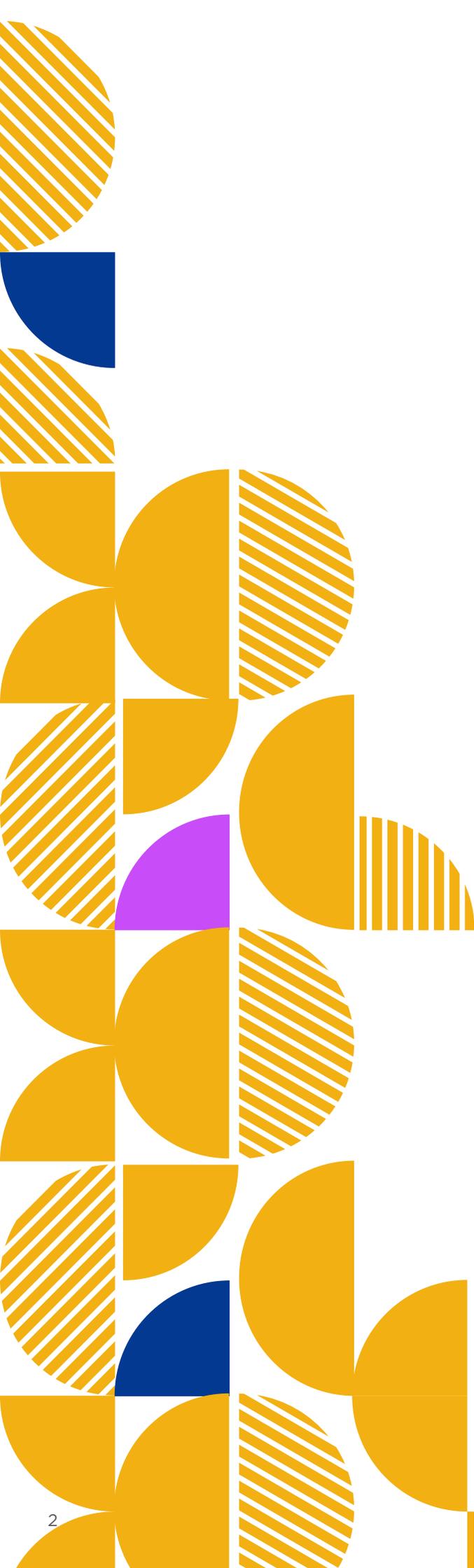


**FELI[®]
CIÊN
CIA**

**ALERTA
AMARELO
2023**

PANORAMA DA
SAÚDE MENTAL
NO BRASIL,
CONTEXTOS
SOCIAIS E
ENFRENTAMENTO





**FELI
CIÊN
CIA**

-  Feliciência
-  @feliciencia
-  Feliciência
-  Spotify Feliciência



Edição
Carla Furtado



Redação
Helayne Cortez



Direção de Arte
Vanessa Kassabian

COM HUMILDADE E CIÊNCIA

Em termos de saúde mental, nunca foi tão urgente adotar dois princípios: a Humildade e a Ciência. A Humildade para reconhecer que este é um tempo sem precedentes, no qual, em teoria, vivemos em melhores condições e mais que nossos antepassados. Contudo, seguimos na escalada do sofrimento psíquico e dos transtornos mentais e comportamentais.

É cedo para afirmar que estamos bem. Que as crianças e adolescentes dispõem de atenção especial. E que os trabalhadores estão livres de riscos psicossociais e seus desdobramentos para a saúde mental. Preocupa sobretudo quando receitas simplistas e narrativas precoces de sucesso constroem cortinas de fumaça para desafios complexos – neste caso, paliativos elevam os riscos.

É aqui que entra a Ciência. Para apoiar a compreensão de contextos sociais e possíveis enfrentamentos. Embora seja Setembro Amarelo mais uma vez, o Relatório Alerta Amarelo 2023 nos mostra: há novos fenômenos e novas urgências.

Nossos especiais agradecimentos aos cientistas que caminharam ao nosso lado para a construção de mais uma edição.

