

OPINIÃO

EXPEDIENTE

Diretor Executivo: NEY SOARES
Edição: CLAUDINEZ DE MOURA
Chefe de Reportagem: PÂMELA PADUAN
Design Gráfico e Arte: FÁBIO LEITE
Departamento Jurídico:
PAULO ROBERTO PIRES DE LIMA OAB/SP 114.102

Em São Paulo (Sucursal): Fone (11) 4133.0154
sucursal@sucursal.com.br
Publicado pela empresa jornalística KLM Jornais e Revistas Ltda - CNPJ 08.767.796/0001-14
Rua Santos Dumont, 566 - Vila Santana
CEP 13.170.586 - Fones (19) 3903.5020 | 3367-9220
{FUNDADO EM 08 DE JUNHO DE 1991}

A morte não é o fim

PAIVA NETTO

A Vida continua sempre, e lutar por ela vale a pena. De vez em quando, surge alguém a falar sobre o suicídio, como se ele fosse uma glória, a do desaparecimento das dores e das perturbações da vida.

No entanto, isso é um grande engano, no qual ninguém deve precipitar-se, porquanto todo aquele que procurar no fim da existência humana o esquecimento de tudo encontrará o supremo despertar da inteligência flagrada em delito, porque, buscando o fim, achará vida e suas cobranças a respeito do que o suicida terá feito com ela.

A morte não é o término da existência humana. Como dizia o saudoso Proclamador da Religião de Deus, do Cristo e do Espírito Santo, Alziro Zarur (1914-1979), “ela não existe em nenhum ponto do Universo”.

Realmente, porque nem o cadáver está morto. Ao desfazer-se, libera bilhões de formas minúsculas que vão gerar outras maneiras de existir.

Você não acredita? Tem todo o direito. Mas se for verídico?! Premie-se, minha amiga, meu amigo, com o direito à dúvida, base do discurso científico, que, na perquirição incessante, continua rasgando estradas novas para a Humanidade.

Pense no fato de que, se o que afirmamos aqui for realidade, Você encontrar-se-á, após um

pseudoato libertário (o suicídio), terrivelmente agrilhoadado (ou agrilhoadado). Achar-se-á em uma situação para a qual, de jeito algum, estava preparado, ou preparada. Para quem apelar se, de início, afastou de si todos os entes queridos e alegrias que teimava em não ver?! Naquele momento, tardiamente, gostaria de voltar a enxergá-los. E, somente à custa de muitas orações, que Você, talvez, jamais, ou raras vezes, tenha proferido na Terra, perceberá, num gesto de humildade, uma luz que se lhe acendam nas trevas. Apenas desse modo poderá reencetar, depois de muitas dores, cobradas por seu próprio Espírito, uma caminhada que se terá tornado mais áspera.

Como se diz aqui, na Religião Divina, “o suicídio não resolve as angústias de ninguém”; portanto, nem as suas.

Meu Irmão, minha Irmã, a Vida continua sempre, e lutar por ela vale a pena. Por pior que seja a escuridão da noite, o Sol nascerá, trazendo claridade aos corações.

