

Saiba como ter mais qualidade de vida com saúde, alegria e equilíbrio



Palestras de
Eliano Pellini
Eugênio Mussak
Içami Tiba
Milton de Oliveira
Ricardo Melo
Tânia Rodrigues
Tom Coelho

S É R I E

C I D A D A N I A



Apresentação

Hoje, muito se fala e todos perseguimos qualidade de vida. Na Serasa, desde 1991, há programas voltados às pessoas que aqui trabalham, para contemplar esse anseio. Em meados deste ano, reunimo-nos para o 4º Fórum Serasa de Qualidade de Vida e Sipat 2004, uma das ações de nossa política de Qualidade de Vida e um evento interno muito importante para todos os profissionais da empresa, aos quais chamamos Ser Serasa.

A riqueza do conteúdo das palestras do fórum, pela oportunidade de reflexão que trouxe a todos, para seu crescimento pessoal e profissional, fez nascer em nós o desejo de disseminar esse conhecimento e compartilhar todas as informações a que tivemos acesso, para multiplicar os benefícios que esse conhecimento certamente produz. Por isso, resolvemos publicar esse guia, iniciativa que só se pôde concretizar devido à generosidade dos palestrantes, ao permitir que suas palestras fossem transcritas.

E este 4º Fórum Serasa de Qualidade de Vida chegou a um nível que consideramos excelente, com todo o peso significativo que essa palavra tem dentro de nossa cultura organizacional. Para nós da Serasa, essa palavra não é um mero adjetivo que empregamos facilmente.

Vários assuntos que tratam da qualidade de vida, nos seus diversos aspectos, foram abordados com talento, sensibilidade e maestria pelos especialistas. Coisas que fazem parte do nosso dia-a-dia e às quais, às vezes, nem prestamos atenção, como a alimentação, a saúde do corpo, da mente e do espírito, os nossos relacionamentos profissionais, afetivos e familiares. Os palestrantes trouxeram preciosos esclarecimentos, dicas, informações, alertas e provocações a respeito dessas esferas do conhecimento.

Com a publicação desse guia, buscamos promover o bem-estar individual visando a uma coletividade melhor. Na Serasa, participamos desses conceitos. Buscamos para nós, no nosso dia-a-dia, no nosso trabalho, a felicidade individual e coletiva, porque a partir do nosso meio ambiente, das nossas atitudes individuais, profissionais e dentro da nossa família, é que fazemos possível uma sociedade melhor. Para melhorar a sociedade, nós temos que nos melhorar.

Teremos qualidade de vida completa se estivermos prestando atenção em nós e naqueles que estão em nosso redor, em seus aspectos físicos, materiais, psicológicos, culturais, emocionais e também espirituais.

Ao compartilhar o privilégio desses ensinamentos, desejamos uma leitura proveitosa, que sirva para modificar o que pode ser em cada um melhorado.

Boa leitura e felicidade a todos.

Elcio Anibal de Lucca

Presidente da Serasa

Índice

A Busca do desenvolvimento integral (Eugênio Mussak) _____	6	Vitaminas	58
Introdução	6	Fibras	59
Auto-conhecimento	10	Água	59
Sonhar	13	Alimentos funcionais	60
Assim falava Zaratustra	14	Atividade físicas	61
Conhece-te a ti mesmo	17	Em resumo	63
Diálogos externos	20	Sete Vidas “A felicidade está no Equilíbrio” (Tom Coelho) _____	64
Dificuldades	22	Vida da saúde	65
Comunicação é fundamental	23	Vida da família e afetividade	67
O pensamento	31	Vida profissional	72
Comprometimento	41	Vida Cultural/Vida Social	76
Saúde	43	Vida material	77
Competência	44	Vida espiritual	77
Qualidades humanas	48	Como treinar sua memória para aumentar o poder da aprendizagem (Ricardo Melo) _____	78
Alimentação e estilo de vida (Tânia Rodrigues) _____	49	Missão	81
Nutrição também é cultura, educação e prazer	49	Conflitos mais comuns quando o assunto é memória	82
Tempo para se alimentar corretamente	53	Tipos de memória	84
Carboidratos	55	Ladrões de memória	86
Proteínas	56	Dicas para desenvolver a memória	86
Gorduras e açúcares	57		

Relações afetivas para melhoria da qualidade de vida <i>(Milton de Oliveira)</i> _____	88	Filho precisa ter responsabilidade	112
Emoção, afeto e razão	95	Devemos ser progressivos	113
Saúde da mulher <i>(Eliano Pellini)</i> _____	97	O futuro adulto corrupto	114
Saúde	101	Investimento não deve ser no profissional, mas na pessoa	115
Viver com qualidade	102	A inveja e o progresso	115
Ensinar aprendendo – filhos e família <i>(Içami Tiba)</i> _____	103	Devemos permitir que os outros cresçam	117
Não podemos subestimar a inteligência das crianças	103	Filhos sabem coisas que desconhecemos	117
Criança precisa aprender a fazer	105	Dê atenção e não fale de trabalho	118
“Criança” vira fera no futuro	106	Criança precisa de cuidado, adolescente precisa de parceria	119
Disciplina é qualidade de vida	107	O que é a Serasa _____	120
Ética: o que é bom para um precisa ser bom para todos	108	Endereços do Serviço Serasa Gratuito de Atendimento ao Cidadão em todo o Brasil _____	124
Quem proíbe, não educa	108	Colaboradores _____	126
Método Chacoalhão	109	Expediente _____	128
Família entra em decadência porque a sociedade entra cedo na vida do filho	110		
Distância entre a realidade do filho e o sonho dos pais leva às drogas	111		
Temos que avaliar se as escolas são boas	112		

A busca do desenvolvimento integral

Eugênio Mussak

Introdução

Vamos falar um pouco sobre o ser humano. É um tema que tem interessado cada vez mais às organizações e às pessoas. Até porque as organizações perceberam que nada mais são do que um conjunto de pessoas, e as pessoas estão buscando, cada vez mais, ser felizes. Hoje nós não podemos mais separar produtividade de felicidade. É impossível ser uma pessoa produtiva se não for feliz. Uma outra coisa que lembramos é que, na época da chamada gestão da Revolução Industrial, as pessoas eram divididas, eram fracionadas. Eram consideradas profissionais dentro das organizações e tinham lá sua vida própria; sua vida pessoal, pouco interessava para as organizações. E aí, de repente, percebemos que somos indivíduos e, por definição, indivíduo é alguém indivisível. Nós não podemos nos dividir, não podemos nos fracionar. E houve, de fato, uma tentativa de fracionamento, não só neste aspecto – éramos uma pessoa dentro da empresa e outra fora da empresa –, mas também éramos considerados fracionados na escola.

Quando entrávamos na escola, desde o primário, aprendemos que haviam várias disciplinas: Língua Portuguesa, Matemática, Geografia, História etc. E começamos a ver o mundo de uma maneira fracionada. Depois de muito tempo, começamos a entender que tudo isso se relaciona, que tudo isso está absolutamente ligado, formando um corpo único de conhecimento. Assim, como também somos um ser integral, essa busca tem interessado a várias instituições, a várias correntes da educação e do desenvolvimento humano.

Vou falar sobre uma das funções do desenvolvimento integral do ser humano. Será praticamente um resumo, porque esse tema é muito vasto. Mas antes de começar a tratar, objetivamente, sobre este tema, eu queria fazer uma pequena viagem por um assunto que interessa a algumas pessoas porque, no mínimo, é muito curioso. Imaginem uma planta, uma samambaia. Muitos de nós temos uma samambaia em casa. E essa samambaia é uma planta que despertou a curiosidade de um cientista polonês, que, na verdade, era radicado na França, Benoit Mandelbrot. Na década de 70, ele publicou o livro: "A geometria fractal da natureza", criando uma nova ordem dentro da matemática, usando esse conceito para tentar entender os seres vivos e criou, então, essa idéia dos fractais.

Segundo a teoria dos fractais, os corpos, de maneira geral, apresentam padrões geométricos os quais são encontrados repetidamente em escala decrescente. Dito de outra forma, uma parte do organismo se assemelha ao conjunto total. E Mandelbrot começou a perceber isso, principalmente, quando observava, por exemplo, as ramificações dos galhos de uma árvore, ou uma couve-flor. Ele pegava um pedacinho de uma couve-flor e aquele pedacinho parecia a couve-flor inteira. Assim como um pedacinho de uma nuvem parece uma nuvem inteira. A nuvem é um dos melhores exemplos porque nós podemos pegar uma nuvem e dividi-la em milhão de pedacinhos, que cada pedacinho irá parecer uma nuvem inteira. A samambaia, que o cientista começou a estudar, é talvez um exemplo mais claro. Você olha no ramo de uma samambaia inteira e você nota que esse ramo foi dividido em ramos menores e cada um desses ramos menores é

extremamente parecido com o ramo maior. E esse ramo menor é dividido em raminhos menores e assim sucessivamente.

A mesma coisa pode ser aplicada aos organismos vivos, à fisiologia do corpo humano. Porque o nosso corpo, como um todo, está representado em suas partes, dependendo dessas para manter sua integridade, normalidade e qualidade. Ou seja, cada pedaço do nosso ser representa o nosso conjunto total. Nós não podemos nos esquecer de cada uma de nossas partes, correndo o risco de comprometermos o organismo como um todo.

As nossas partes interagem e não podem ser separadas umas das outras. E nós não podemos desenvolver uma destas partes sem desenvolvermos as que integram o todo, o que, durante muito tempo, aconteceu. As escolas, por exemplo, tratavam de desenvolver as pessoas intelectualmente e se esqueciam do lado emocional; esqueciam-se do lado físico; esqueciam-se de que nós, na verdade, somos um conjunto de fatores.

Então, para seguir dentro dessa analogia, há seis partes importantes que se observam quando nós trabalhamos com o desenvolvimento integral do ser humano. Tudo começa pelo autoconhecimento – já vamos falar porque o autoconhecimento é importante – ; a questão das relações – as relações das pessoas consigo mesmo e com as outras e assim por diante –; a saúde física; e outras, como a qualidade do pensamento; a busca da excelência; e a gestão, que interessa não só para o nosso trabalho dentro das empresas, mas também para o nosso relacionamento pelo resto da vida.

Na verdade, esses seis aspectos que devem ser observados formam uma espécie de “mandala” que, como vimos, faz parte da natureza, podendo ser encontrada em uma nuvem, em uma samambaia e no organismo humano.



Vamos tratar sobre cada um destes seis aspectos que interessa para o desenvolvimento humano.

Auto-conhecimento

Quando trabalhamos com o auto-conhecimento costumamos usar esta expressão: diálogos internos. Você aumenta o seu auto-conhecimento quando começa a conversar consigo mesmo. Assim como você

conhece uma outra pessoa quando começa a conversar com ela, trocar uma idéia, entender essa pessoa, tentando explicar como você é; assim como quando duas pessoas passam a se conhecer. O auto-conhecimento depende desses diálogos internos. E, a partir dos diálogos internos, mais uma vez formando a teoria fractal, há seis aspectos que são fundamentais.

Quando você conversa com você mesmo, a finalidade principal é entender, primeiro: quais são suas forças e quais suas fraquezas. Quais são seus pontos fortes e pontos fracos. Ou seja, quais são os seus limites e quais são os seus alcances. Todos nós sabemos que a maior parte dos erros que nós cometemos na vida deve-se ao fato de não conhecermos nossos pontos fortes e fracos. Às vezes nós não estamos preparados para fazer alguma coisa e nos metemos a fazer. Não conhecemos o nosso limite. Ou poderíamos ter feito uma coisa que não fizemos porque não conhecemos o nosso alcance.



Portanto, o principal dos conhecimentos é o conhecimento de nós mesmos. Quais são nossos pontos fortes, nossos pontos fracos, como é que está minha auto-estima, minha auto-confiança. São temas que interessam muito porque a auto-estima está ligada com a nossa capacidade de ser feliz.

Se você pedir uma definição de auto-estima eu vou dizer assim: "A auto-estima é o sistema imunológico da felicidade". Assim como o sistema imunológico impede que eu fique doente, a auto-estima impede que eu seja infeliz. Porque, se me gosto, mas me gosto de verdade, tudo o que acontecer de ruim ao meu entorno, os problemas que vêm de fora para dentro, batem numa espécie de escudo que tenho, que se chama auto-estima, e caem no chão.

A construção da auto-estima é o que as pessoas, às vezes, renegam a segundo plano, e se esquecem que a construção dela, assim como a da auto-confiança, obedece aos mesmos padrões mentais que o da construção da estima ou da confiança por outra pessoa.

Vamos falar sobre confiança, por exemplo. Você confia em uma pessoa desde que essa pessoa lhe dê motivos. A gente não confia *a priori*. Podemos dar, no máximo, um voto de confiança. É preciso que você dê motivos. Normalmente confiamos em uma pessoa que cumpre o que promete, que só promete o que pode cumprir e assim por diante. Estamos sempre analisando as outras pessoas para ver se elas são dignas de confiança. E nos esquecemos de analisar a nós mesmos para ver se somos dignos de confiança para nós mesmos.

Interessante que as pessoas, principalmente as mais jovens, têm uma auto-confiança que nós costumamos chamar de vazia. Pergunte para um jovem de 15 anos se ele confia nele e ele naturalmente vai dizer: “Claro que eu confio em mim. Lógico”. Mas se você perguntar o porquê, ele não sabe. Ele vai dizer algo assim: “Ah, sei lá, eu confio em mim porque eu sou mais eu”. Mas se você perguntar a um garoto, por exemplo, que está se preparando para o vestibular: “Você confia que vai passar no vestibular”? Ele vai dizer: “Sim, confio”. E você perguntar: “Por quê”? E ele diz assim: “Eu confio que eu vou passar porque nunca faltei às aulas. Porque fiz todos os vestibulares simulados, porque estou mantendo o histórico acima de 70%, porque estudo todo dia”. Muito bem. Então, neste caso, existem motivos, existem bases para o exercício dessa auto-confiança.

Por isso essa é uma pergunta que temos de fazer sempre: “Por que eu confio em mim”? Ou: “Por que eu não confio?” Pode acontecer de eu não confiar. Ou: “Por que eu gosto de mim”? Ou: “Por que eu não gosto”?

A infelicidade está profundamente ligada com o fato de você não gostar de você mesmo. Só que a maioria das pessoas que têm problemas nessa área desconhece totalmente que tenha problemas de auto-estima. Tudo dentro dos chamados diálogos internos.

Sonhar

Também existe a importância de conhecermos os sonhos, de conhecermos os nossos valores. Sonhar é uma qualidade exclusiva do ser humano. E também é exclusiva do ser humano a capacidade de realizar, de construir, fabricar. Um prédio, por exemplo, é evidentemente um prédio físico, concreto, podemos tocá-lo. Mas também sabemos que ele nem sempre foi físico. Houve uma época em que era apenas uma idéia, um sonho na cabeça de alguém. E é essa capacidade de transformar um sonho em alguma coisa concreta, de transformar uma estaca em algo real, nessa passagem é que reside a verdadeira inteligência do ser humano.

Sonhar, a rigor, todo mundo sonha. Mas as pessoas às vezes esquecem que para transformar o sonho em realidade existem etapas intermediárias. Em primeiro lugar, transformar o sonho em um objetivo de vida, depois o objetivo de vida em um plano de ação. Preparar-se para empreender este plano de ação. E, finalmente, colocar o plano de ação em ação. Daí a importância de conhecer o sonho, de saber sonhar, criar um pensamento a partir deste sonho.

Tudo isso deriva do auto-conhecimento. Os valores, os princípios fundamentais para trabalhar em uma empresa – você sempre encontra quais são os valores, os princípios, qual é a missão, qual é a visão da empresa. É necessário que você entenda qual é sua missão, qual sua visão, quais seus valores e princípios até para saber se coincidem com os do ambiente em que está trabalhando.

Assim falava Zaratustra

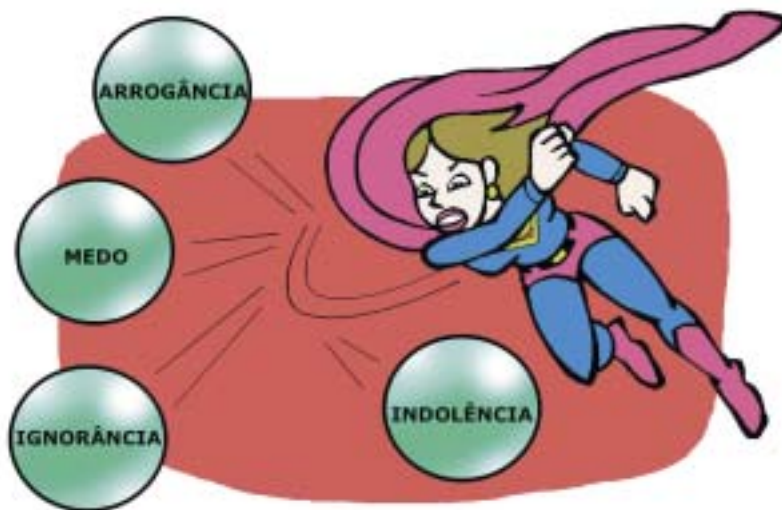
Há um filósofo persa, Zaratustra, que viveu no século 6 a.C., e ele dizia uma coisa muito interessante: “Existem alguns momentos na vida de um homem em que ele enfrenta tantas dificuldades, tantos inimigos, que não é suficiente que seja apenas um homem. Ele precisa ser um super-homem”. Este filósofo criou, em sua época, a idéia do super-homem. No século XIX, um filósofo alemão, chamado Friedrich Nietzsche, recuperou a idéia de Zaratustra e fez um livro chamado “Assim falava Zaratustra”. Neste livro ele dizia exatamente isso: “O homem tem que se superar. A vida, daqui para a frente, será cada vez mais difícil, mais competitiva e nós teremos que ser cada vez melhores”. Mas ele dizia algo um pouco diferente de Zaratustra, no seguinte sentido: essa história de ser super-homem não é para todo mundo. Só para alguns. Existem algumas pessoas que serão super-homens e outras que serão pessoas comuns e o mundo será movido pelos primeiros. Os super-homens, inclusive, estão dispensados de alguns dos freios morais porque a humanidade precisa deles para evoluir, para ir para a frente.

Esse livro, inclusive, é muito interessante, mas teve um lado ruim. Ele foi lido por Hitler. Quando Hitler leu que existiam alguns super-homens ele, evidentemente, identificou-se, e achou que poderia fazer qualquer coisa, que estava livre dos freios morais e acabou por fazer o que todos nós sabemos.

Nietzsche é tão reconhecido pelo termo super-homem, que é representado nos livros dessa forma, significando o homem

superior, aquele que é capaz de se superar. Curiosamente, na década de 30, nos Estados Unidos, os autores, Jerry Siegel e Joe Shuster, criaram a personagem do super-homem, o Superman, quando os Estados Unidos estavam passando por uma grande recessão. As pessoas não tinham emprego, havia uma desesperança instalada no país e todos esperavam um ser superior, uma espécie de santo, de ET, para resgatar, para salvar as pessoas. Criaram a imagem do super-homem. No entanto, o que Zaratustra queria, de fato, dizer é: O homem precisa transformar-se em super-homem para vencer os seus inimigos, mas estes estão, principalmente, em seu interior.

Veja a importância do auto-conhecimento até para você conseguir conhecer os seus inimigos. E ele falava, especialmente, de quatro inimigos.



A ignorância

A ignorância é um grande inimigo. Especialmente nesta era em que estamos vivendo, a chamada sociedade do conhecimento. Alguém que não amplia os seus conhecimentos, o seu saber, de uma forma permanente, acaba dando espaço para esse seu inimigo interno.

A indolência

O “vou-deixar-para-depois”, a preguiça, o “deixa-para-amanhã”. Mário de Andrade escreveu Macunaíma, que, curiosamente, transformou-se no herói brasileiro. Vocês se lembram de qual é a frase predileta do Macunaíma? “Ai! que preguiça.” Para qualquer coisa que tinha que fazer ele repetia: “Ai! que preguiça”. E nós somos um pouco assim aqui no Brasil. Complacentes com o deixar para depois: “Vou deixar para amanhã, quem sabe amanhã se resolve sozinho e não será preciso gastar energia”. Por isso é um de nossos inimigos internos.

A arrogância

A pessoa que se acha superior aos outros, que se considera melhor, que acha que já sabe tudo, que não precisa aprender mais nada. Essa atitude arrogante acaba comprometendo seu desempenho.

O medo

Existe o medo que é saudável, que nós temos que ter porque ele, inclusive, nos garante a vida. Se eu não tiver medo, não vou olhar para o lado na hora de atravessar a rua. Não vou fechar minha casa na hora de sair. Claro que nós temos que ter alguns medos que nos garantam a vida. Mas o medo a que Zaratustra se referia é o medo de nós mesmos. O medo de não conseguir, de falhar, do futuro, o medo de viver. E esse medo acaba fazendo com que a gente não progrida, não vá para frente. Está ligado com a baixa auto-estima e a baixa autoconfiança.

