

Casamento é uma oportunidade única de crescimento pessoal, dizem especialistas

Você já parou para pensar por que as pessoas se casam? Por amor? Para serem felizes? Para formar uma família? Sim, todas essas respostas podem servir para explicar a união de duas pessoas. Entretanto, um dos objetivos essenciais do casamento passa despercebido da maioria dos casais: o casamento é uma das melhores formas de crescimento pessoal

Segundo a psicóloga Marina Simas de Lima, terapeuta de casal, família e cofundadora do Instituto do Casal, quando duas pessoas decidem morar juntas são obrigadas a sair da zona de conforto. “Toda vez que você sai da sua zona de conforto, você cresce, amadurece, desenvolve habilidades. Ao casar ou morar junto com alguém, você abandona a segurança física e material da casa dos pais, por exemplo, e isso ajuda a desenvolver a autonomia, a independência que será útil em todos os aspectos da vida, não só dentro do casamento”.



“Em seguida você precisa se adaptar ao outro, afinal são duas pessoas criadas por famílias distintas, com valores e crenças que podem ser diferentes. O casal, principalmente nos anos iniciais do relacionamento, irá construir sua própria identidade, sua própria maneira de lidar com os revezes da vida. Portanto, o casamento é um excelente exercício de autodescoberta, de autoconhecimento e de resiliência. Um casamento focado no crescimento pessoal pode ser muito gratificante”, comenta Marina.

Além de sair da zona de conforto, outro aspecto que ajuda no crescimento pessoal é ter projetos em comum. Na pesquisa feita pelo Instituto do Casal, em 2016, sobre satisfação conjugal, 87% dos casais afirmaram que têm projetos em comum. “Os projetos, os propósitos que o casal tem ajudam a fortalecer o vínculo e conectam o casal. Além disso, mostram a importância da união,

do trabalho em equipe, do planejamento e da organização. Conceitos que também ajudam no crescimento pessoal e podem ser levados para a vida profissional, por exemplo”, reflete a psicóloga.

Casamento não é só sobre ser feliz. Embora alguns estudos sobre a felicidade revelaram que a maior fonte de satisfação com a vida está nos relacionamentos sociais, é preciso ter em mente que o casamento não é e nunca será uma fonte inesgotável de felicidade. “Não estamos falando que a felicidade não deve estar presente na vida a dois, mas é preciso lembrar que é um sentimento que muda de acordo com as circunstâncias da vida. Assim, não pode ser a única base para construir um relacionamento forte e estável e nem o único motivo para se casar ou para permanecer casado”, comenta a psicóloga Denise Miranda de Figueiredo, terapeuta de casal, família e cofundadora do Instituto do Casal.

Vida a dois: um desafio diário. Segundo Denise, sair da zona de conforto leva a pessoa aos seus limites, expande suas capacidades como ser humano. “Mas, não é um processo fácil, pelo contrário, pode ser doloroso e desafiador. O casamento é um desafio na medida em que revela as limitações, expõe fraquezas, falhas e vulnerabilidades dos parceiros. O casamento pode ser comparado a uma espécie de espelho em que você verá coisas a seu respeito que pode não gostar”.

As especialistas lembram ainda que o casamento desafia o casal a lidar com a saúde e com a doença, com alegria e a tristeza, com a riqueza e pobreza, com os filhos, com a perda dos pais e outros membros da família, com o desemprego. “O casal que consegue lidar com tudo isso, apoiado no companheirismo, na amizade, na parceria e no amor, apresenta uma evolução importante e, certamente, não será o mesmo casal que fez o juramento na beira do altar. Será um casal ainda melhor”, concluem Marina e Denise.

Fonte: Instituto do Casal.



Natureza: uma questão de bem-estar e saúde pública

Leide Takahashi (*)

No início do século XX, John Muir, reconhecido como o “Pai dos Parques Nacionais dos EUA”, já dizia que todo ser humano necessita de alimento, lugares para brincar e rezar, onde a natureza pode inspirar e curar, fortalecendo o corpo e a alma.

Os bens e serviços oferecidos pela natureza são essenciais para a vida e para a saúde das pessoas. A qualidade do ambiente em que vivemos – ou seja, o ar que respiramos, a água que bebemos, a comida que comemos, a regulação do clima e muitas outras características do ambiente natural – desempenham um papel fundamental no nosso bem-estar.

A ausência do contato com a natureza debilita o bem-estar das pessoas, provocando uma ruptura desse vínculo e podendo resultar em inúmeros problemas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 25% das doenças mundiais são atribuídas aos fatores ambientais (ambiente degradado), na qual a poluição do ar é responsável por aproximadamente 3,3 milhões de mortes/ano em todo o mundo.

Sem contar que, ainda, 1,1 bilhão de pessoas vive sem acesso à água limpa. Além disso, recentes pesquisas realizadas na Austrália destacam que a ausência do contato com a natureza resulta em grande incidência de sobrepeso ou obesidade, transtorno mental, aumento de diabetes, entre outras consequências.