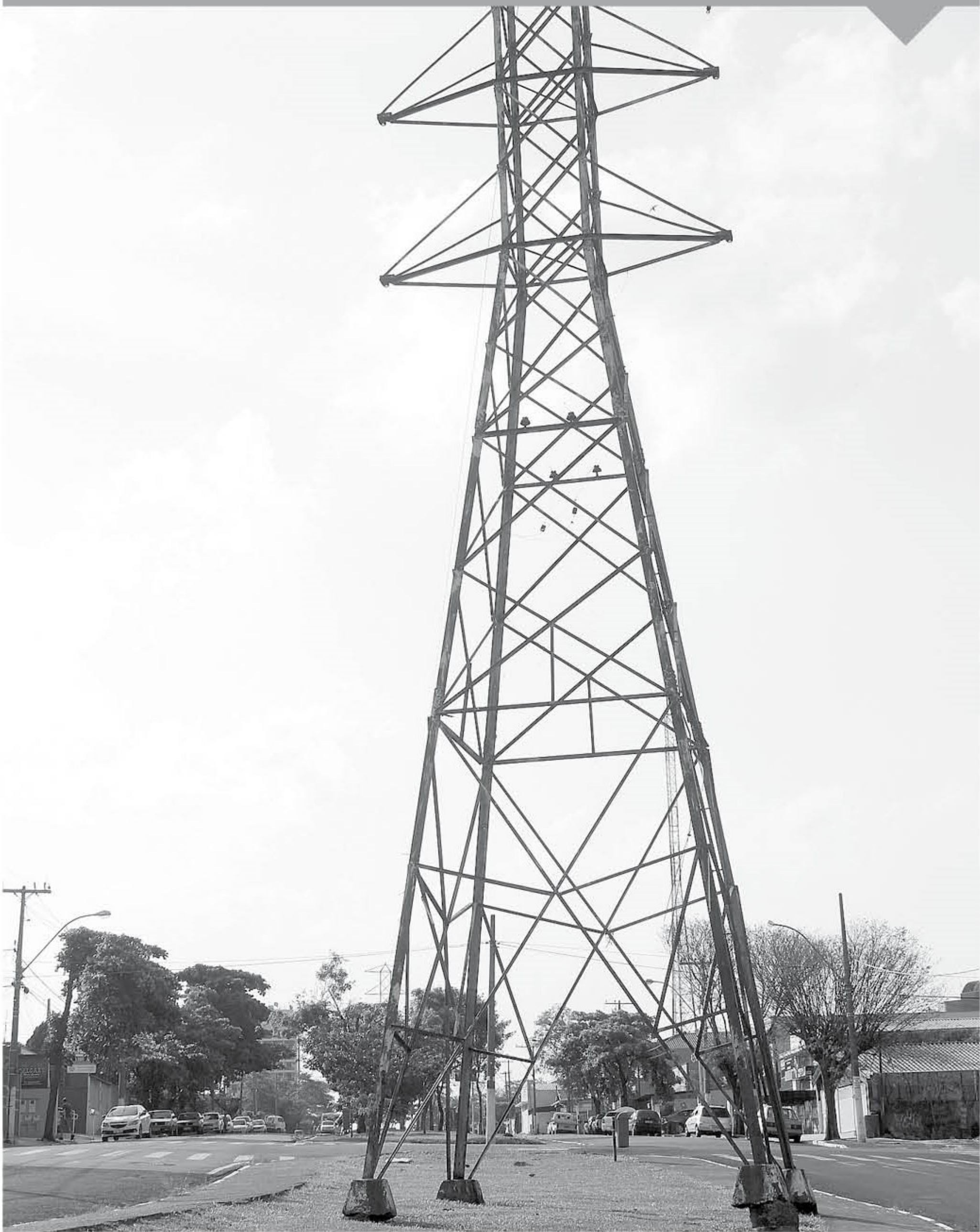
Ainda mais, se passarmos os olhos pelo redor do nosso dia a dia, veremos que existem aqueles, seres humanos e até mesmo animais, em situação mais dolorosa, precisando que lhes seja estendida mão amiga. Não devemos perder a oportunidade de ajudar. Àquele que auxilia não faltará nunca o amparo bendito que lhe possa curar as feridas.

Viver é melhor.

José de Paiva Netto é jornalista, radialista e escritor.

Click

Vidal Melo



TORRES DE ALTA TENSÃO DESATIVADAS DA AVENIDA REBOUÇAS SERÃO REMOVIDAS ATÉ O FINAL DE NOVEMBRO

Cinco dicas para turbinar o seu cérebro

CHRISTIAN BARBOSA

O mundo está passando por uma grave crise de energia pessoal. Certamente você conhece alguém que esteja sofrendo com algum desses sintomas: fadiga persistente, baixa tolerância ao estresse, perda de foco, cansaço físico, baixa imunidade ou desengajamento.

Essa queda de energia está diretamente ligada ao cérebro, pois ele é responsável por consumir cerca de 75% da nossa disposição. Ou seja, quando estamos cansados e sem motivação, não conseguimos dar o próximo passo na vida. Por isso,

precisamos manter o cérebro sempre recarregado de energias para que os nossos pensamentos e decisões fluam com mais facilidade.

Para aqueles que estão em busca de retomar a sua energia e recarregar o cérebro, selecionei cinco dicas bem simples que vão ajudar a arejar as suas ideias:

Durma - Dormir faz a mente relaxar, ajuda a memorizar, a ter melhores ideias e se recuperar. Esse é um dos melhores combustíveis para o seu cérebro.