Conhece-te a ti mesmo

A idéia do auto-conhecimento também passou para a Grécia. O pensamento ocidental moderno, como conhecemos hoje, deriva do que os filósofos teriam nos falado, principalmente Sócrates. Ele começou a construir o pensamento ocidental e sua frase predileta era: Conhece-te a ti mesmo.



Como ganho auto-conhecimento? O auto-conhecimento pode evoluir, derivar de um processo de análise, com o auxílio de uma outra pessoa. Por isso existem psicólogos e psicanalistas. Para quê? Para que você se conheça melhor. Quando vai ao consultório do psicanalista, do psicólogo você fala com ele a respeito de si próprio. Dos seus sofrimentos, de suas angústias, de algo que está ali em seu peito, atrapalhando-o, impedindo-o de ser feliz.

Conversar com seu psicólogo fará com que se conheça melhor e conheça, especialmente, qual é a origem de suas angústias para aprender a lidar com elas. Mas também temos a alternativa da auto-análise, de conversarmos com nós mesmos, promovendo os diálogos internos.

Você pode deitar no travesseiro à noite e pensar em como foi o seu dia, o que fez certo, o que fez errado. Sobre aquilo que fez errado, como poderia ter feito diferente para ter acertado? Sobre aquilo que acertou, o que poderia ter feito para acertar ainda mais?

Só que não temos este hábito. Normalmente deitamos a cabeça no travesseiro à noite e ficamos pensando nos problemas do dia, nos problemas que temos de resolver no dia seguinte. Sobre aquilo que está fora de nós, e não sobre o que está dentro.

Antes de falarmos em auto-análise, com o auxílio de um psicólogo, devemos lembrar que existem outras pessoas que não são profissionais da área, mas que cumprem essa função.

Por exemplo, nossa mulher, nosso marido, nosso amigo, nosso irmão, nosso colega de trabalho. Às vezes estamos com uma ansiedade no peito – todo mundo já passou por isso – quando você está com uma angústia assim, o que é que você quer? Quer um amigo para repartir o problema. O Vinícius de Moraes tinha uma frase bonita, que dizia assim: Eu preciso de um amigo para não ficar louco. Nós precisamos conversar. Depois de um desabafo com alguém, parece que nos sentimos melhor. Mas, na verdade, não é porque você desabafou, mas porque você entendeu melhor sua angústia ao falar dela. Você entende melhor quando conversa sobre ela.

Se estou angustiado e quero que alguém entenda minha angústia, tenho de transformar o sentimento em pensamento, o pensamento em palavra, com as palavras formar frases para que, então, o outro entenda. Nada mais é que um exercício pedagógico que faz com que eu compreenda melhor aquilo que está acontecendo comigo. Aliás, vamos ao psicólogo exatamente para isso. Curiosamente pagamos esse profissional para falarmos com nós mesmos.

Ao falar, você se entende melhor. Um amigo também pode cumprir esse papel. Não com a mesma propriedade que um psicólogo, preparado para isso. Mas a relação humana é que é importante. O homem, primeiro, começou a falar, e foi o falar que estimulou o seu pensamento. Em Psicologia sabemos disso: a linguagem antecede o pensamento.

Podemos também usar outras ferramentas, como a leitura, a literatura, os diálogos com outras pessoas, as notícias, a observação da natureza, a música, o cinema, o teatro, a poesia, a levitação, a ioga. Isso ajuda você a se conhecer melhor. O exercício físico, por exemplo, o entrar em contato com o próprio corpo, também tem a finalidade de aumentar o seu auto-conhecimento. Sem isso, é muito difícil promovermos o desenvolvimento integral.

Diálogos Externos

Na segunda parte de nossa “mandala”, estão as relações. Como o homem precisa dos diálogos internos, nas relações precisamos dos diálogos externos.



Como me relaciono com o mundo? Nesses diálogos externos também existem seis aspectos que são importantes. Três deles dizem respeito à relação com outras pessoas, como colegas de trabalho, clientes, família e a sociedade em geral. É curioso que, às vezes, existem pessoas que se dão muito bem com um colega no ambiente de trabalho, mas tem problemas de diálogo em casa. E existem aquelas que são o contrário: têm uma boa relação em casa, mas dificuldades para repetir essa boa relação no ambiente de trabalho.

Os outros três: profissão, empresa e dificuldade. São situações que nós estabelecemos com fatos e com situações. Não nos relacionamos só com outras pessoas, mas também com fatos e situações. O que é um fato? A minha profissão é um fato. E, às vezes, com o passar dos anos, percebemos e começamos a ter questionamentos em relação à nossa profissão. Todos passamos por isso. É completamente normal.

Eu mesmo, por exemplo, sou apresentado como médico. Mas eu não exerço mais Medicina. Exerci durante muitos anos. Mas, ao longo da minha vida, sempre fui médico e professor. E, de repente, comecei a perceber que tinha muito mais prazer, que gostava muito mais de ser professor do que de ser médico. No entanto, fiquei mais tempo me dedicando à Medicina do que ao Magistério. Tinha quase 50 anos de idade – 48 para 49 anos – quando eu decidi que a minha relação com a minha profissão não era o que eu queria. E eu abri mão de uma clínica própria, na cidade de Curitiba, e parei de fazer Medicina para me dedicar

a dar aula, ganhando muito menos, evidentemente, no começo. Depois procurei fazer consultoria, dar palestras, que é do que gosto.

Estou muito mais feliz do que se estivesse dentro de um consultório médico. Isso porque, no consultório, tinha uma pessoa na minha frente e sabe o que eu queria fazer? Queria ensinar para o meu paciente por que ele estava doente. E o problema é que ele não queria saber. Ele queria o quê? A receita. Eu só acredito na saúde que vem da educação. Tive que quebrar isso na minha vida. Foi traumático, na época. Em 1998, eu encerrei a minha atividade de médico, que já vinha encerrando de 95 para cá, e comecei tudo de novo. Então tive que entender a relação que eu tinha com a minha profissão.

Profissão e empresa são coisas diferentes. Um engenheiro que trabalha em uma construtora, por exemplo, pode gostar muito de engenharia, mas não daquela área, em particular.

Dificuldades

Atravessamos muitas dificuldades. O mundo sofre oscilações, ocorrem alterações de tecnologia, de política, de costumes, problemas econômicos e temos de aprender a nos relacionar com isso.



De um modo geral, essas situações são fatos transitórios. Mas há fatos que não são transitórios ou são menos por causa da profissão. E há os que são muito transitórios. A isso chamamos de situação. Temos de aprender a nos relacionar melhor, tanto com as outras pessoas como com fatos e situações. Na realidade, as relações humanas, cada vez mais, exigem pessoas sociáveis, pessoas com quem seja fácil conviver.

Comunicação é fundamental

Só que nos esquecemos, às vezes, de algumas coisas. Por exemplo: comunicação sempre é uma via de duas mãos. Ou seja, o bom comunicador não é só aquele que sabe falar bem. É também o que sabe ouvir. E nós, muitas vezes, encontramos pessoas que falam bem, mas que ouvem mal. Enquanto estão falando, você está prestando atenção, mas, quando começa a falar, eles olham para o lado, digitam no computador. É horrível falar com alguém que não olha nos olhos. No livro de um guru americano – Os sete hábitos das pessoas realmente eficientes –, um dos hábitos é saber ouvir.

Isso que vale para a pessoa e para a empresa também. A empresa tem de ouvir o mercado para saber o que o mercado quer comprar. Na época da Revolução Industrial era o contrário. O mercado comprava aquilo que a empresa queria produzir. Hoje não mais. As empresas produzem o que o mercado quer comprar. Isso é saber ouvir.

Em segundo lugar, não podemos nos esquecer que uma comunicação eficiente depende de três fatores: primeiro da palavra.

Obviamente, a palavra traduz uma idéia. Mas, uma coisa que poucos sabem é que, de um modo geral, a palavra no processo de comunicação tem uma responsabilidade menor porque é lógica e a comunicação não. Ela é emocional. Eu preciso me utilizar desta palavra, por meio da minha voz, dando a entonação adequada. Eu posso dizer a mesma palavra de dois jeitos diferentes. Às vezes eu estou querendo elogiar uma pessoa e ela se sente ofendida. Ou o contrário. Porque a pessoa interpreta mais a maneira como eu falei do que o que eu falei.

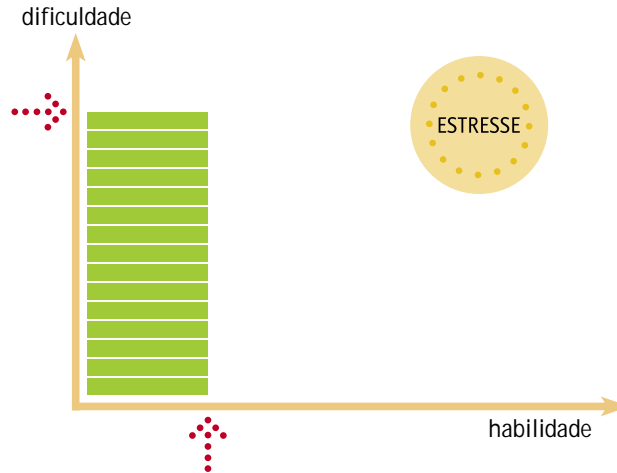
A mulher tem necessidade de ouvir algumas coisas que o homem não sabe dizer. Ela tem mania de querer ouvir de seu marido, de seu namorado que ele a ama. É importante para a mulher ouvir que o marido a ama. Para o marido não é tão importante assim porque ele é mais visual. O homem é mais visual. A mulher é mais auditiva. Em alguns dias a mulher está triste e o marido não sabe o porquê. Resolve mandar flores, mas ela continua triste. Então ele pergunta: “Por que você está triste”? E ela responde: “Porque você não disse que me ama”. E ele fala: “Está bom, é esse o problema? Eu te amo, pronto!” E ela sai chorando. Por que ela sai chorando? Porque ele falou a coisa certa do jeito errado. Então o homem vai tomar cerveja com os amigos no bar e fala: “Eu não entendo as mulheres! Eu falei exatamente o que ela queria ouvir”. Mas não do jeito certo. E ele volta para casa, vê a mulher e diz: “Minha bruxinha querida”. E a mulher fica feliz. E ele acabou de chamá-la de bruxa! Porque como você fala é mais importante do que o quê você fala.

Não podemos nos esquecer também da comunicação não-verbal, aquela que fazemos com os gestos, com a postura corporal, com os olhos. Você pode comunicar com um sorriso? Claro que sim. Pode comunicar com cara feia? Sim. E essa comunicação corporal, essa comunicação não-verbal, curiosamente, se comunica consigo mesmo. Se eu chego aqui e assumo uma postura física de segurança, fico seguro. Agora se chego com uma postura “desculpa-por-ter-nascido”, ficarei inseguro.

Mas cuidado para não assumir uma postura arrogante, e sim uma postura natural. E essa postura inclui a roupa. Procure estar bem vestido, de acordo com o ambiente. Eu não poderia estar aqui, dando uma palestra, com a roupa que eu uso para ver meu time jogar. É tudo uma questão de comunicação.

Porém, existe um outro tipo de comunicação. A nossa relação com nossas dificuldades, que é um tema que interessa muito às pessoas.

Em tudo o que fazemos na vida existem dificuldades. Mas não faz mal porque nós temos habilidades. Então são duas variáveis: dificuldades e habilidades. O que é habilidade? É uma qualidade que temos para enfrentar as dificuldades. Por isso é preciso aprender a desenvolver as habilidades. Exemplo: estamos enfrentando uma grande dificuldade e temos uma pequena habilidade. Então o gráfico é vertical. Isso pode significar algumas coisas.



Outro exemplo: estou fazendo um trabalho para o qual não estou preparado ou tive que fazer uma prova para a qual não estudei. Isso já aconteceu com todos nós. Preciso fazer um projeto que depende muito de tempo e tenho pouco tempo. Ou tenho muita conta para pagar e pouco dinheiro. O que a pessoa vai sentir nesse momento? Qual é o sentimento dela? É um sentimento de estresse. O estresse deriva da desproporção entre o tamanho do problema e o seu grau de habilidade.

Aprenda desde já: o estresse não deriva do tamanho do problema. Se você não quiser se estressar, tem duas coisas a fazer: ou aumenta a habilidade ou diminui o problema. Em alguns momentos de nossa vida – nós que moramos em uma grande cidade, numa época difícil - temos momentos de grande dificuldade, a violência, por exemplo. O resultado é o estresse. Não há saída. Por mais que sejamos hábeis, que estejamos preparados, enfrentamos, sim, momentos de estresse. Aliás, não é necessário nem útil fugirmos totalmente dele.

Não há alternativa e nem é útil você não se estressar. Imaginem a seguinte cena: Uma zebra em uma savana africana. Aparece um leão e a zebra não se estressa. O que acontece com ela? Morre. Porque no instante seguinte o leão a pega. É necessário reagir.

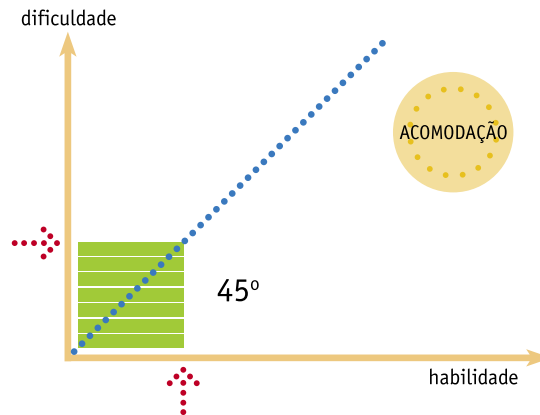
O problema é não deixar o estresse chegar em uma fase prejudicial conhecida por “distress”, quando começam os sintomas físicos, os pensamentos sombrios. É hora de descansar, de praticar ioga, ginástica, ler um livro de poesia para diminuir a carga que está sobre mim, para me preparar e voltar a enfrentar os problemas novamente.

Todos nós, mais cedo ou mais tarde, acabamos nos estressando. E quando estamos estressados sabe o que desejamos? Inverter a relação. Como passamos muito tempo com sobrecarga de trabalho, pensamos “Puxa, por que eu não posso fazer um trabalho mais simples? Por que não posso abrir uma pousada em Porto Seguro? Criar galinha?”. Todo mundo já pensou nessas alternativas. Ou seja, fazer uma coisa mais simples do que minha habilidade.

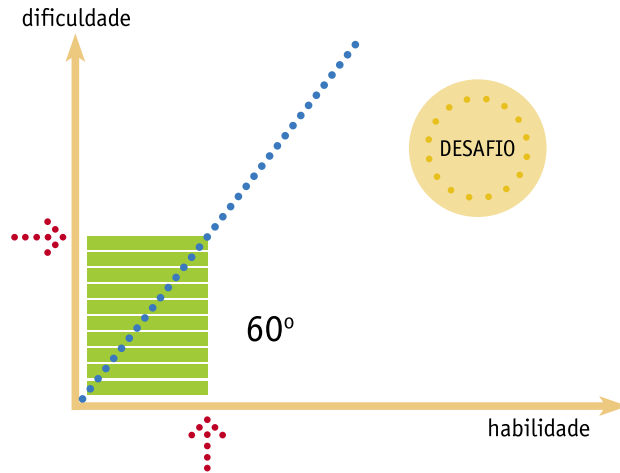
Quando chegamos nessa fase é porque precisamos de um mês de férias. Se eu não tirar um mês de férias eu não respondo por meus atos. Preciso de um mês lá em Maresias, sem celular, sem *laptop*, sem nada. Mas, chegando lá, quem é que aguenta? Antes do final da primeira semana, você diz assim: “Acho que esqueci alguma coisa...” Sabe o que você esqueceu? Problema. Você não consegue viver sem. Você sai procurando um pescador e pensa: “Preciso ensiná-lo a fazer fluxo de caixa de estoque

regulador de isca". Você quer se envolver com problema, nem que seja o dos outros. Esta é a má notícia: Nós, homens modernos, preferimos o estresse. Não tem jeito.

Uma outra alternativa talvez fosse fazer um gráfico assim: A habilidade que tenho é equivalente à dificuldade que enfrento. Pronto. Legal. Ninguém pode dizer que eu sou incompetente. Faço exatamente o que eu sei fazer. Só que isso me conduz a um processo de acomodação. Você é muito bom naquilo que faz, mas só faz aquilo. Não faz além. Não inventa, não inova.



Existe uma diferença entre a palavra acomodação e a palavra adaptação. Adaptar-se é saber viver na mudança. Acomodar-se é não mudar. Eu encontro executivos que falam para mim: "Sabe, professor, estou tão adaptado à empresa. Eu vou lá e faço sempre a mesma coisa". Desculpe, você não está adaptado: está acomodado. Eu faço a mesma coisa há 34 anos, mas, acreditem, não do mesmo jeito. Não podemos nos acomodar. O mundo não tem espaço para os acomodados.



Olhando este novo gráfico acima, vemos que é vertical, como o primeiro. Mas no primeiro a desproporção era muito grande. Aqui não. Se eu puxar uma reta ali, forma-se um ângulo de 60° . O primeiro talvez me desse um ângulo de 80° ou mais.

É o mesmo de alguém dizer: “Fulano, faça isso.” Você diz: “Eu não sei, mas me dá um tempinho, umas 24 horas”. E, nessas 24 horas, o que você vai fazer? Irá se desenvolver, aprimorar-se, estudar, falar com alguém que saiba ensiná-lo, fazer um treinamento. O que acontece no dia seguinte? Você pega a sua linha da habilidade ali e puxa para a direita. Quando você puxa para a direita, o gráfico fica quadrado. Quando o gráfico fica quadrado você resolve o problema.

Pergunto: o que você quer no dia seguinte? Quer uma dificuldade um pouquinho maior. Exato. É o que chamamos de desafio. Então cuidado: desafio não é fazer uma coisa que você sabe.

Desafio é fazer o que você não sabe, mas pode aprender. Você pode desenvolver seu potencial. E as pessoas têm dificuldades de se relacionar com isso.

Quando a criança tem 10 anos de idade, a estatística diz o seguinte: ela recebeu dez reprimendas para um elogio ao longo de sua vida. Quando você fica adulto e está diante de uma dificuldade, olha para dentro de si mesmo e encontra uma pilha de reprimendas e um montinho pequeno de elogios. Qual é a leitura que se faz? “Eu fiz mais coisas erradas do que certas até aqui. Portanto, a chance de errar é maior do que a de acertar. Por isso esse desafio não é para mim.”

Para vocês que lidam com pessoas na empresa, pratiquem uma coisa chamada de validação. Validação é uma expressão que vem da psicologia, que significa ajudar o outro a perceber seu próprio valor. Isso porque, às vezes, as pessoas não sabem de seus valores. Em psicologia organizacional chamamos de *feedback*. Mas, na prática, usamos *feedback* no sentido de crítica. O chefe chama você e diz assim: “Vem cá que eu vou lhe dar um *feedback*”. Você pensa: “Ai, o que eu fiz de errado desta vez”? Elogie as pessoas. Quando elas merecem, evidentemente, mas elogie.

O pensamento

Vamos falar sobre o pensamento. Agora há pouco disse que culpo o modelo educacional brasileiro. Porque ele não nos ensinou a pensar. Nós todos somos vítimas de escolas que nos ensinavam a decorar os pontos que iriam cair na prova.



Quem aprendeu, por exemplo, análise sintática? Tabela periódica de elementos? Um ou outro. Quem é que decorou todos os afluentes da margem esquerda do rio São Francisco? Para que serve? Para nada. Então não queremos estudar porque não percebemos o significado. E nossa mãe fala brava: "Vai estudar, menino"! "Mas preciso saber esse troço para quê?" E a própria mãe mata a charada: "Sabe porque você tem de estudar? Porque isso vai cair na prova. Se você não for bem na prova, reprova." Então você pensa: Se eu preciso saber isso para a prova, eu preciso saber até o dia da prova.

Portanto fomos educados por um modelo que nos deixava à prova. Até porque, no Brasil, nós somos divididos em pessoas que têm sucesso e pessoas que não têm sucesso por conta de uma prova. Qual? O vestibular.

A intenção única da educação deve ser ensinar a pensar. Já o treinamento visa desenvolver uma habilidade específica. Você treina alguém para dirigir trator, para mexer em computador, ou até para atender telefone num *call center*.

Pensar é outra coisa: é ter crítica, ser criativo, é apresentar novas soluções para velhos problemas. Como é que aprendemos a pensar? Basicamente, para investir na chamada elevação do pensamento. E como fazemos isso? Viajando por outras áreas que não aquelas em que estamos trabalhando objetivamente. Tudo isso serve para nos fazer pensar. Entender arte, filosofia, também ajuda. No livro *O mundo de Sofia*, por exemplo, conta-se a construção do pensamento ocidental moderno, em forma de romance, de Sócrates para cá. É muito curioso e gostoso de ler. Quem já leu, leia de novo. Você vê coisas novas quando lê novamente.

