

# A Doença que se transforma em outras doenças



Um novo olhar para o ser humano

ELIZEU DE SOUZA

# A Doença que se transforma em outras doenças



Um novo olhar para o ser humano

ELIZEU DE SOUZA

**Editora chefe**

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

**Editora executiva**

Natalia Oliveira

**Assistente editorial**

Flávia Roberta Barão

**Bibliotecária**

Janaina Ramos

**Projeto gráfico**

Camila Alves de Cremona

Ellen Andressa Kubisty

Luiza Alves Batista

Nataly Evilyn Gayde

Thamires Camili Gayde

**Edição de arte da capa**

Maria Eduarda Alves

Luiza Alves Batista

2024 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2024 Os autores

Copyright da edição © 2024 Atena

Editora

Direitos para esta edição cedidos à

Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena

Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-Não-Derivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo do texto e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva do autor, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos ao autor, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

**Conselho Editorial**

**Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Camila Pereira – Universidade Estadual de Londrina  
 Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto  
 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí  
 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Danyelle Andrade Mota – Universidade Tiradentes  
 Prof. Dr. Davi Oliveira Bizerril – Universidade de Fortaleza  
 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão  
 Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
 Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri  
 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina  
 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília  
 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina  
 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira  
 Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco  
 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco  
 Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra  
 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras  
 Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria  
 Prof. Dr. Guillermo Alberto López – Instituto Federal da Bahia  
 Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia  
 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco  
 Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande  
 Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará  
 Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Delta do Parnaíba – UFDPAr  
 Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
 Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe  
 Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás  
 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Kelly Lopes de Araujo Appel – Universidade para o Desenvolvimento do Estado e da Região do Pantanal  
 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Larissa Maranhão Dias – Instituto Federal do Amapá  
 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Livia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás  
 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Luciana Martins Zuliani – Pontifícia Universidade Católica de Goiás  
 Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas  
 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande  
 Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará  
 Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins  
 Prof. Dr. Max da Silva Ferreira – Universidade do Grande Rio  
 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma  
 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte  
 Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá  
 Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados

Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino

Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora

Profª Drª Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará

Profª Drª Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense

Profª Drª Taísa Ceratti Treptow – Universidade Federal de Santa Maria

Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí

Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa

Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

**A doença que se transforma em outras doenças:  
um novo olhar para o ser humano**

**Diagramação:** Nataly Evilin Gayde  
**Correção:** Andria Norman  
**Indexação:** Amanda Kelly da Costa Veiga  
**Revisão:** O autor  
**Autor:** Elizeu de Souza

<b>Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)</b>	
S729	<p>Souza, Elizeu de                      A doença que se transforma em outras doenças: um novo                      olhar para o ser humano / Elizeu de Souza. – Ponta                      Grossa - PR: Atena, 2024.</p> <p>Formato: PDF                      Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader                      Modo de acesso: World Wide Web                      Inclui bibliografia                      ISBN 978-65-258-2193-1                      DOI: <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.931240802">https://doi.org/10.22533/at.ed.931240802</a></p> <p>1. Doenças. I. Souza, Elizeu de. II. Título.</p> <p style="text-align: right;">CDD 616</p>
<b>Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166</b>	

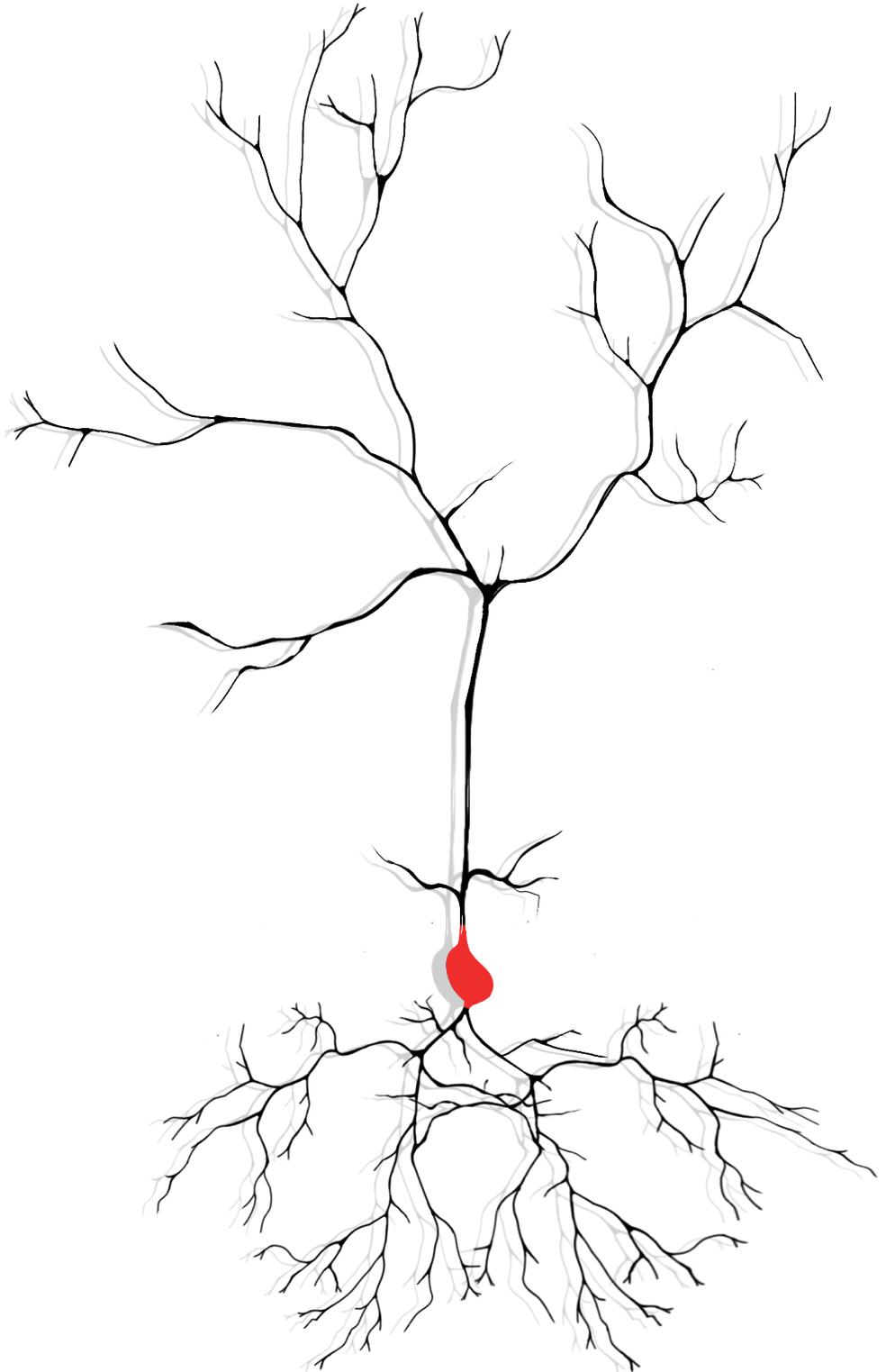
**Atena Editora**  
 Ponta Grossa – Paraná – Brasil  
 Telefone: +55 (42) 3323-5493  
[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)  
[contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)

## DECLARAÇÃO DO AUTOR

O autor desta obra: 1. Atesta não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao conteúdo publicado; 2. Declara que participou ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certifica que o texto publicado está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirma a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhece ter informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autoriza a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

## DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



Primeiramente, gostaria de agradecer a Deus por ter colocado o desejo de escrever este livro no meu coração, pois se não fosse Ele, nada teria acontecido. Agradeço ao meu pai, Aguinaldo Batista Gomes, por ter acreditado neste projeto desde o início - mesmo não entendendo a relevância, sempre me motivou a prosseguir; e agradeço à minha mãe, Lucinda Batista de Sousa, por ter me colocado no mundo e desde o início sempre ter sido uma mulher guerreira, motivando-me e buscando algo melhor para mim.

Agradeço aos meus amigos e primos Ezequiel Martins, Lucas Martins, Jorge Luiz, Patrícia Mara, Juliana Magalhães, Fabiana Morales, Julia Marques, Elizete Matias, Elizangela Matias, Fernanda Ambrosio, Laura Victoria e Emilly Danielle.

Agradeço aos meus preceptores até o momento: Raissa Otoni, Junio Paixão, Talita Tavilarino e Daniella Reis.

Não posso esquecer de agradecer aos meus inimigos que me motivaram, pois há 3 anos atrás quando falei que iria publicar um livro sobre comportamento humano naquele momento era uma piada, agora é uma realidade.

Prazer, me chamo Elizeu de Souza. Sou o autor de *A Doença que se Transforma em Outras Doenças: um novo olhar para o ser humano*.

## **EXPERIÊNCIA**

“Ao decorrer da escrita deste livro, aprendi que nunca devemos ajudar alguém que não quer ser ajudado, pois talvez você possa ser um incômodo. Tudo nessa vida é processo, tenha fé, foco e objetividade independente da estação. Não na minha estação ou do outro, mas a sua. E se precisar leitor, seja louco em meios a tantos sábios, pois vivemos em uma sociedade que se sabe tanto. Não faça nada, apenas seja louco e viva seu mundo, mundo esse que só você entende. Mas vai chegar uma hora que o louco (a) terá resultados, não se esqueça disso leitor.”

## **PERSISTÊNCIA**

Um dia na sala de aula, quando tinha 15 anos de idade, fui convidado para participar de uma dinâmica que a professora propôs, todos os alunos deveriam escrever o nome de alguma pessoa que gostavam muito e dizer o porquê. Depois que todos escreveram o nome chegou minha vez, a pessoa da qual eu mais gostava era minha mãe, acabei tendo dificuldade para escrever “mãe” e acabei escrevendo “mão” e expliquei o quanto minha mãe era importante para mim. Com isso, devido a minha escrita errada todos os alunos riram de mim incluindo a professora, lembro que disse: “Um dia vou escrever várias palavras e farei um livro, me aguardem”. Naquele momento aumentaram o tom da risada. Eu poderia ter ficar calado e chateado, mas naquele momento utilizei como combustível para seguir em frente. Assim surgiu o livro *A Doença que se Transforma em outras Doenças: um novo olhar para o ser humano*. Não é o que fazem com você, mas é o que você faz com o que fizeram com você.

