

Crônica sobre a qualidade de vida do Homem e a letra "C".

Efetivamente falar sobre o homem não é muito minha praia. Mas me vieram à cabeça alguns aspectos relacionados à qualidade de vida do homem e palavras-chave de coisas vitais para a sua vida. Comentarei um pouquinho sobre essas palavras-chave que por coincidência, todas começam com a letra "C"

As palavras-chave que começam com a letra "C" essenciais para a vida do homem são coisas ou aspectos que precisam ser administradas e o insucesso numa delas pode arruinar ou prejudicar consideravelmente a qualidade de vida.

COMUNICAÇÃO

Nós homens por natureza nos comunicamos mal. Falamos o que é preciso no momento errado e o que não é preciso no momento certo. Diferimos muito das mulheres que têm uma visão ampla. O homem tem uma visão focada e incapaz que ver aspectos que as mulheres sacam rapidamente e quase intuitivamente.

Nas empresas, a área de comunicação é onde as mulheres predominam, nunca fiz uma estatística a respeito mas minhas observações ou constatações evidenciam esse aspecto.

Comunicar na forma, momento e intensidade corretos é o nosso desafio e cometer deslizes é muito fácil. Tenho cometido diversos.

A comunicação nos dias de hoje ocorrem por Email, por Whats up, por Skype, por facebook, por Twitter, etc, e às vezes "face to face". Tanto umas como outra forma exigem cautela, ponderação, bom senso e cuidado.

Comunicar significa saber ouvir e saber falar nos momentos corretos, da forma apropriada e na dose ideal. Somente sobre esses aspectos uma tese poderia ser escrita. Um certo conhecido meu, é uma referência em marketing. Ele já passou por grandes marcas e grandes multinacionais. Foi longe, mas com certeza iria ainda mais longe se não fosse prolixo. O sujeito para explicar que dois mais dois não são cinco gasta no mínimo meia hora. Sujeitos assim costumam acumular pendências e ter dificuldade com a administração do tempo, fora outros problemas.

Boa comunicação envolve muitos aspectos. Alguns como não falar pegando, não falar alto, não falar de muito perto invadindo a área do outro, não cortar a conversa do outro, ou não se fixar no que o outro explica, e por aí vai.

Na área familiar pais e maridos que não escutam não podem querer ser ouvidos e aí começa a bagunça toda no lado familiar.

Não podemos melhorar o outro, mas estamos sempre olhando os defeitos alheios e pouco atentos para os nossos. Para melhorarmos podemos buscar muitas coisas mas um olhar profundo para nosso "umbigo", uma autocrítica e uma grande vontade de melhorar com

certeza serão preciosos. Uma mudança de postura e uma profunda vontade e disposição de nos tornarmos melhores é o caminho.

CORAÇÃO

Ao abordarmos o coração podemos olhá-lo sob pelo menos dois aspectos. O primeiro é o físico e o segundo é o emocional. A tristeza, a mágoa, o entusiasmo, a ansiedade e praticamente todos os sentimentos se conectam e afetam positiva ou negativamente ao coração.

Recentemente perdemos um amigo com um ataque cardíaco fulminante. Ele na ocasião contava com apenas 49 anos. Uma perda prematura que marcou profundamente. Olhando o histórico familiar, os costumes, a postura e outros aspectos da vida dele fica evidente o alto risco, o que de fato se materializou e provocou uma perda tão prematura.

Ocorre que na vida vivemos assumindo riscos. Mas o fato é que não podemos jogar, ou brincar com o coração, e cuidar de tudo que o afeta é essencial. Ter isso como filosofia de vida é inteligente, pois para podermos atuar bem nos diversos setores da nossa vida, precisamos estar bem com nosso coração em seu sentido material, emocional e até espiritual.

O que prejudica o coração todo mundo sabe. Se não sabe, basta digitar na Internet que aparecerá um cem número de coisas. Lógico que algumas podem ser impraticáveis, não serem científicas, etc, etc. Mas a aplicação de um mínimo de bom senso nos conduzirá a recomendações sobre alimentação saudável, atividades físicas, combate ao sedentarismo, postura de vida, etc.

No sentido emocional saber lidar e entender os sentimentos como mágoa, ansiedade e frustração também contribuem com a saúde do coração. Abandonar certas atitudes que hostilizam nosso coração, buscar atividades e não deixar espaço para cultuarmos sentimentos recorrentes negativos são influenciadores positivos. Nesse contexto, novos hobbies, serviços voluntários, busca de novas e prazerosas atividades e muitas outras atitudes são preciosos

Preservar o coração através de uma alimentação adequada, ser e estar feliz consigo mesmo, praticar ainda que minimamente mas de forma regular atividades físicas, ter qualidade de sono e sobretudo ter uma atitude positiva perante a vida serão fatores que levarão saúde, luz e proteção ao seu coração.

CONTA BANCÁRIA

Lidar positivamente com a conta bancária é uma das necessidades básicas do homem. Conciliar o que entra e que sai da conta bancária é preciso. Todos nós, assalariados ou não precisamos ter uma reserva para momentos de necessidade.

No entanto, muitos de nós vivem com as contas no vermelho para alegria dos bancos que cobram juros escorchantes que são os maiores do mundo.

Tradicionalmente o brasileiro tem pouca tradição de poupar. Se guardarmos dos nossos salários a partir dos primeiros emprego 50 reais por mês em cada mil reais de salário, em alguns anos podemos ter uma boa reserva.

Olhar os extratos do banco regularmente, conciliar o que aparece no extrato e administrar a conta bancária parece algo simples, mas não é feito por muitas pessoas.

