

Opinião

Os artigos desta página devem ter até 25 linhas e serem enviados para o e-mail cartas@folhape.com.br. As ideias expressas nos textos não refletem necessariamente a opinião do jornal.

Cidadã de Pernambuco - jornalista Patrícia Raposo

NILZARDO CARNEIRO LEÃO*

Tão grave é a situação política do país, da ética dos governantes, da moralidade no agir público, que é um alento ver a homenagem a uma jornalista que prima por seu “compromisso com a ética, com o bom senso e sobretudo com a verdade”, assim disse a jornalista Patrícia Raposo, ao receber o título de Cidadã de Pernambuco.

Foi dito, já, que não se pode compreender o jornalismo sem independência na busca de fatos e realidades que interessam ao público, para que o cidadão possa deles tomar conhecimento, dando crédito à lisura do informe dado para formar seus juízos de valor.

Dai porque a liberdade de imprensa é um dos pilares fundamentais da democracia. E quando minorias pretendem se instalar no poder, como diz Rui Barbosa, “começa-se atacando a palavra do jornalista, para mais tarde o representante do povo. Mata-se para aterrar. Aterra-se para calar...Principia-se abolindo a liberdade, para acabar suprimindo a autoridade.” (“Obras Completas”, vol. XXIV, T.I, pag. 86).

Estamos comemorando os 200 anos da Revolução Republicana de 1817, que, como já foi dito, representa o mais belo movimentos



revolucionários de rebeldia contra o Império de Portugal. E, com a independência proclamada, uma das primeiras ações dos republicanos foi editar sua Carta Constitucional, através da qual estabeleceu a liberdade de expressão, com o que seria possível a ação de uma imprensa livre e jornalistas independentes no exercício e afirmação da liberdade de pensamento.

A Assembleia Legislativa de Pernambuco, na noite de 04 de

setembro, concedeu a Patrícia Raposo o título honorífico de Cidadã de Pernambuco, editora chefe da Folha de Pernambuco. Ela, uma carioca de nascimento e que por mais de quarenta anos reside no Recife e vem se dedicando exclusivamente à área de comunicação social, principalmente como jornalista. Como ela mesmo diz: “Nunca refleti sobre ser ou não pernambucana, porque sempre me senti daqui. Cheguei aqui com 10 anos, nem

sotaque do Rio tenho mais.”

Graduou-se em jornalismo pela Universidade Católica de Pernambuco, turma de 1989 e é pós-graduada em Ciência Política pela mesma UNICAP. Fez curso nos Estados Unidos, permitindo-lhe aprender habilidades específicas para o mercado de trabalho em Marketing Digital.

Atuou a nova pernambucana como jornalista em diversos jornais e revistas, inclusive de outros Estados, bem como na tv, chegando a ser Secretária de Imprensa do Governo do Estado de Pernambuco, tendo sido fundadora e dirigente de uma empresa de assessoria de imprensa.

Eduardo Monteiro, dinâmico Presidente do Grupo EQM, à qual pertence a Folha de Pernambuco, onde Patrícia Raposo exerce a função de editora chefe, considerou o título recebido como “justíssimo reconhecimento a uma jornalista que construiu uma história no jornalismo de Pernambuco.”

Mais do que merecida a gola de maracatu recebida por Patrícia Raposo, representação simbólica da cultura pernambucana, que ela, como ninguém, vem representando e defendendo.

* PROFESSOR, ADVOGADO, DO IAHGP DA APL

Painel do leitor >

Denuncie e mande fotos sobre os problemas do seu bairro. UTILIZE OS CONTATOS NESTA SEÇÃO. Opine sobre os acontecimentos do Brasil e do mundo. Este é o seu espaço.



> Facebook/folhape

BOICOTE APÓS PRISÃO

A rede de lanchonetes Ponto do Açaí passou a ser alvo de campanhas de boicote nas redes sociais, após o empresário Leonardo Emanuel Mendonça Lacerda, que é diretor executivo da empresa, ser preso. O assunto repercutiu bastante. “Boicote merecido”, opinou Elvio Queiroz. “Que continue e quando as lojas fecharem, que a Casa do Pará abra mais unidades e possa gerar os empregos perdidos com o fechamento do Ponto do Açaí”, acrescentou Saulo Lemos. Foto: Reprodução



> WhatsApp (81.98187 9290)