<b>CAPÍTULO 1</b> .....	<b>1</b>
A DOENÇA QUE SE TRANSFORMA EM OUTRAS DOENÇAS	
<b>CAPÍTULO 2</b> .....	<b>4</b>
O PREÇO DO SEU ERRO	
<b>CAPÍTULO 3</b> .....	<b>6</b>
AFLIÇÃO	
<b>CAPÍTULO 4</b> .....	<b>7</b>
O TAMANHO DO SEU OBSTÁCULO	
<b>CAPÍTULO 5</b> .....	<b>10</b>
O PESO DO CAMINHAR	
<b>CAPÍTULO 6</b> .....	<b>12</b>
COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA	
<b>CAPÍTULO 7</b> .....	<b>14</b>
A POBREZA DO SÉCULO XXI E SEUS DESAFIOS	
<b>CAPÍTULO 8</b> .....	<b>15</b>
DESAFIOS DO SEU MUNDO	
<b>CAPÍTULO 9</b> .....	<b>17</b>
CUIDANDO DE SI	
<b>CAPÍTULO 10</b> .....	<b>20</b>
PINGO DO MEIO DIA	
<b>CAPÍTULO 11</b> .....	<b>22</b>
FINAL DO PÔR DO SOL	
<b>CAPÍTULO 12</b> .....	<b>23</b>
NA CALADA DA MADRUGADA	
<b>CAPÍTULO 13</b> .....	<b>24</b>
O PROCESSO	

<b>CAPÍTULO 14.....</b>	<b>25</b>
O PORQUÊ DE ESCREVER UM LIVRO DE REFLEXÃO: ACHADOS DE UMA ERA INOVADORA	
<b>CAPÍTULO 15.....</b>	<b>26</b>
APLICAÇÃO DE UM OLHAR CIENTÍFICO PERANTE OS TEMAS ABORDADOS ATRAVÉS DE EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS	
<b>SOBRE O AUTOR.....</b>	<b>37</b>
<b>SOBRE A ILUSTRADORA .....</b>	<b>38</b>

## A DOENÇA QUE SE TRANSFORMA EM OUTRAS DOENÇAS

A cada dia, na contemporaneidade, novas tecnologias são descobertas no intuito de melhorar a qualidade de vida da população. A globalização avança sem cessar. As pessoas com idades avançadas têm o desafio de se encaixarem em uma população inovadora; os jovens vivem em busca de perfeição, aprovação do próximo, através das redes sociais – levemos em conta o aumento de doenças mentais que atingem essa classe. Estamos no século XXI, vivemos em uma sociedade sem limites, conectada às redes sociais a todo momento. Na contemporaneidade, cidadãos com experiência de vida “dizem viver em um mundo surreal”. E você, leitor, em qual classe se encaixa?

Trata-se de um livro no qual, a todo momento, o autor questiona o leitor sobre os problemas da contemporaneidade: se são obstáculos ou soluções apenas para ele ou se esses problemas abrangem toda população.

É de conhecimento geral que o índice de doenças mentais em todo o mundo aumentou drasticamente. É certo que, diante da leitura do primeiro parágrafo, já se deve imaginar o motivo, tendo em vista os comportamentos das pessoas. Porém, existe um público-alvo que demonstra dificuldade em se encaixar nessa nova geração: os idosos viveram em uma sociedade na qual o principal objetivo não era adquirir bens materiais, mas buscar qualidade de vida - assim os meus pais me diziam. Fato que se reverte atualmente. No século XXI, o ser humano tem em mente a obrigação de produzir, ter e não ser. Outrossim, diante dos aspectos éticos, se esquecem de respeitar os próprios limites, perdendo-se em conteúdos *fake news*. Observa-se que cuidamos pouco de nós, e a melhor pessoa para conhecer seu corpo é você. Cuidamos do próximo, dos animais, das plantas, cuidamos até mesmo de algo que não nos pertence, mas o autocuidado deixa a desejar - falta amor próprio ou conhecimento de si? Se continuarmos assim, certamente com o passar dos anos não mais teremos convívio social. E você, leitor, como imagina o mundo nas próximas décadas? Vamos ter alienígenas no nosso convívio ou mudaremos para outro planeta?

Na Antiguidade, como o ser humano imaginava a sociedade contemporânea? Incertezas temos em nossa mente. Mas, em busca de querer produzir mais que os dias passados, às vezes o propósito dos seres humanos é acordar de manhã e fazer algo que agrade à sociedade, e assim sucessivamente. Diante disso, passamos do limite, sobrecarregados de tarefas para agradar de alguma forma a população. Falta-nos amor próprio, afeto, carinho? Você, leitor, deve estar me questionando: um livro que fala sobre as doenças que se transformam em outras doenças? Que fala de sentimentos das pessoas? Sim. Por que não? Se você acha que nos próximos capítulos não vou falar de amor próprio, humanização, empatia, autocuidado, os obstáculos encontrados em cada passo na vida, convido-o a parar a leitura e ler outro livro para não se frustrar.

A globalização tem avançado cada vez mais. Os infelizes são aqueles que estão acomodados, esperando o tempo fluir, e não buscam se atualizar. É notório que em grandes

capitais do Brasil, como Minas Gerais, Rio de Janeiro e São Paulo, haja preconceito contra as pessoas que, de alguma forma, não conseguiram ou não conseguem se encaixar no mundo da tecnologia. Tais preconceitos são marcados eternamente na vida desses cidadãos. É frustrante, mas existem pessoas cujo maior sonho é poder estudar: não precisam de muito, só querem ter uma vida social. E você? Valoriza seu estilo de vida ou vive reclamando com seus amigos e familiares? Se tiver o perfil citado anteriormente, não desista dos seus sonhos, independente da sua classe social: tudo nessa vida é possível, basta ter fé, foco e objetividade sempre. Sendo assim, temos limites, mas somos nós mesmos quem os colocamos, e jamais podemos deixar pessoas frustradas imporem limitações em nossa vida. Qual é o preço do seu sonho? Está disposto a pagar por ele? Afinal, tudo nessa vida tem seu valor - talvez o pouco para você seja muito para o outro. Qual é o valor da sua mãe, pai, irmãos, namorado(a)?

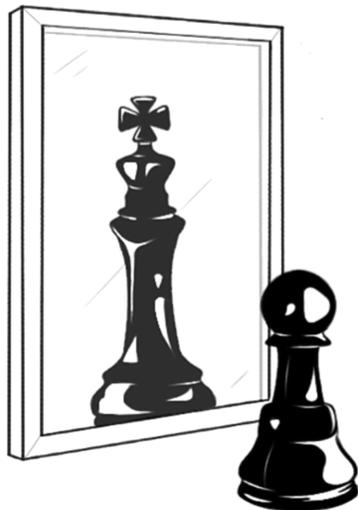
E se não valorizar seu caminho e não tiver vontade de ajudar o próximo, saiba que o que significa uma pequena ajuda para você pode, certamente, significar uma grande ajuda para o outro. Você, leitor, que não se encaixa em nenhum desses perfis citados, certamente é uma pessoa autorrealizada. Convido-o neste momento a refletir sobre seu passado: como foi chegar aonde chegou? Qual o caminho do sucesso? Existe segredo? Como disse o nosso querido filósofo Pablo Cortella: “não adianta querermos ser melhor que ninguém, pois a nossa vida é passageira”.

Costumo dizer para meus amigos que nossa vida é como um jogo de xadrez: quando acaba, independente de quem ganhou, o peão e o rei voltam para a mesma caixinha. No final da vida ninguém leva bens materiais, mas a certeza que eu tenho é a de que quando partirmos, o nosso legado ficará, seja bom ou ruim.

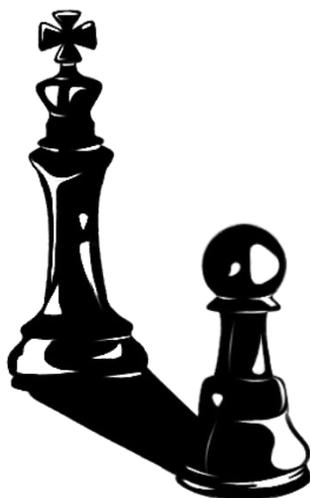
Sabemos que, na contemporaneidade, diversos desafios são impostos às pessoas de baixa renda, como locomoção, estudo e, sobretudo, alimentação e aquisição de conhecimento - grandes pilares que transformam o ser humano, pois o conhecimento pode ser utilizado a nosso favor ou não.

Na sua opinião, o que podemos fazer para amenizar o uso exacerbado das redes sociais pela população mundial?

É notório que o uso das redes sociais teve um crescimento exponencial e longitudinal ao longo dos anos. Esse desenvolvimento gerou ganhos e perdas para toda a população. As informações estão cada vez mais fáceis de difusão, os conhecimentos cada vez mais tateis e de fácil acesso. Em contrapartida se tem o uso exacerbado desses meios. As pessoas estão substituindo a convivência pelas interações virtuais, os momentos por telas. Para mudar esse cenário devemos focar nas pessoas, nas nossas relações pessoais e interpessoais. Ou seja, estar presente, colecionar momentos que ficarão anexados nas nossas memórias e não em meros posts sociais (Juliana Magalhães, 2023).



Trata-se de uma imagem de reflexão criada por Maria Eduarda Alves, juntamente a Elizeu de Souza, que aborda a importância do pensamento positivo independentemente da sua situação, haja vista que tudo nesta vida é possível. Percebe-se que nessa imagem há um peão olhando para uma rainha no espelho, e assim é na contemporaneidade: neste momento, podemos ser o peão que futuramente conquistará tudo o que almeja. Só dependemos de nós mesmos.



