

OPINIÃO PÚBLICA

Liberdade

"Amor pra mim é ser capaz de permitir que aquele que eu amo exista como tal, como ele mesmo. Isso é o mais pleno amor. Dar a liberdade dele existir ao meu lado do jeito que ele é."
(Adélia Prado, poetisa, professora, filósofa e contista brasileira)

Trajetória evolutiva do ser humano



Benedicto Ismael Camargo Dutra
Especial para
OPINIÃO PÚBLICA

Estudiosos perceberam que as fases da vida do indivíduo reproduzem os degraus da história da evolução da humanidade. No entanto, o homem moderno desconhece essa realidade. Então se torna indispensável que as novas gerações assimilem a trajetória da humanidade desde sua origem para adquirir consciência. Os jovens têm de reconhecer que trilhamos caminhos errados e precisamos buscar o aprimoramento da nossa própria espécie.

Estamos num impasse dramático diante de tantos desafios e dificuldades criadas pelo ser humano que, obstinadamente, não quer ajustar-se ao movimento evolucionista da Criação. As escolas não devem ser plataforma de ideologias, mas de busca do saber do significado da existência e preparo para a vida construtiva, a qual não é um jogo nem deveria ser um campo de luta. Muitos jovens estão percebendo isso. Deverão ser os novos agentes da melhora, da libertação dos erros do falso saber, trazendo de volta o bom senso, a esperança, a ética e a consideração, na busca de melhor futuro para os povos e para o planeta.

O hábito de ler está sendo perdido pelo culto ao imediatismo. As editoras precisam escolher bons originais para lançar apesar de a venda destes ser incerta, pois se alcançamos algum progresso até agora isso se deu através dos livros. Cada vez mais as pessoas estão sendo direcionadas para as futilidades da vida, esquecendo-se do essencial. Ao espírito humano foi dado o corpo para encarnar e, ao corpo, o cérebro para raciocinar; mas o raciocínio, não dominado pela vontade interior do ser humano, subjuga o espírito indolente para reinar com a restrição materialista. Apesar

de vislumbrar o maravilhoso funcionamento do cérebro, a humanidade ainda desconhece os mistérios existentes sobre o seu funcionamento.

Depressão e desequilíbrios emocionais são males atuais. No passado, eles ocorriam com menor frequência porque eram tempos menos acelerados, quando as pessoas conversavam amistosamente de forma relaxada, pois tinham alguma afinidade com o ciclo da vida, o que se perdeu na atualidade devido à correria atrás do dinheiro e das contas.

Buscando o significado da vida, as pessoas terão um propósito para preencher os raros momentos de contato consigo mesmas. A civilização se tornou materialista deixando de lado o idealismo e a espiritualidade, forjando um mundo árido de pouca alegria. Para retomar aos dias felizes é preciso voltar a atenção à essência real da vida.

De século em século, em vez de caminhar na direção da verdadeira evolução, a humanidade tem sido conduzida para o oposto do que era desejado. Ganância e sede de poder têm impedido o progresso real. As novas gerações devem ser preparadas para se tornarem pessoas de qualidade, benéficas a si mesmas e ao planeta. Após milênios percorrendo o curso evolutivo, os seres humanos deveriam ter mantido firme a conexão com o mundo espiritual de onde se originaram, reunindo em si todo o resultado do desenvolvimento até agora, alcançando o saber total da Criação para o viver com plenitude, em paz e alegria, com conforto material, saúde e auto-motivadas para atividades voltadas para o continuado aprimoramento. Mas a espécie humana estagnou na indolência e preguiça, atrofiando os talentos do espírito, e se encontra muito abaixo do lugar onde deveria estar, permanecendo no erro quanto ao preparo das novas gerações.

(Benedicto Ismael Camargo Dutra, graduado pela Faculdade de Economia e Administração da USP)



Ser perfeccionista torna a pessoa improdutiva



Christian Barbosa

Especial para
OPINIÃO PÚBLICA

O perfeccionismo está entre os principais fatores que estragam a produtividade e que aumentam o nível de procrastinação. Grande parte das pessoas quer ser perfeita a todo instante, no entanto, não enxerga que esse é um hábito que rouba um tempo que poderia ser utilizado em outras ações mais importantes.

Sabe aquela pessoa que tem uma tarefa, como uma apresentação de trabalho, e que, na hora de formatar a ideia, fica insatisfeito com o resultado e sempre quer um pouco mais? Além disso, toda vez que olha para o documento, acha que deve fazer mais um ajuste? Esse é tipo de profissional que sempre acredita que pode melhorar o trabalho.

O grande problema disso tudo é que estamos falando de algo inatingível e subjetivo, pois nem sempre o que é perfeito para um será para o outro também.

Conseguir parar de buscar o ótimo e ser bom é a melhor alternativa para se livrar da mania de querer sempre fazer da melhor maneira possível. Afinal, o ótimo é inimigo do bom. Quando alguém realiza um bom trabalho, que gerou um resultado positivo e com um nível superior de qualidade, é a hora de parar, isso já é mais que suficiente. Não é necessário ficar enfeitando, pois só gera perda de tempo.