Coma alimentos saudáveis regularmente – Alimentos como cereais, vegetais e amêndoas são positivos para o cérebro, pois estimulam as neurotransmissões e permitem que a sua

mente funcione melhor. Tente também evitar intervalos longos entre uma refeição e outra, os médicos costumam recomendar que as pessoas se alimentem a cada três horas. Isso ajudar a manter os níveis de glicose, o que auxilia em uma tomada de decisão.

Faça as coisas mais difíceis quando se alimentar bem – Se você tomou um bom café da manhã, aproveite para fazer a sua tarefa mais difícil logo na sequência. Você perceberá que o seu cérebro trabalhará com mais facilidade, pois você estará com glicose suficiente no seu organismo para tomar as melhores decisões.

Adie decisões se estiver cansado – Caso esteja cansado, avalie

se não é possível deixar a tomada de decisão para o dia seguinte. O cansaço mental nos faz optar por escolhas erradas. Deixar para o dia seguinte não vai te matar e ainda vai te ajudar a decidir com mais facilidade.

Planeje de forma antecipada – Costumo recomendar que as pessoas sempre se planejem três dias para frente. Depois, que façam uma revisão das atividades do dia seguinte e pensem em coisas básicas, como a roupa que você pretende usar ou o trajeto que você pretende fazer para ir até a sua reunião. Ao pensar antecipadamente, você consegue focar a sua energia naquilo que realmente precisa e reduz o volume de decisões para serem tomadas em cima da hora. Cer-

tamente isso vai ajudar a fazer o seu dia fluir melhor.

São cinco dicas bem simples, mas capazes de fazer você retomar a sua energia pessoal. Elas farão o seu cérebro funcionar melhor, e a sua produtividade certamente aumentará. Tudo isso está ligado ao nosso principal hardware, que é a nossa cabeça.

Christian Barbosa é especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100. Autor dos livros "A Triade do Tempo"; "Você, Dona do Seu Tempo"; "Estou em Reunião"; co-autor do "Mais Tempo, Mais Dinheiro"; e "Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?". Sua mais nova obra: "60 Estratégias práticas para ganhar mais tempo".

CLIMA

SOL COM ALGUMAS NUVENS. NÃO CHOVE.

TEMPERATURA

Máxima 36° Mínima 21°

LOTERIAS

MEGASENA

Concurso: 1742
11 19 21 23 27 52

LOTOMANIA

Concurso: 1590
04 11 15 16 19
23 25 29 31 41
42 62 64 66 73
81 84 91 96 97

QUINA

Concurso: 3887
06 20 24 47 70

LOTOFÁCIL

Concurso: 1260
01 02 03 04 05
06 07 11 14 15
17 18 20 22 24

DUPLA SENA

Concurso: 1421

Primeiro Sorteio

03 29 36 39 41 47

Segundo Sorteio

01 11 12 19 39 48

TELEFONES ÚTEIS

SUMARÉ

Água e Esgoto.....0800.151025
Bombeiros.....193
Delegacia de Polícia.....3873.1518
UPA Macarenko.....3903-1455
Prefeitura Municipal.....3399.5100
Seminário.....3399.5700
Câmara Municipal.....3883.8810
Fórum.....3873.2811
Delegacia da Mulher.....3873.3493
Ciretran.....3883.7100
Guarda Municipal.....3873.2656
Polícia Militar.....190 / 3873.1918
Conselho Tutelar.....3828.7893
Procon.....3873.1071
Hospital Regional.....3828.4727
Rodoviária.....3873.2026
Cartório de Registro Civil.....3828.1739

HORTOLÂNDIA

Sabesp.....3865.1091
Bombeiros.....193 / 3236.3733
Delegacia de Polícia.....3865.2517
Prefeitura Municipal.....3809.9000
Câmara Municipal.....3897.9900
Ciretran.....3897.6022
Guarda Municipal.....3809.8000
Polícia Militar.....190 / 3897.6033
1º Distrito Policial.....3887.1701
2º Distrito Policial.....3909.9003
Conselho Tutelar.....3865.3287
Procon.....3809.2289
Defesa Civil.....3897.9852
Maternidade.....3809.5100
Emergência.....192 / 3897.5944
Zoonozes (CCZ).....3897.5974