

OUTUBRO DE TODAS AS CORES

“Depois que resolvi colorir meu mundo com cores vivas, nunca mais acordei acinzentado.” Ricardo V. Barradas

Outubro apareceu florindo a primavera e trazendo em seu braço e abraço todas as cores: o violeta detalhando sentimentos de extravagância, auto -estima e criatividade, o azul nas suas nuances repletas de paz e quietude espirituais e organizadoras que refazem o movimento cadenciado do vai e vem das ondas do mar... um desejo constante de ficar entregue ao silêncio.. mas alguns azuis nos estimulam não a dor, mas ao vigor, ao sol, ao contato. E a harmonia do verde, da natureza que nos embala e suaviza, nos acolhe, trazendo o cheiro de grama cortada, de chuva de prazer, de alegria.

Outubro do amarelo repleto de luz que traz otimismo e positividade, vontade de ser e ter dias melhores, e do laranja revigorante e aventureiro, risonho e escancarado. E quando estamos totalmente de vermelho, de corpo e alma, roupa e emoção! Ah! estamos vigorosos, expansivos, com força e paixão.

Andrea Donnard

Psicóloga, coordenadora da Sala de Pacientes do Grupo EncontrAR - Grupar



www.artritereumatoide.blog.br

OUTUBRO DE TODAS AS CORES

A primavera nos representa, nos colore, nos ajuda a entender como podemos nos vestir, nos pintar nos transbordar de cor. Podemos nos ajudar de um milhão de maneiras, de cores que talvez nos ajude a não nos acinzentarmos tanto mais. Porque muito dos nossos processos são assim, com cores difíceis, mas se entendemos como cada etapa pode ser colorida, nosso outubro se colore muita mais.

O branco tem sido associado a limpeza, ao desprendimento, à inocência e nada como uma roupa branca bem leve em dias de calor, com o vento batendo gostoso nos cabelos. O preto muitas vezes pode lembrar tristeza e rebeldia, mas para muitas pessoas ele passa um ar de mistério e elegância. Somos luz e cor, usamos o que queremos.

Não podemos esquecer do marrom que traz uma lembrança da terra e com ela enraizamento, a estabilidade e nossos pés firmes no que estamos criando/plantando. No que acreditamos e no que esperamos conquistar.

Andrea Donnard

Psicóloga, coordenadora da Sala de Pacientes do Grupo EncontrAR - Grupar



www.artritereumatoide.blog.br

OUTUBRO DE TODAS AS CORES

Por que Outubro de todas as cores então? Porque este é o mês do Outubro rosa, que na cromoterapia é uma cor “que gera sentimentos de suavidade, de afetuosidade e docilidade. Estimula afeição e sentimentos como amor e compaixão.” Sentimentos que toda mulher nutre ou está em aprendizado por si mesma.

O câncer de mama é uma doença predominantemente feminina, mas acomete também alguns homens. Devemos todas nós sabermos dos nossos medos, das nossas cores e das nossas resistências quanto aos INFORMAÇÕES e exames preventivos. Temos inumeráveis desculpas, mas se olharmos são todas acinzentadas: não tenho tempo, não tenho idade (não sou velha), já me toquei e não senti nada, não tenho casos na família, fiz o ano passado, sou saudável , para que, vou fazer um dia desses, morro de medo... todas tem a mesma raiz. MEDO! Medo de que eu me pergunto?

De descobrirmos um nódulo que pode ser benigno e vida que segue, de descobrirmos um nódulo maligno no início e ser tratável? Ou se deixarmos o pavor tomar conta e descobrir o câncer num estágio muito mais avançado, onde o tratamento será mais difícil e muitas vezes sem chances de cura. Sim, ficamos ansiosas a cada exame, mas temos as cores da alegria a cada etapa. Vale a pena, conversem, perguntam, se amem, isso é o amor essencial por nós mesmas, cuidar da nossa vida. Por que então um Outubro colorido?

Andrea Donnard

Psicóloga, coordenadora da Sala de Pacientes do Grupo EncontrAR - Grupar



www.artritereumatoide.blog.br

OUTUBRO DE TODAS AS CORES

Porque também é o mês dedicado a artrite reumatoide! Assim sei o quanto é difícil colorir dias em que mãos insistem em não querer colorir, em dores que só querem o preto do luto, em que o sol e o calor se confundem com o frio e a fadiga. Mas se pudermos procurar estarmos juntos, ouvindo outros caminhares, tentando pequenas pinturas, devagar num processo de conhecimento de si e da sua doença. Temos muito a aprender sempre e a remissão é um objetivo possível. Por que então um Outubro colorido?

Porque estamos ao longo do ano falando em janeiro branco, setembro amarelo, outubro rosa, novembro azul, maio roxo entre tantas outras cores que pintam o universo do ser humano, mas estamos falando concretamente de cuidado, amor e saúde, o tempo todo, o ano todo.

Não existe harmonia, paz, desenvolvimento, saúde, bem-estar se não cuidarmos do ser humano na integralidade. Por que então um Outubro colorido?

Porque somos todas as cores, somos arco-íris, somos amor, de todas as cores e possibilidades. De várias pluralidades formas e jeitos de ser e enquanto não conseguirmos vencer preconceitos, não conseguiremos estabelecer relações saudáveis e satisfatórias.

Andrea Donnard

Psicóloga, coordenadora da Sala de Pacientes do Grupo EncontrAR - Grupar



www.artritereumatoide.blog.br

OUTUBRO DE TODAS AS CORES

A primavera nos representa, nos colore, nos ajuda a entender como podemos nos vestir, nos pintar nos transbordar de cor. Podemos nos ajudar de um milhão de maneiras, de cores que talvez nos ajude a não nos acinzentarmos tanto mais. Porque muito dos nossos processos são assim, com cores difíceis, mas se entendemos como cada etapa pode ser colorida, nosso outubro se colore muita mais.

O branco tem sido associado a limpeza, ao desprendimento, à inocência e nada como uma roupa branca bem leve em dias de calor, com o vento batendo gostoso nos cabelos. O preto muitas vezes pode lembrar tristeza e rebeldia, mas para muitas pessoas ele passa um ar de mistério e elegância. Somos luz e cor, usamos o que queremos.

Não podemos esquecer do marrom que traz uma lembrança da terra e com ela enraizamento, a estabilidade e nossos pés firmes no que estamos criando/plantando. No que acreditamos e no que esperamos conquistar.

Andrea Donnard

Psicóloga, coordenadora da Sala de Pacientes do Grupo EncontrAR - Grupar



www.artritereumatoide.blog.br