



## Diminuição da ansiedade pela (re)educação da atenção

*Carla Moura Lima*

“Nada a temer senão o correr da luta  
Nada a fazer senão esquecer o medo  
Abrir o peito a força, numa procura  
Fugir às armadilhas da mata escura.  
Longe se vai  
Sonhando demais.  
Mas onde se chega assim?  
Vou descobrir o que me faz sentir.  
Eu caçador de mim.”

*Caçador de Mim – Milton Nascimento e Luis Carlos Sá*

Na atualidade, ao olharmos para a nossa sociedade, temos a impressão de que nunca estivemos tão amedrontados, ansiosos e dispersos. Estudos científicos apontam que a ansiedade se tornou um dos maiores males deste século, ou seja, nunca estivemos tão ansiosos (SILVA; ALBERTI, 2022). Como se não bastasse, durante o isolamento social na pandemia de covid-19, quem já estava com medo passou a experimentar a sua acentuação, muitas vezes em forma de crises de pânico, por exemplo.

Por se tratar de uma pandemia, agora que as notícias são transmitidas por todo o planeta em tempo real, mesmo com as pessoas isoladas em suas casas, muitas experimentaram o crescimento do medo. Assim, não só o medo individual como também o medo social foram aumentando, o que

influenciou a saúde física e mental de muita gente e tornou o cotidiano mais difícil do que já estava (RODRIGUES; SILVA, 2020).

Esse somatório de fatores descritos anteriormente, medo e ansiedade, muitas vezes impossibilita que profissionais, que chamamos de “agentes de transformação”, naturalmente, consigam momentos de introspecção e silêncio interior, tão necessários para quem é adulto, cheio de obrigações, parar e se concentrar em atividades que exigem solitude e introspecção, como escrever.

Aqui não importa se a escrita é parte de sua profissão, como sistematização de seu trabalho profissional, se é acadêmica, ou mesmo se advém de um anseio seu de compartilhar suas reflexões pessoais. O objetivo maior deste trabalho é contribuir para a diminuição do medo e da ansiedade, para que você possa utilizar a escrita técnica, acadêmica ou geral como atividade terapêutica, promotora de bem-estar, antes, durante e depois de terminada.

Para muitas pessoas já se tornou uma tarefa hercúlea parar e escrever algo realmente relevante e construtivo, imagine para pessoas transformadoras, profissionais de saúde, terapeutas e líderes, com suas mentes capturadas pela busca de soluções para os impasses de seus trabalhos, além de toda uma gama de afazeres pessoais e familiares, que lhe ocupam muito tempo de sua rotina diária (SOUZA *et al.*, 2022; RIGO *et al.*, 2022).

É no meio dessa confusão, desse aparente caos, que precisa emergir aquela mensagem escrita que vai democratizar o acesso a seus conhecimentos, alargar os horizontes do alcance daquilo que veio e comunicar para “quem tiver olhos para ler”.

Aqui importa diferenciar a complexidade da apresentação da mensagem, pois, quanto mais extensa, profunda e muitas vezes, acadêmica, maiores são os desafios que se interpõem dentro e fora de si, que chamamos genericamente de “resistências”– termo adotado de um escritor e roteirista que se debruçou sobre o tema (PRESFIELD, 2021).

Desde a época da minha tese de doutorado, passando por livros, capítulos de livros e postagens nas redes sociais, como mentora de escrita técnica e terapêutica, percebo que, quanto mais competente e comprometida é a pessoa, maior é a autocobrança de excelência em sua escrita. Por seu excesso de autocritica, essa pessoa se sente menos adequada para ter uma escrita realmente digna de ser lida e relevante.

Em tempos de tantos discursos berrados, em textos irresponsáveis, até mesmo criminosos, torna-se um serviço de utilidade pública, contribuir para que cada vez mais pessoas maduras, profundas, que atuam servindo, cuidando, tratando, curando, ensinando e conduzindo gente para uma existência com menos sofrimento, mais saúde, mais felicidade e mais sentido, se sintam capazes de disseminar as suas mensagens e ajudar mais ainda por meio delas.

O que parece tarefa fácil para algumas pessoas, nada comprometidas com o impacto positivo de sua escrita, para o tipo de pessoa, descrita no parágrafo anterior, há dificuldades adicionais por terem consciência de sua responsabilidade e de seu compromisso com a construção de caminhos de evolução, por meio de seus textos.

Este capítulo se trata do ensino de técnicas que contribuam para lidar com as resistências interiores e exteriores, de forma natural. Aqui você encontra práticas simples, fáceis, sem custo monetário, que vão ajudar você na diminuição da dispersão, do medo da não aprovação, do fracasso, dos ataques de *haters* e da ansiedade que impedem condições subjetivas favoráveis para a transmissão da mensagem. Várias dessas práticas são provenientes de abordagens terapêuticas reconhecidas pelo Sistema único de Saúde (SUS), como Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) (BRASIL, 2015).

No âmbito do SUS, as PICS foram institucionalizadas por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (BRASIL, 2015). Nesse âmbito, são denominadas como recursos terapêuticos, que em uma visão mais abrangente são consideradas abordagens terapêuticas

que buscam a promoção da saúde, a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase em uma escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração mais saudável do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (PRÁTICAS..., [200-]).