Entender a história também é importante. Os nossos políticos, por exemplo, não deveriam cometer erros que já foram cometidos por outros. Até Hitler, que invadiu a Rússia, cometeu o mesmo erro que Napoleão tinha cometido. Se ele entendesse um pouco mais de história não teria feito isso. Precisamos entender de história, de política, de literatura e assim por diante.

Todos corremos o risco dos perigos do chamado foco alienante. O problema é que, como a competitividade é muito grande, as empresas olham para nós e dizem assim: “Você tem de pôr muita energia em seu trabalho. Você tem de ser focado.” Claro, se você foca alguma coisa, põe muita energia, tem mais chance de

aquilo dar certo. Mas, às vezes, colocamos toda nossa energia em um determinado foco, no objeto do nosso trabalho, e esquecemos de outras áreas do conhecimento que estão ao entorno. Caso nós tivéssemos conhecimento dessas outras áreas, elas nos ajudariam a resolver os problemas.

Cuidado: ser focado é bom, mas ser exageradamente focado nos conduz à alienação e a pessoa alienada tem menos percepção. Ao ter menos percepção, terá mais dificuldade de adaptação, além de se tornar menos interessante.

Vamos falar um pouco sobre a realidade. O que é a realidade? Um filósofo espanhol, chamado Ortega y Gasset, disse que o homem não existe sozinho. O homem existe em sua relação com seu mundo, em sua circunstância. Somos nós e somos aquilo que fazemos.

Eu nunca fui apresentado assim: “Este aqui é o Eugênio, um cara legal”. Sempre sou apresentado desta forma: “Este aqui é o Eugênio, o professor, o escritor, o consultor, o palestrante”. Sempre aparecemos por aquilo que fazemos. O homem depende de sua circunstância até para ser reconhecido. Mas interagimos com essa circunstância.

Existem duas correntes de filosofia opostas, mas que são complementares. Uma diz assim: o homem é fruto do meio. Essa chama-se determinista. Mas existe a corrente possibilista, que diz o contrário: o meio é fruto do homem. Qual das duas está certa? As duas estão. Porque nós interagimos com as nossas circunstâncias, com nosso meio. O homem constrói sua circunstância.

Vamos revisar: cada um de nós tem uma realidade, que depende da interação do ser humano com seu ambiente por meio de sua percepção, o que define o seu grau de lucidez. As pessoas têm diferentes percepções da realidade. Não existem duas pessoas com impressões digitais iguais; não temos duas íris iguais ou, sequer, dois eletrocardiogramas com o mesmo traçado. Igualmente não existem duas pessoas com a mesma visão do mundo.

Dessa forma, o mesmo problema é visto por duas pessoas de maneira diferente. A mesma pessoa, aliás, tem variações de percepção de acordo com as circunstâncias. Um problema que tenha hoje, amanhã pode deixar de ser. Algo que não valorizava hoje, amanhã passa a valorizar.

O entendimento das diferenças entre as pessoas também favorece muito a comunicação, os relacionamentos e também o chamado trabalho em equipe. Tudo trabalhamos em equipe. E vejo, às vezes, nas empresas, uma pessoa dizer: “Você está errado”. “Por que eu estou errado?” “Porque você não pensa como eu.” “E eu posso dizer exatamente a mesma coisa.”

“Por que você brigou com fulano?” “Porque ele tem muita idiosincrasia.” Sabe o que é idiosincrasia? É a maneira pessoal de ver o mundo. Nós temos idiosincrasias e é bom que tenhamos. Uma equipe de cirurgia, por exemplo, não é uma equipe de cirurgiões. Só há um cirurgião. O outro é anestesista, outro é auxiliar. São pessoas diferentes na técnica e também na percepção. Temos várias visões. Eu posso ter uma visão objetiva, subjetiva, emotiva, analítica, criativa e até transgressora.

Um exemplo rápido: um leão come uma zebra na selva africana. Acontece todo dia. Qual é a visão temos disso? Bom, depende. A visão do leão é objetiva: está com fome e tem uma zebra na frente dele. Qual é a visão da zebra? Emotiva. Está morrendo de medo do leão. Qual é a visão de um fotógrafo da National Geographic que está ali tirando fotografia? Subjetiva, porque ele fala: "Não vou me meter". Além disso, o fato é bom e é ruim. É bom para o leão e para a zebra é ruim. Depende do ângulo.

Agora, qual é a visão de cientista, de um zoólogo? Uma visão mais analítica. Para a zebra é ruim ser comida pelo leão, mas vamos analisar mais a fundo. Pode ser que seja ruim para aquela zebra. Mas para as demais é ótimo. Se os leões param de comer as zebras vai faltar capim na África. E, além disso, quando um leão come uma zebra, qual é a zebra que ele come, a mais rápida ou a mais lenta? A mais lenta. Então isso impede que as mais lentas tenham filhotes. Os filhotes serão só das mais rápidas e isso faz com que a espécie evolua. Então é ótimo para a espécie das zebras que uma seja comida. Duro é convencer aquela zebra disso. A visão daquela zebra é emotiva, não é analítica.

Qual é a visão criativa dessa situação? É uma visão do Walt Disney. Lembram do filme O rei leão? O que faz a hiena no filme? A hiena faz amizade com a zebra. E diz para a zebra: "Você fica aqui, nesse canto, que você estará protegida." E depois avisa o leão onde a zebra está. Então o leão mata a zebra e dá um pedaço para a hiena. Isso é criatividade. E o que seria uma visão transgressora? Um belo dia, as zebras acordam e dizem: "Vamos virar carnívoras. Vamos comer os leões." É uma transgressão, uma coisa radicalmente diferente do que se fazia até então.

Vocês viram que a arte nos ensina a pensar. Quando eu estava saindo da exposição de Picasso, em São Paulo, vi uma frase sua na parede: “A arte não é a verdade. A arte é uma mentira que me permite enxergar a verdade.” Essas visões da realidade, os próprios movimentos culturais têm. Um quadro realista oferece a visão objetiva. O impressionismo, o expressionismo, o cubismo, o abstracionismo, o surrealismo nada mais são do que visões da realidade. Por exemplo: um quadro realista parece uma fotografia, como os de Rembrandt. Já no impressionismo, de Monet, é diferente porque ele não lembra, exatamente, uma fotografia porque não usa linha, só luz e sombra. Inclusive este pintor tinha uma curiosidade: pintava uma varanda de manhã e a mesma à tarde. É outra visão. As sombras mudam, a cor do céu é outra, a do mar também. Então, muda a visão da realidade de acordo com o momento. O impressionismo capta isso: é a impressão da luz sobre a retina. Uma outra corrente de pintores criou o expressionismo, que só lida com a emoção. O cubismo, no caso de Picasso, fragmenta a imagem em partes menores. Agora vamos para Mabe, que pintou, por exemplo, *Sonho de Sol*. Ninguém consegue enxergar o sonho de sol na obra deste artista. Mas se pudéssemos conversar com Mabe – ele já é falecido – seria capaz de nos explicar isso.

E, por último, o surrealismo, de Salvador Dalí. Surrealismo é quando você pinta com o inconsciente. Tira o consciente e fica no inconsciente. Nós não temos sonhos em que tudo está distorcido ao redor? Porque sonhamos com o inconsciente. Nós nos comportamos com o inconsciente. Oitenta por cento do nosso

comportamento deve-se ao inconsciente. Nós podemos ter várias visões da realidade. A arte nos ensina isso.

As quatro bases principais da construção do nosso pensamento são: a arte, a ciência, a filosofia e a religião. Tudo o que nós pensamos, a maneira como pensamos, está ligada a um destes quatro elementos. Eu não consigo mais ficar uma semana sem computador. Isso é ciência. Eu já penso o mundo levando em conta o computador. A arte: o que é o Renascimento? Nós saímos da Idade Média e entramos em um período que o homem passou a ser valorizado de novo. O que provocou isso? A arte. Porque Leonardo da Vinci começou a colocar o homem em seus quadros. Até então a arte da Idade Média era toda dedicada à Igreja. Michelângelo, mesmo pintando na Igreja, pintava o homem nu, igual a Deus. Tintoretto, Raphael, Da Vinci... a arte estimulou essa posição de um tipo de pensamento. Portanto, não podemos ficar limitados só ao nosso foco de trabalho. Precisamos abrir nossos horizontes. Esta atitude vai favorecer, inclusive, o trabalho.

Mas que história é essa de busca da excelência? As empresas, de modo geral, estão buscando algo chamado Programa de Qualidade. Claro, temos que ser muito bons, caso contrário a gente não consegue concorrer no mercado de hoje, altamente competitivo. Então nós implantamos Programas de Qualidade Total. Só que o Programa de Qualidade Total nada mais é do que uma medida administrativa. Para tocar no coração das pessoas, em seus espíritos, é necessário que elas se comprometam com a qualidade. E isso irá ocorrer quando perceberem que, ao buscar excelência, elas estão favorecendo a si mesmas e não apenas aos demais.

A mandala que a gente constrói: coisas como a função do treinamento, a preocupação com detalhes, a ética, o comprometimento e, inclusive, a espiritualidade. Tudo isso está ligado com a busca da excelência.

A propósito das Olimpíadas 2004, realizadas na Grécia, foram mostradas imagens de atrizes vestidas de sacerdotisas gregas, que fizeram uma cerimônia na base do Monte Olimpo, abrindo o calendário oficial das Olimpíadas de Atenas. E ali foram recuperados, foram recordados alguns dos principais ideais olímpicos. Eu vou mostrar para vocês só três. O primeiro, diziam os gregos antigos, é a vida humana, que justifica-se pela busca da excelência. Ou seja, todos os seres humanos, passamos a nossa vida tentando entender por que existimos. Todo mundo aqui já pensou isso: por que eu nasci? Por que eu estou nesse mundo? Qual é o legado que vou deixar quando for embora? Como é que as pessoas vão lembrar de mim? Essas são preocupações exclusivamente humanas. Bicho não pensa isso. A única preocupação dos bichos é manterem-se vivos. Continuar vivendo. Só. Nós, não. Nós queremos viver, mas queremos deixar um legado. Por isso o homem atravessa a vida construindo coisas, de preferência, ligadas a quatro valores: coisas boas; coisas verdadeiras; coisas úteis; coisas belas.

Nós queremos fazer ciência, arte, poesia, música, queremos construir a nossa casa, queremos arquitetura. Sempre queremos ser melhores. A humanidade, como um todo, está sempre melhorando. Cada um de nós aqui quer a reprodução da humanidade. E tem de ser. Temos que procurar fazer as coisas cada vez melhores.

Hoje melhor do que ontem. Amanhã melhor do que hoje. Existe uma frase de um poeta irlandês, chamado William Butler Yeats, que diz assim: “É a mim que eu aprimoro ao aperfeiçoar a minha obra”.

Olha que coisa linda: somos reconhecidos por aquilo que fazemos. Quando fazemos cada vez melhor aquilo que fazemos estamos, na prática, melhorando a nós. Faça muito bem feito aquilo que faz, não para dar satisfação aos outros, mas para dar satisfação para você. Esta é uma visão aristotélica da excelência. Outra: o homem só evolui quando ultrapassa seus limites, óbvio. Se você fizer sempre a mesma coisa que tem feito até agora, irá continuar obtendo exatamente os mesmos resultados. Só vai evoluir se empurrar os seus limites para a frente. Para isso terá de conhecer seus próprios limites. Por isso a importância do auto-conhecimento, do qual falei no início.

Veja que curioso: a cada quatro anos acontecem as Olimpíadas. A cada quatro anos recordes são baixados. Sempre tem alguém que corre mais rápido, que salta mais alto, que nada mais depressa, que levanta mais peso. Nós não acreditávamos que era possível nadar mais de 100 metros em menos de um minuto até que um homem chamado Johnny Weissmuller, na década de 30, nadou. Ele que era o Tarzan do cinema. De lá para cá muita gente já realizou a proeza. Dizem que como ele nadava de Tarzan e, na época, não tinha animação, às vezes ele precisava nadar em uma lagoa e a produção soltava um jacaré atrás dele. Foi assim que ele bateu os recordes.

Hoje nós estamos nadando 100 metros em menos de 48 segundos. Então, qual é o nosso limite? Nós é que colocamos limites na nossa cabeça. Não os outros.

Por último, dizer o que diziam os gregos: a linha que separa o comum do especial é a vontade. A famosa força de vontade da qual falamos tanto. Atenção, um pouco de teoria da vontade: existe uma diferença entre vontade e desejo. Desejo é algo inerente a nossa condição biológica. Os desejos existem para nos manter vivos. Então nós temos, basicamente, três desejos originais: desejo de comer – que nós chamamos de fome; desejo de descansar – que nós chamamos de sono ou preguiça; e o desejo de fazer sexo, que é o instinto da reprodução. Tirando isso, você não deseja mais nada. O resto é vontade. Os senhores se levantam cedinho para trabalhar todo dia por que estão morrendo de desejo? Quem é que já acordou de manhã cedo e disse: “Estou com desejo de fazer meu imposto de renda”? Ninguém faz as coisas porque tem desejo, mas porque tem vontade. E a vontade ocorre onde? No pensamento. “Ah, eu não estou com vontade de voltar a estudar. Vontade de fazer pós-graduação, mestrado...nesta idade em que estou...” “Mas se você fizer você vai ser mais respeitado, vai ganhar mais...” “Então agora fiquei com vontade.”

Percebam que isso é uma vontade que surge porque você pensou. Todo desejo que vem do pensamento chama-se vontade. Vontade é um desejo intelectual. Vejam a importância de aprender a pensar.

Comprometimento



Eu falei em comprometimento. Comprometimento faz parte da existência.

Se você não está comprometido, não faz nada. Vou dar outro exemplo: o casamento é um tipo de comprometimento. Você não usa aliança para mostrar que existe um compromisso com alguém?

Então eu vou mostrar como se constrói o casamento perfeito: tudo começa com um processo chamado ad-

miração. Você não consegue ficar muito tempo ao lado de uma pessoa que não admira. E se você admira, respeita. Se admira e respeita, confia. Confiança não se pede. Confiança se conquista. Se você tem esse triângulo, constrói o outro triângulo: uma pessoa que você admira, respeita e confia é digna de você se apaixonar por ela. Uma pessoa que você admira, respeita, confia e está apaixonado por ela gera a vontade de morar junto, dormir junto, trocar idéias, trocar sonhos, trocar fluidos corporais. Tudo isso é chamado de intimidade.

Quando você tem esses cinco elementos, o comprometimento é consequência. A única coisa que o comprometimento sustenta é o sucesso. Quando você procura um terapeuta de casal ele não

vai perguntar como está o comprometimento em si. Não. Ele vai perguntar como está a intimidade, como está o respeito. E outra coisa interessante é que este triângulo se aplica a qualquer tipo de relação: na relação de um homem e uma mulher (ou de duas pessoas), mas também na relação, por exemplo, de um funcionário com a empresa. O comprometimento do funcionário com a empresa depende dessa construção.

Você se lembra quando a palavra “ficar” significava apenas não ir para lugar nenhum? O que significa “ficar” hoje? Queimar etapa. Significa ir direto de uma admiração meramente física para a intimidade. E isso gera comprometimento? Não. E nem é esse o propósito. E sabe o que acontece nas empresas quando você não tem comprometimento? Vai ficar. E isso não dá certo. Não constrói excelência. E vocês irão perguntar: “Quer dizer que eu tenho que casar com a empresa”? Não resta a menor dúvida. Tem que casar mesmo. E é para sempre? Bom, não sei. No caso da Igreja Católica, o padre vai dizer: “Vocês vão ficar juntos até que a morte os separe”. Vocês acreditam nisso? Eu acredito. Só quero discutir a morte de quem. A morte do amor. Morreu o amor, separa. Não tem mesmo jeito de ficar junto.

Saúde

Vou falar rapidamente sobre saúde. Lembrem-se do seguinte: saúde e doença são dois fenômenos independentes. Ou seja, vocês podem não ter nenhum dos dois ou podem ter os dois. Médicos, de maneira geral, tirando alguns, não entendem de saúde. Entendem de doença. O que vocês acham que a gente aprende na faculdade? “Hoje vamos ter uma aula de saúde?” Não. “Hoje vamos ter uma aula de cardiopatia congênita.” Lá, a gente só vê doença. Se o médico vê uma pessoa saudável, não sabe o que fazer com ela. Eu entendo um pouco porque fui para a área de medicina esportiva.

Ter saúde ou não é uma construção. E essa construção passa por seis elementos, voltando aqui, especialmente, ao fractal: alimentação, exercício físico, sono saudável, administração do estresse e um aspecto que é curioso porque não parece que nos dá saúde, mas dá: ter objetivos na vida.

Foi feita uma pesquisa em Dallas, nos Estados Unidos, com pessoas com mais de 90 anos, saudáveis. O que elas tinham em comum? Ainda tinham objetivos na vida, queriam fazer coisas. Às vezes coisas simples, como esperar nascer o bisneto, ou florir o jardim, ou fazer uma viagem.

Quando temos objetivos na vida a mente parece que não deixa o corpo esmorecer. Vocês já ouviram falar daquelas pessoas que estão no UTI para morrer e não morrem até chegar o filho, que estava viajando? A pessoa não morre porque tinha o objetivo

de ver o filho. Outro aspecto que traz saúde são as crenças. Acreditar. Eu trabalhei no Hospital do Câncer, em Curitiba, e via chegar pacientes que chegavam mal, mas acreditando nos médicos, acreditando que tinham chance de sobreviver, e saravam. Outros chegavam lá menos mal, mas descrentes, auto-desengañados, e morriam.

Não esqueçam de que existe um fenômeno chamado doença e um fenômeno chamado saúde e há um espaço entre os dois. Saúde é bem-estar, é disposição, é energia, é vitalidade, é tensão pela vida. E doença é você ter um vírus, uma bactéria, é uma degeneração, um reumatismo, algo assim. É possível que não estejamos doentes, mas não totalmente saudáveis. Podemos estar nesse meio: alguns mais próximos da saúde e outros mais próximos da doença. O que faz estarmos mais próximos de um lado ou de outro? Esses fatores que comentamos nesse parágrafo.

Precisamos cuidar da saúde. É um ato de inteligência. Médico não cuida de saúde. Médico trata de doença. Quem cuida da sua saúde é você, que escolhe como quer viver.

Competência

Competência, normalmente, está relacionada com a capacidade de resolver problemas, de atingir objetivos. Hoje está mais ligada com a capacidade de competir, mas não é isso. A competência é equacionada por meio de algumas fórmulas, como essa: competência é igual ao resultado sobre tempo mais recurso.

Ou seja: não importa mais se você é capaz de atingir resultados, importa quanto tempo levou para atingir o resultado, quanto tempo gastou para atingir o resultado.

O tempo, hoje, é um dos patrimônios mais importantes que temos. Normalmente, as coisas que fazemos no dia-a-dia têm um grau de importância e um grau de urgência. Em 80% do tempo fazemos coisas importantes e urgentes. Sabe, então, o que acontece? Nós nos estressamos. E, quando nós nos estressamos, promovemos fugas, escapes. Toca o telefone, corremos para atender e ficamos batendo papo, falando sobre outras coisas. É uma fuga porque você está estressado. As pessoas chegam em casa e vão lavar o cachorro. E você pergunta para essa pessoa: “Você não tinha que fazer um projeto para a empresa?” E ela responde: “Mas o cachorro estava sujo”. Quer dizer, você acaba fazendo coisas que não são importantes, que não são urgentes, para fugir do estresse. Isso quando o certo seria fazer o que é importante, mas não é urgente. Porque quando elas forem urgentes, já estarão prontas e você não terá se estressado.

Outro conceito de competência: competência é igual a conhecimento vezes habilidade vezes atitude mental. É saber, poder e querer. E atenção porque nessa fórmula é “vezes”. Se um dos fatores for zero, o resultado será zero. O que é um indivíduo competente? É aquele que faz o que se espera dele. E o incompetente? Aquele que não faz ou faz menos do que se espera. E o que é um metacompetente? É aquele que faz mais. Este é o indivíduo que o mundo quer hoje. Ele está além da competência.

Duas fórmulas da metacompetência. Primeira: metacompetência é a competência essencial mais as competências transversais. Competência essencial é aquela mínima, sem a qual você não será contratado para fazer o trabalho. E as transversais são as que ajudam no exercício desta. Exemplo: qual é a competência essencial de um motorista? Saber dirigir. Mas, entender de mecânica, por exemplo, é uma competência transversal. Outro: qual é a competência essencial do Guga? Saber jogar tênis. Quais as competências transversais? Ter força muscular, ter mais fôlego, alongamento, ter mais capacidade de se concentrar. Sabe o que é mais cruel nisso? É que treinando tênis na quadra ele ganha tênis de alto nível. Mas para ganhar as competências transversais precisa treinar musculação, fazer corrida, alongamento, ioga.