Descontrole com a conta bancária pode ser pontual ou crônico. Conheci um sujeito que tinha um bom salário. Ele era e ainda é gerente de uma grande multinacional. O sujeito recebia um bom salário, bônus e benefícios. No entanto, ele vivia pedindo dinheiro emprestado. Sua conta estava sempre no vermelho, o que se configura como um descontrole crônico, que é o pior tipo de descontrole que podemos ter na nossa conta bancária. Por outro lado, conheci pessoas com posições profissionais e salários modestos mas que administravam muito bem suas finanças.

Há alguns anos atrás conversando com um subordinado jovem mas casado, perguntei se a esposa dele trabalhava. Ele respondeu que ela não trabalhava em empresas pois administrava as propriedades e outros negócios próprios. Me explicou que ele tinha diversas pequenas casas que alugava, o que começou a fazer com menos de vinte anos e que após poucos anos já conseguira construir diversas pequenas casas de aluguel. Notei que eles escolheram uma estratégia no passado e estavam executando rígida e eficazmente.

Mau uso de cartões de crédito e do crediário de lojas diversas, e costume de comprar sem saber se terá recursos para pagar são altamente impactantes de forma negativa sobre as contas bancárias. É preciso muito cuidado.

Planejar os pagamentos e recebimentos através de planilhas. Fazem um planejamento de pelo menos seis meses sobre as entradas e saídas da conta bancária pode ajudar muito. Afinal você pode descobrir que está caminhando para uma situação insustentável em 2, 3 ou mais meses, e assim poderá buscar alternativas e estratégias para minimizar problemas futuros.

A conta bancária é como o coração. Algumas pessoas descobrem que o coração não está bem depois que as veias estão entupidas e a qualidade de vida prejudicada. Descobrir que está num buraco sem saída em termos financeiros é algo que assim como o entupimento das veias pode ser evitado. É preciso agir preventivamente.

COMIDA

Grande parte do que somos vem do que comemos. Você bebe refrigerante regularmente, adora e come com frequência churrasco? É fã de batatas fritas e não gosta muito de verduras? Além disso, gosta de uma cervejinha que diz beber socialmente, mas esse socialmente é quase todo dia.

Alimentação natural como por exemplo arroz integral para muitos não desce. Chegam a dizer que tem gosto de plástico. Conheci uma moça que falava que o arroz integral era um arroz sujo e que o arroz branquinho sim é que era um arroz limpinho. Santa ignorância!

A grande ingestão de produtos animais acarreta muitos males à saúde. O consumo moderado ou a alimentação vegetariana acompanhados por atividades físicas são grandes alternativas para a boa saúde. Conhecer a respeito dos alimentos antioxidantes, acompanhar pesquisas sobre nutrição e saúde, ou pelo menos ler o que se divulga sobre alimentação saudável e qualidade de vida nos bons órgãos de comunicação, pode propiciar boas dicas sobre como ter uma alimentação protetora para a saúde.

Deve-se comer com moderação e se houver excesso num dia compense nos dias seguintes. É preciso evitar alimentos biocidas que são aqueles que destroem a vida, entre eles açúcares, gorduras, glúten, carnes vermelhas principalmente fritadas, enlatados, produtos repletos de conservantes, corantes, etc.

CANAL INTESTINAL

Para não usar um termo mais xulo usei este. O canal intestinal é um dos grandes sofrendores de um estilo de vida inadequado.

Muitos homens não administram nem os intestinos, mas querem administrar empresas, famílias e situações diversas.

Meu primeiro chefe tinha uma hemorroida terrível. Além disso, o cara tinha horror à fazer cirurgia. Mas de qualquer forma problemas avançados nos intestinos, podem ser evitados como uma boa administração do se come.

Grande parte das doenças começam pelos intestinos. Uma pessoa normal deve pelo menos uma vez ao dia ao banheiro e se possível mais vezes. Aceitar que seu intestino é preguiçoso e não se preocupar é a receita para uma péssima qualidade de vida e desenvolvimento de inúmeras doenças.

Problema de intestino é algo gravíssimo. A melhora não é difícil, logicamente dependendo da gravidade do problema, mas requer muita disciplina e por vezes abdicar de maus hábitos que poderá de início lhe dar a impressão que perderá qualidade de vida, mas isso não é verdade.

Abdicando de hábitos prejudiciais você estará ganhando qualidade de vida.

Se você já vem seguindo uma boa dieta e mesmo assim continuam os problemas, tente uma dieta sem glúten durante uma semana. Se com ela você se sentir muito melhor, pode ser um caso de intolerância alimentar ao glúten. Se mesmo assim persistir o problema, isso pode ser decorrente de maus hábitos do passado. Em algumas situações o intestino tem prejudicada a capacidade de desenvolver adequadamente os movimentos peristálticos. A recuperação pode ser longa e não existe tratamento adequado que não passe pela reeducação alimentar.

CONCLUSÃO

Esta pequena crônica fala de alguns tópicos que afetam profundamente as nossas vidas. Esses poucos tópicos são todos iniciados pela letra "C". Eles estão interligados e possuem algo em comum, que é o fato de podermos atuar sobre os mesmos. Eles são altamente influenciáveis pelas nossas posturas, atitudes e comportamentos. Eles não dependem dos outros, embora muitos de nós vivemos colocando a culpa de nossos problemas sobre outros. Eles estão nas nossas mãos e em muito poderão auxiliar na nossa vida.

Se você já está com boas práticas nesses tópicos, sobra o restante do alfabeto. De A a Z, com certeza existe muito no que podemos melhorar. Melhorar é preciso e começar por nós mesmos é o caminho.

arilopes@folha.com.br