

A dark, moody photograph of a person standing on a beach at sunset or sunrise. The person's arms are raised in a 'V' shape, and they are holding a surfboard under their left arm. The background shows the ocean and a dark, silhouetted shoreline. The entire image is framed by a thin blue border.

**POR CARINA BOECK**

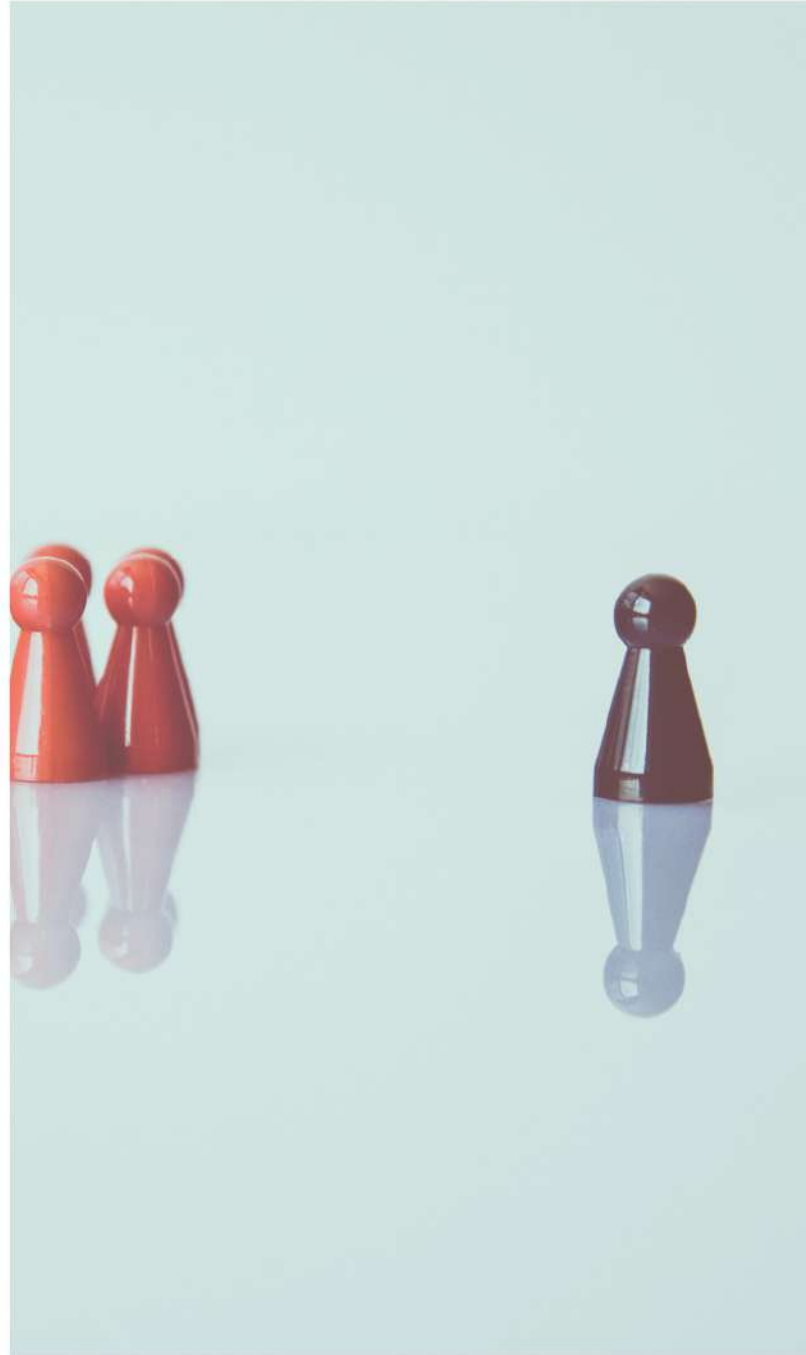
# **A BUSCA PELO NORMAL**

**UMA REFLEXÃO PARA O  
MOMENTO ATUAL**

# O QUE É NORMAL PARA VOCÊ?

---

**POR QUE  
VIVER O  
“NORMAL”  
SERIA  
BOM PARA  
VOCÊ?**



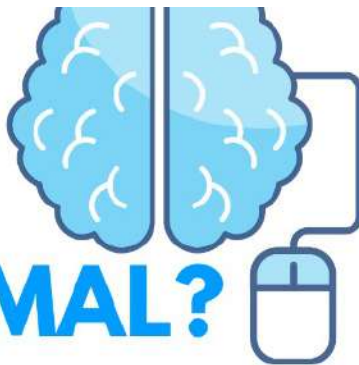
# O NOVO NORMAL

Em tempos de pandemia, submersos em verdadeiro tsunami de informações sobre covid-19 e outras tantas preocupantes, ouvimos inúmeras vezes ao dia o termo “o novo normal”.

A repetição ecoa, mas diferente de um mantra, soa como um ruído. Faz barulho. E apenas aquele que estiver atento às respostas das perguntas iniciais o percebem, o escutam.



# QUEREMOS ALGO NORMAL?



Ou queremos estar / voltar a um estado físico e mental confortável? O normal para um, pode não ser o normal para o outro. O “novo normal” parece buscar um novo padrão de comportamento social. E esse é o ponto. Fomos subitamente retirados do caminho o qual estávamos trilhando e, que, vínhamos há décadas construindo. O fato é que, ao repetidamente, reclamarmos, choramingarmos pelo momento atual que estamos vivemos, deixamos de aproveitar a “nova”<sup>1</sup> condição e gerar mudanças em nosso benefício.

(1) Entre as aspas propositalmente, pois ela sempre existiu de alguma forma.



**AS NOSSAS PERCEPÇÕES DO  
MUNDO EXTERNO SÃO  
CODIFICADAS NO NOSSO CÉREBRO  
E RESPOSTAS SÃO GERADAS PARA  