E qual é a competência essencial do médico? Diagnóstico e tratamento. É isso que ele aprendeu na faculdade. Quando vai abrir sua clínica, percebe que tem que entender de administração geral, de gestão de pessoas, de informática, de marketing, de planejamento estratégico etc.

Eu gostaria que vocês fizessem esse exercício: quais são as minhas competências essenciais ao meu trabalho? E quais são outras que, se eu desenvolver, vão me ajudar na minha função?

Para terminar, a última fórmula de competência, a competência ética, potencializada pelas qualidades humanas. Hoje nós queremos pessoas que são tecnicamente boas, mas que têm também valores humanos. Alguém já foi atendido por uma telefonista e

teve certeza que ela estava sorrindo do outro lado? E quem já foi atendido por uma que lhe transmitiu a certeza de que iria bater o telefone na sua cara?

Quem já foi atendido por um garçom que demonstrava prazer e orgulho em servir? E quem já foi atendido por um outro que lhe causou medo? Outro dia, eu estava em Belém do Pará, e fui comer pato ao tucupi, em um restaurante, e o garçom, como se tratava de um prato exótico, ficou do meu lado me ensinando a comer: "Agora o senhor toma o caldo. Queimou a língua... agora o senhor põe a farinha, o arroz." Ou seja, ele usou toda a sua competência ao me servir. Em outras palavras foi metacompetente. Existem garçons que têm prazer e orgulho em servir porque percebem a dignidade ao servir outra pessoa. Outros, não: ficam com raiva porque acham que você se considera superior porque ele está lhe servindo. Esquecem de um algo fundamental: o ser humano nasceu para servir ao seu semelhante. A única hora em que nós temos competência na vida é quando servimos ao outro. Todos temos que servir e render. Não importa qual o cargo que você tenha na sua empresa. Eu mesmo fico batendo de porta em porta vendendo o meu serviço para que comprem minha consultoria e não há nada de negativo nisso.

Você já foi atendido por um médico, que você tinha a certeza de que ele era competente, estava cheio dos diplomas nas paredes, mas não olhava nos seus olhos? Ele pode ser muito competente, mas deixa a desejar no aspecto humano. Nós queremos um médico que nos olhe como pessoas. Queremos um médico que tenha pena da gente, que nos abrace, que deixe-nos chorar em seu ombro.

Quem descobriu isso foi Patch Adams. Segundo ele, se levasse alegria para seus pacientes, eles sarariam mais depressa. Então colocava nariz de palhaço e ia brincar com as crianças do hospital infantil. Até que o diretor de sua faculdade disse assim: “Que história é essa? Aqui é um lugar de gente séria, pare com essa palhaçada...” e ameaçou expulsá-lo, nomeou uma comissão. Sabe por que ele não foi expulso? Porque quando foram ver suas notas, só haviam notas boas. Ele não era só uma boa pessoa, um grande ser humano, ele era um bom estudante de Medicina.

Eu me lembro que, em minha infância, havia um sujeito que em casa chamavam-no para arrumar tudo: hidráulica, eletricidade, marcenaria, alvenaria. Ele fazia tudo mal feito. Mas era tão boa gente. Porém uma pessoa como essa já não teria mais espaço no mercado de trabalho. Não basta ser boa gente, tem que ser bom no que faz. E também ser boa gente. Porque se você for bom, mas for um sujeito de maus modos, o mercado também não o quer.

Qualidades humanas

Sociabilização, cultura geral, saúde física, inteligência emocional, capacidade de ter autonomia, iniciativa, responsabilidade, empreendedorismo (que não é a mesma coisa de ser empresário), comprometimento, lealdade, interesse, ética, moral e até espiritualidade. Este é o desenvolvimento integral do ser.

Alimentação e estilo de vida

Tânia Rodrigues

“O ideal é promover uma mudança de atitude. Pensar em qualidade alimentar e tentar acrescentar uma atividade física no seu dia-a-dia.”

Hoje em dia, mais do que uma preocupação individual, a alimentação é a base de nossa relação com a saúde. É um assunto que vem despertando interesse no mundo todo devido ao número de descobertas e da quantidade de conhecimento científico em relação ao que nós comemos e, principalmente, pelo nosso estilo de vida.

Estamos cada vez mais adiantados cientificamente, mas também com manifestações mais precoces de alguns tipos de doenças. Isso pode ser modificado, muito significativamente, com algumas condutas que favoreçam nosso bem-estar e nossa qualidade de vida.

Nutrição também é cultura, educação e prazer

Muitos pensam que mudar a alimentação é se privar dos prazeres da comida. Mas não é isso. A nutrição está relacionada com cultura, educação e prazer.

Hoje em dia, ser saudável é muito mais do que não estar doente. Muitas vezes a pessoa procura um cuidado com a saúde quando tem um problema orgânico. Mas a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de enfermidades.

Atitude

As pessoas saudáveis têm uma motivação maior com a vida, na profissão e nos relacionamentos interpessoais, que também dependem de um estado saudável. Em uma sociedade capitalista como a nossa, estamos sujeitos a valores, a consumo de produtos, marcas e serviços que nos são impostos, e que refletem um modo de vida. Assim cometemos erros. Modificamos negativamente nosso comportamento alimentar com base no que copiamos da sociedade.

As crianças e os adolescentes passam por um erro alimentar muito grande porque copiam, sem limites, o que lhes é apresentado como tendência de consumo. Porém, com a globalização, o que tentamos fazer, hoje, é passar um conceito de qualidade de vida que possa favorecer o comportamento, o convívio entre pessoas. Elas não precisam deixar de se relacionar porque comem diferente. Ao contrário: o comer saudável, o comer diferente também é um comportamento que deve ser copiado, ou seja, também pode ser moda, e já estamos nesse caminho.

Por que o mundo está mais preocupado com qualidade de vida? Porque temos um cenário muito negativo, muito preocupante em relação às doenças.

Estimativas mundiais de diferentes distúrbios nutricionais

População mundial – 6 bilhões de pessoas

Deficientes em vitaminas e minerais – 3,5 bilhões

Deficientes em calorias e proteínas – 1,5 bilhão

Sobrepeso e obesidade – 1,2 bilhão

Quando a questão é deficiência de vitaminas e minerais, muitas vezes o problema está relacionado à falta de informação. As pessoas não têm conhecimento de que poderiam ter essas necessidades supridas acrescentando certos alimentos em suas dietas.

Obesidade

A obesidade tem sido muito comentada nos últimos dez anos. Hoje em dia, mais de 1 bilhão de pessoas no mundo são obesas. Nos EUA, um país muito preocupado com esse assunto, mais de 60% da população está acima do peso e, deste total, 35% são obesos mórbidos, correndo risco de vida. Na Europa há um número menor, aproximadamente, 25% de obesos. E, na América Latina, apesar de existir uma relação pobreza/desnutrição importante, hoje já acontece uma transição nutricional.

No Brasil, por exemplo, um terço da população tem sobrepeso. Ainda não é preocupante, mas estamos a caminho da obesidade.

Cerca de 6% dos homens e 13,3 % das mulheres estão obesos. Em torno de 15% dos jovens estão acima do peso. Esse aspecto é muito importante porque, se não corrigirem esse descontrole de peso, esses jovens serão adultos obesos. Em nosso país, em torno de 70 milhões estão acima do peso e 18 milhões são obesos mórbidos. Além disso, cerca da metade da população brasileira já pensou em emagrecer em algum momento da vida.

Carências nutricionais

Mas, no Brasil, existem outros problemas relacionados com a alimentação. A anemia ainda é um problema de saúde pública. Ela atinge 45% das crianças menores de 5 anos. Muitas delas nem sabem que têm o problema porque este não é diagnosticado.

A anemia não atinge apenas crianças de classes baixas, porque não está relacionada apenas à qualidade da alimentação, mas também a erros alimentares. No caso das mulheres de 15 a 49 anos, cerca de 21% delas, pelos mesmos motivos, também têm anemia.

A falta de vitamina A, em um país em que se produzem muitos alimentos ricos deste nutriente, é um problema que acomete cerca de 15% das crianças menores de 6 anos. Também há a deficiência de folato, que está relacionado com o fechamento do tubo neural nos bebês.

Tempo para se alimentar corretamente

Especificamente na cidade de São Paulo, assim como em outras metrópoles, em que se tem uma vida corrida, a alimentação é bastante prejudicada. Tudo é muito rápido, tudo é para ontem, e se deixam as informações relacionadas à saúde para depois.

E, como se está sempre sem tempo, perde-se a hora de almoço para resolver problemas pessoais e compromete-se a alimentação saudável. As mulheres também cometem um outro erro: dedicam muito tempo à família e se esquecem de si e da qualidade do que comem, dos nutrientes que são importantes para o organismo feminino. Também, não raro, utilizam a hora de almoço para atividades como depilação, cabeleireiro, manicura. No caminho comem um pão de queijo e está tudo resolvido. Mas não deveria ser assim.

As ofertas de serviços por quilo ou *self-service* nos dão mais liberdade de escolha na hora de comer fora de casa. Uma pesquisa da Universidade de São Paulo (USP) realizou uma avaliação de consumo em restaurantes por quilo na região da avenida Paulista, em São Paulo, e descobriu que a média de peso



consumida, por pessoa, é de 450 gramas. Segundo os pesquisadores, os pratos já ofereciam cerca de 70% das necessidades diárias alimentares de cada pessoa. Dessa forma, com o que comerá nos intervalos e mais no jantar, a pessoa ultrapassará as necessidades de calorias diárias.

A pesquisa da USP também apontou que havia nos pratos menos carboidratos do que se precisa, muito mais gordura do que é necessário, um pouco mais de proteína do que é recomendado, mais colesterol e mais açúcar do que precisamos. Apesar de haver nos restaurantes self-service uma grande oferta de verdura e legumes, os alimentos preferidos são as carnes, as batatas fritas, os produtos de pastelaria, os palmitos, os brócolos, a cenoura, a alface, os molhos e maioneses, além dos refrigerantes. Em uma avaliação nutricional isto é uma porcaria.

Esses restaurantes costumam ter de 15 a 20 tipos de salada. Para quê? Basta que tenham cenoura, brócolos e alface que os clientes já ficam felizes.

Então o que podemos fazer? Em primeiro lugar, conhecer mais sobre o que esses alimentos podem nos oferecer e como podemos incluir um pouco mais de saúde, de qualidade em nossa alimentação. Para isso precisamos entender um pouco de bioquímica. Vamos falar sobre a formação da energia do alimento.

Carboidratos

Os carboidratos, que nos transmitem energia para as atividades do dia-a-dia, existem nos legumes, vegetais em geral, grãos e frutas de qualquer tipo. Quando deixamos de ingerir esses alimentos de forma bem dosada, promovemos um desequilíbrio no organismo.

Geralmente não damos importância para os sinais de nosso corpo, mas eles são fundamentais: queda de cabelo e unhas quebradiças podem ser sinais de que algo vai mal com nossa saúde. Entre os fatores hormonais que podem ser conseqüências de falta de carboidratos estão a quantidade de fluxo menstrual – o excesso ou a falta –, mudanças de humor e de sono.

Na maioria das vezes só damos importância a isso muito tarde, quando a doença já está instalada. No final, o que era um erro alimentar se transforma em uma enfermidade.

Os carboidratos são os alimentos mais importantes na produção de energia. São fontes para o corpo e para o cérebro, que só funciona com a glicose que é um subproduto do carboidrato. Sem ela, temos a hipoglicemia, que é uma sensação de fraqueza, de cansaço, de falta de vigor.

Os especialistas recomendam a presença de 50 a 60% de carboidratos no valor calórico total diário para promover o equilíbrio de energia no organismo.

É fácil reconhecer os carboidratos na dieta: pães, batatas, torradas, cereais matinais, arroz, mandioca, milho, aveia, centeio, trigo, todos os doces e açúcares e todos os derivados de farinhas na forma de massas.

É interessante observar que esse é o primeiro grupo de alimentos que excluimos quando precisamos fazer dieta. Mas isso não deve ser feito. São os excessos que têm relação com o ganho de peso. O consumo equilibrado de carboidratos é necessário para o bom funcionamento do organismo.

O excesso de carboidratos provoca:

Ganho de peso;

Diabetes;

Aumento de triglicérides (gordura corporal não utilizada).

Proteínas

As proteínas têm função estrutural e de reconstrução. São responsáveis por nosso sistema hormonal, imunológico e pela formação dos tecidos. Aproximadamente 15% do total de calorias consumidas em um dia devem ser desse tipo. As proteínas são encontradas em qualquer carne – incluindo os peixes –, nos ovos (especialmente na clara), no leite e seus derivados, e nos grãos leguminosos (feijão, grão de bico e lentilha).

Gorduras e açúcares

As gorduras e os açúcares são fontes de energia. Nesse grupo estão os alimentos mais saborosos. Os produtos sem gordura têm um sabor mais suave e acabam sendo desprezados no dia-a-dia. Isso porque os alimentos gordurosos promovem satisfação alimentar. Temos essa sensação mais acentuada entre uma refeição e outra. Por isso não devemos excluir esses alimentos de nossa dieta, mas mantê-los em uma quantidade mínima necessária.

As vitaminas A, B, C e K, por exemplo, dependem de um pouco de gordura no organismo para serem transportadas. Por isso, podemos afirmar que a pele, o cabelo etc. dependem da gordura para se manterem saudáveis.

Aproximadamente 25% do total calórico diário deve ser de gordura. O excesso leva à obesidade e aos problemas do coração. Fala-se muito hoje do controle do colesterol e da gordura. As gorduras saudáveis são encontradas no azeite (não estamos falando em frituras), no leite e derivados, nas nozes e castanhas. Os peixes são os melhores representantes de gorduras saudáveis. Uma pesquisa nesta área mostra que um grupo de pessoas que só consumiu produtos *lights* por dez anos, diminuiu a quantidade de um ácido no organismo que está relacionado à quantidade de células saudáveis. Por isso, quem geneticamente tem propensão a desenvolver câncer, quando mantém uma alimentação pobre ou zerada de gordura, oferece tendência maior a não manter células saudáveis durante um tratamento de quimioterapia.

Vitaminas

Em relação às vitaminas, todas elas são importantes. Tudo o que precisamos para manter um organismo funcionando bem só será possível se elas estiverem presentes em nossa dieta. As vitaminas melhoram o sistema imunológico e, portanto, estão relacionadas diretamente à prevenção de doenças.

As vitaminas podem ser encontradas, especialmente, nas frutas e verduras. Mas, infelizmente, a quantidade desses alimentos consumidos por nós acaba, na maioria dos casos, sendo insuficiente.



Fibras

As fibras melhoram o funcionamento do intestino. Dessa forma, podemos melhorar os níveis de açúcar no sangue, diminuindo o colesterol e, principalmente, promovendo a prevenção do câncer de colo de intestino. As fibras desempenham o papel de auxiliar na eliminação de tudo o que o organismo não precisa.

Água

Nosso peso corpóreo deve ter cerca de 70% de água. As perdas de água por urina, transpiração, respiração etc. devem ser repostas. Mas trata-se de um hábito que poucos praticam porque não existe um sintoma de deficiência de água. Assim, na maioria dos casos, não consumimos o mínimo de água necessário para o bom funcionamento do corpo. Ela também ajuda na digestão, na absorção e na excreção daquilo que nosso corpo não irá utilizar.

Qualquer alimento que não seja desidratado tem água na sua composição, mas esta não é suficiente. Precisamos manter um consumo diário, que deve ser equilibrado. Não adianta tomarmos dois litros de água de uma vez porque nosso organismo tem a função de regulação e irá eliminar todo o excesso. Precisamos nos hidratar aos poucos, ao longo do dia. Não há uma regra: um litro, dois litros, três litros... Calcula-se, em média, 1 ml de água por caloria ingerida. Assim, uma pessoa que consuma 1.500 calorias/dia, necessitará de um litro e meio de água.

Alimentos funcionais

São aqueles que contêm produtos potencialmente saudáveis, além dos nutrientes tradicionais que os alimentos já têm. O iogurte, por exemplo, contém componentes ativos chamados lactobacilos, que podem melhorar muito a flora bacteriana, aprimorando também nossa capacidade imunológica, protegendo nosso organismo e fazendo o intestino funcionar regularmente. Além da fibra e da água, ter esse alimento no corpo é fundamental. Como é nessa parte do organismo que é feita toda a absorção alimentar, o intestino merece atenção especial.

Já os peixes e frutos do mar contêm ômega 3, que é um ácido graxo importante, principalmente, no controle do colesterol e que também promove a prevenção do câncer. Já o ômega 4, encontrado nos azeites e óleos vegetais, entre outros alimentos, melhora o funcionamento do aparelho digestivo.

O chá verde tem sido recomendado nos últimos anos pelo seu fator antioxidante. Ele facilita a recuperação da mucosa gástrica e até o controle de açúcar.

Na soja existe a isoflavona, fundamental para combater as tensões pré-menstruais. Também oferece ação preventiva de osteoporose e dos tipos de câncer femininos.

Falando ainda sobre os antioxidantes, existem alimentos que podem contribuir muito com a questão da qualidade das células. Uma castanha-do-pará, por exemplo, é suficiente para nos trazer uma quantidade necessária de selênio para o dia todo;

meio tomate nos fornece licopeno em quantidade adequada para uma jornada; da mesma forma, uma porção de, aproximadamente, 6 castanhas, fornece vitamina E; uma cenoura, quantidades de betacaroteno; e salmão, o peixe mais rico em ômega 3 e em ômega 6, o suficiente deste ácido graxo para os efeitos benéficos no controle do colesterol.

Atividades físicas

Quando falamos em atividades físicas fazemos uma relação direta com uma alimentação saudável. Nosso corpo precisa ter um mínimo de exercício para que funcione bem. Não adianta fazer um planejamento nutricional se não houver estímulo físico para aproveitar esses alimentos. A atividade é a maneira como promovemos o controle imunológico, hormonal e de potência muscular.

Essas práticas também têm uma relação direta com a sociabilização e com o controle do estresse. A pessoa ganha disposição, melhora o condicionamento físico, evita riscos de cardiopatias – que hoje atingem muitas mulheres precocemente –, melhora a resposta hormonal e imunológica, provoca a perda de gordura, melhora o tônus muscular e muda o metabolismo. Ou seja, a manutenção do peso ideal fica facilitada se a pessoa realiza uma atividade física regular.

A massa muscular é diferente da massa de gordura. O objetivo da atividade física é perder a massa de gordura e manter a muscular. É importante observar que o treino dos músculos não

deve ser tão intenso a ponto de seu corpo não conseguir executá-lo. A gordura corporal é queimada com atividade física, principalmente se existir uma quantidade mínima de carboidratos para o trabalho muscular. Por isso, para perder peso não adiantam dietas de restrição alimentar. Também não podemos perder de vista os ajustes metabólicos: comer e dormir bem.

Para cada modalidade esportiva há uma recomendação nutricional adequada. Mas uma das regras que devem ser levadas em conta é a distribuição dos alimentos no decorrer do dia. Grande parte dos nutrientes necessários para o corpo precisa ser consumida até a metade do dia. Daí para frente a quantidade de alimentos deve diminuir gradualmente até a hora de dormir.

Quando não nos alimentamos adequadamente pela manhã, diminui o nível de açúcar no organismo (hipoglicemia), o que acarreta o enfraquecimento da atividade cerebral e o aumento da frequência das ondas cerebrais, tornando a pessoa mais agitada, mais mal-humorada. A preguiça e o estresse chegam junto.

Em resumo:

Para não nos depararmos com uma hipoglicemia, podemos:

Ter sempre um lanchinho na bolsa/bolso;

Buscar qualidade de alimentação também nos serviços *delivery*, *fast food* etc.;

Quando formos comer sanduíches, procurar por recheios saudáveis;

Em viagens de negócios, tentar manter a qualidade da alimentação e, na medida do possível, não ingressar em um verdadeiro roteiro gastronômico;

Ao usar congelados, buscar a qualidade dos alimentos;

Sempre incluir nas refeições pelo menos um dos itens citados nos grupos alimentares;

Fracionar as refeições em 4 ou 5 ao longo do dia;

Distribuir as refeições de melhor forma, colocando mais volume nas refeições durante o dia, contendo excessos à noite;

Evitar jejuns prolongados para não alterar o metabolismo e evitar a hipoglicemia.



Sete Vidas: a felicidade está no equilíbrio

65

Tom Coelho

*“Não deixe que seu passado decida quem você é.
Mas deixe-o fazer parte da pessoa que você será.”
(Do filme “Casamento Grego”)*

A felicidade se faz com atitudes, qualidade de vida e equilíbrio. Nosso objetivo é promover o autoconhecimento e a auto-reflexão para chegarmos a essa felicidade.

Tudo o que fazemos na vida – reuniões, encontros, leituras etc. – pode nos deixar uma lição. Sempre podemos extrair alguma coisa e sempre devemos nos perguntar: “O que eu deixei de mim para as pessoas que compartilharam comigo esses minutos?”. Por isso, eu não tenho o direito de desperdiçar o seu tempo. Tentarei fazê-lo valer a pena. O importante é que, além de você gostar desta leitura, haja aprendizagem: você aprenda e aplique o que aprendeu. Isso porque só aplicando temos resultados, e só tendo resultados podemos nos aperfeiçoar.