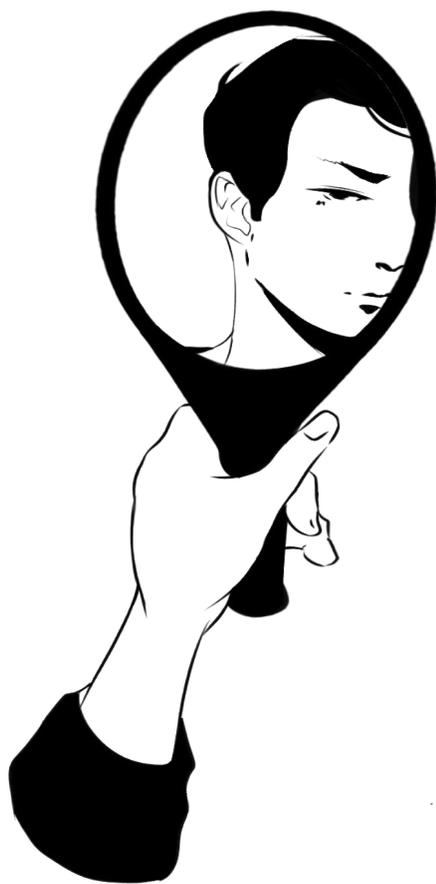
Em uma analogia, a imagem significa que o poder da persistência e uma boa comunicação assertiva o ajudarão a alcançar seus objetivos, com empatia, respeito e, sobretudo, amor ao próximo. O primeiro capítulo era apenas um reflexo no espelho. Neste momento tudo parece mais real, o peão em frente ao rei.

### O PREÇO DO SEU ERRO

Nós, seres humanos, somos falhos em diversas ocasiões da vida, diante de conflitos através da comunicação e atividade diárias. Dessa forma, a todo momento buscamos argumentos para justificá-los, visto que nem sempre são erros justificáveis. Seria um erro procurar ou argumentar diante deles? Ou a melhor maneira é reconhecê-los e elaborar estratégias para qualificar o ponto de melhoria? Com as falhas aprendemos, mas é preciso, em primeiro um momento, reconhecê-las, e muitas vezes elas passam despercebidas.

Nossa vida é feita de momentos bons e ruins. Conheço um cidadão que afirma frequentemente que a vida é um dom de Deus. Concordo plenamente: vivemos momentos ruins que jamais serão esquecidos, passamos por fases em nossa vida em que começamos a nos questionar, não é? “Em que estou errando?” “Esse é o caminho?” Ah, se fosse possível voltar! Você já passou por esse momento de incerteza na vida? Esses momentos são inesquecíveis: deitamo-nos, colocamos a cabeça no travesseiro e nos lembramos de vários momentos vividos nessa vida maravilhosa, de bons e ruins, certamente. Por que não refletir sobre os momentos daquela época em que não tínhamos a maturidade atual? Se fosse atualmente, resolveríamos aqueles problemas num piscar de olhos, não é mesmo?

Diante de erros e acertos, posso dizer que todos os momentos, bons e ruins, são passageiros. Até nossa vida é passageira, quem dirá situações já vividas. Muitos dizem que a vida é difícil, mas isso é para aqueles que não são gratos a ela. Erramos várias vezes. Eu, Elizeu, cometi diversos erros no decorrer da minha trajetória, mas tenho a certeza de que trabalho muito para acertar. Inicia ano, finaliza ano, e ao final do mês de dezembro eu não me questiono ou me culpo pelos meus erros, mas tento tirar proveito deles para não cometê-los nos próximos anos. Diante disso, tendo em vista os aspectos de cada um, o preço dos seus erros seria as consequências vividas na atualidade, na qual você não está satisfeito. O melhor caminho é reconhecê-los e trabalhar em busca de melhoria. Quem sou eu para apontar seus erros? A melhor pessoa para fazer isso é você, pois nenhum cidadão o conhece melhor que você mesmo. O processo é feito de grandes erros, autorreconhecimento e, em seguida, grandes vitórias.



### AFLIÇÃO

Aqui se aborda o tema aflição, em uma sociedade na qual o índice de doenças mentais atinge cada vez mais a população, o que é bem desafiador. Sabemos que na sociedade atual, com o ser humano em busca de conquistas, muitas vezes os jovens são criados com a mentalidade de que tudo podem, e quando são desafiados certamente vem a frustração. Percebemos que estamos aflitos apenas quando a corda está no pescoço, não tendo a percepção holística do possível problema. Tenho certeza de que você, leitor, em algum momento da sua vida passou por determinadas situações nas quais pensou que, se tivesse seguido outro caminho, teria a possibilidade de não estar passando por determinado problema. Como citei no início do livro, não estou escrevendo para questionar determinada religião. Independente de qual seja a sua, o caminho da luz sempre vai ser aquele que lhe faz bem, tendo em vista seus princípios. Erramos sim, claro! Mas na sua intuição, determinado caminho irá lhe fazer bem, e esse é o caminho certo para você, mesmo que contrarie a maior parte das pessoas mais próximas.

Costumo dizer que a aflição se manifesta primeiro que o erro em nossa vida, mas é primordial lidar com ela de forma tranquila, sem chegar ao ponto do erro. A aflição significa estar no caminho errado, então, autor? Ou ela significa momentos pelos quais precisamos passar para chegar ao local certo ou errado? Não quero ser polêmico, então vou deixar você, leitor, tirar suas próprias conclusões. A certeza que tenho é a de que as aflições são momentos rápidos, e devemos observá-los com frequência para entendermos se são benéficos ou não. Por exemplo, aqueles momentos que sentimos no início de um relacionamento ou ao final dele; na alegria ou na angústia; no início da vida ou ao final; no ter ou ser...



### O TAMANHO DO SEU OBSTÁCULO

Vivemos com diversas incertezas acerca do futuro, tanto culturalmente quanto politicamente, dentre outros aspectos que abrangem os pilares da vida. Deixamos os cidadãos definirem nosso futuro e até mesmo o dos nossos familiares. Diante disso, acabamos na chamada zona de conforto. Para muitos, o pensamento é o de que “está tudo bem, não quero evoluir como pessoa e nem profissionalmente”, tendo em vista a trajetória de cada cidadão. Não estou escrevendo este livro apenas para expor um ponto de vista, mas quero que você, leitor, tenha um pensamento crítico além da sua atual realidade. Está tudo bem? Pode melhorar? De qual maneira? Certamente em algum momento da vida já fez essa autocrítica; se não, a primeira vez lendo este livro mudará o seu jeito de ver o mundo. Neste momento convido-o a realizar uma autocrítica: você é aquela pessoa que recebe críticas construtivas com uma boa visão? Ou não gosta de recebê-las? Eu, particularmente, gosto de receber críticas, mas construtivas. Vamos lá: talvez você esteja se perguntando o quanto esse autor é ousado, “pois primeiro escreve um livro com um tema tão polêmico, agora me convida a realizar autocríticas?”. O que leva a mente do ser humano a permitir que pessoas fracassadas, acostumadas com derrotas (que fazem parte do seu cotidiano), mentes frustradas, definam o seu futuro? Quem são essas pessoas para lhe dizerem isso? E você, leitor, quem é você para permitir isso? É uma pessoa autorrealizada ou nunca parou para refletir sobre o tema? Quem é você? Não vivemos no formato de castas, em que nascemos pobres e teremos que morrer pobres. O ser humano é capaz de elaborar diversas ferramentas e até chegar a um ponto de duvidar de SI. Existem várias formas de ver o mundo: através dos obstáculos em nossa vida que nos fazem conhecer novos caminhos, pessoas diferentes, ambientes que jamais poderíamos imaginar conhecer. Vamos fazer uma reflexão? Quando questionamos uma lei, regras do serviço ou algo que, de alguma forma, nos impede de realizar o almejado, certamente vem a frustração. Sendo assim, imagine as rodovias do Brasil sem quebra-molas. Profissionais da enfermagem atenderem os pacientes sem diploma. O cirurgião pode operar o paciente sem estudar as possíveis complicações? E se não existisse religião? A sociedade teria limite? A vida é tão bela que conseguimos ver luzes onde há trevas. Sobretudo, respeito e empatia são primordiais para continuarmos a jornada que nos pertence. Diante das nossas trajetórias, almejamos o bem-estar físico e mental. Observa-se que o desejo de conquistar bens materiais é o que move (ou não) cada pessoa. Atualmente observamos a desigualdade social, a pobreza do século XXI que atinge milhões de pessoas. Cidadãos que conseguiram mudar sua realidade certamente enfrentaram diversos obstáculos e os venceram no decorrer da sua trajetória. Podemos afirmar que, na sociedade, as pessoas de classe baixa que conseguiram mudar sua realidade certamente encontraram diversos muros, como problemas financeiros ou outras dificuldades que impediam a realização de seu sonho.



### **Relato de experiência:**

Diante dos obstáculos encontrados na trajetória de nossa vida, podemos perceber que existem diversas experiências que nos marcam no decorrer da jornada, na qual trilhamos cada passo. Afinal, se vivemos o hoje, certamente temos um passado que, de forma boa ou ruim, foi vivido. Dessa forma, gostaria de compartilhar com você, leitor, uma experiência vivida por mim. Como mencionei, existem experiências vividas que servem para nos ensinar a valorizar a vida. No dia 07/02/2021, fui à biblioteca da faculdade PUC - Minas para solicitar alguns livros que gostaria de ler, pois era apenas o início do semestre e estava bastante preocupado com que viria em frente. Tratava-se de um semestre com bastante material e, sobretudo, com conteúdos difíceis, sendo assim, eram três livros enormes e eu estava com dificuldade para carregá-los. Dessa forma, resolvi chamar um carro de aplicativo para me levar até minha casa, que ficava a aproximadamente 30 minutos dali. Antes de entrar no carro, tirei uma foto com os livros na mão e mandei para

meus colegas, reclamando que eram bastante pesados e que se eu soubesse que seriam pesados assim, não teria ido buscá-los. Em seguida, o motorista do aplicativo chegou e eu entrei no carro. No decorrer da viagem, ele me perguntou se eu estudava na faculdade e respondi que sim. O motorista respondeu que quando era jovem, o seu sonho era fazer um curso superior, independente de qual seria, e seguimos o percurso. Chegamos ao meu endereço, realizei o pagamento e desci do carro. Quando abri o portão, o motorista me chamou e disse que eu o inspirei, pois estava dirigindo por várias horas sem descansar a fim de levar alimento para sua família, enquanto eu chegava da faculdade com três livros lindos com temas de grande relevância. Diante daquele cenário, voltei e disse a ele algumas palavras de motivação, pois tudo nessa vida é possível – repito: basta ter fé, foco e objetividade sempre. Nossos obstáculos são do tamanho que imaginamos. Imediatamente me arrependi de ter reclamado do tamanho dos livros. O motorista tinha aproximadamente 40 a 50 anos de idade.