A quantidade de PICS reconhecidas pelo SUS, tem crescido. Atualmente, nessa lista constam: apiterapia, arteterapia, aromaterapia, ayurveda, biodança, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, dança circular, geoterapia, hipnoterapia, homeopatia, imposição de mãos, medicina antroposófica, medicina tradicional chinesa/acupuntura, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, ozonioterapia, plantas medicinais e fitoterapia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, terapia floral, termalismo social/crenoterapia, yoga (RECURSOS..., 2022).

No intuito de explicar o meu lugar de fala, compartilho com você um pouco da minha caminhada que começa com a tentativa de lidar com um sofrimento. Como sofria desde criança com o excesso de peso e a dificuldade em fazer ginástica, quando tinha 15 anos, professor meu da escola pública, se prontificou a me levar a aula experimental de yoga. Como eu já trabalhava desde os 13 anos, por necessidade de provisão dos materiais de escola, roupas, entre outros, eu pude me matricular no tal curso. Incentivada pelo professor e pelos colegas de turma, iniciei aos 16 anos o caminho que, conjugou a formação em educação, pela via do ensino formal, com as formações em PICS, muitas ainda não reconhecidas pelo SUS; das reconhecidas, destaco: aromaterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, medicina tradicional chinesa/acupuntura, meditação, plantas medicinais e fitoterapia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, terapia floral e yoga.

Hoje, atuando como mentora de escrita técnica e terapêutica, com perspectiva educativa que abrange várias dimensões da existência, verifico a contribuição dessas práticas, como facilitadoras do destrave de importantes textos das pessoas com as quais tenho trabalhado. Na raiz de muitos bloqueios de escrita, estão os já citados: medo e ansiedade, que aqui, a partir de agora, podemos enxergar e começar a lidar.

## O desafio do medo

“Quem não sente medo, levante a mão e atire a primeira pedra”

*Ditado popular adaptado por Carla Moura*

O medo é inerente à nossa existência, um mecanismo de defesa, em si. Tem a função primordial de nos proteger dos perigos que possam ameaçar a nossa existência. O medo evita a exposição a riscos desnecessários de morte ou acidentes que ameacem nossa integridade física ou atrapalhem profundamente nossa existência.

A utilidade do medo é nos manter em uma zona de segurança. Por ser útil, o medo é sempre justificável na condição humana, pelas faculdades mentais, responsáveis pelo gerenciamento de todas as nossas funções no cotidiano. Os processos cognitivos, nos proporcionam a possibilidade de aprendermos durante toda a nossa existência. O acúmulo de conhecimentos e a interpretação que fazemos do que nos acontece, formam o nosso repertório, e compõem nosso acervo de histórias.

As dificuldades contemporâneas com o medo ocorrem quando esse funcionamento começa a apresentar falhas, emitindo excessivamente alertas relacionados a duas faculdades mentais específicas: a imaginação e a memória (PIMENTEL, 2022). Um medo exacerbado pode surgir desde a lembrança de eventos que ameaçaram a nossa existência até a imaginação de que essas circunstâncias e outras possibilidades de perigo possam acontecer no futuro.

Pelo excesso de informações e pela sensação crescente de insegurança pessoal e social, Delemeau no século passado, já afirmou que em nenhum momento de sua história o homem sentiu tanto medo como no século XX. O medo coloca em prontidão todo o organismo para uma reação forte, rápida e brusca (SILVA, 1999). Já no século XXI, com a pandemia, diversos segmentos da população se sentiram mais fragilizados e isolados (OLIVEIRA, *et al.*, 2023).

Segundo Luiza Fátima Baiarl, as reações do medo são condicionadas e aprendidas socioculturalmente, sendo importante não confundir estas reações com a violência em si, mas “dar visibilidade ao medo que é um elemento-chave para o entendimento da forma como a violência e os conflitos urbanos se processam” (BAIERL, 2018, p.16).

Para Paulo Freire, o medo não é uma abstração, e sim algo muito concreto. Ele ressalta que devemos buscar o autoconhecimento, os sonhos, os posicionamentos políticos e é possível antever as consequências da conjuntura atual para seu trabalho (FREIRE; SHOR, 1986). Freire reforça que só teme quem tem sonho. Negar o medo seria negar o sonho. De um lado, é preciso estabelecer limite ao medo, pois ele pode gerar paralisia da ação, da luta. O autor deixa o convite para que se continue caminhando para a mudança que será protagonizada pelas pessoas que ainda conseguem ter esperança (FREIRE; SHOR, 1986).

### **Medo social: agravante e crescente**

Desde o século XX, é perceptível que as violências ampliam o medo social, potencial típico do imaginário coletivo (no caso das classes média e alta, causado pelo aumento perverso dos índices de violência na cidade) (ROSA, *et al.*, 2012) ou real (no caso das classes populares moradoras da maioria das favelas ocasionado por ameaças reais advindas da convivência com sujeitos fortemente armados que intimidam) (SAWAYA; ALBUQUERQUE; DOMENE, 2018), imprimindo ritmo e dinâmica cotidiana, pois, no fundo, todos se sentem ameaçados, garantidamente, correndo perigo.