Boa leitura, boa reflexão e boas ações,

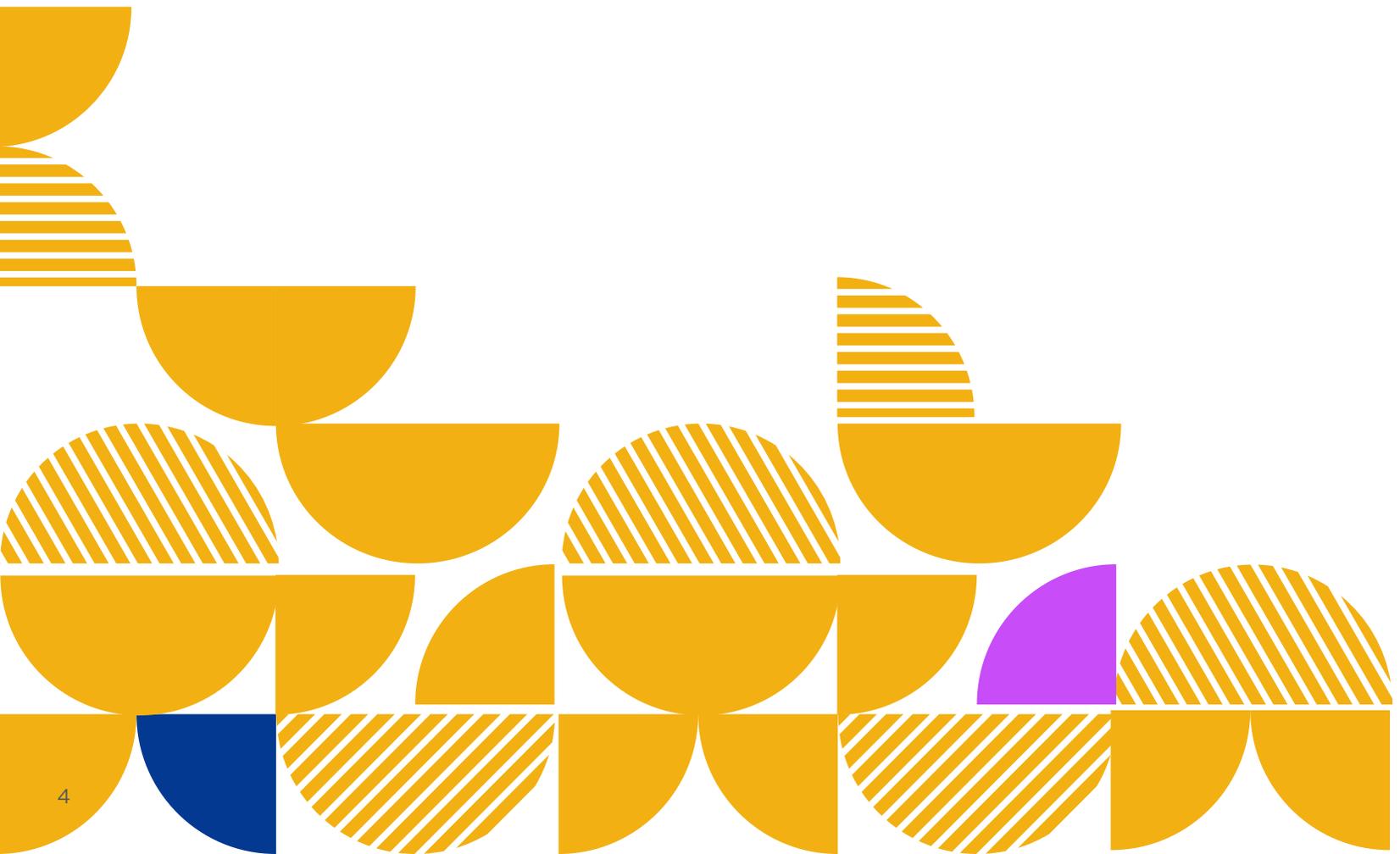
Carla Furtado

Diretora do Instituto Felicidade e autora do livro Felicidade e Trabalho na Era da Complexidade. Docente na Cátedra Unesco e no Hospital Israelita Albert Einstein. Pesquisadora Científica na USP e na Universidade Católica de Brasília.



SUMÁRIO

1. Panorama de Saúde Mental no Brasil: Melhoramos ou Pioramos?	5
2. O Sofrimento É Social	11
3. A Retomada pelo Coletivo	14





1 PANORAMA DE SAÚDE MENTAL NO BRASIL: MELHORAMOS OU PIORAMOS?

Melhoramos ou pioramos? O questionamento se estendeu desde o último relatório Alerta Amarelo, quando os números revelaram milhões de pessoas em sofrimento psíquico. Porém, era 2022 e no pano de fundo ainda pairava uma época disfuncional de interrupções e retomadas progressivas além de outros efeitos pandêmicos. De setembro de 2022 ao presente momento, um ano completo. Foi o mais longo período ininterrupto. Segundo os especialistas que se debruçaram para responder a essa pergunta, agora a fase é de retomada interna. Por isso compreender para onde as estatísticas apontam é assunto para um diálogo coletivo, uma conversa necessária.