ESGOTO EM OLINDA

Os moradores do bairro de Rio Doce, em Olinda, reclamam de um esgoto estourado há pelo menos duas semanas na rua Canário do Império. Eles se preocupam principalmente com a localização do vazamento de água suja, que é bem perto da Escola Universo. “A escola já fez várias ligações reclamando. Um ambiente por onde várias crianças transitam não pode ficar desse jeito”, reclamou a internauta Isabella Fabricio, que é mãe de uma aluna. Foto: Cortesia

Seis dicas para fugir do estresse

CHRISTIAN BARBOSA*

Estresse todo mundo tem, é uma reação natural do corpo a alguma ameaça externa. Desde o tempo das cavernas, ele atua em benefício do ser humano, já que, quando o homem precisava caçar, o estresse preparava o seu corpo para que tivesse mais foco e mais reflexos. É isso mesmo: nos momentos certos, o estresse é positivo. O grande problema é que, atualmente, ocorre com tamanha frequência que acaba sobrecarregando o organismo e prejudicando a saúde.

Os fatores que geram o estresse já são bem conhecidos por muitos. Os mais comuns são as preocupações, a falta de tempo e os problemas familiares. Já os efeitos são bem variados: dor de cabeça, tensão ou dor muscular, fadiga, distúrbios de sono, raiva, ansiedade, falta de motivação, falta de foco, irritabilidade etc.

Sempre digo que o estresse pode ser bem leve, mas que, se

acumulado e não receber nenhuma intervenção, ele acaba com a nossa saúde. É uma preocupação aqui, outra ali, dificuldades na carreira, problemas financeiros ou de relacionamentos que fazem com que o problema se agrave. Não espere chegar ao mais elevado nível de estresse para começar a pensar em qualidade de vida. Crie um plano de ação na sua agenda e estipule tarefas para melhorar o seu dia a dia. Para ajudá-lo a colocar isso em prática, selecionei algumas ações:

Aceite o problema - Ter estresse não é o fim do mundo, qualquer pessoa está sujeita a momentos de estresse na vida. Portanto, é fundamental que você aceite isso e previna-se. Deixar para mudar só depois que está doente pode ser tarde demais. Admitir o problema ajuda a tomar a atitude de mudar. Negar só vai te prejudicar;

Seja mais produtivo - Quanto mais tempo você tiver para aquilo que você realmente gosta de fazer, menos estresse você terá. Com

tempo disponível, consegue ir ao médico, praticar esportes, sair com os amigos, se dedicar mais a família e aos sonhos. É outra vida!

Invista nos seus hobbies ou na sua fé - Você precisa ter uma válvula de escape, algo que te ajude a se sentir melhor ao investir o seu tempo. Pode ser um hobby, um esporte, uma prática religiosa, meditação ou qualquer outra coisa que o deixe mais concentrado. Só você pode descobrir o que fazer, portanto não espere isso cair do céu. Saia do lugar e tente encontrar o melhor “remédio natural” para você;

Faça diferente - De nada adianta saber que está estressado e continuar insistindo naquilo que está minando sua resistência. É necessário fazer alguma mudança, pode ser na alimentação, no seu estilo de vida ou no trabalho. A regra é óbvia, se você fizer as coisas do mesmo jeito, seu estresse permanecerá. Defina as suas áreas de mudança e comece algo novo;

Procure ajuda - Não tente en-

frentar estresse sozinho. Cercado de pessoas que gostam de você, fica mais fácil resolver o problema. Converse com o seu chefe, familiares ou amigos. Peça ajuda para marcar médicos, para acompanhá-lo nos exames, para fazer algo diferente, para ir com você à academia ou simplesmente para aproveitar mais a vida;

Nem tudo é tão grave quanto parece - Que muita gente faz tempestade em copo de água é inegável. Quantas tarefas urgentes não são tão urgentes assim? Quantas situações que até então eram pouco complicadas tomaram proporções gigantes de repente? A próxima vez que surgir um problema, analise com objetividade em vez de alimentá-lo. Um pouco de leveza ajuda muito a reduzir o estresse e a focar os pensamentos em atitudes mais relaxantes.

* CHRISTIAN BARBOSA É ESPECIALISTA EM ADMINISTRAÇÃO DE TEMPO E PRODUTIVIDADE E CEO DA TRIADPS, EMPRESA MULTINACIONAL ESPECIALIZADA EM PROGRAMAS E CONSULTORIA NA ÁREA DE PRODUTIVIDADE, COLABORAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO DO TEMPO.