O impacto do distanciamento do ambiente natural ainda pode ser mensurado em termos financeiros. O Seguro de saúde Medibank Private estimou que, em 2008, a falta de atividade física na natureza custou 13,8 milhões de dólares. Atualmente, a depressão é um dos principais problemas na Austrália e seus custos associados somam mais de US\$ 14,9 bilhões, anualmente.

A vida urbana foi identificada como um fator-chave no estresse e na saúde mental, contribuindo para um estresse crônico e



consequente diminuição da qualidade de vida. Por outro lado, pesquisadores destacam que 15 minutos de caminhada em um parque ou outra área verde natural podem amenizar esses eventos estressantes e melhorar a visão da vida, de acordo com o artigo “Por que a natureza é benéfica?”, publicado por pesquisadores da Universidade de Illinois e Oberlin College.

Outras pesquisas relatam diferenças significativas entre as

populações clinicamente deprimidas que realizaram programas de recuperação em ambientes fechados e aqueles que usaram espaços abertos, considerados verdes. Os pacientes que participaram de programas de recuperação ao ar livre relataram aumento da autoestima e condições emocionais mais estáveis em comparação com os outros.

Em 2014, durante a Convenção-quadro das Nações Unidas sobre Diversidade Biológica (CDB), a OMS reconheceu que a biodiversidade e a saúde humana estão fortemente interligadas. Portanto, conectar as prioridades globais da biodiversidade e da saúde não é apenas prudente, mas uma forma de assegurar no longo prazo a resiliência da sociedade e o bem-estar das gerações futuras.

Essas e outras evidências confirmam que os seres humanos são totalmente dependentes da natureza, não só pelas suas necessidades materiais, mas também por suas necessidades psicológicas, emocionais e espirituais.

Para finalizar, vale destacar a beleza natural do Brasil, em especial dos parques nacionais, estaduais e municipais, e recomendar uma visita a essas áreas como verdadeiro remédio - sem qualquer contraindicação!

(*) - É gerente de Conservação da Biodiversidade da Fundação Grupo Boticário de Proteção à Natureza, membro da Rede de Especialistas em Conservação da Natureza e doutora em Conservação da Natureza.

Senador pede mudança na política de preços da Petrobras

O senador Humberto Costa (PT-PE) disse que a política de preços da Petrobras deve ser radicalmente modificada. Para ele, a saída do presidente da estatal, Pedro Parente, dá a Michel Temer a oportunidade de sanar graves erros e mudar as práticas que levaram o país à beira do precipício. O parlamentar pernambucano também

cobrou ação rápida do governo para normalizar o abastecimento do gás de cozinha, cujos preços sofreram grande aumento.

Ele informou que houve gente que se viu obrigada a voltar ao fogão a lenha. Costa criticou ainda os que aproveitaram a greve dos caminhoneiros para pregar a derrubada do regime democrático através de uma

intervenção militar e pediu a punição dos que defendem tal posição.

“É um absurdo que não pode ser tolerado. Deve ser combatido com medidas duras, que responsabilizem direta e indiretamente todos os envolvidos. O governo, a polícia federal e o ministério público têm de agir de forma severa para coibir este tipo de abuso” (Ag.Senado).

DICAS DE
COMUNICAÇÃO
com J. B. Oliveira



Uma frase mal... dita!

Não, não me refiro à palavra **maldita**, vocábulo que traduz a ideia de **maldição, danação, imprecação, esconjuro, anátema etc.**

Aqui o sentido é: palavra dita de má forma, forma incorreta, inoportuna, fora, enfim, do objetivo contextual a que se destinava...

Como pode ocorrer um descabro desses?

Por diversos modos. Especialmente por se recorrer – sem muito cuidado ou atenção – a uma lei, que chamarei aqui de “Lei da Conservação da Comunicação”, formulada pelo famoso filósofo Abelardo Chacrinha Barbosa! Ela tem muito a ver com outra norma, criada pelo Pai da Química Moderna, Antoine Laurent de Lavoisier, e mundialmente conhecida como “Lei da Conservação da Matéria”. O enunciado desta última todos que estudaram química recordam: “Na natureza, nada se cria, nada se perde, tudo se transforma”...

A outra, bem tupiniquim, e repetida “n” vezes por Chacrinha, diz “Na comunicação, nada se cria, tudo se copia”!

Isto posto, vamos à origem da tal frase mal dita.

Aproximava-se o 15 de maio de 2018, quando o governo Temer completaria dois anos.

Era necessário criar um *slogan* – uma frase de efeito – para valorizar o convite a ser feito pelo cerimonial da Presidência. O especialista em marketing – o mesmo que sugeriu a visita o presidente Michel Temer ao edifício vitimado por incêndio no dia 1º de maio – talvez tenha entendido que seria oportuno inserir uma frase plena de euforia popular. Ora, sinônimo de euforia popular autêntica é **futebol!** Aí ela é tão autêntica e espontânea que até se canta o Hino Nacional! (coisa que nas escolas se faz mais...)