Um exemplo está no futebol. Um atleta escolhe a profissão de jogador porque lhe é agradável. Um dia, resolve praticar, após o término do horário de treinos, a cobrança de faltas. Ele aprende a bater faltas, mas, se apenas fica nisso, não adianta de nada para o time. Ele precisa ir além. Precisa ter a oportunidade de aplicar seu aprendizado em campo e, um dia, ao ser escalado para cobrar uma falta, marcar o gol, pois sem resultado novas oportunidades não acontecerão. Finalmente, deve praticar continuamente, tornando-se um exímio cobrador de faltas, aperfeiçoando sua técnica. Essa reflexão eu deixo para você.

São sete as vidas que vivemos simultaneamente:

- 1- Vida da Saúde e do Esporte
- 2- Vida da Família e da Afetividade
- 3- Vida Profissional
- 4- Vida da Cultura e do Lazer
- 5- Vida Social e Comunitária
- 6- Vida Material
- 7- Vida Espiritual.



Vida da Saúde

Quando nascemos, recebemos a saúde, como uma dádiva. Conforme crescemos, fazemos novas conquistas: amigos, amores, carreira, possessões etc.; mas, se perdemos a saúde, perdemos tudo. Cuidar da Vida da Saúde é:

Cuidar da alimentação, de forma balanceada e saudável.

Cuidar do consumo de líquidos, pois precisamos de cerca de dois litros de água ou suco por dia.

Cuidar do repouso, descobrindo o número de horas de sono necessárias para se restabelecer, respeitando seu biorritmo.

Fazer *check-up*, pois é muito mais seguro ser prevenido.

Evitar o fumo ou, no mínimo, reduzi-lo.

Moderar o consumo de bebida alcoólica, pois está comprovado que é bom tomar de uma a duas taças de vinho diariamente, mas o consumo excessivo de álcool é prejudicial.

Cuidar da postura, pois o preço de não se respeitar este item será cobrado quando estivermos com 40, 50 anos.

Cuidar da respiração, procurando respirar pausadamente. As pessoas, quando exaltadas, apresentam respiração ofegante, o que lhes prejudica o raciocínio e a capacidade de tomar decisões com ponderação.

Fazer meditação, tirando alguns minutos do dia para avaliá-lo e perguntando-se: “Como foi o meu dia?”, “O que fiz de bom?”, “O que pude passar para outras pessoas?”.

Cultivar o bom humor.

Praticar uma atividade física que seja prazerosa e exercida com regularidade.

A liberdade e a saúde se assemelham porque só damos valor quando as perdemos. Guardem, pensem e reflitam sobre isso.

Vida da Família e Afetividade



Começamos falando de pais e irmãos. Dos irmãos, costumamos nos lembrar quando pensamos na disputa pelo espaço no quarto e nas pequenas discussões, e dos pais, pelas reprimendas e pela educação muitas vezes rigorosa. Mas nós ficamos adultos, cada um segue o seu caminho, e nos esquecemos de pais e irmãos. Claro que não adianta ser demagogo. Há amigos que são mais queridos do que irmãos. Ninguém precisa se violentar por isso. Mas acho pouco provável que não tenha prazer em falar com seus pais ou irmãos.

Caso, por algum motivo, em algum momento da sua vida, haja alguma desavença entre você e um de seus familiares, não espere mais nem um dia, nem um mês, nem um ano, para pedir perdão ou perdoar, para resgatar, um minuto que seja, a vida que vocês tiveram. Faça isso hoje mesmo. Pegue o telefone, ligue, pergunte como essa pessoa está. Não é necessário esperar mais tempo para isso.

Filhos. Não há presente maior. Começam a vida chorando e nos tirando o sono. Logo depois não nos dão mais ouvidos. Sempre surpreendentes, acabam assimilando nossos melhores e piores hábitos. Reclamam do mesmo jeito que nós, os pais. Fundamentalmente, o que me chama a atenção nas crianças é essa capacidade de sentir, de refletir, de pensar no futuro e, mais do que isso, de exercer a prática do amor, coisa que nós nos esquecemos ao longo do tempo, por conta da ignorância de nossa maturidade.

Sempre aprendo alguma coisa nova com meus filhos. Eles são minha pós-graduação, meu PhD. É muito fácil uma pessoa se dispor a fazer uma palestra ou escrever sobre um determinado assunto, mas isso só será válido quando vier da experiência, por isso, tudo o que deixo é fruto da vivência.

Com meus filhos aprendi, por exemplo, sobre a qualidade do tempo. Quando eu era um pai residindo na mesma casa, tinha menos qualidade de tempo com meus filhos do que tenho hoje. Outra coisa que aprendi e agora aconselho é: escreva uma carta para cada um de seus filhos no dia do aniversário deles,

relatando quem você é, quem ele é, o que está acontecendo naquele momento; ponha estas cartas em um envelope, lacre e entregue todas juntas quando ele fizer 18 anos. Não haverá presente melhor. Eu gostaria de ter recebido. Como não recebi, vou dar.

Uma passagem interessante com meus filhos aconteceu quando estávamos em um supermercado e, enquanto eu fazia compras, eles se afastaram de mim. Depois nós nos encontramos, fomos para casa, terminou o fim de semana, levei-os para a casa da mãe. Chegando lá, um deles contou: "Olha, mãe, conseguimos mais oito Tazos (figurinhas que vêm em pacotes de salgadinhos) neste fim de semana. Só que este aqui eu abri o pacote de salgadinho e peguei". E falou isso na maior inocência. A mãe explicou que aquilo era errado e ele me ligou chorando: "Olha, papai, eu fiz uma coisa muito errada e prometo que nunca mais vou fazer. Eu abri o pacote de salgadinho e peguei um Tazo". E ele chorava, chorava... Esperei o próximo fim de semana em que estaria com eles, fomos até o supermercado e acertamos a conta.

Primeira lição: o poder de reconhecer o erro. Reconhecer que, dentro das normas, houve uma falta. Dois: pedir perdão. Três: dizer que não vai mais fazer e sentir no coração que aquilo estava errado. São pequenas lições que ficam.

Quantos pedem desculpas por uma palavra áspera, uma ação mal-praticada? Quantas vezes você feriu seu colega ao lado? Você percebeu, mas preferiu pensar: "Deixa, que vai passar." Não passa. Fica.

Amigos. Amigos são como cachorros: precisamos levar para dar uma volta de vez em quando, se não eles nos esquecem. Há os amigos, os colegas e os conhecidos. Conhecidos são todos. Colegas são aqueles com os quais compartilhamos algumas coisas. Amigos são poucos. Nós temos alguns amigos no trabalho, na igreja, na academia, no clube de campo, na escola, na faculdade etc. Mas nós só lembramos deles quando precisamos. Perdemos tanto tempo no trânsito, com a TV... por que não usamos um pouco desse tempo para cuidar dos amigos? Para, pelo menos uma vez por semana, ligar para saber se estão bem. Também há a necessidade de se tomar cuidado com os falsos amigos. Quem planta o mal, colhe o mal.

Já sobre o amor, Nietzsche dizia que um casamento pode durar muito tempo, quando você se imaginar conversando, agradavelmente, com a pessoa que está ao seu lado, daqui a 25 anos.

A estória das “Mil e uma noites” é um bom exemplo de vida afetiva. Primeiro, porque falar em “mil” lembra-nos o infinito. Jorge Luis Borges dizia isso. Então, mil e uma noites significa acrescentar uma noite ao infinito.

Mas a fábula conta a estória de um sultão que amava muito uma de suas esposas, mas descobriu-se traído por ela e que por isso, tomou uma decisão enérgica, mandando decapitá-la. O sultão também decidiu desposar as mulheres mais belas do Reino e matá-las após a noite de núpcias, acreditando que, desse modo, preservaria o amor e garantiria que jamais seria traído novamente. E assim foi. Casava-se com uma jovem do Reino e,

na noite seguinte, a esposa era morta. Um belo dia, Sherazade disse para seu pai, que era o algoz das esposas, que desejava casar-se com o sultão. Seu pai lhe disse que não poderia permitir essa união e contou-lhe o que o sultão fazia com as moças no dia seguinte ao casamento. Mas ela insistiu e casou-se com o sultão. Depois da noite de núpcias, a nova esposa começou a contar histórias para o marido e ele decidiu adiar sua morte por mais um dia para poder ouvir mais histórias. Dessa forma, ela foi seduzindo-o e sua morte, sempre adiada. É o dom da palavra. Curioso é que a fábula não fala da beleza de Sherazade mas, sim, sobre sua cultura.

Notamos, a partir de uma crônica de Rubem Alves, que relacionamentos amorosos podem ser de dois tipos:

Do tipo jogo de tênis: é um jogo duro, com dois oponentes, duas raquetes, uma bolinha e que termina com a vitória de um e a derrota de outro.

Do tipo frescobol: também são duas raquetes e uma única bolinha, mas duas pessoas e não dois oponentes. Ambos jogam para manter a bolinha no ar. A má jogada de um será corrigida pelo outro. A bolinha, no frescobol, é como o sonho, ninguém quer derrubar. Já no tênis, quando um levanta a bola, o outro dá a cortada.

*“Não deixe que seu passado decida quem você é.
Mas deixe-o fazer parte da pessoa que você será.”*

(Do filme “Casamento Grego”)

Existem pessoas que ficam focadas só em um pilar das sete vidas: só se dedicam à vida profissional ou só à vida amorosa. Quando existe conhecimento, procuramos focar a vida nos sete pilares, nas sete vidas. Assim, a tendência é sermos mais fortes.

Vida Profissional

Tanto na Pirâmide das Necessidades quanto na Pirâmide das Competências encontramos aspectos de nossa Vida Profissional.

Pirâmide das necessidades, de Maslow:

fisiológicas: comer, beber, dormir, praticar sexo;

de segurança: física e da integridade;

de pertencimento social: fazer parte de grupos de pessoas;

de estima: formada pela auto-estima, ou seja, você com relação a você mesmo, e o reconhecimento, ou seja, a estima dos outros em relação a você;

de auto-realização: a escala máxima de nossas necessidades e que contempla todas as demais.

Fazendo um paralelo com a vida profissional, podemos elencar igualmente uma pirâmide de necessidades que tenha início com o emprego (forma de sustento), que se desenvolva para uma profissão (traga segurança e estabilidade), transformando-se em uma carreira (que propicie o *status*, o pertencimento social).

Mas apenas as pessoas que descobrem sua vocação podem atingir sua missão de vida. Quantas pessoas não abdicam das carreiras para fazer algo de que gostem?

Já na Pirâmide das Competências constam:

Conhecimento: aquilo que você adquire, que é a base;

Habilidade: aquilo que você pratica e melhora com a destreza;

Atitude: práticas determinadas pelo comportamento e pelo caráter.

Por que uma pessoa que sabe que o cigarro faz mal não pára de fumar? Porque esse saber não passou pelo sentimento. Enquanto as coisas não passam pelo coração, não há ação. Existe a necessidade de pensar e de sentir para poder agir. Isso é atitude. É o que faz a diferença.

Foi feita uma pesquisa pela revista *Você S/A*, perguntando para empregadores e colaboradores o que motiva as demissões. Por que alguém pede demissão e por que alguém pode ser demitido? Mais de 65% dos empregados acham que podem perder seus empregos por falta de atualização, de conhecimento técnico. Mas quase 90% dos empregadores dizem que demitem pelo comportamento, pela falta de garra, pela maneira como as pessoas se relacionam dentro da empresa. Portanto, é a atitude que conta.

As 13 maiores competências são organizadas em três grupos:

Realização: iniciativa, qualidade, comprometimento, ousadia, persistência e criatividade.

Planejamento: buscar informações, planejar, estabelecer metas e administrar o tempo.

Poder: *marketing* pessoal, persuasão, independência/autoconfiança.

Dentro das competências, vamos falar sobre metas. Geralmente quando perguntamos para alguém: “Qual é sua meta?”, a pessoa responde: “Eu quero comprar uma casa, eu quero ser promovido...” Mas, na verdade, isso não são metas, são desejos. Para que se tenha uma meta é necessário que existam cinco ingredientes:

É preciso que ela seja **Específica:** É uma casa? Como é essa casa? Quantos banheiros, qual a área útil?;

Mensurável: sua meta precisa ser quantificada;

Alcançável: deve estar alinhada com suas possibilidades de alcance; não adianta imaginar uma casa de um milhão de dólares se você somente consegue poupar alguns reais por mês;

Relevante: tem que ter significado pessoal e deve ser desafiadora;

Temporal: A casa será comprada até quando? É preciso determinar uma data limite para a realização. Toda a meta que você quiser atingir precisa de um prazo. Caso o prazo seja muito longo, estabeleça minimetas. Isso porque precisamos nos manter motivados para alcançá-las. A partir do momento em que cumprimos cada pedacinho de meta nos sentiremos mais preparados.

Outra competência é a administração do tempo. Um dos problemas são os desperdiçadores de tempo. Atender o telefone ou qualquer outra interrupção como reuniões, por exemplo, quando não necessárias, podem comprometer esse item.

Já o *marketing* pessoal é a construção de uma marca pessoal. Ele envolve embalagem, visibilidade, ênfase, divulgação e diferenciação. Vale a pena falar de embalagem porque é a primeira coisa que as pessoas vêem. Por isso é muito importante cuidar do visual. Mas, se você não tiver conteúdo, só consegue viver com *marketing* pessoal por uma temporada.

Vida Cultural/Vida Social

Envolve o lazer. E lazer não é só um fim de semana prolongado, mas férias. Quando você for tirar férias, lembre-se de levar... você próprio! As pessoas tiram férias, mas ficam mentalmente no escritório. Portanto, não adianta. É importante mexer com os sentidos e vivenciar outras experiências.

A Vida Social é tão importante que pode causar impactos até na Vida Profissional. Isso porque, hoje em dia, menos de 10% das pessoas conseguem uma contratação por currículo. É por indicação mesmo.

Essa Vida também envolve responsabilidade social, uma ação consciente e voluntária. Trata-se de uma atividade que parte do plano individual para o coletivo, do microcosmo para o macrocosmo e envolve, também, as conseqüências com os resultados, mesmo quando esses não são bem-sucedidos.



Vida Material

Algumas pessoas conseguem muitos ganhos materiais, vivem de um *status* muito elevado, mas isso não passa pelo coração, então a pessoa não se realiza espiritualmente. Porém, não significa que temos que nos descuidar e viver com as mãos para o céu. É importante que você trabalhe e trabalhe duro. Consiga o máximo que puder e distribua o que for possível. O grande segredo da vida material, a grande chave para a satisfação, não é conseguirmos o que queremos, mas sim quereremos o que conseguimos. Essa frase resume como, com equilíbrio, devemos tratar a Vida Material.

Vida Espiritual

É a vida que envolve os valores e a moral. Ela vem por último, mas é a base para todas as demais. É como um bolo de chocolate: a massa pode ficar muito crescida, muito macia, mas sem o recheio o bolo não terá sabor algum. Assim é a Vida Espiritual, talvez a mais difícil de se equilibrar. Mas esse equilíbrio deve ser uma busca constante. É a vida que envolve o caráter, é a vida que envolve a coerência. Há um provérbio dos índios americanos que diz: Dentro de mim há dois cachorros, um bom e outro ruim, e eles vivem brigando. Vence aquele que eu alimento mais.

A fé é fundamental porque, em primeiro lugar, temos de ter um propósito; depois, um objetivo; e só então, uma meta. E é a meta que diz para onde iremos.

Como treinar sua memória para aumentar seu poder de aprendizagem

79

Ricardo Melo

“Falar de memória é falar da relatividade da vida. A maioria das pessoas compreende a memória como sendo algo técnico, totalmente intrínseco à realidade neurológica. Mas os estudos mostram que o desenvolvimento de nossa capacidade de memorização diz muito mais respeito aos nossos hábitos de vida, inclusive aos emocionais.”

Podemos começar contando uma história, que tem um eco direto em nossa memória. Acredita-se que há cerca de 2.500 anos havia em uma província, que mais tarde seria conhecida como China, um indivíduo considerado muito sábio. Era um senhor, com cerca de 65 anos, muito respeitado pela comunidade local. As pessoas iam até ele para pedir conselhos. Era uma espécie de juiz, pela autoridade moral que havia conquistado. Mas, ao contrário de outros membros de sua província, ele não tinha bens materiais, a não ser um simples e bonito cavalo. E o senhor cuidava do animal como se cuidasse do próprio filho. Até que um dia o cavalo sumiu. Todos ficaram muito preocupados, suspeitaram que ele não agüentaria a frustração e poderia até morrer. Então vários membros da comunidade, em comitiva, seguiram para o casebre onde o senhor morava para poder lhe prestar os pêsames. Ao chegar lá, foram recebidos pelo homem, que não se mostrava abalado com a falta do animal. As pessoas ficaram confusas. Que azar pior poderia ter um pobre velho, perdendo seu único e estimado bem?

Uma semana depois veio a resposta. O cavalo reapareceu com uma égua prenha. Ou seja, em menos de uma semana, este senhor mais que dobrou seus bens. Então todos os indivíduos da comunidade foram lhe dar os parabéns, dizendo o quão sábio ele havia sido por não ter se desesperado diante daquela situação. Mas ao receber as congratulações, o homem novamente não se abalou.

Algum tempo depois, o filho do tal senhor resolveu cavalgar com a égua recém chegada. Mas, ao se assustar com uma cobra, ela derrubou o menino, que teve ambas as pernas quebradas. Novamente os habitantes do lugar foram à casa do sábio: “Que azar seu filho ter sido derrubado pelo animal”. Mas o senhor não demonstrou reação. A comunidade ficou indignada com sua falta de consideração diante de sua solidariedade.

A guerra chegou naquela região. Era costume as mulheres e as crianças também participarem dos confrontos. Os únicos poupados eram os idosos, que ficavam tomando conta das casas, e os doentes. Dessa forma, o garoto que estava com as pernas quebradas, não foi convocado.

Mais uma vez os vizinhos da comunidade foram até a casa do homem e comentaram sobre a sorte de seu menino não precisar ir para a guerra. Novamente o sábio foi reticente: “Sorte? Pode ser, pode não ser...”

Identidade Social

Falar de memória não é só falar de circunstâncias específicas, de memorizar nomes, números de telefone etc., mas de aspectos mais amplos, como aprender a se organizar melhor.

O que sabemos hoje sobre a memória humana, deve-se aos últimos 15 anos de estudos e pesquisas científicas realizados, principalmente, na Europa e nos Estados Unidos, nos quais se descobriu muito mais sobre nosso cérebro do que soubemos durante toda a existência humana. Hoje compreendemos desde seu funcionamento até as leis que regem os processos de retenção e de perda de informações.

O Brasil também tem dois dos maiores centros de estudos da memória do mundo - um deles em São Paulo, na USP, e outro no Rio Grande do Sul. Antropologicamente falando, a memória serve para que tenhamos identidade social, para que possamos passar pela vida registrando fatos. Mas a memória não é fim. Ela é meio.

Nos locais onde há estresse, é comum observarmos pessoas se vangloriando por terem a capacidade de ler um livro rapidamente. Mas, depois de um mês, essas pessoas não irão lembrar-se de qual era a história do tal livro. Isso não é vantagem. Geralmente, as pessoas que agem assim vão buscar no livro um fim e não um meio. Elas se esquecem de que o objetivo deve ser a aprendizagem. Quando alguém for para a faculdade, por exemplo, com o intuito apenas de conseguir um diploma, não

terá sua memória acionada para reter informações. Há uma tendência maior de armazenarmos dados somente do que queremos aprender.

Missão

Missão é uma palavra que está muito em moda, mas temos que tomar cuidado para não cairmos na vulgarização. Missão é uma espécie de *software* que nos induz a fazer o que fazemos, levar a vida que levamos. Missão é a bússola que nos leva a determinado lugar. E a memória é um meio para alcançarmos nossa missão.

“Nossa memória deve estar ligada com a nossa missão”

Quando os primeiros estudos sobre a memória foram divulgados, na década de 50, e descobriu-se que o cérebro humano tinha, aproximadamente, 5 milhões de neurônios, falou-se muito em desenvolvê-la. Mas, nessa época, a utilização da memória estava muito mais ligada à vaidade do que à praticidade. Era muito comum divulgarem como prodigiosas pessoas que decoravam centenas de números de CPFs, de placas de carro etc. Mas qual o objetivo disso? Nenhum. Porque a memória está sendo utilizada como fim e não como meio.

Quando vamos acionar nossa memória, ela deve estar ligada com a nossa missão. Quando se trabalha assim, a eficácia dos resultados é muito maior, uma vez que seu papel é servir aos nossos propósitos maiores.