As primeiras respostas se desvendam no retrato social. A escalada de adoecimento mental no Brasil segue em ritmo frenético e o desafio para os especialistas e pesquisadores ainda é projetar o ápice desta crescente, que esconde grande parte da população. Milhões de pessoas não aparecem nas estatísticas e a precocidade das vítimas de transtornos e doenças mentais ameaça o futuro.

Na tentativa de um monitoramento contínuo que aproximasse a leitura da realidade deste panorama, o Instituto Cactus desenvolveu este ano o índice Cactus-Atlas de Saúde Mental, denominado iCASM. O objetivo é identificar uma representação numérica do estado da saúde mental geral da população brasileira acima de 16 anos de idade.

Entre os dados de alerta despontam algumas importantes estressores. Entre eles: preocupação financeira, percepção de baixa autoestima e impacto de relações sociais

conflituosas. O levantamento revela que 88% dos respondentes enfrentam alguma situação econômica preocupante, condição determinante para o estresse nocivo, preditor do adoecimento mental. O índice de saúde mental observado neste grupo é menor em comparação com os que não se sentem ameaçados pela falta de recursos, insegurança no trabalho ou remunerações abaixo da média.

Vale ressaltar que os dados mostram uma parcela da população empregada, o que supõe condições desumanas de trabalho. De acordo com a última pesquisa realizada pela Universidade de São Paulo, em 2021, 18% da população ativa apresentaram Síndrome de Burnout sendo a maioria abaixo dos 30 anos. Dados deste ano da Associação Nacional de Medicina do Trabalho indicam que aproximadamente 30% dos trabalhadores estão acometidos pela exaustão no trabalho decorrente de um ciclo intenso de estresse não interrompido em tempo hábil. O impacto à saúde mental dos que estão desempregados, vulneráveis ao subemprego ou às condições informais de trabalho pode ser ainda maior, porém, as subnotificações impedem um panorama completo.

Segundo Mariana Rae, coordenadora de projetos do Instituto Cactus, o retrato sugere que somente estar empregado não é suficiente para a promoção da saúde mental, embora o trabalho tenha função essencial para o pertencimento humano. Ou seja, as lideranças precisam ser conscientizadas para identificar a população adoecida dentro das organizações, o que não exclui que os próprios líderes façam parte deste senso.



“

Somente estar empregado não é suficiente para a promoção da saúde mental.”

Mariana Rae

Coordenadora de Projetos do Instituto Cactus

O Instituto Cactus indica ainda, comprometimento da saúde mental dos respondentes que sinalizaram autopercepção de menor valia, efeito de estima abalada pela falta de reconhecimento no sentido de vida. Pessoas com ideação inferiorizada de si mesmas, desengajadas de um senso de propósito são intensamente afetadas pelo ciclo de estresse crônico e por isso estão mais suscetíveis aos transtornos mentais. Observou-se também uma parcela significativa de adoecimento mental entre os participantes avaliados envolvidos em conflitos familiares ou relações sociais prejudicadas.

Os dados do relatório chamam a atenção para a precocidade do adoecimento na população. Jovens, entre 16 e 24 anos estão entre os mais afetados pelos fatores associados à baixa saúde mental. Essa fase da vida, marcada por transições biopsicossociais, vulnerabiliza ao estresse e seus efeitos deletérios. Além disso, sabe-se que a maioria dos transtornos mentais aparece nesta faixa etária, embora, de acordo com o Instituto Cactus, 80% dos diagnosticados até os 24 anos continuam sem tratamento adequado. O ônus social é inevitável por afetar justamente a faixa mais promissora, fazendo desta uma população que inicia a vida laboral com a produtividade já afetada.

O retrato é de uma juventude adoecida, o que ameaça a sustentabilidade do trabalho. Situação que se agrava com o clima tóxico de ecossistemas organizacionais, onde se agrupam profissionais em ciclos repetitivos de estresse, desintegrando vínculos familiares, levando as relações de convívio ao colapso.

Embora alguns países tenham colocado a prevenção do suicídio no topo de suas agendas, muitos permanecem não comprometidos. Atualmente, apenas 38 nações possuem uma estratégia nacional de enfrentamento. A Agenda 2030 traz como lema para um desenvolvimento sustentável “não deixar ninguém para trás”. A meta é reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis por meio da prevenção. Na prática, o objetivo implica em promover saúde mental e bem-estar.

Na perspectiva da Psicanálise, o sofrimento é sempre uma expressão subjetiva que traz uma demanda de reconhecimento. O que pede para ser reconhecido neste momento é a necessidade de um novo significado existencial.