Esse medo, tem uma função que pode ser pouco percebida pela maioria da população, pois é geralmente utilizada como instrumento de coerção por grupos que submetem pessoas aos seus interesses. O medo social vem alterando o tecido e o território urbanos. Na tentativa de se adaptar para sobreviver, as pessoas vão “reestruturando a forma de se apropriar do meio urbano, construindo novas formas de sociabilidade e dilapidando o capital social” (BAIERL, 2018, p.16).

No caso de grandes coletividades, como na recente pandemia de covid-19, uma reação possível é o emudecimento. A reação é não reagir externamente, é não se expressar oralmente nem pela escrita, é “implodir” de ansiedade, adoecendo cada vez mais, vivendo/morrendo pela dor, que com o tempo se torna física pela falta de esperança em que, no futuro, a sua situação individual e/ou coletiva possa melhorar.

Os sentimentos mais frequentemente referidos, além do medo, são: ameaça, insegurança, frustração, impasse, raiva, desesperança e desalento; afetando profundamente a vida de todos. Sartre assinala que a necessidade de segurança é intrínseca ao homem e simboliza a vida, ao passo que a insegurança sinaliza a morte (BAIERL, 2018).

Mesmo antes da pandemia de covid-19, desde o início do século XXI, as pessoas, que moram em cidades maiores, pareciam estar mais isoladas, dentro de suas casas, em razão dos riscos decorrentes da crise econômica, da inflação e de gestões públicas que conferem claros sinais de desamparo aos mais pobres, gerando o medo crescente das violências decorrentes das desigualdades sociais (BARCELLOS; ZALUAR, 2014).

Em entrevista, Roberto Romano, pondera que onde reina o medo, gera-se a guerra de todos contra todos (JUNGES; MACHADO, 2015). A finalidade do Estado seria impedir o medo e possibilitar a liberdade de pensamento e de corpos. Quem gera medo destrói os fundamentos do poder legítimo. Aquele que fomenta o medo, qualquer que seja sua posição no mundo, impede a confiança – base da democracia.

Barcellos e Zaluar (2014) apontam o medo imaginário, fruto do real, como consequência do processo de desagregação coletiva. Baieryl (2018) assinala que o ponto mais complexo quando se trata do medo é o preço que as pessoas estão pagando para não sentir medo: alteração de rotina e das relações sociais, e a falta de indignação, a aceitação do inaceitável, o fingimento em relação ao que veem e ao que não veem.

## **O medo e a ansiedade**

Ao estabelecer uma correlação das sensações que você sente quando tem medo e de quando você se encontrou em um estado de extrema

ansiedade, é possível observar o que elas têm em comum. Ao sentir medo, surgem padrões reacionais como suor excessivo, taquicardia, falta de ar, arrepios no corpo. Quando sentiu ansiedade extrema, você pode ter experimentado as mesmas reações descarregadas pela via corporal. Essa semelhança de padrões reacionais não é por acaso, porque na origem da ansiedade estão nossos principais medos, ligados ao lado mais primitivo de nossa mente, por isso, está na humanidade desde o início (PIMENTEL, 2022).

A ansiedade é considerada um grande mal do século XXI e afeta inúmeras pessoas ao redor do mundo. O sentimento de ansiedade, assim como o medo, é inerente ao ser humano. A ansiedade é necessária para nossa sobrevivência, nos estimula à ação. Quando, independentemente do estímulo, a ansiedade é sentida de forma contínua, essa condição é considerada patológica. Diversos fatores, desde questões genéticas a questões sociais, e até o uso de medicamentos podem causar ansiedade (TURCATEL, 2021).

Por isso, a ansiedade está relacionada de maneira transversal a diversas formas de conhecimento, havendo, sim, uma pluralidade de conceitos para a ansiedade. A ansiedade é um termo interdisciplinar, de caráter individual e coletivo, que pode, dependendo de seu grau, estar relacionada a uma série de transtornos mentais (TURCATEL, 2021).

Ao analisar o conceito de ansiedade em três ontologias biomédicas: *NCINCI Thesaurus OBO Edition*, *Human Phenotype Ontology* e *Mental Disease Ontology*, Turcatel (2021) concluiu que a ansiedade possui conceitos semelhantes. Embora a autora não tenha empreendido uma junção de conceitos, é possível fazer essa aproximação, graças à relevância social de sua identificação pela população em geral, não pertencente ao contexto biomédico como profissional.

O conceito de ansiedade abrange: (i) sentimentos de: medo; pavor; mal-estar; intenso nervosismo, tensão ou pânico, que podem ocorrer como reação ao estresse, geralmente em reações interpessoais; apreensão; (ii) sensações de disforia, sintomas somáticos de tensão, taquicardia, aumento da pressão arterial, dispneia.

Caracteriza-se por pensamentos excessivamente preocupados, com efeitos negativos de experiências do passado e possibilidades negativas do futuro, ou seja, antecipação apreensiva de perigo ou infortúnio futuro, que podem ser acompanhados por inquietação. Pensamentos de ameaça pela incerteza, medo de desmoronar ou perder o controle (TURCATEL, 2021).

No momento em que se sente uma ansiedade exacerbada, trata-se de “apagar o incêndio”, desde a utilização de práticas mais naturais, até medicamentos psiquiátricos, conforme avaliação médica.