### **Reflexão:**

Diante dessa experiência de vida, podemos concluir que jamais devemos reclamar da nossa atual jornada, pois o pouco para você pode ser muito para o outro. Como já mencionei nos capítulos anteriores, valorize cada conquista, cada sonho e jamais deixe um sonho sem ser realizado. Se você não der seu máximo, certamente irá se arrepender para o resto da sua vida.

### O PESO DO CAMINHAR

Sabemos que existem diversas classes sociais. Dessa forma, a desigualdade social no Brasil se torna cada vez mais um tabu. No cenário da pandemia do coronavírus, percebemos seus grandes impactos nas diferentes classes: ficar em casa e morrer de fome ou ir trabalhar e ser contaminado? Decisão difícil, né, leitor? Como diz a alegoria de Platão, o mito da caverna, pessoas na mesma região com visões de mundo diferentes. Esse texto retrata que um cidadão que apresenta uma forma de pensar diferente das outras pessoas é julgado e condenado. Tendo em vista a dificuldade de cada cidadão, seja ela financeira etc., existe um peso que você irá absorver de forma construtiva ou não. Em discussão com alguns dos meus colegas, surgiu a afirmação de que o peso do caminhar de uma pessoa de classe social alta é menor em comparação às outras classes - você concorda com isso, leitor? Acredito que, independentemente de sua classe, cada pessoa tem um peso a ser carregado, como já mencionei, seja financeiro ou não. Nota-se que nós, seres humanos, temos uma jornada a cumprir: viver e morrer são fatos. No entanto, no decorrer desse percurso, queremos construir laços que jamais serão desfeitos. E, diante desse cenário, perdemos pessoas, bens materiais e até mesmo a esperança de um mundo melhor. Mas o que é um mundo melhor? Sem violência, sem roubos, homicídios etc.? E para você, leitor, o que é um mundo melhor? O que deseja? O que fazer para termos um mundo melhor? Todos nós temos um objetivo de vida: a cada dia você planta para conseguir realizar seu sonho. Eu, particularmente, tenho minha opinião formada, tenho autoconhecimento. E para você, qual foi o preço do seu obstáculo? Precisou abrir mão de algo? Certamente sim. Valeu a pena? Você se arrepende? Qual é o próximo passo? Ou está vivendo por viver? Conclui-se, neste capítulo, que cada cidadão tem o peso do caminhar. Acredito que apenas você saberá o peso, pois são suas derrotas, suas conquistas, e apenas você irá classificá-las. Não cabe a mim, um mero escritor, dizer isso a ninguém. Se for leve ou pesado, você conseguiu ou conseguirá. Não devemos criticar o comportamento do próximo, pois apenas ele sabe o peso das suas dificuldades. Para você existe um peso que não será o mesmo para o outro. E talvez possa ser mais pesado do que imagina.



## Mito da caverna

Pessoas acorrentadas, sem poderem se mover, forçados a olhar somente a parede do fundo da caverna, sem verem uns aos outros ou a si próprios. Atrás dos prisioneiros há uma fogueira, separada deles por uma parede baixa, e atrás dela passam pessoas carregando objetos que representam “homens e outras coisas viventes”. As pessoas caminham por detrás da parede de modo que os seus corpos não projetem sombras, mas sim os objetos que carregam. Os prisioneiros não podem ver o que se passa atrás deles e veem apenas as sombras que são projetadas na parede em frente a eles. Pelas paredes da caverna também ecoam os sons que vêm de fora, de modo que os prisioneiros, associando-os, com certa razão, às sombras, pensam ser eles as falas dessas sombras. Desse modo, os prisioneiros julgam que ela sejam a realidade.

Imagine que um dos prisioneiros seja libertado e forçado a olhar o fogo e os objetos que faziam as sombras (uma nova realidade, um conhecimento novo). A luz iria ferir os seus olhos e ele não poderia ver bem. Se lhe dissessem que o presente era real e que as imagens que anteriormente via não o eram, ele não acreditaria. Na sua confusão, o prisioneiro tentaria voltar para a caverna, para aquilo a que estava acostumado e podia ver.

Caso ele decidisse voltar à caverna para revelar aos seus antigos companheiros a situação extremamente enganosa em que se encontravam, os seus olhos, agora acostumados à luz, ficariam cegos devido à escuridão, assim como tinham ficado cegos com a luz. Os outros prisioneiros, ao verem isso, concluiriam que sair da caverna tinha causado graves danos ao companheiro e, por isso, não deveriam sair dali nunca. Se o pudessem fazer, matariam quem tentasse tirá-los de lá.

Platão não buscava as verdadeiras essências na simples *Phýsis*, como buscavam Demócrito e seus seguidores. Sob a influência de Sócrates, ele buscava a essência das coisas para além do mundo sensível. E o personagem da caverna, que por acaso se liberta, corre, como Sócrates, o risco de ser morto por expressar seu pensamento e querer mostrar um mundo totalmente diferente. Transpondo esse fato para a nossa realidade, é como se você acreditasse, desde que nasceu, que o mundo é de determinado modo, e então alguém lhe diz que quase tudo aquilo é falso, parcial, e tenta lhe mostrar novos conceitos, totalmente diferentes. Foi justamente por razões como essa que Sócrates foi morto pelos cidadãos de Atenas, inspirando Platão a escrever a Alegoria da Caverna, por meio da qual ele nos convida a *imaginar* que as coisas se passam, na existência humana, similares à situação da caverna: ilusoriamente, com os homens acorrentados a falsas crenças, preconceitos, ideias enganosas e, por isso tudo, inertes em suas poucas possibilidades (Wikipedia, 2023).

## Referência:

ALEGORIA DA CAVERNA. Wikipedia, 2023. Disponível em: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Alegoria\\_da\\_Caverna](https://pt.wikipedia.org/wiki/Alegoria_da_Caverna) Acesso em: 20 dez. 2023.

# COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Em um mundo feito de aparências, vários habitats, culturas, religiões, sabemos que há várias formas diferentes de nos comunicarmos. Todos nós queremos ser bem tratados, com carinho, amor e sobretudo respeito, porém, não é sempre que recebemos isso, pelo fato de que existem diversidades de ensinamentos culturais. Notam-se cidadãos de culturas distintas, com as quais você não iria se adaptar, e várias pessoas não conseguem entender a forma como o próximo se comunica devido às diferenças de vivências. Com isso, é óbvio que existem pessoas com intenção de ferir, mas nem sempre você tem a razão, mesmo que a todo momento desejemos tê-la, pois, como já mencionei, os ensinamentos são diferentes. “Mas Elizeu de Souza, qual seria a melhor forma de ter uma comunicação assertiva?”. Não existe receita de bolo, mas certamente é a que você aprendeu diante dos seus ensinamentos, respeitando os seus princípios, sobretudo respeitando o próximo e suas diferenças. Se o seu mundo não for compatível com o próximo, certamente você será considerado arrogante ou bonzinho, e até mesmo julgado e condenado antes de o conhecerem, e o excluirão de algo que muitas vezes você nem domina. Afinal, o que é comunicação? Verbal, corporal. A certeza que eu tenho é a de que ela é primordial para uma sociedade que se diz globalizada. Costumo dizer que a comunicação, seja verbal ou física, é uma das habilidades mais lindas do ser humano. Dessa forma, através dela, conseguimos fazer com que o próximo defina nosso caráter, a essência do cuidado. Diante disso, transmitem-se diversos sentimentos. Mas existem pessoas que não transmitem energias positivas, e usam a comunicação para prejudicar o próximo. E você, leitor, de qual maneira se comunica? Não podemos deixar de comentar os tons de comunicação que são transmitidos, pois há classificações que definem uma boa comunicação verbal e corporal. Utilizamos todos os dias, e muitas vezes não temos a percepção sobre o quanto isso é relevante. É de conhecimento geral que, através da comunicação, utiliza-se a manipulação para prejudicar o próximo e até sensibilizá-lo em assuntos de interesse do manipulador. A comunicação, seja relevante ou não, é a arte do saber, pois através dela compartilhamos saberes e aprendemos. Nem sempre o que ouvimos é a realidade: às vezes é apenas nossa interpretação. Contudo, saber ouvir antes de termos alguma atitude e até mesmo julgar o próximo sem ter certeza é primordial para a saúde mental. O ser humano é movido por sentimentos, sejam bons ou ruins. Com pensamentos positivos ou negativos, cada cidadão se comporta de maneiras diferentes. Observamos diversos comportamentos, e cabe à pessoa avaliar se são bons ou ruins.

Nota-se que existem vários relacionamentos em que é preciso ter tolerância, por conta das diversidades. Com isso, nem sempre o tom de voz que é direcionado até você significa humilhação, mas através dos gestos conseguimos identificar qual a verdadeira

intenção do interlocutor. A comunicação assertiva é primordial em diversas situações. Portanto, tendo em vista a importância da comunicação, é fundamental para você, leitor, refletir sobre suas atitudes no decorrer da sua trajetória.



# A POBREZA DO SÉCULO XXI E SEUS DESAFIOS

Sabemos que, na contemporaneidade, diversas pessoas de baixa renda encontram vários desafios sociais, tendo em vista o poder do capitalismo no nosso país, tão rico na agricultura, tecnologias avançadas e, sobretudo, no conhecimento que transforma o ser humano, já que este pode ser utilizado para o bem ou para o mal.

