

Niterói & região

DIA DA GRATIDÃO:

LUCIANA GUIMARÃES
luciana.guimaraes@odia.com.br

O ano de 2020 foi embora e deixou um misto de sentimentos que varia de acordo com a história pessoal de cada um. O Dia da Gratidão é comemorado, hoje, no Brasil. Entretanto, existe a comemoração mundial, em 21 de setembro. Porém, ambas possuem o mesmo intuito: praticar a gratulação pelas suas conquistas, amigos e familiares.

Sempre que reconhecemos acontecimentos, gestos, palavras ou pequenos detalhes do cotidiano como “dignos de nota” e agradecimento, nosso cérebro reage, aumentando o nível de dopamina — neurotransmissor responsável, dentre outras funções, pela sensação de bem-estar, humor e prazer. Por consequência, quanto maior a liberação de dopamina, mais satisfeitos e felizes no sentimos.

A professora Lili Oliveira, moradora do Fonseca, viu um projeto profissional terminar ano passado devido à pandemia, e, paralelamente, percebeu uma ligação ainda mais forte com a família surgir: “Minha vida sempre foi corrida e dava aulas em mil lugares. Uma tristeza foi ter ficado um tempo sem trabalhar, mas eu, meu marido e meus filhos nunca estivemos tão conectados e dispostos em nosso convívio familiar. Foi um tempo de extremo amor e cuidados uns com os outros. Cozinhamos, assistimos lives e nos curtimos muito”, revela a profissional de Educação Física.

A gratidão é um sentimento simples, porém muito poderoso. É por esse motivo, afinal, que a maioria dos indivíduos possui tanta dificuldade em agradecer às coisas simples da vida: precisamos batalhar por tudo aquilo que nos faz bem. Mas por que essa emoção é tão poderosa? De maneira bastante simplificada, podemos explicar essa afirmação pelo simples fato de que, quando possuímos um olhar mais positivo, todos os nossos problemas parecem diminuir e se tornar mais leves. Isso porque somos capazes de ver, que nenhuma dificuldade é o fim do mundo, e é possível vencer todas elas.

Em meio à dor, perdas humanas e materiais, ao medo, insegurança sobre o futuro, solidão, ansiedade, há o outro lado. E uma maneira de enxergar o que estar por vir é com esperança, fé e, acima de tudo, sendo grato pelo simples fato de existir, de respirar. E consciente de que a gratidão não é



parar,

A neurociência afirma que a nossa felicidade está diretamente relacionada com a gratulação

pensar e

só pelo que dá certo, mas por tudo que está presente na vida de cada um. Com altos e baixos, dores e alegrias.

É saudável e essencial ver o lado bom e o ruim de cada situação. O nosso nível de estresse está muito alto, em meio à pandemia, mas é preciso ativar o lado bom e reconhecer os aprendizados que 2020 trouxe. Não precisamos “ligar mecanismos” para não lidar com os sofrimentos, mas enxergar e conseguir valorizar o lado bom da vida.

Uma estrada de mão dupla, a gratidão faz bem a quem pratica e recebe e é tudo que o mundo precisa neste momento, porque ela se materializa na forma de amor, compaixão, solidariedade, amizade, cuidado, carinho, atenção, en-



Curtir os filhos, um verdadeiro privilégio para a professora Lili Oliveira

“

O amor materno é o tipo de sentimento que só entende quem já teve seus próprios filhos

MARISA LABANCA, gerente de projetos

agradecer

FOTOS DE ARQUIVOS PESSOAIS



“Tento sempre ver o lado bom de tudo”, frisa Marisa Labanca

“

Valorizamos coisas banais e nos perdemos dos pequenos detalhes, como o voo de um pássaro ou o caminhar de uma formiga

ADRIANE PEDROSA, psicóloga

fim, um ato de nobreza. Para a psicóloga Adriane Pedrosa, é importante sermos sempre gratos à vida, sem jamais sucumbir, mesmo quando tudo pareça difícil.

“Às vezes, valorizamos coisas tão banais e, com isso, nos perdemos dos pequenos, mas preciosos, detalhes, como observar o voo de um pássaro ou mesmo o caminhar de uma formiga. Tenho certeza de que isso tudo se tornou grande para muita gente depois das lutas que enfrentaram. Cada batalha mostrou o verdadeiro sentido da palavra esperança. Viveram a dor confiando sempre no amor”, afirma.

A gerente de projetos Marisa Labanca também se reconfigurou na última década. Há alguns anos lida com o luto materno após perder a filha em função de um erro médico: “O amor materno é o tipo de sentimento que só

entende quem já teve seus próprios filhos. A intensidade e extensão desse sentimento não podem ser comparadas com as de qualquer outro. Por isso, o luto pela perda de um filho costuma ser muito mais complexo e difícil de superar. Eu tento, diariamente, tocar a vida. Preciso seguir e ser grata pelo tempo que ainda tenho aqui. Uma maneira de honrar minha princesa é ser feliz, e, para isso, exercito, apesar de tudo, minha energia. Tenho minha mãe, minha irmã, meus gatos, um emprego que amo e enxergo isso como bênçãos”, enfatiza.

SUPERAÇÃO

Solidariedade e esperança

■ Os momentos da vida em que experimentamos uma renovação ou confirmação da fé, em Deus, no amor, na humanidade, são talvez os de maior emoção e catarse, os de maior sentido místico e existencial. E o duríssimo 2020 nos trouxe isso. Ainda que tímido para o tamanho dos problemas econômicos e sociais que enfrentamos, o florescimento da solidariedade coletiva, na quarentena, não podem nos dar nada menos do que a mais bela das esperanças.

A beleza maior desse período sombrio vivido foi conseguir, através das redes de solidariedade, encontrar pessoas se ajudando, se apoiando e mostrando a força do povo brasileiro. Aqueles que mesmo enfrentando seus próprios problemas souberam, pela vida com pés fincados na realidade, que o engajamento e o trabalho social salvam vidas. A transformação vem do compromisso, da permanência e da construção diária.

O trabalho voluntário nas várias frentes e as doações contínuas são o combustível do pequeno milagre. Em meio à pior pandemia dos últimos 100 anos, gravíssima e que assola nossos corações e mentes, resta manter uma perspectiva positiva e que nos motive a continuar acreditando que dias melhores virão. Vamos superar este momento: mais conscientes, mais humanos! Mais gratos.