Para evitar que se chegue em situações extremas, um dos primeiros procedimentos é prestar atenção a si. Para isso, se faz necessária a reeducação societária, no que diz respeito ao ato de escutar. Não se trata de qualquer tipo de escuta, mas, o que em abordagens de pesquisa participativa, com base da Educação Popular, passou a se chamar “escuta sensível”. É dessa escuta que nos valem para nos olharmos mais profundamente e nos conscientizarmos de nossos estados mentais e emocionais, buscando aumentar a sensação de paz, mesmo em meio ao caos.

### **Escutar(-se) com mais sensibilidade**

Escutar difere de ouvir. O ato de ouvir está relacionado aos cinco sentidos – audição, visão, tato, olfato e paladar. Refere-se a compreender o que as palavras revelam restritamente à audição simples do que é falado. Já escutar requer “sensibilidade de estar atento ao que é dito, ao que é expresso via gestos e palavras, ações e emoções” (CERQUEIRA, 2011, p. 17).

Existem muitos processos de sensibilização para o ato de escutar de forma mais sensível. O fundamental é recuperar a importância da escuta atenta e sensível, de tal forma que a compreensão pareça imediata e a retomada da escuta se dê quando alguém fala durante um diálogo (PAIVA; NEVES, 2022).

Parece óbvio que uma escuta atenta, sensível e respeitosa precede quaisquer diálogos, tais como concebemos dentro nesse mesmo princípio do respeito. De um diálogo respeitoso pode nascer muita coisa, sobretudo aprendizado, e até quem sabe um terceiro conhecimento. Conhecimento novo, diferente, fecundado, gestado e concebido em um processo que,

cada vez mais consciente de seu significado, é mas facilmente percebido e disponibilizado pelos e para os atores do diálogo e destes para os seres externos ao processo, mas que nele são generosamente inseridos ao passo que o conhecimento “recém-nascido” é apresentado e disponibilizado (PEREIRA; SILVA NETO; OSÓRIO, 2022)

Não é prerrogativa de alguns profissionais terem esquecido ou mesmo não terem sido formados para esse tipo de escuta. Escuta de si, escuta dos usuários e/ou clientes, escuta do ambiente, incluindo aí a(s) equipe(s) envolvidas no trabalho cotidiano. Escutar com sensibilidade é fundamental para a qualidade do atendimento de qualquer profissional, como também é fator de promoção da própria saúde, evitando que os acúmulos de angústia e outras sensações e sentimentos gerem somatizações, ou seja, desemboquem em processos que causem adoecimento físico e mental.

Para quem tem a escrita, como atividade importante em sua atuação profissional, escutar-se e escutar com sensibilidade, com o passar dos anos, foi se tornando um desafio adicional.

A sociedade atual pode ser considerada a “sociedade do ruído”. Mesmo sozinho, o ser humano é frequentemente convidado a gerar barulho que não permite olhar para dentro de si, perceber-se e enfrentar reflexões necessárias à sua saúde e ao seu crescimento pessoal (NOBLE, 2019). Na correria cotidiana, as pessoas acabam deixando as coisas menos importantes e essenciais de lado, as menos importantes como os espaços de encontro com o outro em qualidade e profundidade, banalizando o “desamor”: desamor com o outro, desamor pelas relações solidárias, desamor pelas relações humanas mais amorosas, enfim, desamor pela vida (CERQUEIRA, 2011).

Especialmente “barulhento” é o cotidiano de muitos profissionais de saúde, de educação e do cuidado, em geral, que, independentemente do grau de complexidade no qual esteja inserido seu trabalho e da correria para atender o máximo de pessoas em menor tempo, quer seja pela urgência da situação do usuário, quer seja pela exigência de produtividade feita pelo empregador, parece ser a tônica do dia a dia desse trabalhador.

René Barbier (2002) apontou a importância da escuta sensível na formação do profissional de saúde. Para ele, o conceito de escuta sensível articula-se com a abordagem rogeriana em ciências sociais, juntamente com aspectos da meditação oriental. Na escuta sensível, o profissional desenvolve uma empatia com o outro, ou seja, desenvolve habilidades de sentir o seu universo imaginário, cognitivo e afetivo a fim de facilitar processos de compreensão de suas opiniões, sem, no entanto, necessariamente aderir e/ou se identificar com elas.

Cabe ressaltar que não se trata do “outro” isolado, descontextualizado de sua trajetória, de seu tempo e seu mundo. No exercício da escuta sensível, aprecia-se o lugar diferencial de cada pessoa em suas relações sociais, para poder escutar sua palavra, sua aptidão criadora, enfim, reconhecê-la e aceitá-la incondicionalmente em seu ser, sem preconceitos, sem julgamento, para depois quaisquer proposições interpretativas serem elaboradas com prudência (BARBIER, 2002).

Além de considerar a classe social das pessoas, a escuta sensível busca o todo e é um momento de reconhecimento do outro em sua singularidade (CERQUEIRA, 2011).