Dessa forma, tendo em vista os aspectos culturais e desenvolvimento tecnológico, percebem-se várias modificações sendo realizadas para amenizar esse tabu que há na sociedade. A informação chega para todos, porém, quando abrange as pessoas vulneráveis, certamente ela não chega de forma adequada. Como mencionei anteriormente, nas dimensões da vida, sejam físicas ou intelectuais, a tecnologia utilizada de forma coerente a favor da população beneficia todo o planeta, mas nem sempre esse é o objetivo de algumas pessoas. Quando se aborda a vulnerabilidade da sociedade, não podemos deixar de citar os jovens, que são o futuro da população. Outrossim, vários deles têm sido prejudicados pelas redes sociais, desanimados com o futuro incerto, sem perspectiva de vida, seja por falta de motivação ou até mesmo por causa dos desafios contemporâneos; falta de transporte para a escola, alimentação, problemas familiares, localidade, paradigmas esses que tiram do jovem a perspectiva de sonhar com uma nova realidade para ele e sua família. Ao realizarmos essa reflexão, não podemos deixar de falar das redes sociais: nelas, a maioria dos jovens desfruta de benefícios ou malefícios? Gostaria de fazer uma pergunta para o leitor: com todo o avanço tecnológico, como você vê o mundo daqui a 50 anos? Certamente não imaginou pessoas com raciocínio crítico, trabalhando com a tecnologia ao seu favor, criando várias ferramentas que, de alguma forma, contribuirão para o bem-estar da sociedade. Provavelmente imaginou uma sociedade com diversos problemas de comunicação, os quais irão prejudicar o afeto, humanização e compaixão das pessoas. É de conhecimento geral que apontamos diversos erros cometidos pelos jovens no decorrer dessa pequena reflexão. Mas, leitor, o que podemos fazer para amenizar essa tragédia que prevemos no ano de 2023? O que você está fazendo?

Vamos ficar aqui julgando e procurando o culpado? Acredito que estou fazendo minha parte e você também, leitor. Escrevi este livro especificamente abordando este capítulo relevante. E você, que chegou até aqui, que se interessou por ele, quando terminá-lo de ler certamente irá mudar sua forma de ver o mundo.

# XXI

### DESAFIOS DO SEU MUNDO

Capítulo complexo de se discutir, né, leitor? Saber que para cada erro que se comete existe um preço é difícil, ainda mais quando se trata de uma vida. Neste momento estou digitando e fazendo uma reflexão sobre como são as pessoas à minha volta, cada comportamento, cada escolha, cada passo, certamente com opiniões diferentes - como já mencionei, cada um com sua forma de ver o mundo, com culturas diferentes. Mas mesmo com vários comportamentos diferentes, existe algo em comum, que são o afeto e respeito uns com os outros. Quando se fala no aspecto de respeito, são escolhas no decorrer da sua trajetória que você precisa fazer. Ao realizar essa analogia, percebo que muitas vezes as culturas são iguais, com a mesma linha de raciocínio, porém não há respeito com o outro. Falta liderança? Cada ser humano é único e tem suas próprias realidades, realidades essas que nem sempre são aceitas pela sociedade ao seu redor, o que faz com que as pessoas mudem para serem aceitas. Muda-se a forma de pensar, deixa-se de realizar as atividades que gosta por medo de julgamento. Não vou mentir que já fui assim, e atualmente imagino que cada um de nós tem seu próprio mundo, seu próprio raciocínio; o certo para mim pode ser errado para o outro. Na maioria das vezes queremos que o próximo realize as mesmas atividades que as nossas, que sigam nosso caminho, e muitas vezes isso não é bom para o próximo. Ele não tem o mesmo objetivo que o nosso e está tudo bem também! Não tem problema: é seu mundo; é o mundo dele; ele é responsável pelas suas atitudes e não cabe a nós ditarmos regras para ninguém. Mas a certeza que eu tenho é a de que ele irá tropeçar nas suas próprias pernas e, quando isso acontecer, seguirá adiante. Continue com seu processo, que um dia chegará sua vez de acertar. Outrossim, está tudo bem errar, não cabe ao próximo julgar. Cada cidadão é responsável por seu próprio mundo, não podemos invadir o mundo do outro. Quando se vive a realidade do próximo há perigo, pois apenas ele tem a chave para abrir as suas próprias portas. Em cada mundo existem montanhas, e se você abrir uma porta, encontrar uma montanha alta e olhar para baixo, certamente terá medo, não é mesmo? E ainda assim, você terá a curiosidade em saber o que está lá no topo da montanha, certo, leitor? Pois somos curiosos em saber sobre as dimensões do próximo.

Inicia-se a escalada de uma montanha com toda força do seu mundo, mundo esse que você tem na sua cabeça curiosa, querendo saber o que há no topo, e, ao passar dos dias, meses e até mesmo anos, você para em um determinado caminho e imagina que seu mundo está distante, e olha para trás e o vê diminuindo. Com isso, você reflete se está fazendo o certo e continua a jornada. Então, quando perde a visão do seu mundo, arrepende-se e quer voltar atrás, porém já é tarde demais, pois existem mundos cujas chaves servem apenas para entrar e não para sair, e você, cidadão, segue sem conseguir voltar para o seu mundo, continua escalando a realidade de outra pessoa para chegar no topo da montanha. É de conhecimento geral que você conseguiu chegar no topo da

montanha, e quando visualiza se depara com uma surpresa: a paisagem é igual ou pior que a do seu mundo, mas agora o mundo do outro é melhor que o seu, pois a arrogância dele em querer dominar o próximo fez com que você se perdesse do seu.

Diante dessa analogia, podemos refletir que no decorrer da nossa jornada existem diversos desafios. E você, como reage a cada um deles? Sejam incertezas profissionais ou pessoais, como lidar com elas? Sabemos que a cada passo em nossa vida, seja profissional ou pessoal, sentimos insegurança, pois não sabemos o que nos espera do outro lado. Portanto, às vezes, em nossa vida precisamos viver e conhecer novas trajetórias, e sempre no começo dá um frio na barriga. Porém, com o passar do tempo tudo voltará a se tornar normal no seu mundo; tudo é questão de tempo. Dê tempo ao tempo.



### CUIDANDO DE SI

Diante da globalização, percebe-se que os hábitos de vida da população têm mudado: alimentação, educação, comunicação, saúde, entre outros pilares da vida. Todavia, o que esses aspectos têm haver sobre o cuidado de Si? É de conhecimento geral que a população tinha uma cultura que permanece até a contemporaneidade. Contudo, em um mundo de tecnologia avançada, a sociedade apresenta uma grande dificuldade em manter o autocuidado. Em nossa vida existem dimensões que nem sempre estão em equilíbrio social, espiritual, físico e mental. Vivemos momentos bons e ruins, nos quais conseguimos alcançar objetivos dos quais nós mesmos duvidamos, não é mesmo? Dias bons e ruins que jamais imaginamos que chegariam ao final. É possível aprender com as dificuldades, pois nem sempre conseguimos o almejado. Em algumas circunstâncias os objetivos não dependem apenas de nós, mas também do próximo. Outrossim, existem desafios que precisamos enfrentar para adquirirmos experiência - “aprender com o erro”. Dessa forma, se erramos, precisamos saber lidar com o erro, reconhecer e trabalhar para não o cometer novamente. Cuidar de si é de grande importância, assim como saber ouvir nossa necessidade interior.

Em uma sociedade que se diz globalizada, afeto, compaixão, humanização e amor próprio são escassos. Onde existem pessoas apenas em busca de dinheiro e status social, o cuidado consigo mesmo fica para trás. Existem momentos em que tudo dá errado: mudanças de emprego, fins de relacionamentos, ciclos que jamais pensaríamos que chegariam ao final. Não é mesmo, leitor? Tenho certeza de que já passou por isso, não é por acaso que estou escrevendo este capítulo para você refletir. Pessoas chegam em nossa vida do nada e vão embora do nada. Com isso, mesmo em pequenas atividades existem momentos em que não conseguimos fazer uma boa refeição, beber água, alimentar-nos de uma forma adequada, devido às tarefas que devemos cumprir até o final do dia. Essas rotinas suprem o desejo de chegarmos até o final da caminhada. Sim, leitor, ao final da caminhada. O que quero dizer é que corremos atrás de algo em alguns momentos, enquanto nós mesmos não sabemos aonde queremos chegar. Afinal, quem é você? Aonde quer chegar? Não sei quem está lendo, mas tenho certeza de que em algum momentos da sua vida você já fez essa reflexão.

A dúvida sobre aonde se quer chegar certamente vem, todavia, o importante é ter em mente fazer o certo sem pisar em ninguém: “aqui se faz, aqui se paga”. Portanto, é primordial o autocuidado, pois é preciso errar para acertar, e se não acertar de primeira, saiba que um dia poderá errar, e quando errar será importante o período de luto para recomeçar. Não há problema, faz parte do processo do “seu mundo”, o qual será tratado nos próximos capítulos.

Buscar aprender com o erro é primordial, pois errar também faz parte da caminhada da vida. Utilizar o erro e a decepção pode motivar e levá-lo além. Diante de cada passo da

vida, existem momentos em que precisamos parar e refletir para termos uma visão holística e sabermos o caminho que estamos seguindo.

Em nossa vida existem dimensões que nem sempre estão em equilíbrio, sejam elas sociais, espirituais, físicas e mentais. Momentos bons e ruins. Às vezes conseguimos alcançar objetivos dos quais nós mesmos duvidamos, não é mesmo? Dias bons que jamais imaginamos que chegariam ao fim. É possível aprender com as dificuldades, pois nem sempre conseguimos o almejado. Algumas circunstâncias não dependem apenas de nós, mas também do próximo. Outrossim, existem desafios que precisamos enfrentar para aprender com o erro. Nem sempre conseguimos a perfeição, mas quando encontramos um problema precisamos criar estratégias para resolvê-lo, e cuidar de si também é saber ouvir a nossa necessidade interior.