OS NÚMEROS MOSTRAM: AINDA NÃO MELHORAMOS

14 mil suicídios
por ano no Brasil

96,8% dos casos
de suicídio estão
relacionados ao
adoecimento psíquico, em
especial à depressão

Os **suicídios superam**
o número somado de
mortes por HIV, malária,
câncer de mama,
homicídios e vítimas de
guerra em todo o mundo

Entre os **jovens de 15 a 29**
anos, o suicídio é a
4ª causa de morte





LEITURA DE GRUPOS E PERSPECTIVAS DA PSICANÁLISE

“Sobrevivemos, portanto, agora, a vida precisa valer a pena. Como fazer isso?” A provocação é do Dr. Christian Dunker, professor titular do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

Percepções povoam indagações do senso comum: O mundo mudou, as pessoas não são as mesmas, mas afinal, como a humanidade poderia ter ficado menos tolerante depois da experiência traumática que representou a maior ameaça global do nosso tempo? Por que as pessoas se enrijeceram ao término do isolamento, quando tudo que aparentemente desejávamos era a flexibilização para o reencontro? Em vez de trégua, o estresse crônico se intensificou?

A leitura da Psicanálise se volta para três grupos: os sequelados, os interrompidos e os que buscam pertencimento. Há uma parcela considerável da população que ainda sente as sequelas da pandemia da COVID-19. São impactos de lutos reais com perdas de pessoas, condições, relacionamentos, oportunidades,

cujos esforços se voltam para reparar uma espécie de fragmentação.

O segundo grupo são os que caíram no limbo da interrupção. Aqueles que sofrem o hiato do que não pôde ser vivido no curso natural. Neste contexto estão as crianças e os déficits de aprendizagem, adolescentes que não vivenciaram a socialização oportuna na fase de voar em bando, os jovens que assistiram oportunidades se dissolverem ainda num processo de construção e pessoas mais maduras que no auge de conquistas pessoais diversas se depararam com uma pausa obrigatória para tudo o que ainda não corre mais no mesmo ritmo.

No terceiro grupo estão as pessoas que enfrentam dificuldades de encontrar um novo cotidiano, ou, nas palavras do professor Dunker, uma nova gramática de negociação para a construção de futuro. São os que experimentam o ônus da dificuldade de retomar laços comunitários e, por consequência, sentem falta de pertencimento. É como se voltassem de uma



“

Aprendemos a viver sozinhos na nossa caverna e agora voltar à comunidade parece uma nova ameaça.”

Christian Dunker,

professor titular do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo

viagem e encontrassem um novo endereço, porém, do ponto de vista psíquico não foi a casa que mudou e sim o morador.

“Aprendemos a viver sozinhos na nossa caverna e agora voltar à comunidade parece uma nova ameaça. Existem quatro mecanismos fundamentais para lidarmos com qualquer processo de transformação”, explica Christian Dunker. Somos transformados a medida em que aceitamos um pacto simbólico. “Em nome de quê? Em nome de quê negociamos, nos adaptamos, enfim, por qual motivo vale a pena mudar tudo de novo mais uma vez?”, exemplifica Dunker. O pacto simbólico, segundo a Psicanálise, nos ajuda a encontrar a mola propulsora para o próximo movimento. Durante a pandemia, a resposta era uníssona: em nome da sobrevivência. “E agora que sobrevivemos? Por que valeria a pena fazer novas renúncias e me mover em direção àquela vida que eu já percebi não ter o sentido que parecia ter?” sugere Dunker.

A falta dessas respostas internas promove uma ruptura de laços sociais e, no segundo mecanismo para a transformação, o desafio das relações humanas aumenta. Trata-se do chamado complexo do intruso. É quando me sinto invadido pelo “estrangeiro”, linguagem simbólica para classificar o outro, que é diferente de mim. Nesta esfera, as polarizações tão facilmente percebidas no cenário político se deslocam para outras dimensões do convívio social. É a ideia de que o outro,

por simplesmente estar em uma condição diferente da minha – seja ela qual for – se torna uma ameaça. Surge então a percepção de intolerância. É a disputa por um lugar que eu acredito que o outro, não importa quem seja, pode me tomar. “O próximo se transforma na minha ótica psíquica um perturbador, uma fonte de irritação sagital pelo simples fato de exigir de mim algo que me tire da suposta liberdade conquistada durante a pandemia de poder negar, justificar ou escolher como fazer e quando fazer. Essa experiência está genericamente ativada. É o incômodo de uma retomada que colocou alguns de volta para o mesmo lugar e um lugar que agora está mais insuportável do que antes”, considera Dunker. “O outro é aquele que atrapalha a minha rotina, o meu uso do celular, a minha relação com o tempo. O tempo que deixou de ser meu”, conclui.