Conflitos mais comuns quando o assunto é memória

É preciso lembrar de tudo? – O cérebro tem mecanismos – as cadeias neurológicas – que jogam fora as informações que não são utilizadas. Não se reconhece uma boa memória pela quantidade de informações que ela armazena, mas sim pela capacidade de guardar informações úteis. Trabalhamos com a idéia de que precisamos saber de tudo e isso gera um cansaço muito grande.

O que é o **infoestresse**? - Trata-se de uma nova categoria de estresse, causada pela necessidade de saber tudo e gerada pela era da informática. A quantidade de dados disponíveis graças à Internet, acabou acirrando nossa ansiedade de retermos informações. São mais de 3 milhões de páginas na *web*. Por isso, quando chegamos em frente ao computador, precisamos ir direto aos nossos pontos de interesse. Devemos organizar nosso cérebro para que, em primeiro lugar, absorvamos o que é fundamental. Em seguida, vem o que é secundário. Geralmente fazemos ao contrário: ao invés de irmos direto ao ponto, chegamos na Internet e vamos ao site de entretenimento ver sobre o filme de Hollywood, por exemplo. Só depois procuramos nos informar sobre o que realmente nos será útil. Mas então a memória já está cansada. Parte de sua capacidade já foi utilizada. Houve uma falta de organização.

A memória é uma questão de **hereditariedade**? - Não há provas de que a capacidade de memória é passada geneticamente.

O que vários estudos cerebrais mostram é que, no decorrer da vida, desenvolvemos 70% de nossa memorização. Apenas 30% está relacionada com hereditariedade.

A **idade** influencia, prejudica a memória? - A ciência já provou que quanto mais o tempo passa, melhor o cérebro fica. Quando as pessoas perdem a capacidade de memória no decorrer da vida não é pelo fator idade, mas por alguma enfermidade. Albert Einstein, por exemplo, produziu muito bem até os 75 anos. A memória depende muito mais dos hábitos cultivados pela pessoa do que de seu tempo de vida.

Qual é a relação entre **memória e inteligência**? -São aspectos distintos. Existem vários autistas, por exemplo, que não têm sua inteligência plena, mas têm muita memória.

Há algum **remédio para memória**? - Não há remédio para memória. O que existem são medicamentos que “afinam” o sangue. Com isso, as trocas gasosas do organismo são estimuladas ocasionando um armazenamento de energia. Mais energia predispõe a memória a trabalhar melhor. Até hoje não se descobriu outra maneira mais adequada de treinar a memória do que estimular o cérebro.

Tipos de memória



Disponemos de todos os tipos de memória, mas desenvolvemos mais um modelo do que outro:

1. Analógica - É a memória alfanumérica. Está ligada à capacidade de lembrar de nomes, números etc. Para trabalhar essa memória, é necessário fazer exercícios com números, tentando memorizá-los, por exemplo.

2. Visual - Está ligada à percepção de imagens. Para exercitá-la deve-se prestar atenção em fotos, gravuras, paisagens.

3. Auditiva - Quem tem este tipo de memória mais desenvolvido é capaz de identificar vozes, entonações. Ela atua com dados auditivos. Pode ser cultivada, por exemplo, gravando-se palestras, reuniões, entrevistas e ouvindo o material mais de uma vez.

4. Sinestésica - É aquela baseada nas sensações. Trabalha-se essa memória buscando-se situações específicas que se relacionem com sentimentos.

As informações chegam ao nosso cérebro por meio dos cinco sentidos. Quando um dos sentidos está bloqueado, via de regra, outro se desenvolve no lugar, como forma de compensação. Quando uma pessoa não enxerga, por exemplo, geralmente ouve muito bem.

Os dados são levados ao nosso cérebro e armazenados em áreas específicas. Precisamos tomar cuidado com nossas crenças. Elas podem prejudicar nossa capacidade de memorizar. Quando, de antemão, afirmamos que algo será difícil de compreender, por exemplo, realmente o será. E a recíproca é verdadeira. As conexões neurológicas são bloqueadas por nossas crenças.

Boas crenças ajudam

Há uma relação direta entre o que você acredita e as substâncias químicas produzidas pelo organismo. Quando acreditamos que somos capazes, ocorre um aumento substancial de endorfina, que cai na corrente sanguínea. A serotonina, que é uma das principais endorfinas, é um neurotransmissor responsável por levar informações de um neurônio para outro. Em resumo: tenha crenças boas e isso vai lhe ajudar, entre outras coisas, a desenvolver sua memória com muito mais naturalidade.

Ladrões de memória

São várias as maneiras de mandar sua memória embora. Entre elas estão o estresse e a rotina (quando fazemos sempre as mesmas coisas não estamos estimulando nosso cérebro); os problemas emocionais e de organização (se não estamos bem, nosso nível de serotonina cai e há aumento de cortisol, que provoca um “apagão” de memória); o cigarro (não há estudos específicos, mas sabe-se que ele promove falta de concentração); a bebida, pois ela mata os neurônios e ataca o sistema nervoso central; e os remédios (alguns medicamentos têm princípios ativos que comprometem a memória, como os antidepressivos).

Dicas para desenvolver a memória

Saiba o que você quer aprender.

Prepare-se para receber informações - ir para uma reunião cansado, por exemplo, não irá contribuir para a concentração.

Anote todos os dados que puder - quem faz anotações tem probabilidade maior de lembrar do que foi dito.

Imagine as informações - quando se imagina aquilo que se está ouvindo, força-se a memória visual.

Promova revisões mentais - podemos relembrar as informações que foram transmitidas para treinar a memorização. Nosso cérebro entende que determinada informação é relevante e então não a apaga.

Trabalhe com palavras-chaves - elas ativam um conhecimento correspondente.

Em resumo

Falar de memória é falar da relatividade da vida. É curioso porque a maioria das pessoas compreende a memória como sendo algo técnico, totalmente intrínseco à realidade neurológica. Mas os estudos têm mostrado algo divergente. O desenvolvimento de nossa capacidade de memorização diz muito mais respeito aos nossos hábitos de vida, inclusive aos emocionais. Há uma linha muito tênue entre a ligação emocional e todo o processo bioquímico que se faz presente no nosso organismo e que acaba influenciando diretamente no resultado final da memória. Dessa forma, torna-se impossível estudar a memória sem uma visão holística, integral, dissociada do que acontece em nossas vidas.

Relações afetivas para melhoria da qualidade de vida

89

Milton de Oliveira

“Nascemos com emoção. Canalizamos essa emoção para as relações de afeto e, a partir daí, estruturamos nossa personalidade, nossa maneira de ser, nossa razão.”

Estamos vivendo momentos paradoxais na sociedade. A qualidade de vida não acompanhou os avanços extraordinários da ciência e da tecnologia. Quando olhamos os indicadores sociais notamos que eles são os piores possíveis: aumento das drogas, do alcoolismo, do estresse e da violência, entre outros. Muito do que acreditávamos como sendo verdade perdeu sua credibilidade no decorrer do tempo. Mas por que tudo mudou?

Fomos muito influenciados por um filósofo francês chamado René Descartes, que é o pai da ciência ocidental. Ele estudava a natureza e o corpo humano. Segundo Descartes, o corpo humano é uma máquina. Por isso nós fomos estudados durante muitos anos como simples máquinas. Depois chegou um grande físico, Newton, que pegou o modelo de Descartes e o matematizou. Dessa forma, a ciência teve um avanço fantástico. Porém, esse avanço foi muito ruim para a psicologia.

Acreditávamos que se compreendêssemos o passado iríamos entender o futuro. Mas já se sabe que isso é um equívoco. Quando se compreende o passado, no máximo, entende-se o presente. Por isso, até mesmo os testes psicológicos caíram em desuso. Alguns indicadores podem prever uns poucos comportamentos, mas o homem é um ser imprevisível e indeterminado.

Aprender a aprender



Precisamos esquecer algumas coisas que aprendemos para realizar novas aprendizagens. Até algum tempo atrás entendíamos muito pouco sobre o funcionamento da inteligência, da personalidade.

Hoje sabemos que absolutamente tudo na vida é evolução. O universo evolui o tempo todo. Essa evolução começou com a transformação da energia orgânica que se materializou no ser humano. Desde então, não paramos de evoluir. Apesar dessa

evolução, estamos nos desumanizando e perdendo a verdadeira importância das emoções, as quais sempre foram muito mal compreendidas.

Nós definimos mal o que é emoção. Normalmente, a relacionamos com o instante de uma reação brusca. Mas, na verdade, temos emoção em nosso corpo 24 horas por dia. Do mesmo modo que não podemos parar de respirar, que não podemos parar a circulação sanguínea, não podemos parar de nos emocionar. A emoção é energia básica da vida.

Nosso primeiro erro é traduzir as emoções como sensações bruscas. Elas existem, mas somente quando ocorre uma quebra de harmonia. Segundo especialistas, levamos cerca de 20 milésimos de segundo para alterar nosso estado emocional. Isso significa alteração dos batimentos cardíacos, do fluxo sanguíneo, da respiração, da composição hídrica da pele, interrupção da digestão e mudança da composição química do sistema imunológico. Todo esse processo ocorre para preservar a vida.

No aspecto da educação, somos muito maltreinados quando o assunto é emoção. Como exemplo podemos dizer que, apesar de a grande maioria das pessoas gostar de crianças alegres, não raro nos pegamos reprimindo, justamente, a alegria dos pequenos. “Pára com esse barulho!” e “vá brincar lá fora” são frases comuns perante crianças que estão apenas extravasando sua felicidade. Com certeza, os gritos dos pais, dos educadores serão determinantes para a criação do sistema nervoso dessas crianças. Ao invés de reprimir a emoção nas crianças, é necessário estimulá-la.

Além disso, meninos são educados para não terem certas emoções. “Homem que é homem não tem medo, não tem afetividade”. E crescem acreditando nisso. Mais tarde, já casados, deparam-se com as esposas lhes perguntando: “Você ainda me ama?” Mas, na maioria dos casos, não respondem. É como se, respondendo, perdessem poder. Há uma frase do escritor Millôr Fernandes que diz: “Homem que é homem não toma mel, come a abelha”.

Estímulos

Outra falsa crença dizia que o sistema nervoso é estático, que as células nervosas não se reproduzem, não se regeneram e que, com a idade, morrem e desenvolve-se um processo de esclerose. Mas tudo isso é absolutamente falso.

Hoje se sabe que a célula nervosa é muito mais sensível, mas que ela se regenera, multiplica-se. Para os antigos estudiosos, o sistema nervoso se desenvolvia até, aproximadamente, os sete anos de idade. Mas, hoje, já está comprovado que enquanto a massa corpórea aumenta, também há desenvolvimento do sistema nervoso. Sabe-se que, ao nascermos, nossa estrutura neurológica ainda está se definindo e existem regiões do cérebro incipientes. Quando bem estimulados na infância, teremos maior capacidade emocional, pois nascemos com um potencial que precisa ser incitado para nos tornarmos inteligentes. Um exemplo são as crianças com Síndrome de Down. Elas têm baixa capacidade de aprendizado, mas, se bem treinadas, conseguem alcançar um grau de inteligência razoável.

Descartes dizia que um grande tomador de decisões não pode ter emoções porque elas prejudicam a objetividade. Estava errado. Hoje se sabe que pessoas com algum tipo de lesão na região frontal, subcortical do cérebro, mas com preservação do córtex, não perdem a memória, mas não sentem emoção. Porém, ao invés de sábias para tomar decisões, elas se desorientam totalmente, perdem o raciocínio, a criatividade, a intuição.

Quanto mais você desenvolve sua sensibilidade, mais desenvolve a inteligência.

É comum as pessoas irem buscar na análise grandes eventos do passado que tenham modificado suas vidas e que possam auxiliá-las na procura pela qualidade de vida. Mas a maioria não teve grandes traumatismos e sim pequenos eventos que podem ter provocado grandes transformações. Nossa vida não é feita de grandes eventos. Podemos contar nos dedos quais são eles: o casamento, a morte, uma separação, o nascimento de um filho. Portanto, a vida é feita de cotidiano. Aprender a viver bem, a ter qualidade de vida não é nenhuma tarefa para super-homem. Está ao alcance de qualquer um.

Aprendemos que temos que entender o passado para mudar o presente e sermos felizes. Mas a felicidade é construída, é buscada. E buscada no futuro. Temos que conhecer nosso passado muito rapidamente e mudar o presente em algumas vivências. Só assim continuaremos evoluindo. É fato que uma pessoa idosa não tem a capacidade de evolução neurológica de uma criança, mas ela continua em processo de aprendizagem.

Quanto mais emoções positivas, mais saúde

Para termos qualidade de vida, precisamos mudar nossa concepção sobre a emoção. Segundo a concepção clássica, a emoção deve ser equilibrada. Equilíbrio aqui significa contenção. Mas se tivermos muita emoção contida não evoluímos. Por isso devemos reforçar a criatividade, a sensação de bem-estar, sempre tendo em vista que quanto maior o número de emoções positivas, mais saudáveis seremos.

Há crianças que não desenvolvem o afeto, são autistas. O autismo é um dos casos mais tristes da psiquiatria. A criança autista não consegue estabelecer uma relação afetiva, não consegue entrar em contato com suas emoções e, por isso, ela não se desenvolve, vivendo por poucos anos, porque sem amor nós não vivemos.

É o amor que nos faz diferentes dos demais animais, além da capacidade de raciocínio. A primeira associação que fazemos quando falamos de amor é a figura materna. Nós não sabemos explicar porque gostamos de alguém, mas podemos afirmar que determinada pessoa toca profundamente nossa emoção.

Vivemos em uma sociedade em que a emoção não é estimulada positivamente. Promove-se muito mais a violência.

Nós nascemos com emoção, canalizamos esta emoção para as relações de afeto e, a partir daí, estruturamos nossa personalidade, nossa maneira de ser, nossa razão E, então, começam os

nossos problemas. Isto porque nós vivemos em uma sociedade em que a emoção não é estimulada positivamente. Promove-se muito mais a violência e a agressividade. É notável como existe uma quantidade maior de filmes de violência, de terror, de suspense do que sobre afetividade. E o afeto é fruto da emoção. Quando não há emoções positivas, existe uma vida pobre, de frustrações, de rancores.

Já a relação amorosa muda nosso sistema metabólico. Quanto maior a nossa experiência com relações amorosas positivas, mais saúde teremos e viveremos por mais tempo.

A paixão é uma dor que só nós, seres humanos, sentimos. E pior do que dor de parto, renal ou qualquer outra, é a dor da perda da paixão. Na morte da paixão, temos de assassinar o objeto amado dentro de nós. Quando morre alguém querido, é como se a vida fosse embora. Mas, mesmo assim, é mais fácil nos esquecermos de quem morre do que de uma paixão.

Emoção, afeto e razão



A relação humana deve ser aprofundada na emoção e, atualmente, as pessoas têm mais dificuldades para chegar próximas umas das outras. Estamos cada vez mais individualistas e, conseqüentemente, cada vez mais doentes. Há uma série de patologias que não se consegue explicar: não há um micróbio, uma bactéria. O que há é uma vida sem afeto, sem sentido.

Para mudar isso, não existe uma fórmula a ser seguida. Mas, definitivamente, precisamos buscar mais emoção. Culturalmente, sentimos vergonha de nos emocionar em público. Concebemos esses fatos como desequilíbrios.

Quando a pessoa tem consciência de si, é porque teve a percepção do outro.

Precisamos sentir e valorizar um sorriso, um abraço, um elogio. Esquecemo-nos de que trabalhamos ao lado de pessoas. Ficamos ali por horas como se só existissem máquinas ao redor. Precisamos humanizar os ambientes de trabalho, ou seja, nos relacionarmos, sentirmos.

Um bom exemplo dessa necessidade é uma experiência realizada com pacientes terminais que foram levados para uma espécie de asilo, no qual o único tratamento era o afeto, o toque, o carinho. O resultado dessa experiência foi que muitos que estavam ali para viver apenas algumas horas viveram anos.

Os médicos de hoje são muito mecanicistas. Eles estão preocupados com a causa da doença, importando-se apenas com o bioquímico, como se ele existisse isoladamente. A partir do instante em que o homem tem consciência de si, é porque ele teve a percepção do outro. E o outro não é o chato que incomoda, mas o que me constitui, o que dá significado à vida.

Quando você sorri muito para uma criança, está estimulando zonas neurológicas de alegria. É fundamental fazermos para as pessoas que estão do nosso lado o que elas gostam, mexermos com suas emoções positivas. E devemos fazer isso com nós mesmos. Por isso, procurem a cada instante, aquilo que lhes agrada. Pode ser uma flor, um livro ou qualquer outra coisa simples da vida.

Saúde da Mulher

Eliano Pellini

*“Não adianta você querer mudar todos os dias.
O importante é que quem está com você
lhe veja com olhos diferentes”*

As mulheres já sofrem as conseqüências das conquistas profissionais e sociais. Algumas doenças femininas comuns hoje nos consultórios de ginecologia, não existiam há 25 anos. São patologias desenvolvidas pela mulher que trabalha fora: ovários policísticos, endometrioses, disfunções que levam à esterilidade, miomas e tumores, como câncer de mama. Essas patologias estão relacionadas com dietas, com envolvimento afetivos e com o trabalho.

Existem hoje cerca de 90 mil vagas para executivas no País. Essas mulheres que trabalham fora, por mais que sejam bem-sucedidas, tenham dinheiro, realização profissional etc., precisam de vínculos afetivos. Acreditam que amor e sexo sejam a mesma coisa, fato há muito desvinculado no universo masculino. E as diferenças não param por aí. Enquanto os homens pensam muito em sexo durante o dia, as mulheres pensam à noite. É nesse período que os hormônios masculinos da mulher estão presentes em maior quantidade. Durante o dia pensam em trabalho, filhos e relações amorosas.

Sementes

O desafio feminino começa pelo fato de elas terem recebido das mães cerca de 1 milhão de óvulos. Eles permanecem nos ovários, crescendo mês a mês, até que, no momento de seu início menstrual, a mulher possui apenas cerca de 400 mil daqueles

óvulos, chamados folículos de Graaf. Esses são o maior patrimônio feminino. Eles e o estrógeno – que irá levar ao ato sexual - traduzem a capacidade de as mulheres gerarem.

Elas também sonham com um ideal de beleza para se tornarem mais poderosas. Isso porque mulheres poderosas atraem parceiros. Mas conseguir um parceiro também amedronta. Porém, medo e desejo as fazem ir para frente.

A gestação é uma nova viagem e só as mulheres têm a capacidade de aceitar o convite a dar à luz. Um dos problemas enfrentados pós-gravidez é a forma física. O corpo muda e apenas 40% das mulheres que tiveram filhos voltam a ter interesse imediato pela vida sexual, ou seja, o investimento da maternidade é alto.

Com o passar do tempo, algumas mulheres perceberam que apenas fazer filhos não era tudo. Elas precisavam ir além. Um exemplo interessante é a representação conhecida por Vênus de Milo. Nessa estátua está retratada uma mulher que conquista de frente, deixando à mostra o abdome e cobrindo a genitália. Devido ao apelo sexual, a Vênus que ficava em frente a um banho público de Roma teve seus braços cortados pelos cristãos por determinação de Constantino, então imperador romano. Seu gestual promovia a sedução e em uma das mãos havia uma maçã, o fruto proibido. Quando uma maçã é aberta ao meio se podem ver as sementes que representam o sêmen, a fertilidade.

Maternidade

Uma mulher com 30 anos, por exemplo, que tenha estudado e se transformado em uma profissional bem-sucedida, culta, entra em uma fase em que se sente pronta para outros investimentos, como ter filhos, por exemplo. Então ela se transforma em uma dona de casa, engravida, o corpo muda e, aos 45 anos, será a rainha do lar. É quando se pergunta: "Quem sou eu? Investi em carreira, em filhos, na casa. E agora?"



Aos 50 anos, uma mulher traz na bagagem experiências das quais os homens têm medo: filhos, história, ex-marido. É quando a mulher entra no outono da vida. Nessa faixa etária, a função feminina de poder sexual começa a se perder porque os hormônios femininos vão diminuindo. A partir dessa idade, as mulheres podem oferecer mais carinho do que sexo. Mas grande parte dos homens não gosta de carinho. Porque carinho amolece. Os homens querem mulheres que promovam suas ereções.

Quando a mulher menstrua, aos 13 anos, não é mais menina. Depois, por volta dos 50, cessa a menstruação. Para a sociedade, a vida feminina terminou.

Outono

Pouco antes, a mulher já sofre uma prévia do que será a menopausa: é o climatério. *Climatus*, em grego, quer dizer crise. Crise sexual, afetiva, psicológica, hormonal, profissional. Recomeçam os questionamentos: “o que faço? Reposição hormonal para tentar me manter jovem? Mas a mídia está anunciando que reposição hormonal dá câncer de mama?!”

Será que essa mulher pode confiar em um médico? Como ele saberá orientá-la sobre seus inúmeros questionamentos? Em primeiro lugar é fundamental a compreensão de que os conceitos mudaram. Ela terá vida sexual, sim, após os 50 anos. Mantendo, inclusive, uma constância sexual, manterá, também, a lubrificação vaginal pela vida toda.