Para a prática de uma escuta sensível, faz-se necessário utilizar um método para o qual Barbier (2002) chama a atenção: a suspensão dos lugares de sapientes dos profissionais. Daí a importância de essas partes do ser, como: corpo, cognição, afetos e outras dimensões sensíveis, participarem de processos formativos de educação existencial e dos sentidos, tanto quanto possível, antes de se lançarem a práticas que pressupõem diálogos com a população.

Desse modo, atender ao que o escutar sensível requer da pessoa: abertura holística para tomar o outro em sua existência dinâmica, com todos os seus aspectos de interação dinâmica, ou seja, o desenvolvimento de uma escuta-ação espontânea, por meio do treinamento da plena consciência, proposto por práticas meditativas, nos quais a pessoa desenvolve uma hipervigilância, requerendo uma sutileza inigualável, em que a ação pode ser imediata, mas adequadamente adaptada ao que é necessário em cada momento.

Cerqueira *et al.* (2011, p. 11) considera a escuta sensível “elemento primordial para o desenvolvimento da pessoa humana”, essencial para a valorização da abrangência formativa dos espaços onde acontecem interações entre os sujeitos.

Barbier (2002) apresenta como síntese o desafio para a adesão à escuta sensível da seguinte forma:

É indispensável lembrar que o homem permanecerá, para sempre, um ser dividido entre o silêncio e a palavra, e somente a escuta [...] poderá penetrar e captar os significados do não-dito. A pessoa que se dispõe a escutar não basta que tenha ouvidos, é necessário que ela realmente silencie a sua alma. Silencie para perceber aquilo que não foi dito com palavras, mas que talvez tenha sido expresso em gestos, ou de outra forma. (BARBIER, 2002, p.141).

A escuta sensível torna-se um instrumento valioso que também é uma atitude adequada para dar conta do desafio contemporâneo, que é o favorecimento de espaços de diálogo respeitosos e solidários entre o profissional de saúde pública e a população atendida.

### **Cobrar menos para escutar mais**

Antes da utilização de diversos tipos de modalidades de meditação disponível, para escutar mais sensivelmente, é necessária a atenção para a diminuição do hábito de (se) cobrar demasiadamente. As cobranças precisam ser dosadas. Precisamos perceber a relação entre causa e efeito em eventos pequenos. Nos grandes eventos, a gente consegue, mas no cotidiano, não. Geralmente, a gente celebra os grandes eventos.

É importante perceber que a vida se transforma quando se empreende pequenas ações na rotina, que fazem a pessoa avançar na direção do que quer conquistar. Independentemente da dimensão existencial da conquista: material, profissional, acadêmica, mental, emocional ou espiritual, é importante reconhecer e celebrar.

Uma das questões que constitui uma das principais fontes de ansiedade é o hábito muito comum nas pessoas de estabelecer comparações com todo mundo, achando que ninguém tem problema. Atualmente, as redes sociais contribuem muito para isso. Na realidade, é da condição humana, ter problemas, desafios, enfrentar obstáculos, aprender com os erros e evoluir.

Paulo Freire (2011), nos ajuda a entender que a nossa história é única e o medo de ser recusada, pela falta de autoconfiança, nos priva do risco. Mas será que vale a pena?

Carregamos conosco a memória de muitos traumas, o corpo molhado de nossa história, da nossa cultura; a memória às vezes difusa, às vezes nítida, clara, de ruas da infância, da adolescência; a lembrança de algo distante de nós, em nós, um gesto tímido, a mão que se apertou, o sorriso que se perdeu num tempo de incompreensões, uma frase, uma pura frase possivelmente já olvidada por quem disse. Uma palavra por tanto tempo ensaiada, jamais dita, afogada sempre na inibição, no medo de ser recusado que, implicando a falta de confiança em nós mesmos, significa a negação do risco. (FREIRE, 2011, p. 45)

Para começar, além de praticar o ato de (se) escutar e forma mais sensível, é importante se tratar melhor com atitudes do tipo:

- Aceite sem culpa a necessidade de descansar.
- Celebre pequenas vitórias.

É importante lembrar como passamos nossos dias, como vivemos nossa vida. A vida não acontece só em grandes momentos. Aliás, o bem viver se dá como uma conquista inserida no cotidiano. Além da incorporação dessa forma de levar seu dia a dia, práticas mentais simples podem oferecer maior clareza sobre o que você pode escolher para priorizar sua atenção.

## Práticas de presença

O contrário da vida não é a morte. O contrário da morte é o nascimento. O contrário da vida é viver como um zumbi, com sua vida sepultada, por diversas mortes emocionais, causadas por sentimento de perda, por exemplo. Ou melhor, sobreviver, apenas. Muita gente se encontra assim, porque o mundo propõe muitos gozos emocionais, que, na verdade, são enfermidades. O desejo de manipular as pessoas, é um deles.

Muitos estão ansiosos porque não conseguem estabelecer um freio para os desejos que o mundo lhes impõe. Falta o autoconhecimento necessário para fazer a gestão dos desejos. Se deixarmos a mente solta para ser programada pelo mundo, pela grande mídia, pelas redes sociais, pelas pessoas vivendo no piloto automático, os desejos se tornam infinitos! Não importa o quanto a pessoa já tenha conquistado, desde o seu nascimento, para os desejos desgovernados, nem o céu é o limite.