O terceiro mecanismo fundamental quando os dois anteriores não são acionados para que a transformação se dê é a percepção do fio condutor da história autobiográfica. “Muitas pessoas estão afetadas pela descontinuidade. Quem eu era? E quem eu sou?” explica Christian Dunker ao se referir aos grupos que mudaram: de lugar, de trabalho, de relacionamento, de profissão ou simplesmente de opinião. De um modo geral, para Dr Dunker, há um problema generalizado em torno da atenção e da memória, inclusive sendo relatado em muitos consultórios, justamente pela fratura da continuidade experiencial.

E, por fim, a quarta gramática usada para explicar a transformação diz respeito às experiências de pertencimento. O mundo foi bombardeado por novas formas de pertencer, sobretudo, no meio digital. Pessoas aproveitaram o ensejo das mudanças para fazerem transições de carreiras, modos de trabalho, relacionamentos. “Essas mudanças são interessantes, porém, ainda que tenham sido positivas e benéficas, produzem um sentimento de que enquanto a travessia não se completa eu ainda não me sinto pertencente”, diz Dunker. “Ou seja, ainda está difícil dizer quem eu sou”, pondera.

As condições inerentes dos três grupos e os desafios dos quatro mecanismos usados para um processo de transformação sugerem que, enquanto metáfora, estamos em uma festa na qual chegamos desconfortáveis, sem saber se estamos adequadamente vestidos, se haverá assunto, se eu vou me divertir, se saberei como me comportar e ainda sem saber ao certo o que fazer. Nas perspectivas da Psicanálise, essas considerações podem explicar o recuo depois do fim do isolamento, a insistência no distanciamento, a impaciência na interação, a sensação de que o outro tem sempre um senso de urgência, mesmo que não saiba direito qual é o motivo da pressa.

De acordo com Dr. Christian Dunker, após a pandemia, houve um aumento notável na experiência clínica de diagnósticos de transtorno dissociativo, caracterizado quando uma pessoa sofre fenômenos de despersonalização antecedidos por sensações frequentes de desconexão consigo mesmo, com o mundo ou com as pessoas. “É quando tudo parece irreal”, complementa. O transtorno somatoforme também têm sido observado, caso em que o relato é de dor física e sintomas repetidos sem que sejam encontradas explicações fisiológicas ou lesões que justifiquem o quadro, um desafio e tanto para a medicina generalista.

“A pandemia acabou, mas a experiência dela não. É como uma viagem. Ela não termina quando desembarcamos num ponto qualquer. Ela termina quando a história sobre a viagem é contada. Ainda não somos capazes de contar essa história. A história do que significou para cada um está sendo escrita”, completa Dunker, que nos traz neste relatório uma proposta de reflexão em quatro perguntas definidas por ele como diagnósticas para a identificação do grupo ao qual estamos inseridos.

PERGUNTAS PROPOSTAS POR DR. CHRISTIAN DUNKER

Como está o seu sentimento de pertencimento?

Como você percebe o seu sentido biográfico? Em qual parte está a história da sua vida?

Como reconhece justiça e confiança no pacto com o outro?

Como está a sua relação com o “estrangeiro”, ou seja, com o diferente?





