



Marcia A. Ros
CRP-SP 06/40.930-3

*Psicóloga
Neuropsicóloga*



**Pós-graduada em Neuropsicologia pelo CDN da UNIFESP
Especialista em Psicologia Clínica e Hospitalar pelo CRP
Técnica em Neurometria pela Sociedade Brasileira de Neurometria**

O Isolamento Social promove o Encontro com Você

Este momento da humanidade é diferente de quase todos que já se viu, ao mesmo tempo em que existe a liberdade, a grande maioria está presa a emoções e pensamentos sem conseguir se desvencilhar de amarras que se criam.

Para o benefício de todos, é prudente que as pessoas no mundo fiquem em casa, isoladas do convívio social para evitar a propagação de um “mal” que pode acabar com a vida.

Porém, se não houver reflexão e muito cuidado neste momento, grande número de pessoas pode perder a vida que tanto se esforça para proteger, só por não saber como lidar com as emoções e gerar um nível de estresse que pode ser mais destrutivo do que um vírus.

O que pensar e fazer num momento desses para viver melhor e sem sofrer?

Pensar de forma positiva sobre tudo que está ocorrendo e deixar as mentes, tão criativas, trabalhar a favor da vida.

Estar em isolamento social não significa estar sozinho, pois desde o nascimento somos sempre a nossa própria companhia. Agora é a grande oportunidade de conhecer melhor essa companhia tão próxima e que tem tão pouca atenção

Aproveitar para viver consigo, momentos e experiências diversas sem necessariamente sair de onde está, viajar e vasculhar suas boas memórias, saber o que viveu de bom para escolher o que deseja para a vida quando não houver mais a necessidade do isolamento.

Conhecer o próprio corpo, os sentimentos e emoções, reaprender, falar diferente, respirar com consciência, mastigar mais devagar, tomar banhos começando cada vez por uma parte diferente do corpo, fazer massagens nos próprios pés, ouvir o silêncio da cidade, cantar ou falar para ouvir a própria voz, dar risadas das brincadeiras das redes sociais, estudar sobre as emoções, perceber o que faz acalmar e dormir, sentir fome e só se alimentar quando a sentir, ir ao banheiro quando o corpo pedir, aliás, perceber o corpo conversando consigo o tempo todo.

Rua Emboaçava, 60 – Mooca – São Paulo

☎(11)991454384 – ✉marcia_ros@yahoo.com.br

www.marciaros.com.br



Marcia A. Ros

CRP-SP 06/40.930-3

*Psicóloga
Neuropsicóloga*



**Pós-graduada em Neuropsicologia pelo CDN da UNIFESP
Especialista em Psicologia Clínica e Hospitalar pelo CRP
Técnica em Neurometria pela Sociedade Brasileira de Neurometria**

Aprender a conviver com as pessoas que vivem na mesma casa, sem precisar brigar, conversar e chegar a um consenso, colocar-se no lugar do outro, experimentar sentir o que o outro sente. Fazer por quem está isolado na mesma casa que você, o que você quer que façam por você.

Apesar de estar aparentemente só, o mundo está lá fora e logo viveremos juntos novamente, o que se espera é sair do casulo transformado, maduro e capaz de ser mais feliz.

Estou escrevendo este texto em uma quinta feira que antecede a Páscoa, um momento que também nos faz refletir sobre a transformação e o renascimento. A vida está nos dando uma oportunidade com peso duplo. É uma oportunidade única com duas circunstâncias para pensar na mudança e transformação humana.

Somos seres da mesma espécie vivendo em um único planeta, o que acontece aqui, reflete lá e de qualquer forma todos sentem em algum momento os reflexos do que ocorre em algum lugar do mundo.

Neste momento não adianta muito pensar no futuro, pois pouco se sabe qual será o resultado de tantas coisas novas, só se tem certeza que o ser humano será diferente, mesmo que resista à mudança.

AGORA é o momento...

Cultivar o respeito, por cada ser, mais do que nunca na vida. A dignidade deve ser enaltecida.

Deixar a vida fluir, tudo vai acontecer de forma que a flexibilidade vai auxiliar na adaptação.

Cada um tem o poder de sair de seu pequeno casulo e voar pela imensidão do mundo.

Seja Feliz!

Rua Emboaçava, 60 — Mooca — São Paulo

☎ (11)991454384 — ✉ marcia_ros@yahoo.com.br

www.marciaros.com.br