Sai Baba, nos chamou a atenção para a necessidade de estabelecermos um “teto para os desejos”. Não há uma fórmula universal para o estabelecimento desse teto para seus desejos. Aqui, mais uma vez, a importância do autoconhecimento. Você precisa saber quais são seus maiores valores. Pare um pouco e se faça a seguinte pergunta:

- Quais são os meus maiores valores? Ou seja, o que eu mais valorizo na vida?

Você pode estar se perguntando: “Como saber se eu estou identificando valores ideais que eu gostaria de colocar nas primeiras posições de meu *ranking* de importância? Eu estou respondendo com sinceridade?”. A seguir, eu lhe ofereço uma chave de autoconhecimento.

Observe com o que você mais usa seu tempo, principalmente o tempo atento. Seguem algumas perguntas como sugestão:

- Onde você coloca mais a sua atenção?
- Quais são os pensamentos mais comuns durante seu dia?

Uma pessoa que diz que um de seus maiores valores é o respeito e passa o dia tomando conta da vida alheia no mundo presencial e no virtual, na verdade, está se enganando.

Outra pessoa prega a importância da simplicidade e dedica muito tempo do seu dia, pensando, vendo, se importando com as conquistas materiais das pessoas e buscando aumentar as suas. Um carro mais caro e sofisticado. Um aparelho celular de última geração. Roupas de grifes famosas, cujo valor poderia alimentar a fome de muita gente... O valor mais importante dessa pessoa é o dinheiro, valorizando a ostentação, e não a simplicidade.

Entenda que não se faz isso por mal, não se pratica deliberadamente esse autoengano, é um mecanismo de defesa inconsciente. O problema é que, se não houver a descoberta desta e de outras incoerências, a transformação não acontece. A gente só procura a cura, depois que admite que está doente, não é?

Vamos começar com uma prática básica: todos os dias, à meia-noite, a vida nos dá a fortuna de 86.400 segundos para gastarmos. Olhando para seus valores, decida o que há de mais importante para fazer com o tempo e coloque isso no topo de sua lista diária.

Com o tempo você vai perceber que, quando consegue fazer o que considera mais importante, mesmo não tendo dado conta de muitas tarefas, a sensação de “dever cumprido” será mais reconfortante.

## **Uma proposta de visualização criativa para um cotidiano mais leve**

Utilizando terminologias freirianas, a denúncia de que nossa sociedade se mostra cada vez mais amedrontada e ansiosa já foi feita (FREIRE, 2011; BRIGHENTE; MESQUITA, 2016). A necessidade de (se) escutar mais e melhor, foi ressaltada (CERIONI; HERZBERG, 2016). A importância de (se) cobrar menos também foi explicitada, anteriormente. Agora, anunciar alguns caminhos faz parte das contribuições pretendidas neste capítulo.

Paulo Freire, em diversos de seus textos, ressaltou a importância da denúncia e do anúncio:

Para mim, ao repensar nos dados concretos da realidade, sendo vivida, o pensamento profético, que é também utópica, implica e denúncia de como estamos vivendo e o anúncio de como poderíamos viver. É neste sentido que, como o entendo, o pensamento profético não apenas fala do que pode vir, mas, falando de como está sendo a realidade, denunciando-a, anuncia um mundo melhor. Para mim, uma das bonitezas do anúncio profético está em que não anuncia o que virá necessariamente, mas o que pode vir, ou não. O seu não é um anúncio fatalista ou determinista. Na real profecia, o futuro não é inexorável, é problemático. Há diferentes possibilidades de futuro. Insisto em não ser possível anúncio sem denúncia e ambos sem o ensaio de uma certa posição em face do que está ou vem sendo o ser humano” (FREIRE, 2000, p. 53)

Como anúncio, a seguir estão os passos de uma prática simples, que pode ajudar a encontrar um jeito mais leve de levar seu cotidiano.

- Feche os olhos e se veja daqui a 20 anos respirando com leveza.
- Traga um pouco dessa sensação para aqui e agora.
- Faça algumas perguntas do tipo:  
Se eu quero viver uma vida mais leve, a minha versão mais leve, como se sente?  
O que minha versão mais leve faz?

Uma resposta muito comum é a de que uma versão mais leve, respira conscientemente. Por que não respirar de forma mais consciente?

Respirar ajuda a construir um ambiente interior e mais calmo. Comece respirando profundamente pelo menos quatro vezes e reconheça que estar nessa existência, em si, já traz potencialmente condições de superação dos desafios.

Mesmo assim, muitas vezes o desespero não cede. Caso a sensação de desespero não diminua, não hesite em pedir socorro, do jeito que der. Pedir socorro não é fraqueza. Afinal, quem nunca precisou de ajuda? Por isso, se expresse. Peça socorro, sim.

Nada de “positividade tóxica” aqui. Sem promessa de que é possível ser tudo o que quiser, atrair tudo o que desejar... A realidade é que faz parte da experiência dessa existência, uns dias parecerão mais escuros, por dentro e por fora de você. Outros dias parecerão mais luminosos no seu interior e/ou no exterior. Isso é viver.

### **Treinando estar presente, logo de manhã**

Outra prática, para você treinar: quando acordar e for se alimentar, procure estar presente. Sabe aquele cheirinho de café? Aquele pãozinho, que mesmo sem estar quentinho, se abre, sorrindo para você passar aquela manteiguinha? Preste a atenção nisso, ou seja, quando estiver tomando café, esteja realmente tomando café!