O SOFRIMENTO
É SOCIAL

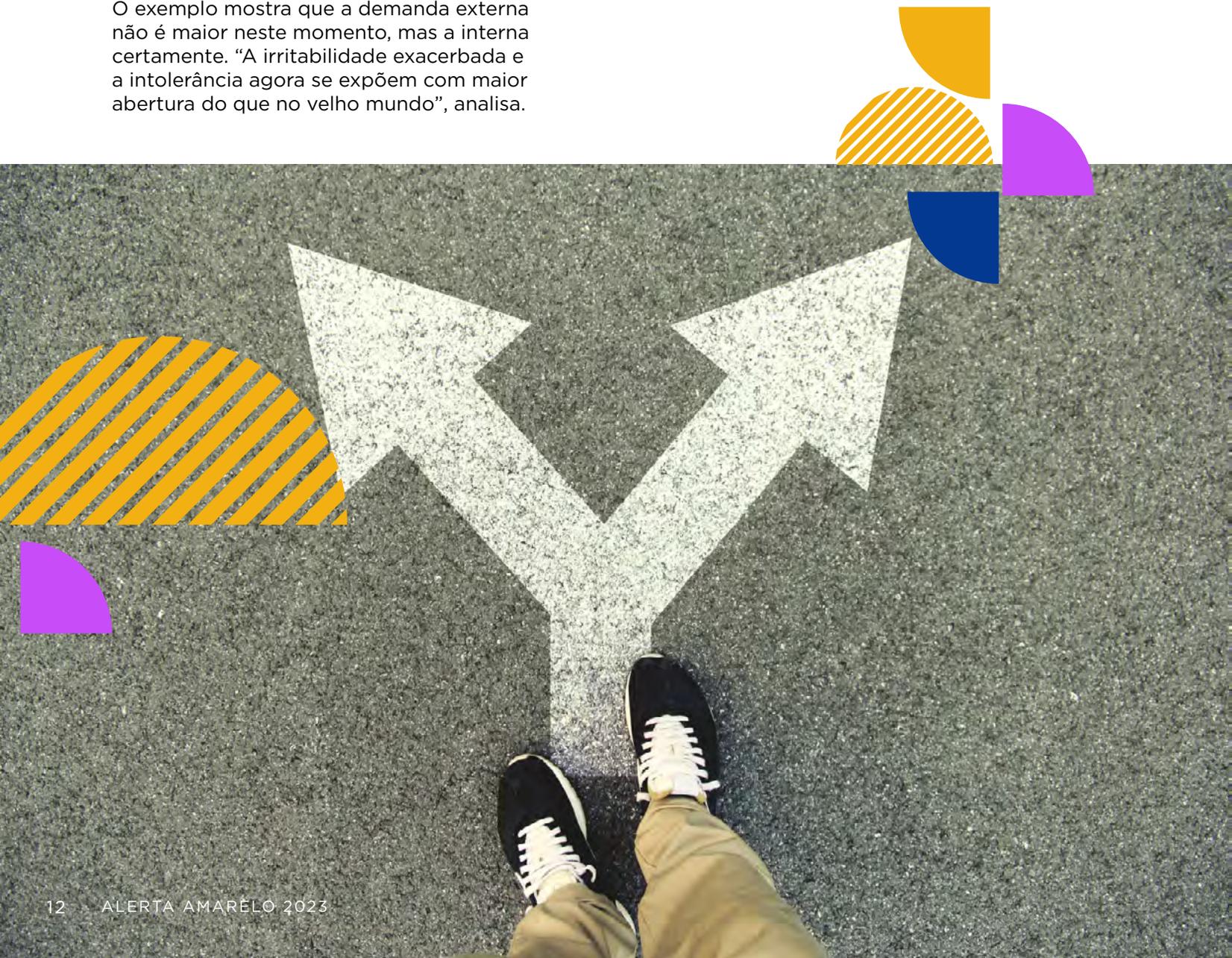
Para Dra. Livia Moretto, professora titular do Departamento de Psicologia Clínica do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, o sofrimento social ainda não foi visto por completo: “Experenciamos os primeiros efeitos da pandemia, mas outros eventos estão por vir. Ainda precisaremos de mais tempo para considerar a longo prazo o impacto deste marco histórico”.

De acordo com Dra. Livia, o estresse crônico tem relação direta com um tipo de cansaço que não diz respeito exatamente à quantidade de trabalho ou ao nível de esforço físico empreendido em determinada atividade, mas com a necessidade que as pessoas demonstram de aplicar energia psíquica ímpar para lidar com questões antes não percebidas com a mesma intensidade, sendo a principal delas a evidência da finitude.

Segundo a pesquisadora, há mais chamados hoje para atendimentos aos profissionais da saúde do que no período pandêmico. O exemplo mostra que a demanda externa não é maior neste momento, mas a interna certamente. “A irritabilidade exacerbada e a intolerância agora se expõem com maior abertura do que no velho mundo”, analisa.

De modo geral, o acúmulo sempre implicará num transbordamento e o sentido desta compreensão para Dra. Livia Moretto é de que a experiência de desamparo nas pessoas está presente nas relações. “As pessoas aprenderam a expressão de seus afetos, mas ainda não aprenderam recursos para que essa expressão se dê sem agressividade.” Para a professora, o que se expressa de forma hostil esconde o desamparo. “É como a maioria sabe fazer”, avalia.

Conhecemos a solidão de perto e por consequência, a compreensão sobre o desamparo nunca foi tão forte, segundo Dra. Livia. “Melhoramos a medida em que assumimos sentimentos que não sabíamos como assumir antes, mas pioramos por não sabermos como lidar com eles. Estamos em transição”, diz.



O desafio, segundo Dunker, é que por um mecanismo de defesa natural, a mente se recusa a lembrar após ser submetida a um estado de estresse traumático e sem lembrança as outras etapas não se cumprem. “Estresse crônico, traumas, modificações abruptas de estados e capacidades se combatem sistemicamente. Não se pode dar um calmante, um comprimido de Rivotril e pronto. Não basta uma mudança de ambiente, de paisagem, uma jornada de Felicidade”, salienta Dunker. “Esse processo se dá de forma sistêmica, contínua e integral. É mais profundo. O autocuidado psíquico é um movimento interno que precisa encontrar condições externas. É preciso desencadear novas experiências restaurativas e isso exige tempo, esforço, mobilização e interesses diversos”, explica Dunker.