Em uma sociedade que se diz globalizada, afeto, compaixão, humanização e amor próprio são escassos. Onde existem pessoas apenas em busca de dinheiro e status social, o autocuidado fica para trás.

Existem momentos em que tudo dá errado: mudanças de emprego, fim de relacionamentos, perdas que jamais pensaríamos que aconteceriam. Pessoas que chegam em nossa vida do nada e vão embora. Mesmo em pequenas atividades existem momentos em que não conseguimos fazer uma boa refeição, beber água, devido à correria do dia a dia para suprir um desejo de chegar ao final da caminhada. Sim leitor, ao fim da caminhada. O que quero dizer é que corremos atrás de algo que muitas vezes nem sabemos o que é. E você, quem é? Aonde quer chegar? Não sei quem está lendo, mas tenho certeza de que algum momento da sua vida você já fez essa reflexão.

A dúvida sobre aonde se quer chegar certamente vem, porém o importante é ter em mente fazer o certo sem pisar em ninguém e seguir o caminho da luz. Portanto, é primordial o autocuidado, pois muitas vezes é preciso errar para acertar, e se acertar de primeira, saiba que um dia poderá errar, e quando errar será importante o período de luto para recomeçar. Não há problema fazer parte do processo do seu mundo. No próximo capítulo vamos falar do “seu mundo”. Buscar aprender com o erro é primordial, pois errar também faz parte da vida. Utilizar o erro e a decepção podem motivá-lo a ir além.



## PINGO DO MEIO DIA

No decorrer da nossa jornada, cada dia é um recomeço: durante a manhã, acordamos muitas vezes animados em busca dos nossos objetivos; e às vezes acordamos desanimados, não é mesmo? Mas o que o leva a continuar? Se parou sua trajetória, por que parou? Tudo bem, o objetivo deste capítulo não é refletir sobre conquistas ou derrotas. Dessa maneira, a cada manhã não precisamos refletir sobre isso, mas é primordial começar a jornada do dia, batalhar por objetivos e conquistar até além do que está em nosso imaginário, sobretudo nos sentirmos autorrealizados. É primordial comemorar cada conquista, independente de qual seja. Contudo, podem ser pequenas conquistas para você, mas para o outro podem ser grandes. Quando o pingo do meio dia se aproxima, é hora de pensar se valeu a pena levantar-se da cama e batalhar para o sucesso de cada dia. Ao conversar com vários amigos, percebi que, no decorrer do dia, muitos refletem sobre o quanto valorizam pequenas conquistas que nos fazem chegar ao caminho do sucesso. Como já mencionei, o sucesso depende de cada cidadão. Para mim o sucesso é trabalhar em um emprego no qual me sinto confortável em compartilhar ideias e implementá-las, independentemente se darão certo ou não. Em nossa vida somos movidos por emoções. Qual seria a graça se não pudéssemos compartilhar nossas ideias? Imagine como seria se toda a população tivesse os mesmos objetivos de vida! Imagine se todos seguissem a mesma profissão! Afinal, uma depende da outra para manter o fluxo da vida humana. O conceito de sucesso não se escreve, mas é possível lê-lo na expressão facial de cada pessoa. E para você? Qual é o conceito do sucesso? Se fizemos uma pesquisa na internet, certamente o conceito será autorrealização. O que é a vida? Por que é primordial ter sucesso? Ter ou ser? Eis a questão.

O segredo do sucesso está em fazer aquilo que você ama e amar aquilo que você faz. Aristóteles, um dos mais importantes filósofos gregos, acreditava que o sucesso não estava apenas em alcançar os objetivos que estabelecemos, mas sim em encontrar um propósito maior em nossas vidas. Portanto, para o pensador, o verdadeiro sucesso estava em fazer o que amamos e amar o que fazemos. Ele argumentava que quando nos engajamos em atividades que são significativas e alinhadas com nossos valores e paixões, encontramos a verdadeira realização, além da satisfação, independentemente do quão bem-sucedidos somos em termos materiais. A verdadeira sabedoria está em reconhecer que o verdadeiro sucesso não está na riqueza material, mas sim na riqueza do espírito e na busca constante pelo conhecimento. [...] Sócrates, outro renomado filósofo grego, acreditava que o verdadeiro sucesso estava intrinsecamente ligado à busca constante pela verdade e pela sabedoria. Ele argumentava que o autoconhecimento e a autorreflexão eram fundamentais para alcançar o sucesso real. Além de acreditar que a riqueza material não era um indicador definitivo de uma vida bem-sucedida, Sócrates defendia que o verdadeiro sucesso estava em questionar as crenças e os valores que nos foram impostos. E também buscar constantemente a verdade interior, mesmo que isso implicasse em desafiar as convenções sociais e as expectativas externas. [...] Platão, discípulo de Sócrates, também tinha uma

visão profunda sobre o sucesso. Para ele, não era apenas um destino final, mas sim o resultado de uma jornada constante de auto aperfeiçoamento e busca do conhecimento. Platão acreditava que a verdadeira sabedoria estava em reconhecer a importância da alma e do intelecto na busca pelo sucesso. Além disso, afirmava que a evolução constante de nossa mente e de nossa compreensão do mundo ao nosso redor eram essenciais para alcançar um verdadeiro sucesso duradouro. A maior realização na vida é alcançar a excelência em todas as áreas do ser humano: corpo, mente e alma. [...] Pitágoras, outro filósofo grego famoso, acreditava que o sucesso ia além do aspecto intelectual e espiritual, abrangendo também o bem-estar físico. Ele defendia que a excelência não se limitava apenas à mente, mas também ao corpo. Acreditava que o equilíbrio entre o corpo, mente e alma era fundamental para alcançar o verdadeiro sucesso. Para ele, a saúde do corpo e a harmonia com a natureza eram parte integrante da busca por uma vida bem-sucedida. [...] Epicteto, um filósofo estoico grego, também tinha uma visão única sobre o sucesso. Ele acreditava que o verdadeiro sucesso estava em viver uma vida em harmonia com os princípios éticos. Sempre buscando o equilíbrio entre o autoaperfeiçoamento e o bem-estar da sociedade. Além disso, argumentava que o sucesso não estava apenas em alcançar metas e objetivos pessoais, mas em viver uma vida virtuosa e em contribuir para o bem comum. Para ele, a verdadeira medida do sucesso era a nossa capacidade de viver de acordo com nossos valores e princípios éticos, independentemente das circunstâncias externas. [...] Essa visão dos filósofos gregos sobre o sucesso tem implicações importantes em nossas vidas modernas. Em uma sociedade que muitas vezes valoriza o sucesso material e as conquistas externas, tornam-se ainda mais significativos. Os pensamentos dos filósofos gregos nos lembram da importância de uma abordagem mais holística e significativa em relação ao sucesso. Eles nos convidam a refletir sobre nossos verdadeiros propósitos na vida, além de buscar constantemente a verdade e a sabedoria e equilibrar nosso bem-estar físico, mental e espiritual. Por fim, ensinam-nos a contribuir para o bem comum. Esses ensinamentos nos inspiram a redefinir nossa compreensão de sucesso e a viver uma vida mais autêntica e plena (Konstantinos, P., 2023, online).

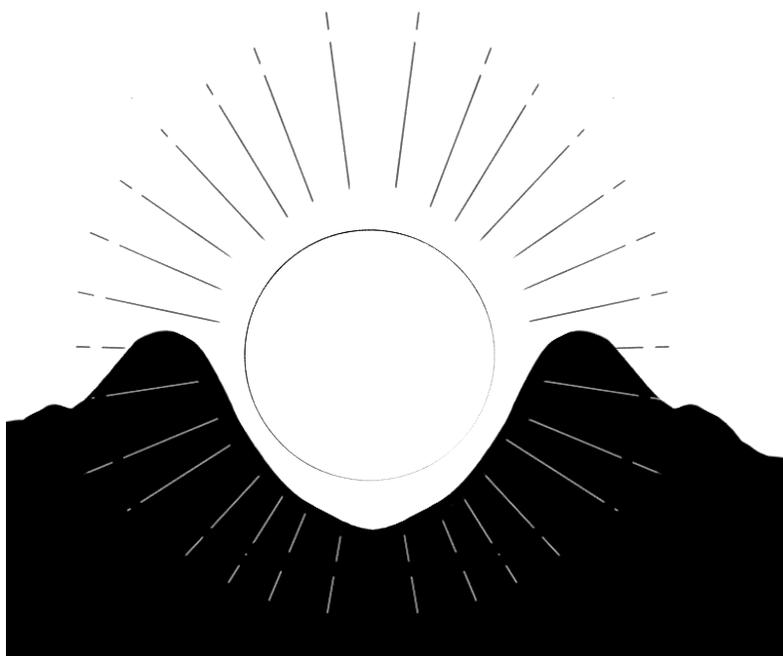
## REFERÊNCIA

KONSTANTINOS, P. **5 Citações dos filósofos gregos sobre o verdadeiro significado do sucesso.** Brazil Greece, publicado em 16 abr. 2023. Disponível em: <https://brazilgreece.com/5-citacoes-dos-filosofos-gregos-sobre-o-verdadeiro-significado-do-sucesso/> Acesso em: 2 maio 2023.

## FINAL DO PÔR DO SOL

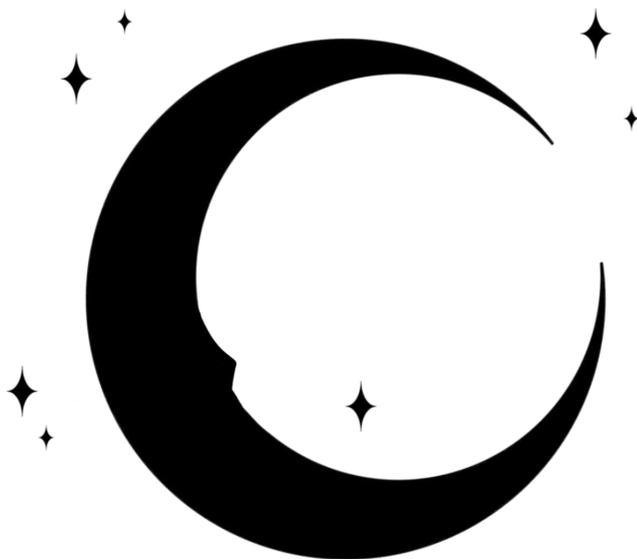
Diante das tarefas realizadas no decorrer do dia, começamos a imaginar como será o amanhã e elaborar estratégias para vencer as dificuldades da vida. Já parou para pensar? No final do pôr do sol, em vez de desfrutar do dia em que você batalhou e realizou conquistas, transmitiu luz para aqueles que, de alguma forma, precisavam, por que não aproveitar também a tarde refletindo sobre isso e pensando no próximo passo na calada da madrugada?