Parece simples demais, mas se você se habituar a começar o dia praticando a presença, já consegue diminuir a torturante ansiedade logo de manhã. Estabeleça um tempo suficiente e entenda que o que tiver de acontecer, vai acontecer. O que a vida lhe trazer, vai encontrar você mais presente, em um estado mais calmo. Muitas vezes, se estiver com a mente mais alerta e tranquila, as soluções são acessadas mais facilmente.

Diminua a gritaria mental dos desejos e comece a escutar outras vozes. Estabeleça pausas durante o dia, você pode se programar para pequenas pausas. Três pequenas pausas, três vezes ao dia, já está ótimo. É como colocar uma vírgula no texto do dia.

O que fazer nessas pequenas pausas? Há muitas práticas eficazes que podem ser feitas em três minutos. A mais simples é prestar atenção a sua respiração. Respirar profunda e lentamente enquanto foca em sua atenção é uma forma antiga e comprovada para diminuir a ansiedade (PIMENTEL, 2022).

Estabelecer horários fixos é mais adequado para a criação de um novo hábito. Por isso, case com atividades que já fazem parte de sua rotina, como:

- Pausa antes do café da manhã.
- Pausa depois que voltar da atividade física.
- Pausa depois que tomar banho, antes de dormir.

O mais importante é incorporar as “pausinhas” no cotidiano, da maneira que for mais fácil para você agora.

### **E por falar em pausa...**

Pausando por aqui nossa prosa, essas práticas aqui apresentadas, pretendem ajudar a “dar um pontapé inicial”, sem substituição de tratamentos médicos, muitas vezes necessários. Essas simples práticas selecionadas não oferecem riscos a quem se dispuser a fazê-las, pois estão baseadas na experiência e em 40 anos de estudos, vivências e atendimentos individuais e em grupo como terapeuta sistêmica, além da experiência como assessora e educadora de adultos em situação de alta vulnerabilidade socioambiental em favelas do Rio de Janeiro, acrescida do trabalho com populações tradicionais, como os quilombolas, no interior de vários estados do Brasil.

Enfim, trata-se do empenho para continuar a estreitar pontes entre a academia e a rua, utilizando uma linguagem acessível para contribuir com o aumento da disseminação de alternativas simples e fáceis de promoção da saúde, com maiores possibilidades de inclusão das diversas camadas sociais da população, visto que todas sofrem em maior ou menor grau do “mal-estar existencial”, que, nos últimos três anos, observa-se que muito aumentou. Por ser parte de nossa história recente, o campo científico precisará de muito tempo e trabalho para estudos, das consequências da pandemia, daqui para a frente.

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BAIERL, L. F. **Medo social**: da violência visível ao invisível da violência. São Paulo: Cortez, 2018.

BARBIER, René. L'écoute sensible dans La formation des professionnels de La santé. Conference à l'Ecole Supérieure de Sciences de La Santé. Disponível em: [http://www.stes-apes.med.ulg.ac.be/Documents\\_electroniques/FOR/FOR-SP/ELE%20FOR-SP%208018.pdf](http://www.stes-apes.med.ulg.ac.be/Documents_electroniques/FOR/FOR-SP/ELE%20FOR-SP%208018.pdf). Acesso em 28 de fevereiro de 2023.

BARCELLOS, C.; ZALUAR, A. Homicídios e disputas territoriais nas favelas do Rio de Janeiro. **Rev Saúde Pública**, São Paulo, v. 48, n. 1, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/J3RVPDrhX8QLnGMSHMfP6cD/?lang=pt>. Acesso em: 23 set. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: Atitude de Ampliação de Acesso**. Brasília, DF: MS, 2015. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_praticas\\_integrativas\\_complementares\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf). Acesso em: 22 set. 2023.

BRIGHENTE, M. F.; MESQUIDA, P. Paulo Freire: da denúncia da educação bancária ao anúncio de uma pedagogia libertadora. **Pro-Posições**, Campinas, v. 27, n. 1, p. 155-177, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pp/a/kBxPw6PW5kxtgJBfWMBXPhy/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 22 set. 2023.

CERQUEIRA, Teresa C. S (Con) Texto em escuta sensível. Elane Mayara Sousa, Leonília de Souza Nunes, Maria de Fátima Guerra de Sousa, Maruza Bastos de Oliveira. Brasília: Thesaurus

CERIONI, R. A. N.; HERZBERG, E. Expectativas de pacientes acerca do atendimento psicológico em um serviço-escola: da escuta à adesão. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, DF, v. 36, n. 3, p. 597-609, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/JYZ5hf6NWwsQQ8pJ96s94hy/abstract/?lang=pt#ModalHowcite>. Acesso em: 22 set. 2023.

DELEMEAU, Jean. História do medo no ocidente. Rio de Janeiro: Editora Companhia de Bolso, 2004.

FREIRE, P. **Pedagogia da indignação**: cartas pedagógicas e outros escritos. São Paulo: Editora UNESP, 2000.

FREIRE, P. **Pedagogia da esperança**: um reencontro com a pedagogia do oprimido. 17. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2011.

