

LEITURA

Ana Flávia Sela

No processo de ingresso no ensino superior, é comum ficarmos com nossos pensamentos limitados ao vestibular e, quando finalmente ingressamos, tendemos a estreitá-los à própria faculdade. No entanto, é comum também adquirirmos alguns transtornos como ansiedade, depressão e até crises de pânico por conta das obrigações e obstáculos que nos aparecem de forma um tanto quanto repentina. Obviamente devemos sempre procurar a ajuda de profissionais especializados na área. Porém, gostaria de frisar os benefícios que a arte tem para o nosso corpo e nossa mente durante períodos de estresse. Podemos usá-la ao nosso favor. Literatura, música, cinema, artes plásticas, fotografia... basta escolher os que exercem melhor efeito para você. No meu caso, utilizo principalmente a literatura, o cinema e a música como um escape da realidade. Ler bons livros diminui a minha ansiedade e, acredite ou não, eu durmo muito melhor quando leio antes de dormir e por conta disso, consegui me livrar dos remédios que eu tomava para dormir. Ler com certeza é meu passatempo predileto e eu leio pelo simples prazer de ler. Prazer de finalizar um livro clássico e conhecer um pouco do que se passa na mente de um autor brilhante. Conhecer histórias que não são minhas. Viver realidades diferentes e poder exercer a empatia por meio de histórias como a do Fabiano em Vidas Secas, participar de aventuras com Os três mosqueteiros (que na verdade são quatro), entender o egoísmo humano com a história do pai Goriot, e também rir um pouco com Quincas Berro d'água. A vida é mais que Medicina. Não seremos bons médicos se não formos felizes com o que fazemos e é difícil alcançar a felicidade plena se levarmos a faculdade como um peso. É claro que temos que estudar e ser responsáveis com os nossos estudos, mas também precisamos dos nossos momentos de "escape". Proponho a arte com essa funcionalidade porque, além de tudo, ela é saudável. Agrega, enriquece, estimula a criatividade e a reflexão. Leva-nos ao autoconhecimento e melhora nossas relações com o próximo. Não esqueça seus talentos musicais porque você entrou na faculdade e precisa estudar 24h por dia! Nem o seu amor pelo cinema! Nem do prazer que você sente lendo livros que não falam sobre a medicina. Tudo é possível com organização! Você pode ser um bom aluno e ter hobbies nas suas horas vagas.