O pôr do sol significa o final ou um início de um dia, você escolhe a forma do processo. Qual é o preço do seu sonho? O quanto você está disposto a pagar por ele? Pense no tempo que perdemos lamentando atitudes que deveríamos ter tomado no passado, e o quanto isso nos prejudica ou nos motiva para continuar com o processo que só nós temos em nossa mente. As atividades realizadas no presente que, construídas a cada dia, se transformaram no resultado do seu futuro. Portanto, e você, leitor? Vive o passado, presente ou futuro? Confesso que às vezes me pego vivendo o futuro. E nada nos impede de sonhar, mas é primordial saber viver o presente e desfrutá-lo da melhor maneira. Não digo da minha forma, ou da forma do outro, mas da sua, para que as dimensões da vida possam ter equilíbrio.



### NA CALADA DA MADRUGADA

Pesquisas apontam que durante a madrugada o raciocínio é melhor. Durante esse momento, podemos elaborar atividades e criar estratégias de vida, mas antes de começar na calada da madrugada é preciso passar por cada passo, pingo do meio dia e pôr do sol, processo esse que nem sempre é fácil, pois certamente durante a madrugada, diante das atividades feitas no dia, o sono vem e dormimos. Dessa maneira, deixamos de viver alguns momentos devido à programação da nossa vida. Não é, leitor? Já acordou durante a madrugada e teve uma ótima ideia, a qual implementou durante o dia? Ou segue o padrão de vida com uma só proposta, sem experimentar outros desafios da vida? O que eu quero dizer com este capítulo é que muitas vezes, devido a termos traçado alguma meta, deixamos de olhar para o lado e ver qual será o melhor caminho. Será que estamos no rumo certo? Já refletiu sobre isso? Esse caminho que escolheu será o mesmo no decorrer da sua vida?



### O PROCESSO

No decorrer da caminhada da vida, através de sonhos, trabalhamos arduamente para conseguir o almejado. Diante de acertos e erros, passamos por momentos bons e ruins. Passam-se os dias e passam-se os anos, ganhamos experiência, seja boa ou ruim. Conhecemos pessoas que, de alguma forma, irão nos deixar navegar nas águas de suas vidas e um dia nos deixarão, e sentiremos saudade. Mas a vida é feita de processos, cuja razão nem sempre entendemos. E também não precisamos entender o porquê dos acontecimentos, não é mesmo? Qual seria a graça? O silêncio também é uma resposta. Dentre os aspectos éticos da sociedade, é preciso saber viver em silêncio ou lidar com ele para que não se torne gritos. Capítulo complexo, leitor, mas é importante abordá-lo no século XXI. Às vezes as pessoas se afastam sem você saber o motivo, mas isso faz parte do processo de uma vida cheia de novidades.

Viva cada passo, aprendendo e conhecendo o tamanho do seu obstáculo e apresentando uma comunicação não violenta para chegar ao pôr do sol e dizer “obrigado, meu Deus”. Por aqui passou um autor que, de alguma forma, expressou sua forma de ver o mundo de maneira subjetiva, e apresentou uma visão sofisticada de uma sociedade contemporânea com vários tabus.

# O PORQUÊ DE ESCREVER UM LIVRO DE REFLEXÃO: ACHADOS DE UMA ERA INOVADORA.

A jornada do ser humano é repleta de emoções, projetos, objetivos de vida, autorrealização. Porém, quando se começa a caminhada, certamente aparecem diversos obstáculos com os quais nem sempre as pessoas conseguem lidar. Assim, deixam de realizar um sonho devido a esses empecilhos encontrados nas vida.

É de conhecimento geral que no século XXI há uma geração sensível em lidar com o não, e por isso não consegue seguir em frente com seu objetivo. No decorrer do livro frisei imensamente a importância de manter a disciplina, pontualidade, respeito e, sobretudo, fé. Sonhar não é proibido, e consegue-se tudo nessa vida, mas, leitor, quando se começa uma trajetória, é inadmissível você não saber do caminho pelo qual irá passar, pois nem sempre haverá flores. Também haverá espinhos, pedras, além de pessoas frustradas na vida que irão tentar impedi-lo de chegar ao final do caminho do sucesso (você decide se é sucesso ou não).

Portanto, onde há muitos sonhos, há uma pessoa que iniciou do zero. Vá lá e conquiste o mundo! Descubra o seu potencial e continue. Se um dia se cansar, lembre-se de que não há vitórias sem lágrimas e não há lágrimas sem dor ou emoção. Seja você, independentemente de onde estiver.

# APLICAÇÃO DE UM OLHAR CIENTÍFICO PERANTE OS TEMAS ABORDADOS ATRAVÉS DE EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

É, leitor, chegamos ao final. Certamente você pode estar pensando sobre qual é a doença que se transforma em outras doenças. Contudo, diante de todos os capítulos abordados, seria uma covardia da minha parte lhe dizer, sem que você fizesse seu esforço. Dessa forma, deixo você chegar à própria conclusão: qual é a doença que se transforma em outras doenças? Certamente todos seguirão o mesmo raciocínio; se leram todos os capítulos, não há necessidade de eu explicar. Portanto, que este livro seja um direcionamento quando precisar tomar decisões difíceis, em momentos complicados na sua trajetória e, sobretudo, quando você pensar que está tudo certo.

Maldito é aquele que pensa que não precisa melhorar como pessoa. Maldito é aquele que diz saber todas as coisas. Eu, um mero escritor, repito as palavras de Platão: “só sei que nada sei”. No decorrer dos capítulos abordados, tive como objetivo trabalhar a importância das diversidades da vida, tendo em vista os aspectos que abrangem os principais desafios de uma sociedade que se diz globalizada e apresenta diversas oportunidades para os jovens que, de alguma forma, buscam realizar sonhos, os quais muitas vezes são interrompidos pela arrogância do ser humano.

O primeiro capítulo, A DOENÇA QUE SE TRANSFORMA EM OUTRAS DOENÇAS, tem como objetivo discutir sobre a dificuldade das pessoas idosas na população e, sobretudo, sobre a sua dificuldade de se comunicarem em uma sociedade com cada vez mais avanços tecnológicos. Sendo assim, como uma pergunta, o problema desse capítulo é: quais são os caminhos para combater a exclusão da pessoa idosa na contemporaneidade? A resposta está em palestras educativas, projetos de intervenções, além da promoção do autocuidado dessa parte da população. Só assim erradicaremos a exclusão dos idosos, em meio a uma sociedade cheia de desafios a serem vividos, pois sabemos a importância da flexibilidade para com o próximo.

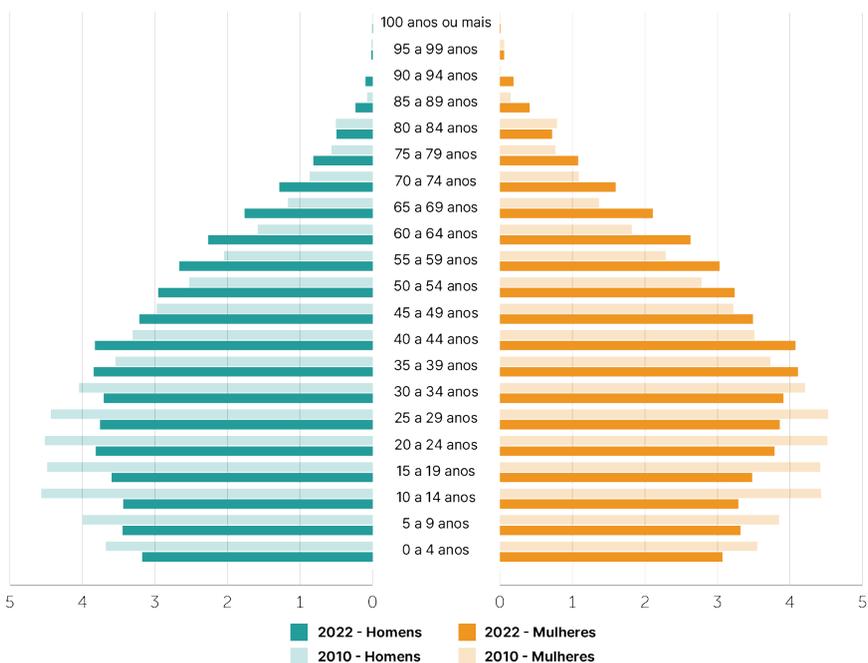
Pesquisas apontam que a população idosa vem aumentando a cada ano. Por isso, podemos refletir acerca da importância do capítulo abordado. Tendo em vista essa evidência, e diante do capítulo mencionado, será que a população estará preparada para as mudanças contemporâneas, mesmo com diversas tecnologias sofisticadas?

Conforme os resultados do Censo Demográfico 2022, o número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. O total de pessoas dessa faixa etária chegou a cerca de 22,2 milhões de pessoas (10,9%) em 2022, contra 14 milhões (7,4%) em 2010.

Por outro lado, o total de crianças com até 14 anos de idade decresceu 12,6%, mudando de 45,9 milhões (24,1%), em 2010, para 40,1 milhões (19,8%), em 2022 (IBGE, 2023).