Do lado masculino, existem medicamentos que melhoram a função erétil. No grupo feminino, em contrapartida, será necessário um trabalho global porque, para as mulheres, não é só a genitália que importa. Uma mulher só estará realmente pronta para dar prosseguimento às relações sexuais quando tiver suas dúvidas sanadas.

A mulher também espera um sexo diferente. A questão é que o homem espera o mesmo do que quando era jovem. A busca de homens mais velhos por garotas mais novas ocorre justamente por isso, eles querem o resgate da puberdade.

Saúde

Apesar de as mulheres estarem muito preocupadas com o câncer de mama, 53% delas morrem de infarto após os 50 anos. Entre 35 e 44 anos, morrem 16 a cada 100 mil, anualmente. Mas depois dos 55 anos, as doenças mais incidentes são a osteoporose e o câncer de mama. Esses serão os fantasmas que irão assombrar o universo feminino ao longo da vida.

Todo mundo comenta sobre câncer de mama, mas, pelas estatísticas, só o desenvolverá quem escapar do infarto. O grupo feminino que abusa das bebidas alcoólicas terá a mesma probabilidade de desenvolver câncer de mama do que as mulheres que fazem reposição hormonal. A gravidez após os 30 anos também aumenta o risco de desse tipo de câncer em quase 129 vezes. Portanto, é muito mais perigoso não ter filhos, fumar, ser obesa ou ingerir álcool em demasia do que fazer reposição hormonal.

Há, também, a necessidade de cuidar dos ossos. Aos 70 anos, as mulheres já terão perdido metade de sua massa óssea, caso não tenham realizado algum tipo de prevenção. Uma mulher de 1,60 m, por exemplo, aos 70 anos terá 15 centímetros a menos de altura, além dos riscos de fraturas. É uma doença crítica, que destrói a vida feminina rapidamente.

Outro fantasma é a obesidade. Caso a mulher não se cuide, basta uma cintura maior que 88 centímetros para ter 4 vezes mais chances de desenvolver diabetes, 2 vezes mais chances de câncer de mama e 6 vezes mais chances de hipertensão arterial.

Viver com qualidade

Após os 50 anos, o principal órgão feminino é o cérebro. É nele que se estabelecem as relações afetivas. Nele devemos nos concentrar para a vida valer a pena.

Além disso, a prática esportiva e a boa e correta alimentação são grandes armas para manter, além do corpo mais saudável, uma saúde mental e a longevidade.

O cigarro também deve passar longe dos homens que pretendem manter uma vida sexual ativa até mais tarde. O fumo é o principal inimigo da função erétil masculina. Nas mulheres está ligado a uma série de doenças, como a arteriosclerose, o câncer de mama e o mal de Alzheimer. Quem bebe em excesso deve se controlar em prol de uma vida mais plena. Dois cálices de vinho por dia são excelentes. Mas o resto é exagero. O mesmo vale para o café. As mulheres que têm osteoporose não devem tomar café, chá mate, chá preto, água com gás ou refrigerantes.

O uso do protetor solar também é fundamental. Para se ter uma idéia, a incidência de câncer de pele no País é de 60% entre as mulheres. Além disso, após a menopausa, a mulher terá crescimento de pêlos e espinhas, entre outros problemas. É importante investir em um tratamento para tentar controlar esses sintomas. Caso contrário, seu bem-estar e sua auto-imagem estarão comprometidos.

Ensinar Aprendendo – Filhos e Família

Içami Tiba

“Se nós temos o projeto de transformar nossos filhos em cidadãos, temos que lhes dar autonomia. Eles precisam ter uma visão maior. Devem ser pessoas progressivas, aquelas que fazem além do que foi pedido para benefício próprio, para a autoformação e por suas equipes.”

Quero transmitir-lhes um pouco da minha experiência em relação a essas coisas de família, pais e filhos. Isso nos incomoda muito, porque o que nos servia no passado não serve mais para nossos filhos. O mundo mudou.

Não podemos subestimar a inteligência das crianças

Tudo está mudando e nessa mudança nós não deixamos de cumprir a nossa vida. Porém, quando os filhos chegam, parece que os pais, o casal muda.



Embora nós subestimemos a inteligência das crianças, elas têm uma enorme capacidade de aprendizado. Nós é que não temos condições de oferecer tudo o que elas são capazes de aprender. Eu, por exemplo, tenho um neto de dois anos e meio e, quando ele completou dois anos, a minha filha inventou de colocá-lo numa escola bilíngüe. Eu fiquei preocupado e fui até a escola. Lá soube que a criança até os três anos de idade tem o maior índice de aprendizado da infância e depois dessa idade começa a diminuir a sua capacidade de aprender. Isso quer dizer que elas têm que absorver o mundo em três anos.

Hoje, falar uma segunda língua é quase uma obrigação, uma terceira é um acréscimo. Então, as crianças devem aprender logo. Mas como o meu neto pode aprender com a empregada ou comigo, que só arranho o inglês? Se falamos com ele em português, ele responde em português. Se falamos em inglês, ele muda o programa e responde em inglês. Ele tem o poder de falar a língua que escolhe. O mundo mudou, o que servia para nós, não serve hoje.

Criança precisa aprender a fazer

As crianças pequenas absorvem nosso jeito de ser e a nossa linguagem. Quando as crianças não dormem há um motivo. Cerca de 95% das crianças não dormem por questões de comportamento. Uma criança que não dorme bem até os cinco anos de idade pega o vício de não dormir bem. Nesse caso, o adulto não deve tentar fazer a criança dormir.

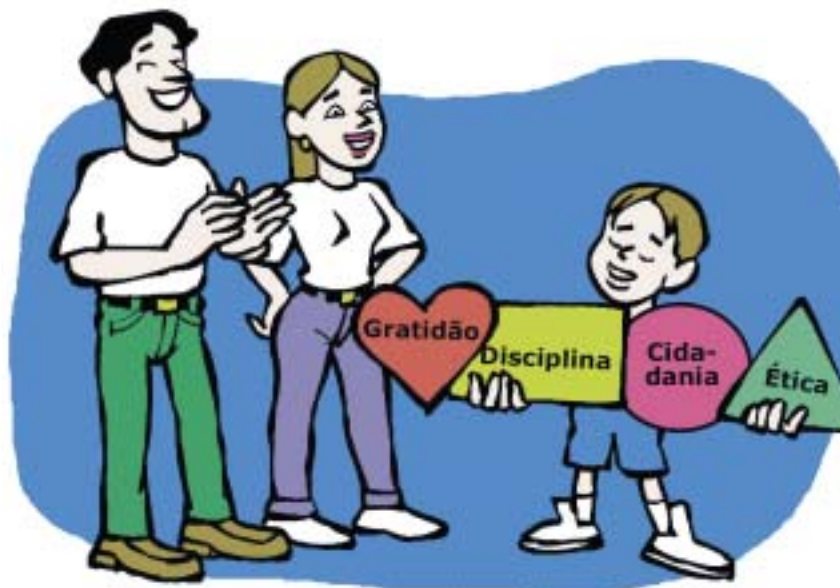
A criança precisa aprender a dormir e os adultos devem oferecer condições para que ela aprenda. Não adianta balançar no colo, dar uma volta de carro. Essas coisas não funcionam, porque quando a criança acorda, ela quer andar novamente de carro, por exemplo. Mas se há um método, as coisas mudam.

A criança precisa ter um controle da situação para poder dormir. Já imaginaram dormir com uma pessoa e acordar com outra? Quando as crianças adormecem no colo e acordam no berço notam essa nítida diferença e choram para voltar ao colo. Educar, hoje, não é fazer pela criança, mas ensiná-la a fazer. Essa é a grande mudança, a criança tem de aprender a fazer e, se ela não aprender, quem pagará o preço serão os pais, as primeiras vítimas da má educação de seus filhos.

“Crionça” vira fera no futuro

Há pais que reclamam e chamam seus filhos de “aborrescentes”, mas eles já foram “crionças”. Quando não cuidamos da “crionça”, ela vira uma fera. Precisamos ter um projeto de educação. A linha básica que se pretende é que o filho não seja bom só em casa, para os pais, para a família, nem só para ele, mas que seja um cidadão, que esteja bem consigo e com os outros.

Devemos evitar que nossos filhos se tornem “espertinhos”, para isso, precisamos ensinar-lhes valores. A sociedade necessita de valores. Gratidão, disciplina, cidadania e ética já são suficientes.



Quando começamos a resignar uma criança? Uma criança que não guarda o seu brinquedo, não sente nada por quem o guarda, seja a avó, a empregada ou o tio. Para ela, isso é comum e, portanto, não sente gratidão. As pessoas querem ajudar, mas se não orientarmos a criança sobre isso, ela agirá como achar melhor. Como a criança desenvolverá o cuidar de suas coisas, do quarto, da casa, da escola, do trabalho, da sociedade? Sem orientação adequada, ela não terá cidadania. Cidadania é cuidar da sociedade.

Disciplina é qualidade de vida

E a disciplina? Não é só aquela que aprendemos quando crianças. Disciplina é qualidade de vida. Quando éramos crianças, bastava um gesto das mãos dos nossos pais para entendermos a mensagem. Hoje, quando mandamos nossos filhos fazerem algo, eles fazem gestos. Aquela de antigamente era obediência e não disciplina de aprendizado. Disciplina é uma qualidade de vida, cada um sabe o que deve fazer, as suas funções e os seus direitos.

Como alguém pode desenvolver uma disciplina se só usufrui do meio? É como o "ficar". O "ficar" só tem o meio, não tem começo e nem fim. Como alguém desenvolverá ética? Como saberá o que é bom ou não, se não cumprir a própria parte?

Ética: o que é bom para um precisa ser bom para todos

A ética na concepção de família é “o que é bom para um tem de ser bom para todos.” Antigamente, a visão de família era a de que esta constituía a sociedade. Hoje, a visão de família é quase como a de uma empresa. Se há um membro com dificuldades (gravidez precoce ou drogas), a família passa a viver esse problema. Por isso é tão importante dar capacitação e informação aos filhos para que eles saibam distinguir o que é bom.

Hoje, é preciso formar as pessoas. O filho é como se fosse um navio. Os pais fabricam o navio, mas por mais seguro que seja o porto, o navio não foi feito para ficar no porto. Não foi para isso que foi construído. As famílias não têm condições de equipar esse navio. O mundo avançou demais, por isso existem as escolas. Se a criança está sendo preparada para tornar-se um cidadão, a escola também precisa participar desse processo. Toda vez que se fala “não” para uma criança, é preciso dar uma alternativa. Assim ela aprende que algumas coisas não convêm, mas existem caminhos que convêm.

Quem proíbe, não educa

Quando nós só proibimos, nós reprimimos, não ensinamos, não educamos. Se damos uma ordem, ela precisa ser cumprida em um determinado prazo. É como numa empresa, os prazos validam as ordens. É necessário que haja coerência na educação. Todas as pessoas que lidam nossos filhos devem ter a mesma conduta que nós, os pais.

A educação, hoje, não é mais presencial. É uma educação de delegação para aqueles que estão com nossos filhos. As crianças são ávidas por receber dos adultos coisas importantes, aprendizados. Se nós não respeitamos o limite psicológico atingimos o físico. As crianças, mesmo sem ensinar, sabem dessas coisas. Limites são naturais como se fossem a pele do corpo.

O nosso comportamento precisa ter uma fronteira que deixe claro até onde se pode ir. E quando alguém ultrapassa esse limite? Como se quebra isso? Nós usamos determinados recursos quando queremos que alguém faça determinada coisa ou aja de determinada forma e isto não acontece. A birra é uma transgressão da ordem. A criança faz birra porque transgredimos a biologia. Quando nós, pais, comprarmos, um brinquedo para nosso filho, ele deverá carregá-lo, pois, se ficar com as mãos vazias, pedirá outro. Se deixarmos, ele quererá sempre outro. E se não dermos mais, ele vai fazer birra querendo mais.

Método Chacoalhão

Existe o método do “chacoalhão” que pode ser usado em público. No supermercado, por exemplo, as pessoas sempre olham para a criança sacudida, que estava fazendo birra, e não para o adulto. Após sacudir a criança, a mãe deve dar as costas e sair. A criança ficará paralisada, pois é o olhar da mãe que alimenta a birra. Com a ausência desse olhar, a criança logo vai atrás da mãe. A mãe não deve ter medo de deixar a criança sozinha, achando que ela fará birra com estranhos, pedindo brinquedos a eles.

Família entra em decadência porque a sociedade entra cedo na vida do filho

Os filhos crescem gerando uma crise de autoridade. Joãozinho cresce e agora, aos 13 anos, tem testosterona. Briga com o irmão e bate nele. A mãe perdeu a autoridade e diz: “você vai ver quando papai chegar.” Ela ouviu isso na infância. E, no momento difícil, o que vem à tona é o que está registrado na memória referente à infância.

Ao chegar, o marido ouve a queixa da mulher, que se refere ao adolescente como “seu filho fez isso e aquilo e me ofendeu.” A testosterona do pai sobe e ele grita com o menino. Nesse momento, a mãe grita com o pai “não grite com o meu filho”. Então ocorre a crise de autoridade. Quem manda nessa casa? O Joãozinho, claro.

O filho começa na adolescência um outro período, o de sair de casa para começar a andar sozinho. Isso é normal. Adolescente adora ir à balada, na qual não pode entrar. O que é bom para os pais, não é bom para os filhos mais. O adolescente deve ser acompanhado. Não é mais como era. Não é vigilância. É interesse e significa dizer a ele “conta-me o seu dia”.

(A família está entrando em decadência porque a sociedade está entrando muito cedo na vida dos filhos). Basta dizer que nós fomos para a escola aos seis, sete anos, enquanto nossos filhos estão entrando aos dois, três anos. Com isso, a influência da sociedade na formação é muito grande. Quando a influência não

vem dos pais, a criança é influenciada pelo meio. Hoje, as crianças sabem coisas que os pais desconhecem, pois têm acesso mais fácil à informação pelos meios de comunicação e mais tempo para obtê-la.

É preciso acompanhar a criança porque, às vezes, sua realidade é um pouco distante daquela que os pais conhecem pela vivência. Os pais traçam sonhos baseados na convivência.



Distância entre a realidade do filho e o sonho dos pais leva às drogas

Distância entre a realidade do filho e o sonho dos pais leva às drogas

Quanto maior a distância entre a realidade dos filhos e o sonho dos pais, maior será o choque. Nesse choque o que está muito presente é a droga, que acaba com as pessoas, com os relacionamentos, aos pouquinhos. Ela vem como um prazer e logo é confundida pelo jovem como sendo uma coisa boa. Em pouco tempo ele sente falta do prazer e sofre. E para acabar com o sofrimento, ele usa a droga.

Temos que avaliar se as escolas são boas

Os pais acompanham o desempenho, as mães o desenrolar dos fatos, por isso, quando o filho mostra a nota, o pai dá os parabéns e a mãe desconfia e diz que não o viu estudar e pergunta-lhe se ele colou. O rapaz fica revoltado, mas ele de fato não estudou nada.

É necessário avaliar se as escolas são boas, se os valores que transmitem condizem com a educação oferecida em casa. Além disso, ao exigirem “decurebas”, as escolas estão ensinando ao aluno que ele pode enrolar o mês inteiro, mas no dia do pagamento deve apresentar alguma coisa que engane. As escolas estão evoluindo, mas as famílias estão evoluindo mais depressa. Há famílias que não se organizam e culpam as escolas pelo que acontece aos jovens ou por seu comportamento. Quando o filho responde mal, os pais perguntam-lhe se a escola não o ensinou a respeitá-los.

Filho precisa ter responsabilidade

A melhor forma de deseducar um filho é tirar-lhe a responsabilidade. Se o filho responde mal, deve assumir a responsabilidade de ter falado dessa forma e não jogar a culpa em terceiros.

A mãe também deve acompanhar o dia-a-dia do filho, pois é a primeira a perceber se o filho está usando drogas. O motivo disso é simples. O filho sabe que está fazendo algo errado e, por isso, não consegue olhá-la nos olhos. Já o pai, quando percebe, o filho já está usando drogas há cerca de um ano e meio. Por melhor que tenha sido a educação dada, o jovem quando passa a usar drogas põe a perder toda essa educação. Não há nada

mais retrógrado do que o uso de drogas. Há uma grande facilidade para o consumo de drogas, porque a sociedade, como um todo, é muito permissiva em relação a isso. Hoje, qualquer celebridade se dá o direito de tecer comentários científicos sobre as drogas e a sociedade aceita.

Está comprovado que a maconha vicia e é mais prejudicial do que o cigarro, porque interfere na personalidade. Estraga o futuro de uma “Ferrari”, que passa a ser uma carroça. É preciso que os pais tenham mais conhecimento. Isso, também, significa perceber que não adianta mais querer atuar como uma colcha de retalhos, ou seja, quando acontecer alguma coisa, o pai tomar uma atitude e a mãe, outra.

Devemos ser progressivos

Se nós temos o projeto de transformar nossos filhos em cidadãos, devemos dar-lhes autonomia. Eles precisam ter uma visão maior, devem ser progressivos.

Uma pessoa progressiva faz além do que lhe foi pedido, para benefício próprio, para a autoformação e para a sua equipe. Ela não age como um jogador de futebol que, após marcar um gol, comemora sozinho, como se ele fosse o único autor do gol. Ao contrário, ele agradece ao time por ter colocado a bola em seu pé.

Nos times que ganham muito, é comum o jogador comemorar com a equipe, enquanto que naqueles que conquistam poucas vitórias, o jogador comemora sozinho.

O futuro adulto corrupto

Um outro assunto importante é a corrupção. De cada R\$ 4,00 destinados à educação, apenas R\$ 1,00 chega. Os outros são consumidos pela corrupção. Onde as pessoas aprendem a ser corruptas? Uma criança que pega o dinheiro do lanche para comprar figurinha é corrupta. Ela tinha o dinheiro na mão para escolher o alimento e preferiu usá-lo em benefício próprio. A família precisa da figurinha? Não. Ela necessita que a criança esteja saudável. Quem pagará por sua recuperação, quando ela ficar doente.

Quando os filhos agem dessa forma, é necessário que os pais lhes digam que não receberão mais dinheiro e levarão lanche de casa. Os pais, também, não devem ficar com dó e dar dinheiro ao filho que agiu errado, somente porque o deram a outro filho. Por sentirem comiseração, os pais acabam presentando os corruptos. Nesse caso, qual é o reforço dado? Seja vagabundo e estude para passar de ano, tire cinco, a média. Por que tirar dez?

Investimento não deve ser no profissional, mas na pessoa

Muitos empregados trabalham apenas o suficiente para não serem mandados embora. Qual a empresa que progride com funcionários assim? É preciso ser progressista. Hoje, as empresas não devem investir no profissional, mas na pessoa, pois a pessoa é a empresa. A pessoa precisa progredir.

O profissional retrógrado é aquele que não faz nada além do que lhe foi pedido e ainda pede aumento. Se as empresas dependem da conduta de seus profissionais para progredirem, devem verificar qual a forma de estímulo que está sendo dada. Da mesma forma, os pais precisam avaliar a forma de estímulo dada à criança, quando o filho não quer estudar. Hoje, a melhor maneira de fazer isso é perguntando o que ele aprendeu, porque o obriga a pensar.

A inveja e o progresso

Para qualquer lugar do mundo que nós formos, encontraremos pessoas abaixo de nós, iguais e acima de nós. Em relação a isso, nós poderemos ser retrógrados ou progressivos. Seremos retrógrados quando explorarmos e nos aproveitarmos das pessoas que estão abaixo de nós, excluindo-as, não lhes transmitindo as informações que possuímos, para conservá-las em posição inferior. Isso é muito comum nos países subdesenvolvidos, porque o sujeito sabe que está no poder porque tem um pouco de dinheiro e não deixa os outros crescerem.

Esse gesto é retrógrado, porque ele jamais poderá colocar-se diante de uma pessoa que é maior que ele porque achará que esta fará com ele o que ele faz com os menores. Ele fica amedrontado. Quando está no mesmo nível, o sujeito retrógrado entra em competição, fica brigando, sabota, não passa os dados para o colega. Ele se desgasta nessa disputa e deixa de progredir no caminho que deve seguir. Quando está acima, ele fica desafiando, apelando.

Há quem diga “quanto mais alto estiver, maior será a queda”, ou “todo pessoa que sobe, desce”, ou “sou pobre, mas sou honesto”. Para que toda essa inveja? Como se a pobreza fosse honestidade. Quem pensa dessa forma está se condenado a nunca ter dinheiro, porque, no dia que tiver, vai achar que os outros vão pensar que ele ganhou de herança. As pessoas devem lutar para conseguir mais coisas, ao invés de ficarem criticando quem tem. Criticar é uma atitude retrógrada. É preciso fazer parcerias com as pessoas do mesmo nível, porque um time ganha mais do que um indivíduo, e admirar quem está acima, reconhecer quem tem valor. Quando se reconhece uma pessoa, ela não precisa impor os seus conhecimentos.