E nesse campo – literalmente, campo de futebol –, quando um time está se fortalecendo, criando musculatura, seus torcedores se esgoelam cantando, a pleno pulmão: “Ô, o campeão voltou! O campeão voltou! O campeão voltou!”

Para completar, numa vista d’olhos nas páginas da história pátria contemporânea, o que se vê? Um dos últimos líderes políticos de apelo popular, com fama e aura de governante realizador, de administração revolucionária e desenvolvimentista que, em sua campanha, prometia fazer “cinquenta anos em cinco”!

Pronto! Estava encontrada a receita perfeita para o bolo do segundo aniversário! Então, numa composição que parecia ideal, mas que se revelou “frankensteiniana”, assim ficou a frase de efeito: **“O Brasil voltou, 20 anos em 2”!**

Logo, logo opositores, críticos e até correligionários suprimiram a vírgula, substituindo o sentido positivo, ufanista da frase tão burilada pelo negativo, indicativo de retroatividade:

“O Brasil voltou 20 anos em 2”!

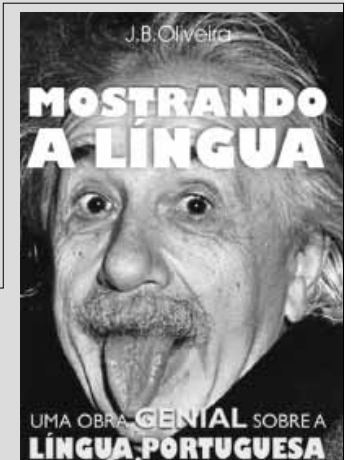
Até “alguém” – que recebeu tantas críticas no passado recente também em razão de suas frases – e que estava à espera de uma chance dessas, não deixou por menos: “Agora, o governo golpista de Michel Temer lança com pompa e circunstância a farsa ‘O Brasil voltou 20 anos em 2’. Pelo ato falho a vírgula merece ser retirada”! Foi o que disse a ex-presidente Dilma Rousseff em seu perfil na rede social Twitter. (Que retirou também a vírgula que seria de rigor em sua própria expressão “Pelo ato falho, a vírgula merece ser retirada”. Ocorre que temos aí uma oração indireta, isto é, não iniciada pelo sujeito...).

A verdade é que o risco que corre uma frase de efeito, é que ela pode ter efeito...contrário!

Não foi exatamente o que aconteceu?!

J. B. Oliveira é Consultor de Empresas, Professor Universitário, Advogado e Jornalista. É Autor do livro “Falar Bem é Bem Fácil”, e membro da Academia Cristã de Letras. - www.jboliveira.com.br - jboliveira@jbo.com.br

Serviço: Livro “Mostrando a Língua”. Editora JBO. 163 páginas. Preço de capa: R\$ 40,00. Valor especial de promoção: R\$ 30,00. Pedidos exclusivamente pelo site www.jboliveira.com.br



Nível de atividade da indústria paulista subiu 0,4%

O Nível de Atividade da indústria de transformação paulista subiu 0,4% em abril, com ajuste sazonal, na comparação com março. O indicador foi divulgado ontem (4) pela Fiesp e Ciesp. Na série sem ajuste, o indicador teve alta de 5,8% na variação acumulada no ano e de 9,1% em relação a abril de 2017. A variável de vendas reais recuou 2,5%. As horas trabalhadas na produção e o Nível de Utilização da Capacidade Instalada subiram 0,9% e 0,3 ponto percentual, respectivamente.

O Nível de Atividade do setor de máquinas, aparelhos e materiais elétricos avançou 2,6% no mês. As horas trabalhadas na produção, o total de vendas reais e o Nível de Utilização da Capacidade Instalada subiram 2,7%, 3,0% e 0,4 ponto percentual, respectivamente. A Fiesp avalia que, com a greve de caminhoneiros e a Copa do Mundo, é possível que o segundo trimestre seja de crescimento menor que o previsto.

A pesquisa Sensor de maio, que considera vendas, estoques, emprego e condições de mercado, cedeu 1,3 ponto,



atingindo 51,8 pontos. Apesar da queda, o Sensor ficou acima dos 50 pontos pelo 16º mês consecutivo, o que sinaliza expectativa de aumento da atividade industrial paulista. A variável de vendas teve queda de 7,3 pontos e atingiu 54,5 pontos em maio. O indicador de estoques subiu 3,7 pontos ante abril (43,4 pontos), marcando 47,1 pontos.

Com isso, os estoques estão acima do nível desejado. Houve queda de 0,8 ponto no emprego, que registrou 52,5 pontos. Resultados acima de 50 pontos indicam expectativa de contratações. As condições de mercado apresentaram recuo de 1,1 ponto, passando de 55 pontos em abril para os 53,9 pontos no mês de maio.