

Impacto psicológico

A psicóloga e professora do Centro Universitário lesb Caroline Salles explica a importância das celebrações nestes tempos de pandemia. De acordo com a especialista, as festas, geralmente, apontam para um momento de encerramento de ciclo, e isso ajuda o ser humano a avaliar o que se passou. “É nesse momento em que precisamos descansar, muitas vezes, da sobrecarga, do estresse. E, além de descansar, precisamos nos reconectar com o que é importante, buscando desenvolver as nossas faculdades intelectuais mais superiores do pensamento, da reflexão, para que possamos estar mais presentes, e ver o que funcionou ou não, para planejar o futuro”, ensina.

Além disso, as festas promovem momentos simbólicos, principalmente aquelas em família. “É um momento de encontro, de prazer, relaxamento, que são funções sociais e simbólicas muito importantes para que a gente possa viver emoções positivas e saudáveis”, explica. Segundo Carolina, é na família que se aprende os valores mais básicos e encontramos as maiores referências de vida. “A gente compartilha histórias, momentos, identidades. E isso é importante para que tenhamos um senso de pertencimento”, reitera.

Para as reuniões familiares, Caroline dá a dica: “Vamos valorizar as possibilidades que temos neste momento, dentro do que a realidade está permitindo”, ressalta. “Que a gente cultive a esperança. Isso não significa que devemos cultivar fantasias que estejam desconectadas da realidade da vida. Mas, sim, desenvolver e reforçar pensamentos, emoções e crenças que nos conectem com nossa capacidade mais humana, e que envolva a possibilidade de sonhar e de acreditar.”



Fotos: Arquivo Pessoal

Farra em família

Maria Teresa está ansiosa para se reunir com o marido e os três filhos: último encontro de todos foi no Natal de 2019

Para a aposentada Maria Teresa Vieira Tosi, 59 anos, o último Natal deixou um vazio. Mãe de três, ela conta que precisou passar a festividade afastada dos filhos e, este ano, vai aproveitar o avanço da vacinação para se reunir com a família toda. “Eu tenho três filhos, uma mora em Brasília, e os outros dois em São Paulo e Belo Horizonte, então não nos encontramos. Foi muito ruim, fizemos uma videochamada, ficamos conversando, o que fez com que o coração aquecesse um pouquinho”, diz.

Depois da festividade, Maria conta que chegou a se encontrar com os filhos que moram em outros estados, mas, até então, a família não estava completa nas reuniões. “Eu e meu marido fomos os primeiros a tomar a vacina e estivemos com os filhos separadamente, mas essa é a primeira vez que eles vão se reunir. Montamos toda uma programação para este momento.”

Para este ano, a família decidiu alugar uma casa a 70 quilômetros

NADA DE RELAXAR

Para o infectologista Leandro Machado, os cuidados para evitar contaminação pelo coronavírus devem continuar os mesmos. “As pessoas precisam entender que ainda temos um vírus, não estamos livres. Os dados mostram que a ômicron não causa infecção grave, mas ainda é cedo”, justifica. O médico reforça que é importante, neste final de ano, que as pessoas optem por lugares arejados, com distanciamento mínimo, uso de máscaras e a garantia, dentro do possível, de que os convidados tenham tomado a vacina. “Eu sou contra impedir que os indivíduos deixem de fazer algo por conta da vacinação, é uma perda de liberdade. Mas é importante que as pessoas conversem usando máscaras e distantes. Se tiver bufê, use máscara para pegar a comida. São cuidados básicos que já fazem parte do dia a dia.”

de Belo Horizonte. “Vamos passar uma semana juntos, aproveitando o recesso de Natal. Nós temos uma família grande, mas optamos em fazer este momento apenas com os filhos para não aglomerar muitas pessoas. Vamos poder matar a saudade desse abraço coletivo”, explica a aposentada.

Para Maria, o último ano serviu

como aprendizado. “Entendemos ainda mais a importância das pessoas e como precisamos desapegar de certas coisas. Agora, estamos focados em estar juntos, conversando, falando sobre o que foi vivenciado por cada um, do que se presentear. Combinamos de ser um momento de papo, conversa, resgate do carinho, amor”, completa.