QUE POSSAMOS AGIR DE ACORDO**



**AS PERCEPÇÕES DO NOSSO  
“UNIVERSO INTERIOR” TAMBÉM  
OCORREM, MAS ESTAMOS  
ACOSTUMADOS A NÃO PERMITIR  
QUE AS RESPOSTAS GEREM AÇÕES**





Se ouvíssemos mais a nossa respiração, por exemplo, saberíamos identificar quando estamos calmos ou não.

Se sentíssemos o nosso pulsar, conheceríamos o nosso íntimo. O nosso cérebro é adaptável.

É uma máquina formidável de regulação, mas também de autorregulação.

Portanto, se não agirmos em nosso benefício, compreendendo as nossas emoções, controlando nossos impulsos, essa máquina seguirá agindo como de costume, buscando a identificação, o espelhamento de algo que não está presente nos dias atuais.

---

O desafio, então, é aproveitar o momento e alimentar o nosso cérebro com informações novas, compreendendo que uma mudança é benéfica se for prazerosa. Assim, diminuámos o sofrimento - que é inevitável - mas que não pode ser predominante.



## QUE TAL OUVIR A RESPIRAÇÃO, O PULSAR POR ALGUNS INSTANTES?

breathe

A respiração profunda com prolongamento da inspiração desintoxica nosso corpo, nosso cérebro.

Bastam algumas respirações de olhos fechados para percebermos, ao abrir os olhos para o mundo externo, que ingressar no universo interno nos torna sublimes e nos ajuda a enfrentar o dia a dia com mais vontade e ânimo.







MESTRADO EM CIÊNCIAS  
*da Saúde e da Vida*

## SE VOCÊ GOSTOU DESTE POST

### **Curta**

Para que possamos continuar produzindo conteúdos de seu interesse

### **Comente**

Sua opinião é importante e contribuirá com discussões relevantes

### **Compatilhe**

Colabore para que estas informações auxiliem mais pessoas