Devemos permitir que os outros cresçam

Para sermos progressivos, temos que ajudar, permitir que o outro cresça. Se outro cresce, eu não preciso sustentá-lo ou estar sempre dando-lhe coisas. Substituindo a “bronca”



pela ajuda, favorecemos o crescimento de nossos filhos, auxiliamos o progresso da família e podemos ficar mais sossegados. Precisamos fazer por nossos filhos que eles sejam capazes de fazer e ficar no mesmo nível, na linguagem do amor.

Filhos sabem coisas que desconhecemos

É importante que os nossos filhos tenham os três níveis ao mesmo tempo, eles precisam de nós, eles têm de ser nossos parceiros. Além disso, há coisas que eles sabem que nós não sabemos. Não temos tempo. Nossos filhos pesquisam pela Internet, assistem TV e brincam com jogos eletrônicos, por isso eles podem se transformar numa fonte de informação.

O adolescente só ouve quem ele aceita. Para a criança até a mãe mais feia do mundo é a mulher mais bonita do mundo, já

para o adolescente, não. Na adolescência, o jovem começa a querer corrigir os costumes dos pais. Por isso, ao nos relacionarmos com um adolescente devemos aproveitar suas informações. Hoje, temos pais que não se importam com o filho, porque o filho não fala muito. Outro fator a ser considerado é a diferença de comportamento existente entre os sexos. O homem (ou menino) não fala muito e quando começa falar, fala de uma vez. A mulher não. Ela fala aos poucos e acha que o homem entendeu.

Dê atenção e não fale de trabalho

O pai ao chegar em casa deve brincar com o filho, dar atenção e não falar de trabalho.

Quando o pai der um conselho a um filho na faixa etária entre os 16 e 17 anos, correrá o risco de o filho dizer “pai, isso é do seu tempo”. Por isso, não adianta dar conselho. O pai e a mãe precisam ter informações sobre seus filhos, deixá-los falar, lembrando-se de que os adolescentes, antes de falarem as verdades, falam primeiro as besteiras, sempre enrolam.

É importante brincar com os filhos na frente dos amigos deles, porque assim os amigos dirão “seu pai é legal”. Assim, eles também perceberão que o pai é legal e estabelecerão uma ligação, uma parceria com ele, e, quando tiverem algo para contar, poderão falar para o pai. Adolescentes precisam muito mais de parcerias do que de cuidados.

Criança precisa de cuidado, adolescente precisa de parceria

Já as crianças precisam mais de cuidados. Os cuidados não são para entregá-los prontos e sim para educá-los. As crianças são tiranas porque tiram as coisas dos pais. Já que os pais não dão, elas têm que extorquir dos pais. É uma geração tirana.

Os pais hoje não estão mais em condições de achar que estão educando os filhos só no bom instinto, só com o que aprenderam no passado, e pensar “no meu tempo era bom”. Então, não vamos nos basear só no passado, senão perderemos o futuro. Temos que olhar para o futuro, avaliar o que foi e o que não foi no passado e montarmos uma estratégia de ação para sermos progressivos e fazer com que nossos filhos progridam. Isso garantirá a nossa tranquilidade E saberemos que nosso esforço valeu a pena.



Serasa facilita acesso ao crédito

A Serasa é uma empresa privada que possui um dos maiores bancos de dados do mundo e dedica sua atividade à prestação de serviços de interesse geral. A instituição é reconhecida pelo Código de Defesa do Consumidor como uma entidade de caráter público (Lei 8.078, artigo 43, parágrafo 4º).

Em seus computadores são armazenados dados cadastrais de empresas e cidadãos e informações negativas que indicam dívidas vencidas e não pagas e os registros de protesto de título, ações judiciais, cheques sem fundos e outros registros provenientes de fontes públicas e oficiais. Os dados de dívidas vencidas são enviados sob convênio com credores/fornecedores, indicando os dados do devedor.

As informações da Serasa são fornecidas aos bancos, às lojas do comércio, às pequenas, médias e grandes empresas, com o objetivo de dar apoio às decisões de crédito e, assim, tornar os negócios mais baratos, rápidos e seguros.

Crédito aumenta poder de compra do cidadão

O crédito é uma transação em que o comprador, investido de confiabilidade pela empresa ou loja credora, adquire um bem ou serviço que irá pagar em



uma ou mais parcelas durante um determinado período. Isto é, o crédito permite que o consumidor possa comprar a prazo, antecipando a aquisição de bens e serviços.

Crédito tem função social

O crédito tem uma função social muito importante, a de financiar o consumo. Somente o crédito bem concedido pode garantir aos cidadãos maior acesso ao consumo com menores encargos, ampliando, dessa forma, o seu poder aquisitivo, o que leva a um aumento da produção, gera empregos e, portanto, ajuda o País a crescer e se desenvolver.

Cidadão tem acesso a informações sobre seu CPF

As informações do Banco de Dados da Serasa também estão disponíveis para todos os brasileiros que desejam saber quais as anotações que existem em seu CPF.



Atualização de dados é diária

A Serasa recebe e processa diariamente dados fornecidos pelas empresas, pelos cidadãos, pelos cartórios, pelos fóruns, pelo Banco Central, pelos Tribunais de Justiça e pelos Diários Oficiais dos Estados. Os processos de manutenção do banco de dados da Serasa estão normatizados segundo o sistema internacional da qualidade ISO 9000, certificados pela Fundação Vanzolini, empresa reconhecida mundialmente e que faz auditorias periódicas nos processos da Serasa.

Serasa foi criada em 1968

A Serasa nasceu em 1968 de uma ação cooperada entre bancos que buscavam informações rápidas e seguras para dar suporte às decisões de crédito. A atividade da Serasa era centralizar os serviços de confecção de ficha cadastral única, compartilhada por todos os bancos associados, com redução de custos administrativos para os bancos e os cidadãos.

Na década de 90, a Serasa começou a expandir sua atuação ao fornecer informações e análise para todos os segmentos da economia e para empresas de todos os portes. Boa parte da evolução ocorrida na Serasa, principalmente na última década, deve-se à estratégia adotada sobre as micro, pequenas e médias empresas. Elas precisam de informações baratas e seguras para decisões de crédito, antes privilégio somente de grandes corporações. As informações da Serasa ajudam as empresas a vender e comprar, diminuindo os riscos comuns nesses negócios. Como principal empresa do País e uma das maiores do mundo, a Serasa facilita hoje 3 milhões de transações por dia.

Serasa conquista prêmio máximo em gestão empresarial

A Serasa é a primeira e única empresa no Brasil a conquistar duas vezes o Prêmio Nacional da Qualidade (1995 e 2000), a mais importante premiação na área de gestão empresarial do Brasil, e, internacionalmente, recebeu o Prêmio Ibero-Americano da Qualidade 2002. O modelo de Excelência em Gestão da Serasa privilegia, sobretudo, a interação com a comunidade.

Por ter nas pessoas um dos principais focos de gestão, a Serasa, nos últimos anos, figura na lista das Melhores Empresas para se Trabalhar no Brasil, segundo a Revista Exame.



A empresa também possui um processo de Voluntariado que é *benchmarking* e premiado por diversos veículos da mídia e entidades especializadas. A Serasa entende que a prática da Cidadania começa no espaço corporativo. Os Valores Compartilhados, que definem a filosofia da empresa, partem dos princípios éticos. Essa mesma filosofia guia sua atividade e seu compromisso com a Nação.

Endereços do Serviço Serasa Gratuito de Atendimento ao Cidadão em todo o Brasil

125

Call Center 11 5591 0137
serasa.com.br

ALAGOAS

SERASA MACEIÓ

Rua do Sol, 79 - 2º andar
salas 205 a 207
CEP: 57020-070
Centro - Maceió - AL

AMAZONAS

SERASA MANAUS

Av. Sete de Setembro,
1.214 - 2º andar
CEP: 69005-141
Centro - Manaus - AM

BAHIA

SERASA SALVADOR

Av. Estados Unidos, 137
10º andar
CEP: 40010-020
Comércio - Salvador - BA

CEARÁ

SERASA FORTALEZA

Rua Pedro Borges, 20
11º andar
salas 1.101 a 1.104
CEP: 60055-900
Centro - Fortaleza - CE

DISTRITO FEDERAL

SERASA BRASÍLIA

SRTV/Sul Quadra 701
Bloco H - Sala 302
CEP: 70340-000
Brasília - DF

ESPÍRITO SANTO

SERASA VITÓRIA

Av. Jerônimo Monteiro,
1.000 - salas 1.019, 1.021
e 1.023 CEP: 29014-900
Centro - Vitória - ES

GOIÁS

SERASA GOIÂNIA

Av. Goiás, 625 - 18º andar
salas 1802 à 1806
CEP: 74006-900
Centro - Goiânia - GO

MARANHÃO

SERASA SÃO LUÍS

Av. Colares Moreira, 7
Quadra 1 - 8º Andar
sala 803 a 805 - Gleba B
CEP: 65075-441
Jd. Renascença
São Luís - MA

MATO GROSSO

SERASA CUIABÁ

R. Barão de Melgaço,
2.754 - 11º andar
salas 1.103 e 1.104
CEP: 78020-840
Centro - Cuiabá - MT

MATO GROSSO DO SUL

SERASA CAMPO GRANDE

Av. Afonso Pena, 2.440
2º andar - sala 23
CEP: 79002-934
Centro - Campo Grande - MS

MINAS GERAIS

SERASA BELO HORIZONTE

Rua da Bahia, 916
2º andar - conj. 201
CEP: 30160-011
Centro - Belo Horizonte - MG

SERASA JUIZ DE FORA

Av. Barão do Rio Branco,
2390 - salas 801 a 803
CEP: 36010-011
Centro - Juiz de Fora - MG

SERASA UBERLÂNDIA

Av. Floriano Peixoto, 615
5º andar - sala 502 e 503
CEP: 38400-102
Centro - Uberlândia - MG

SERASA VARGINHA

Rua Santa Cruz, 789
6º andar - sala 604
CEP: 37002-090
Centro - Varginha - MG

PARÁ

SERASA BELÉM

Av. Presidente Vargas, 158
7º andar - sala 701 e 702
CEP: 66010-000
Centro - Belém - PA

PARAÍBA

SERASA JOÃO PESSOA

Av. Epitácio Pessoa, 1.251
salas 701, 702 e 703
CEP: 58039-000
Centro - João Pessoa - PB

PARANÁ

SERASA CASCAVEL

Av. Brasil, 5.964 - 5º
andar - sala 53 e 54
CEP: 85812-001
Centro - Cascavel - PR

SERASA CURITIBA

Rua Dr. Carlos de
Carvalho, 75 - 7º andar
salas 71 a 74
CEP: 80410-180
Centro - Curitiba - PR

SERASA LONDRINA

Rua Minas Gerais, 297 - 15º
andar - salas 151
CEP: 86010-905
Centro - Londrina - PR

PERNAMBUCO

SERASA RECIFE

Rua Sport Clube do Recife,
280 - 3º andar
sala 317 a 320
CEP: 50070-450
Ilha do Leite - Recife - PE

PIAUI

SERASA TERESINA

Rua Senador Teodoro
Pacheco, 988 - 12º andar
salas 1.203, 1.205, 1.207
e 1.209
CEP: 64001-060
Centro - Teresina - PI

RIO DE JANEIRO

SERASA RIO DE JANEIRO

Rua Primeiro de Março, 23
3º andar
CEP: 20010-000
Centro - Rio de Janeiro - RJ

SERASA NITERÓI

Rua da Conceição, 95
12º andar
Salas 1205 à 1210
Centro - Niterói - Rio de
Janeiro - RJ
CEP - 24020-082

RIO GRANDE DO NORTE

SERASA NATAL

Av. Prudente de Moraes,
507 - salas 1.301, 1.302
e 1.308
CEP: 59020-900
Petropolis - Natal - RN

RIO GRANDE DO SUL

SERASA CAXIAS DO SUL
Rua Sinimbu, 2222 - 10º andar - salas 102 e 103
CEP: 95020-510
Centro - Caxias do Sul - RS

SERASA PORTO ALEGRE
Rua dos Andradas, 1.001
16º andar - cj. 1.604
CEP: 90020-007
Centro - Porto Alegre - RS

RONDÔNIA

SERASA PORTO VELHO
Av. Brasília, 2.639
2º andar - sala 13
CEP: 78902-500
São Cristovão - Porto Velho - RO

SANTA CATARINA

SERASA FLORIANÓPOLIS
Rua Anita Garibaldi, 77 - 3º andar - sala 301 a 303
CEP: 88010-500
Centro - Florianópolis - SC

SERASA JOINVILLE

Rua Abdon Batista, 121
salas 1.008 e 1.009
CEP: 89201-010
Centro - Joinville - SC

SÃO PAULO

POUPATEMPO - SÃO BERNARDO DO CAMPO
Rua Nicolau Filizola, 100
CEP: 09725-760
Centro - São Bernardo do Campo - SP

POUPATEMPO - ITAQUERA

Av. do Contorno, 60
Metró Corinthians
CEP 08295-560
Itaquera - SP

POUPATEMPO - SANTO AMARO

Rua Amador Bueno, 176/258
CEP 04752-005
Santo Amaro - SP

POUPATEMPO - GUARULHOS

Rua José Campanella, 95
CEP: 07112-100
Guarulhos - SP

SERASA ARARAQUARA

Av. Duque de Caxias, 364
7º andar - sala 74
CEP: 14801-120
Centro - Araraquara - SP

SERASA BARUERI

Alameda Rio Negro, 1.030
19º andar - sala 1902
CEP - 06454-000
Alphaville - Barueri - SP

SERASA BAURU

Av. Rio Branco, nº 5-38
7º andar - Salas 71 e 72
CEP - 17010-190

SERASA CAMPINAS

Rua Irmã Serafina, 863
6º andar
CEP: 13015-914
Centro - Campinas - SP

SERASA GUARULHOS

Rua Silvestre de Vasconcelos Calmon, 200
salas 404, 405 e 406
CEP : 07020-000
Vila Moreira - Guarulhos - SP

SERASA PRESIDENTE PRUDENTE

Rua Siqueira Campos, 699
7º andar - sala 72
CEP: 19010-061
Centro - Presidente Prudente - SP

SERASA RIBEIRÃO PRETO

Rua Álvares Cabral, 576
1º andar - conj. 1-B
CEP: 14010-080
Centro - Ribeirão Preto - SP

SERASA SANTO ANDRÉ

Rua Xavier de Toledo, 394
6º andar - sala 61
CEP: 09010-130
Santo André - SP

SERASA SANTO AMARO

Av. Adolfo Pinheiro, 1001
10º andar
CEP 04733-100
Santo Amaro - SP

SERASA SANTOS

Av. Ana Costa, nº 151 - 7º andar - sala 71
CEP.: 11060-001
Vila Mathias - Santos - SP

SERASA SÃO JOSÉ DO RIO PRETO

Rua General Glicério, 3.173 - 2º andar - sala 22
CEP: 15015-400
Centro - São José do Rio Preto - SP

SERASA SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Av. Dr. João Guilhermino, 261 - 1º andar - sala 11
CEP: 12210-131
Centro - São José dos Campos - SP

SERASA SÃO PAULO

Rua Líbero Badaró, 293
14º andar
CEP: 01095-900
Centro - São Paulo - SP

SERASA SOROCABA

Rua Coronel Benedito Pires, 25 - 1º andar
CEP: 18010-160
Centro - Sorocaba - SP

SERGIPE

SERASA ARACAJU
Rua Pacatuba, 254 - salas 406 a 408
CEP: 49010-150
Centro - Aracaju - SE

TOCANTINS

SERASA PALMAS
Quadra 104 SUL Rua SE 01 nº 25 sala 106
Condomínio Centro Empresarial Norte
CEP 77020-014
Palmas - TO

Colaboradores



Eugênio Mussak

Médico, especializado em Treinamento Desportivo pela Universidade da Califórnia (UCLA) e pela FAE Business School, com mestrado no Instituto Biosystem da Argentina. Mussak é também educador e consultor de empresas na área de Desenvolvimento Humano e Educação Corporativa, professor do MBA de RH da USP e colunista das revistas Você S/A, Vida Simples e Vencer.

Tânia Rodrigues



Nutricionista com especialização em Fisiologia do Exercício pela UNIFESP, sócia diretora da RG Nutri Consultoria Nutricional, consultora dos Conselhos Federal e Regional de Nutrição e coordenadora do Departamento de Nutrição do Centro Assistencial Cruz de Malta.



Tom Coelho

Publicitário, formado pela ESPM e economista pela FEA/USP, com especialização em Marketing pela Madia Marketing School e em Qualidade de Vida no Trabalho pela Fundação Instituto de Administração da Universidade de São Paulo - FIA/USP; membro executivo do NJE (Núcleo de Jovens Empreendedores), vinculado à Fiesp/Ciesp, desde 11/05/00; membro convidado do COSEC (Conselho Superior de Economia), vinculado ao IRS (Instituto Roberto Simonsen), da Fiesp, desde 11/09/03. Seus artigos são publicados regularmente por mais de 115 veículos, incluindo divulgação em países como Argentina, Venezuela, Bolívia, Uruguai, Portugal, Estados Unidos e Japão.

Ricardo Melo

Consultor em Desenvolvimento Humano, Presidente do Instituto Ricardo Melo, trainer em Programação Neurolingüística, reconhecido internacionalmente pelo Instituto de Sadhana, da Espanha. É escritor e palestrante, colunista da revista empresarial Você S/A e do jornal Hoje em Dia, de Belo Horizonte. Já ministrou vários cursos e palestras em todo País para um público superior a 50 mil pessoas.



Milton de Oliveira

Psicólogo, com Mestrado em Psicologia Clínica e Criminologia Clínica pela Université Catholique de Louvain – Bélgica, Presidente da CORP - Centro de Educação Corporativa.

Professor da PUC/MG, Chefe do Departamento de Psicologia e Diretor da Consultores Associados Milton de Oliveira Ltda. Publicou o livro *Energia Emocional: Base para Gerência Eficaz*, pela editora Makron Books e *Caos, Emoção e Cultura: A teoria da complexidade e o fenômeno humano*, pela editora Ophicina de Arte e Prosa. Publicou mais de 100 Artigos em jornais e em várias revistas especializadas do Rio de Janeiro, São Paulo e Minas Gerais.

Eliano Pellini

Médico ginecologista formado pela USP, presidente da SOGESP, chefe do setor de Ginecologia Hormonal da Faculdade de Medicina do ABC, coordenador do Centro de Atenção Integral à Saúde da Mulher de São Bernardo do Campo, professor de pós-graduação de ginástica adaptada e hidroginástica para gestantes na FMU e FEFISA.



Içami Tiba

Médico Psiquiatra formado pela USP, professor-supervisor de Psicodrama de Adolescentes pela Federação Brasileira de Psicodrama, membro da equipe técnica da Associação Parceria Contra Drogas - APCD, membro eleito do Board of Directors of the International Association of Group Psychotherapy. Criou a Teoria de Integração Relacional, na qual se baseiam suas consultas, *workshops*, palestras, livros e vídeos. Autor de 15 títulos com mais de 1 milhão de exemplares vendidos, seu livro "Quem ama, educa!" foi o campeão de vendas de 2003, segundo a Revista VEJA, sendo editado também na Espanha, Itália e Portugal.

Expediente

GUIA SERASA DE ORIENTAÇÃO AO CIDADÃO

**Saiba como Viver, e Crescer Plenamente
com Mais Saúde, Alegria e Equilíbrio.**

Coordenação Editorial

Victoria Rosa Bustamante Iturrieta

Assessoria de Imprensa da Serasa

Alameda dos Quinimuras, 187
Planalto Paulista - São Paulo - SP
serasa.com.br

Preparação de originais

Eldi Inês Willms

Projeto Gráfico

Luis Barbuda

Coordenação Gráfica

Gerson Lezak

Ilustrações

Cláudio de Oliveira

Editoração

Interjob Comunicação

Revisão

Eldi Inês Willms
Meire Nery

Dezembro/2004



A Serviço do Desenvolvimento do Brasil

Direitos Reservados Não estão previamente autorizadas cópias ou transcrições, parciais ou totais, em qualquer meio, para fins comerciais ou de recebimentos de vantagens diretas e indiretas, exceto no caso de utilização em meios de projeção visual específicos para cursos e palestras que divulguem este material.

Buscamos para nós, no nosso dia-a-dia, no nosso trabalho, a felicidade individual e coletiva, porque a partir do nosso meio ambiente, de nossas atitudes individuais, profissionais e dentro da nossa família, é que fazemos possível uma sociedade melhor. Para melhorar a sociedade, nós temos que nos melhorar. Teremos qualidade de vida completa se estivermos prestando atenção em nós e naqueles que estão em nosso redor, em seus aspectos físicos, materiais, psicológicos, culturais, emocionais e também espirituais.

Elcio Anibal de Lucca
Presidente da Serasa



A Serviço do Desenvolvimento do Brasil