A Psicanálise considera a incorporação do processo de deformação na definição de resiliência. Ou seja, o reconhecimento do sofrimento enquanto apropriação de um elemento que faz parte deste novo corpo, deste novo ser e não se pode fazer isso sozinho, somos seres relacionais.

A questão que nos desafia, na análise da Dra. Livia Moretto é como se reformam os laços sociais. Segundo ela, vale discernir os conceitos: “Grupos são conjuntos de pessoas que se unem para uma finalidade em comum, já o coletivo, deveria incluir a diversidade. O desamparo está no entendimento de que existem grupos, mas a construção do coletivo ainda é frágil”, avalia.

Recompor o esgarçamento do tecido social é uma urgência em uma espécie social, de seres relacionais que necessitam uns dos outros. A questão é: como fazê-lo?



“

Melhoramos a medida em que assumimos sentimentos que não sabíamos como assumir antes, mas pioramos por não sabermos como lidar com eles. Estamos em transição.”

Dra. Livia Moretto,
professora titular do Departamento de Psicologia Clínica do
Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo



A RETOMADA PELO COLETIVO

A compreensão dos especialistas é de que estamos fragmentados e a pandemia apenas intensificou uma ruptura que há décadas abre fendas cada vez mais profundas no senso de coletividade e, por consequência, na percepção de quem somos.

Em meio às rupturas ambiental, social e econômica promovidas pelo próprio homem num consumo desenfreado, o planeta foi levado ao colapso com a ideia insana de que o causador escaparia inteiro e ileso. “Estamos todos assistindo ao caos como se estivéssemos apartados do que está sendo visto, mas o que desmorona não é o externo projetado na tela e sim uma exibição do nosso próprio contexto. Somos nós no inverno escaldante que transpira o aquecimento global, somos nós na desigualdade que concentra a riqueza de 100 milhões de brasileiros nas mãos de 1% da população enquanto mais da metade do País (58%) sente fome. Somos nós. Todos nós”, alerta a Dra. Lêda Gonçalves de Freitas, professora titular do Departamento de Psicologia da Universidade Católica de Brasília.

O reflexo dos extremos e dessa sensação de que somos somente partes sem um todo, segundo a pesquisadora, vêm do capitalismo da exploração: “Aderimos a um modo de vida

que se rende à uma produção incessante de desejos que jamais serão atendidos. Há um acúmulo sem fim de bens materiais que não apenas não traz felicidade como promove sofrimento”, avalia.

Para a professora Lêda de Freitas o desequilíbrio mental é o desequilíbrio natural. “Nós somos a Natureza, mas nos comportamos como se estivéssemos dissociados. Os bens que exploramos são vivos e terminam, nós somos o produto explorado, estamos entre os recursos finitos”, relembra.

Repensar o progresso de acumulação exponencial se faz urgente porque essa é uma conquista solitária que destrói a humanidade. “O desejo é a arma detonadora para a vida isolada e sem sentido que coloca milhões de pessoas numa engrenagem insana querendo performar nas redes sociais enquanto sucumbem na vida real. Se a gente se tranca em casa vendo séries numa espécie de entorpecimento, perdendo a saúde mental nos desejos impossíveis idealizados para nos enredar, inevitavelmente vamos adoecer. Mas, se rompermos com esse paradigma de visão de mundo saímos da bolha que entramos”, analisa Dra. Lêda.



“

Aderimos a um modo de vida que se rende à uma produção incessante de desejos que jamais serão atendidos. Há um acúmulo sem fim de bens materiais que não apenas não traz felicidade como promove sofrimento.”

Dra. Lêda Gonçalves de Freitas,
professora titular do Departamento de Psicologia da
Universidade Católica de Brasília

O fim do embotamento é desistirmos da hiper individualização, diz a professora. “Se ficarmos só na satisfação do ego de ter para dar conta do exibicionismo, nos tornaremos tão descartáveis quanto o Iphone que ficou obsoleto e já precisa ser trocado”, conclui.

Na percepção da Dra. Lêda, contrariar a própria humanidade e se apartar da Natureza como se não fizéssemos parte dela, num posicionamento tomador, faz do homem explorador ao mesmo tempo em que também é explorado. Segundo a pesquisadora, se não rompermos com a lógica de tomadores, que permeia relações e comportamentos em todas as esferas humanas, acabaremos desintegrados e como somos biologicamente sociais, essa desintegração é o mesmo que o fim da vida. Findar com essa vida pode se concretizar de maneira abrupta literal ou aos pouquinhos, em pequenos suicídios diários.

