

AMBIENTE E AMBIÊNCIA: Como cuidar?

Clélia Christina Mello-Silva A Costa

Primeiro precisamos saber, conhecer para cuidar. Ambiente é o nosso corpo e tudo que nos cerca. Didaticamente podemos dividir ambiente em interno (nosso organismo, nosso corpo formado por diferentes sistemas e órgãos e microorganismos necessários para o seu funcionamento) e ambiente externo (tudo que nos rodeia e está fora dos nossos limites corpóreos). Ambiência é muita das vezes, confundido com o conceito de ambiente, mas é um pouco mais abrangente e inclui a capacidade do ser humano de se relacionar com e no ambiente, criando condições para tornar estes ambientes saudáveis, agradáveis. É um conjunto de características sociais, culturais e emocionais que rodeiam o ser humano e que influenciam diretamente o ambiente em que vive. Percebam que ambiência é uma capacidade humana como o cuidar. Para termos ambientes saudáveis que proporcionem bem estar individual e coletivo, se faz necessário promover ambiência e cuidar destes ambientes, tornando-os saudáveis. Como fazer isso? Vamos analisar o ambiente interno. Ninguém melhor que você mesmo para saber o que você pode ou deve levar para o seu corpo, eu falo não só de alimentação, mas de emoções, problemas. Precisamos filtrar. Pensar antes de comer, analisar se aquela comida vai me fazer feliz e ser fonte de nutrientes para o meu corpo, se vai me dar energia suficiente para viver o meu dia. E as questões emocionais, o que me faz feliz? Acordar e tomar café com meu companheiro (a), faça. Levar meu filho para escola, leve. Reunir a minha equipe e ouvir as sugestões, reúna. Avalie e faça o que te faz feliz. Não deixe para depois. Você estará promovendo ambiência para si e se tornando mais saudável. E o ambiente externo, com os problemas, estresse. Bem, se estamos felizes e de bem conosco, será mais fácil praticar ambiência com os outros. Como fazer? Cuidando das pequenas coisas que tornam o outro feliz, perceber a existência do outro e sua importância neste ambiente, perceber a biodiversidade de pessoas que te cercam e o quanto cada uma influencia na sua vida, a tornando melhor. Valorizar o conjunto e não a si mesmo, pois as pessoas são substituíveis, mas suas obras são eternas. Cuide do ambiente ao seu redor, deixe-o limpo, agradável aos seus sentidos (visão, audição, olfato, tato e paladar). Dá sabor a sua vida e ajude os outros a fazer a mesma coisa, pois este movimento coletivo/conjunto permitirá reconstruir a nossa sociedade com mais ambiência e ambiente saudáveis para todos. Comece hoje, aproveite o simbolismo do dia e Viva o meio ambiente!!!