

BEM-ESTAR PARA O CORPO, A MENTE E A ALMA

viva saúde

JOELHO SEM DOR

Mulheres de todas as idades sofrem mais com a **artrose**. Para cada fase do desgaste, existe uma terapia que alivia o desconforto

Pandemia de exaustão: sinais de que o **CANSAÇO MENTAL E FÍSICO** passou do limite

Perda involuntária de **URINA** não é normal. Veja como reverter esse quadro



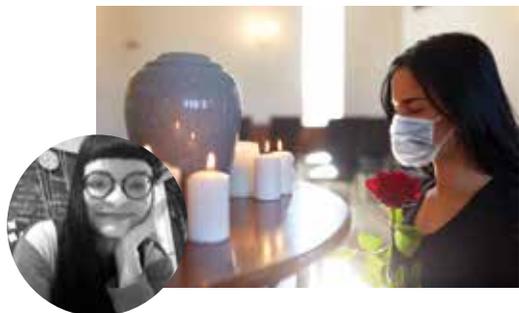
A ciência comprova que a **INTUIÇÃO** TEM PODER

O fortalecimento da região é fácil e dá pra fazer de casa

e
EDITORA
escala

EDIÇÃO 209 - PREÇO R\$ 20,00
ISSN 1806-4574
0.0.2.0.9
9 771806 457008

ENFRENTAR O LUTO NA PANDEMIA



Monique Oliveira é doutoranda da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo e pesquisa controvérsias na ciência. Estudou a epidemia de Zika vírus e, mais recentemente, o luto na pandemia. “Não sou especialista em luto, mas faço estudos com reflexões que envolvem processos de formação de consensos na sociedade e construção de regimes de verdade”, diz. Confira a entrevista:

1) Quais prejuízos a falta de luto coletivo pode trazer?

A ausência de luto pode se transformar em uma melancolia que incapacita a construção do futuro. Vivemos uma crise de confiança generalizada, e será preciso uma base afetiva forte para ser reconstruída. O luto é uma transição para o momento de a gente dizer “Eu respeito a minha dor, mas isso ficou para trás, há uma vida a ser vivida”.

2) Usar rotas de fuga como o riso contra esse luto nos afeta?

Não tenho nada contra o humor, mas ele pode estar deslocado. O luto é um processo necessário para que recuperemos uma alegria que tem por base a paz e a tranquilidade. Mas é uma alegria que não é falsa, que tem conexão verdadeira, escuta, entende o sofrimento alheio. Viver a nossa dor de maneira profunda é também um requisito para entender a dor do outro, para estar presente e agir. E para viver essa dor e encontrar essa alegria mais genuína, o riso muitas vezes tem de ficar pra depois.

3) Como as redes sociais impactam a “anestesia do luto”?

Eu amo redes sociais e acho maravilhosa a conexão e a circulação de ideias. Mas estudos têm demonstrado o caráter viciante dessas redes em alguns momentos e como muitas vezes a gente tem de fazer um esforço um pouco maior para não se deixar levar. A rede, dependendo do uso, pode ser também uma fuga para que não tenhamos presença na nossa vida, para nossos problemas e nossa dor. Então eu acho que cabe uma análise individual. É importante olharmos para dentro e nos perguntarmos quem queremos ser.



5 PLANTAS que simbolizam o RECOMEÇO

1 Violetas São flores que emitem calma e tranquilidade. A sugestão é presentear alguém que começou a trabalhar em um novo local.

2 Rosas vermelhas Mais do que um símbolo de amor, a flor é ideal para quem sofre de fadiga ou exaustão. O vermelho é a cor da recuperação física, por isso, é indicada para alguém que se recuperou de uma cirurgia ou doença, por exemplo.

3 Girassol Com um tom amarelo vívido, é uma planta para dar de boas-vindas a uma visita ou a um novo vizinho.

4 Hortênsia azul A planta que se adapta a climas mais quentes é reconhecida como um símbolo de confiança, podendo ser uma opção para uma nova amizade ou um pedido de desculpas.

5 Tulipas A flor está ligada à doçura e à alegria. Em tons mais claros, pode ser associada a um sentimento romântico.

Para a psicologia positiva e para quem busca manter o foco, a principal característica a ser trabalhada é a assertividade, ou seja, a capacidade emocional com o poder de ação do indivíduo perante os outros e perante a si mesmo

FLORA VICTORIA, MESTRE EM PSICOLOGIA POSITIVA