



ALIMENTAR EM TEMPO DE INCERTEZA



Por Dr^a Ana Helena Pinto
Clínica for Happiness da CSB

Há alturas em que parece que a vida fica em suspenso, tempos incerteza, de incógnita e de imprevisão. Há fases em que tudo passa a ser pensado e planeado para depois de um “quando” – «Quando tudo isto passar.»

Esse é o tempo em que todos estamos, agora, a viver.

Vivemos semanas de incerteza no planeta, tempo de incógnita, de imprevisão, de adiamentos, cancelamentos, dúvidas e receios sem prazo. Semanas de emergência e de urgência, com validade também ela adiada.

Alimentar a vida em tempo de incerteza

Há tantos motivos para a nossa incerteza, que a sua integração nos “tempos de viver”, talvez possa ser uma forma de alimentar estes tempos, digerindo desafios e absorvendo resiliências transformadoras.

Alimentar a vida significa escolher o que nos ajuda a fortalecer, significa manter o bem-estar, para a energia não se desperdiçar, com culpabilizações e situações mal digeridas, conquistando ferramentas que nos tornem mais aptos a trabalhar a resiliência relacional, emocional e pessoal. Alimentar a vida significa não tolerar adiamentos de resoluções pessoais, mas aproveitar para treinar a gestão alimentar. Planejar as compras com o que responsabilmente nos nutre, experimentar e criar receituário próprio, deixar a inquietação comunitária e ambiental ser motor do início ou continuidade dos hábitos alimentares que nos satisfaçam a longo prazo e deixam um impacto positivo neste e nos próximos tempos.

Os poderes da cozinha e da alimentação

Potenciar o poder imenso da alimentação, a nível pessoal, pelos sabores, pelas memórias que estes acordam em nós e pela possibilidade de criar novas memórias e significados alimentares. Este pode vir a ser recordado como o tempo em que experimentámos as receitas pendentes, arriscámos combinações, comemos uma refeição vegetariana a cada semana e outra só com produtos da época. A nível familiar, a cozinha pode ser um lugar de vínculo. Cozinhar em conjunto, preparar uma sobremesa, pensar na ementa da semana, testar as ervas aromáticas e as especiarias. A nível comunitário, presentes alimentares podem alegrar o dia de alguém. Oferecer fruta, bolachas caseiras, empadas feitas em casa, com os devidos cuidados de segurança, podem nutrir o tempo (de apenas aparente suspensão). A nível planetário e ambiental, pela reflexão e escolhas que façamos, nas compras, por exemplo.

Alimentemos a vida deste tempo, transformando suspensão em resiliência, para recebermos o próximo tempo, como pessoas melhores. Se precisar, é também tempo de procurar ajuda!