FREIRE, P.; SHOR, I. **Medo e ousadia**: o cotidiano do professor. Tradução: Adriana L. 2. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1986.

JUNGES, M.; MACHADO, R. Medo, o triunfo da intolerância. **Rev do Instituto Humanitas Unisinos**, São Leopoldo, ed. 470, 17 ago. 2015. Disponível em: <https://www.ihuonline.unisinos.br/artigo/6066-roberto-romano-8>. Acesso em: 22 set. 2023.

NOBLE, D. M. Experiência e autoria na escola em tempos de ruído. **Papéis – Revista do Programa de Pós-graduação em Estudo de Linguagens – UFMS**, Campo Grande, v. 23, n. 45, 2019.

OLIVEIRA, J. L. de. *et al.* Psychosocial impacts of the COVID-19 Pandemic among Settled Women: A Longitudinal Study. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 31, p. e3831, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/MJ8CCc5kHSFBgzMWNXzLzxP/>. Acesso em: 22 set. 2023.

PAIVA, J. T.; NEVES, A. S. A mulher, a matrifocalidade e a violência: a escuta “transformativa” de Clarice. **Cadernos Pagu**, Campinas, n. 64, p. e226402, 2022. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/cadpagu/article/view/8668831>. Acesso em: 22 set. 2023.

PEREIRA, S.; SILVA NETO, L.; OSÓRIO, N. Escuta sensível: sucesso o contexto da UMA. **Revista Humanidades e Inovação**, Palmas, v. 9, n.14, 2022. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/article/view/2613>. Acesso em: 22 set. 2023.

PIMENTEL, J. **Ansiedade**: o fim da escravidão. Porto Alegre: Citadel, 2022.

PRÁTICAS Integrativas e Complementares no SUS. **Ministério da Saúde**, Brasília, DF, [200-]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics>. Acesso em: 22 set. 2023.

PRESFIELD, S. **Como superar seus limites internos: aprenda a vencer seus bloqueios e suas batalhas interiores de criatividade**. São Paulo: Editora Pensamento Cultrix, 2021.

RECURSOS terapêuticos PICS. Ministério da Saúde, Brasília, DF, 7 nov. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics/quais-as-pics>. Acesso em: 22 set. 2023.

RIGO, R. M. *et al.* Escrita acadêmica: fragilidades, potencialidades e articulações possíveis. **Revista de Educação PUC-Campinas**, Campinas, v. 23, n. 3, p. 489-499, 2018. Disponível em: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/reveducacao/article/view/3952>. Acesso em: 22 set. 2023.

RODRIGUES, V. R.; SILVA, M. L. O cotidiano da Covid-19 no olhar de mulheres negras cearenses, **Ponto Urbe**, São Paulo, n. 27, 2020, Disponível em: <http://journals.openedition.org/pontourbe/9203>. Acesso em: 22 set. 2023.

ROMANO R. Medo! **Revista Espaço Acadêmico**, Maringá, ano II, n. 18, nov. de 2002. Disponível em: <http://www.espacoacademico.com.br/018/18polemica.htm>. Acesso em 22 set. 2023.

ROSA, E. M. *et al.* Violência urbana, insegurança e medo: da necessidade de estratégias coletivas. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, DF, v. 32, n. 4, p. 826-839, 2012.

Sai Baba (SILVA, 2021) - SILVA, Américo. Educação enquanto fenômeno social: democracia e emancipação humana / Organizador Américo Junior Nunes da Silva. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2021.

SILVA, J. de P. E.; ALBERTI, S. Política e clínica no trabalho possível com escolas públicas: contribuições da psicanálise. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, DF, v. 42, p. e240187, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/7LVzHVfyYd5J4pctZW8rTRJ/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 22 set. 2023.

SILVA SÁNCHEZ, Jesús-Maria. La expansión del Derecho penal: aspectos de la política criminal en las sociedades postindustriales. Madri: Cuadernos Civitas, 1999.

SAWAYA, A. L.; ALBUQUERQUE, M. P.; DOMENE, S. M. A. Violência em favelas e saúde. **Vida urbana e saúde**, São Paulo, v. 32, n. 93, 2018.

SOUZA, C. M. V. *et al.* Avaliação das dificuldades de escrita científica na elaboração da dissertação: um estudo com discentes de pós-graduação. **Ciência Geográfica**, Bauru, v. XXVI, n. 1, 2022. Disponível em: [https://www.agbbauru.org.br/publicacoes/revista/anoXXVI\\_1/agb\\_xxvi\\_1\\_web/agb\\_xxvi\\_1-12.pdf](https://www.agbbauru.org.br/publicacoes/revista/anoXXVI_1/agb_xxvi_1_web/agb_xxvi_1-12.pdf). Acesso em: 22 set. 2023.

TURCATEL, I. O conceito de ansiedade representado em ontologias biomédicas. In: FÓRUM DE ESTUDOS EM INFORMAÇÃO, SOCIEDADE E CIÊNCIAS, 4., 2021, Porto Alegre. **Anais [...]**. Porto Alegre: UFRGS, 2021. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/feisc/index.php/feisc/article/view/85/84>. Acesso em: 22 set. 2023.