“A oportunidade de não acabarmos é nos vermos como partes de um todo. Harmonizar com a Natureza é a única saída, porque afinal somos ela”, diz a professora. Essa visão aponta um caminho de enfrentamento desbravado pelos povos originários, uma filosofia que foi intitulada “Bem Viver”. São aprendizados intrínsecos em práticas comunitárias. Bem Viver é um nome contemporâneo para conceitualizar a cosmovisão que norteou comunidades tradicionais organizadas a partir do pertencimento coletivo. “É um modo de vida que abarca a relação entre as pessoas, a Natureza e o modelo econômico em sociedades que não tinham no capitalismo o modo possível de se organizar”, explica Dra. Lêda.

“Bem Viver é um nome contemporâneo para conceitualizar a cosmovisão que norteou comunidades tradicionais organizadas a partir do pertencimento coletivo.”

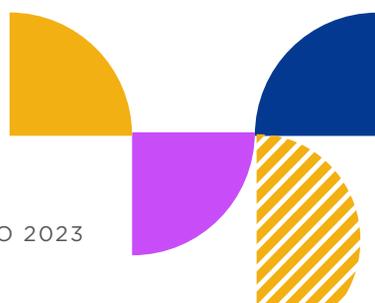
Dra. Lêda Gonçalves de Freitas

A filosofia nasce em berço andino e aparece em muitos modos de organização antes da colonização na América Latina e no continente africano. Bem Viver é “Sumak Kawsay” em quéchuá, idioma falado por grupos indígenas da América do Sul. É “Suma Qamaña”, em aymara, língua do povo tradicional do mesmo nome existente na Colômbia, no Equador, na Bolívia e em outros países. E, ainda, é o “Teko Porã”, do guarani” ou “Nhanderekó”. Estabelece relação de correspondência com a filosofia Ubuntu da África, que preconiza a vida a partir do reconhecimento da existência do outro. “Isso quer dizer que as primeiras sociedades formadas antes desta devastação nos ensinam como viver bem e resistir”, ressalta a professora.

De acordo com a socióloga Magdalena León (2012), a filosofia Bem Viver “marca uma ruptura com a centralidade do indivíduo, a superioridade do humano e com as noções de progresso, desenvolvimento e bem-estar em chave capitalista”. Isso porque considera essa busca por um enganoso desenvolvimento como um mecanismo de retrocesso carregado de violência, polarizações, separação e, inevitavelmente, adoecimento.

“Não estamos adoecendo porque simplesmente não superamos os efeitos pandêmicos. O que não superamos foi o que a pandemia escancarou sobre o mais letal dos vírus, o capitalismo desenfreado que devasta a todos. O estresse crônico, ponto de partida para o desequilíbrio, se origina na exploração. Só existem opressores quando coexistem oprimidos e embora de lados extremos, ambos acreditam no mesmo modo de viver: pagar com a vida”, salienta Dra. Lêda.

Entre os princípios de enfrentamento para não adoecermos mentalmente estão: relacionamento, complementariedade e solidariedade. “Somente quando eu me mover em direção ao outro com a disposição de me relacionar com todos os seres vivos com a premissa da interdependência, na perspectiva de que nos complementamos, ou seja, de que ninguém sobrevive sozinho e que a vida em comunidade é a única forma de não nos dissolvermos da nossa própria humanidade é que estaremos mentalmente seguros”, afirma Dra. Lêda.



“A resposta ao sofrimento está na matriz de uma vida comunitária. Somente quando decidirmos viver juntos, com alteridade, é que o sentido de vida se fará na plenitude. O propósito só existe, se o outro existe. Quebrar esquemas mentais de que a única forma de estar no mundo é essa que produz uma massa de miseráveis adoecida é a forma mais certa de enfrentar qualquer tipo de escassez, qualquer tipo de morte”, pondera.

Sobreviveremos se pudermos formar uma sociedade pós capitalista no núcleo familiar, na educação de base, nas organizações que redesenham o trabalho, pelos coletivos que participamos. “São mudanças de subjetividades. É sobre a disposição de introjetar, na vida prática, o compartilhar. Precisamos nos abrir para um mundo mais potente. O enfrentamento não se faz sozinho porque é no coletivo que a vida pulsa”, finaliza.





FELI[®]
CIÊN
CIA

WWW.FELICIENCIA.COM.BR

 FELICIÊNCIA

 @FELICIENCIA

 FELICIÊNCIA

 SPOTIFY FELICIÊNCIA