Projeto de vida para 9°anos SEMANA 30 04 2020

Texto para reflexão sobre a pandemia:

**Tempo de repensar: isolamento por coronavírus motivou reflexão coletiva sobre vida e prioridades**

Do lado de fora, ruas vazias, escolas e estabelecimentos comerciais fechados e a sensação de habitar uma cidade fantasma. Do lado de dentro, vidas que se fizeram mais urgentes diante da privação da liberdade e do contato, real, com um mundo que não fosse o virtual.

A pandemia do coronavírus e o isolamento social imposto por ela nos trouxeram mais do que o temor pelo adoecimento da população.

Privados de circular pelas ruas, de ver e, mais que isso, abraçar amigos e familiares, além de impossibilitados de frequentar centros de compras e de lazer com a frequência desejada, abrimos tempo para importante reflexão: o que temos priorizado na vida?

Pela web, pipocam inúmeros testemunhos de que o contato com o outro está fazendo falta e mexendo com as emoções. Junte-se a isso o desafio de aprender a ter mais intimidade com a tecnologia e precisar usar aplicativos de videoconferência para poder conversar ou trabalhar com quem antes estava sempre por perto.

Felizmente, as redes sociais têm ajudado a conectar terapeutas e aqueles que escolhem pedir ajuda. Neste momento crucial, muitos oferecem atendimento virtual gratuito.

Psiquiatras, psicólogos e psicoterapeutas avaliam que a angústia relatada por muitas pessoas durante o isolamento social e uma resposta mental à sensação de escassez. “O desejo, muitas vezes, vem da falta. Isso explica, por exemplo, porque nem todos querem a bolsa da loja de departamento, mas muitos cobiçam a da grife importada”, exemplifica a psicóloga Daniela Queiroz, especialista em psicologia positiva.

Segundo ela, o momento é oportuno para refletirmos, todos, sobre o que temos almejado e como temos construído nossas vidas. “Observar, por meio da escassez, o que para a gente é, de fato, importante, para além do excesso de compras, de informação, do excesso de ego. O que precisamos, agora, é de mais amor, calor humano, daquilo que realmente não está abundante”, coloca a profissional.

1. Façam uma dissertação de cinco linhas sobre como você está se sentindo e enfrentando esse momento de pandemia?