Porém, quando falo em ficar satisfeito com o bom, não significa que é para entregar um trabalho ruim. A frase do general americano George Patton resume bem isso: "o feito é melhor que o perfeito". Eu concordo com isso e ainda acrescento que o feito é melhor que o malfeito, o que não

significa ser excelente. Ou seja, cada um deve criar o seu padrão de qualidade e, ao atingir esse ponto, parar a tarefa. Do contrário, sempre terá vontade de ir além e isso resultará em frustração, pois é impossível atingir a perfeição.

A dica que dou é saber limitar o tempo para as atividades. Por exemplo, caso a pessoa tenha uma tarefa que gastará, em média, 40 minutos para finalizar, o ideal é que ela coloque como prazo máximo uma hora e encerre quando atingir esse tempo. É importante aprender a impor limites nas tarefas diárias e enxergar que é possível agir dessa maneira em qualquer situação.

Nunca devemos ir além dos nossos limites, por isso, se parecer impossível estipular a hora certa de parar, peça ajuda para outra pessoa, que consiga dizer em que momento o trabalho atingiu o nível esperado. Viver em busca da excelência em tudo o que realiza estraga o mindset produtivo, as pessoas que desejam alcançar o sucesso precisam ter a cabeça focada na produtividade. Dessa forma, fica muito mais fácil realizar um bom trabalho, capaz de gerar resultados com qualidade, sem se preocupar com a perfeição.

(Christian Barbosa, maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, CEO da TriadPS, 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 recente obra: "60 Estratégias práticas para ganhar mais tempo". www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br)

Raios e trovões



Juliene de Brito Ferreira

Especial para
OPINIÃO PÚBLICA

O Brasil é o país com maior incidência de raios, são mais de 50 milhões por ano. Isso mesmo, nosso país possui as condições favoráveis para as descargas elétricas, isso se dá pelo fato da grande extensão territorial condicionada com clima tropical e temperatura elevada, surgindo assim tempestades com raios.

Muitos desconhecem o surgimento desse fenômeno, que na verdade é bem simples de compreender, nada mais é do que uma descarga elétrica durante uma tempestade onde os elétrons se movimentam rápido entre as partículas de carga negativa das nuvens e as partículas positivas do solo. Esse movimento acelerado gera uma claridade que ao se aquecer provoca o som que chamamos de trovão. O raio só vem a acontecer quando toca o solo, antes disso é apenas um relâmpago, se for à di-

reção da tempestade ao solo, é conhecido como descendente ou o contrário, quando inicia no solo em direção à tempestade, chamado de ascendente.

Pesquisas informam que as cidades estão mais sujeitas às formações de tempestades, pois nos centros urbanos a situação se torna mais delicada em razão do efeito estufa, os raios solares aquecem as construções, a ausência de vegetação e a intensa poluição atmosférica contribuem para um cenário mais iluminado pelos relâmpagos. As torres e prédios influenciam na queda de raios, as árvores são constantemente atingidas pelo fato da seiva ser um condutor de energia melhor do que o ar, quando mais seiva tiver e mais profunda às raízes, mais facilmente será atingida.

É comum ao avistar uma tempestade, as pessoas retirarem os eletroeletrônicos das tomadas porque já sabemos, os raios estão à caminho. Na verdade, não se trata de um mito, ou



um hábito supersticioso, os raios são responsáveis por problemas na distribuição de energia, ocasionando queda, queima de transformadores e inclusive de eletroeletrônicos, o prejuízo pode chegar a mais de 1 bilhão

anualmente. Retirar os equipamentos eletrônicos das tomadas é fundamental para evitar prejuízos, outra medida interessante é o para-raios, é importante ressaltar que não impedem os acidentes com raios, mas

conduzem a corrente elétrica para o solo, evitando assim danos nas instalações e acidentes.

Pesquisas revelam que teremos cada vez mais contato com os temidos raios, já que o aquecimento global contribui nas formações de tempestades, então devemos tomar alguns cuidados como evitar sair de casa, não usar telefone com fio ou celular conectado na tomada, evite ficar próximo de tomadas e estruturas metálicas, não utilize veículos sem capota, motocicletas e bicicletas, não estacione o carro próximo a árvores e fios elétricos, não se aproxime de morros, áreas abertas como estacionamentos, cerca de arame, árvores isoladas e torres. E se mesmo seguindo esses cuidados, os pelos se arrepiarem e a pele começar a coçar, podem ser sinais de um raio prestes a cair, portanto, deve-se ajoelhar curvando o corpo para frente com as mãos nos joelhos e a cabeça entre eles.

(Juliene de Brito Ferreira, bióloga e especializanda em Direito Ambiental e Sustentabilidade. E-mail: julienedebritoferreira@gmail.com)