## População residente no Brasil (%)

Segundo sexo e grupos de idade, em 2010 e 2022



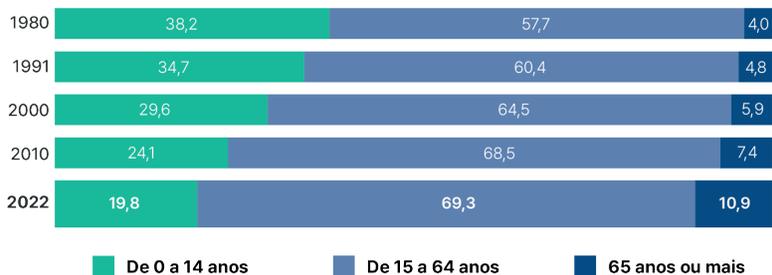
Fontes: Censo Demográfico 2022: População por idade e sexo - Resultados do universo; IBGE - Censo Demográfico 2010

Fonte: IBGE. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18318-piramide-etaria.html>

Em 1980, a população brasileira com 65 anos ou mais representava 4,0%. Em 2022, esse grupo atingiu 10,9%, o maior registro nos Censos Demográficos. Já a proporção de crianças com até 14 anos, que era de 38,2% em 1980, caiu para 19,8% em 2022 (IBGE, 2023).

### Proporção da população residente no Brasil, segundo grupos de idade (%)

Por grupos etários específicos, de 1980 a 2022



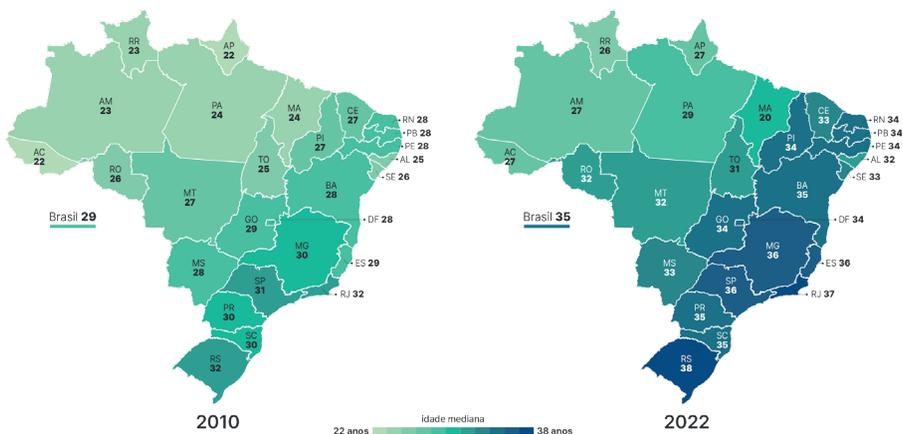
Fontes: Censo Demográfico 2022: População por idade e sexo - Resultados do universo

Fonte: IBGE. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18318-piramide-etaria.html>

Ao avaliar as proporções desses grupos etários específicos por grandes regiões, a região Norte é a mais jovem entre as demais, com 25,2% de sua população com até 14 anos, seguida pelo Nordeste, com 21,1%. O Sudeste e o Sul têm estruturas mais envelhecidas, com 18% e 18,2% de jovens de 0 a 14 anos, e 12,2% e 12,1% de pessoas com 65 anos ou mais, respectivamente. A região Centro-Oeste apresenta uma estrutura intermediária, sendo a sua distribuição etária próxima da média do país. A idade mediana divide uma população em 50% mais jovens e 50% mais velhos. No Brasil, de 2010 a 2022, a idade mediana aumentou de 29 para 35 anos, refletindo o envelhecimento da população. Nas cinco grandes regiões, houve crescimento: Norte (de 24 para 29 anos), Nordeste (de 27 para 33 anos), Sudeste (de 31 para 37 anos), Sul (de 31 para 36 anos) e Centro-Oeste (de 28 para 33 anos) (IBGE, 2023).

## Idade mediana da população residente no Brasil

Por Unidades da Federação, em 2010 e 2022



Fonte: IBGE. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18318-piramide-etaria.html>

## REFERÊNCIA

CONHEÇA O BRASIL. População. Pirâmide Etária. IBGE Educa. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18318-piramide-etaria.html> Acesso em: 20 dez. 2023.

Diante da análise desta pesquisa, é possível afirmar que é preciso criar estratégias que englobem a população idosa em meio aos desafios do século XXI, através de políticas públicas e, sobretudo, do investimento na educação em uma sociedade que se diz inovadora.

## Reflexão do segundo capítulo: O preço do seu erro.

Em uma população que pensa que pode tudo, os jovens, quando passam por frustrações da vida, certamente sofrem de forma trágica, sem saber lidar com os seus problemas. Esse capítulo tem como objetivo abordar a importância de saber lidar com os desafios da vida e compreendermos que, muitas vezes, se tomarmos decisões erradas, teremos consequências.

### **‘Perturbação e estresse acima do normal’**

A saúde mental dos jovens já estava em declínio antes da pandemia. Mais de 1 em cada 3 alunos do ensino médio nos EUA já haviam dito ter sentimentos persistentes de tristeza ou desesperança em 2019, um aumento de 40% em relação a 2009, de acordo com os Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos.

A pandemia criou condições que podem ter exacerbado esses sentimentos negativos. Com o fechamento de escolas e o aprendizado remoto, as crianças experimentaram a perda de interações com os colegas, maior isolamento social e menos interação com outros adultos que dão apoio, como professores e treinadores.

Essas mudanças podem ter contribuído para o aumento dos sintomas de depressão, como sentimentos de tristeza, perda de interesse pelas atividades e perda de apetite e sono, de acordo com o estudo.

Além disso, a incerteza geral e as interrupções das rotinas diárias causadas pela pandemia provavelmente aumentaram os sintomas de ansiedade generalizada na juventude, incluindo medo, preocupação incontrolável e hiperexcitação, observou o estudo. A preocupação com a saúde da família e dos amigos com a disseminação da Covid-19 também provavelmente contribuiu para o aumento da ansiedade das crianças, de acordo com a pesquisa.

“Crianças e jovens experimentaram perturbações e estresse além do normal durante a pandemia, e isso afetou sua saúde mental”, disse Madigan. “Quando os problemas de saúde mental persistem e não são tratados adequadamente, podem ter consequências duradouras.”

As descobertas do estudo são consistentes com o que Jenna Glover, psicóloga clínica infantil e diretora de treinamento em psicologia do Children’s Hospital Colorado, disse que está vendo no terreno. Ela não participou do estudo.

“A interrupção de suas rotinas e consistência é muito prejudicial para a saúde mental de uma criança”, disse Glover. “Eles prosperam com a previsibilidade, que está ausente há mais de um ano.”

O estresse crônico e a instabilidade que as crianças estão experimentando podem levar a sentimentos de desesperança, que é um dos principais indicadores de ideação suicida, acrescentou ela.

Além do aumento geral da doença mental juvenil, o estudo também descobriu que as crianças mais velhas foram afetadas de forma mais severa do que as

mais novas, possivelmente devido à puberdade e às mudanças hormonais, além da perda da interação social.

As meninas também apresentaram maior prevalência de depressão e ansiedade, o que, segundo o estudo, está de acordo com pesquisas anteriores à pandemia. Embora este seja um fenômeno bem conhecido, muitas vezes é esquecido em conversas sobre saúde mental, disse Glover.

“Isso não é bom para os jovens, mas é especialmente ruim para as mulheres”, disse ela. “Pensar em intervenções e rastreios direcionados reais com base no conhecimento dessas coisas, eu acho, é uma lição importante deste estudo” (CNN, 2023).

### **Como seguir em frente**

Os pesquisadores devem continuar a monitorar a situação da saúde mental dos jovens à medida que a pandemia continua e examinar maneiras de lidar com a crise, disse Madigan. “Este é um momento crítico. Quando falamos sobre crianças e jovens como o futuro de nossas sociedades, isso não poderia ser mais real ou verdadeiro”, disse Madigan. “Se a juventude superar esta pandemia com níveis crescentes de estresse e desafios de saúde mental, a sociedade poderá enfrentar alguns desafios reais, desde a idade da juventude até a idade adulta.” Manter rotinas regulares é fundamental para o bem-estar dos jovens, enfatizou Brae Anne McArthur, pesquisadora de pós-doutorado na Universidade de Calgary e psicóloga infantil clínica que também esteve envolvida no estudo. “Sabendo que as crianças e os jovens prosperam no contexto de rotinas claras, é importante que as crianças e os jovens permaneçam na escola e nas atividades extracurriculares”, disse McArthur. É por isso que as escolas devem ser mantidas abertas tanto quanto com segurança possível, disse Madigan. “As escolas podem ser um refúgio para muitos jovens, mas também, até 80% dos jovens dependem de serviços e recursos baseados na escola para atender às suas necessidades de saúde mental”, disse ela. “Se as escolas forem fechadas, muitos jovens que precisam de ajuda podem sentir que não têm a quem recorrer para obtê-la, o que pode ter consequências drásticas.” Glover ecoou que as escolas devem ser mantidas abertas na medida do possível. Os pais também podem entrar em ação checando seus filhos e monitorando seus hábitos de sono e alimentação, bem como seu humor, disse ela. McArthur disse que embora a situação seja terrível, ainda temos tempo para reverter. “Isso (o estudo) não sugere que não possamos nos recuperar dessa crise de saúde mental”, disse ela. “Se pudermos nos unir como país, pesquisadores, médicos e formuladores de políticas para desenvolver maneiras claras e viáveis de avançar para apoiar a saúde mental de crianças e jovens, podemos reescrever esta história daqui a um ano (CNN, 2023).”

### **Referência:**

O adolescente e a educação no contemporâneo: o que a psicanálise tem a dizer (bvsalud.org)

## Uma reflexão sobre o terceiro capítulo: aflição

O que é aflição para você, leitor? Já passou por isso em algum momento? Em algumas situações, é possível preveni-la? Dúvidas certamente vêm. Trata-se de um capítulo que aborda as consequências das suas atitudes. Tudo nessa vida tem ações e reações, as quais apenas você poderá distinguir. Nem sempre aprendemos errando, mas é primordial ter o conhecimento das consequências dos nossos atos.

Como você reage diante das tentações que a vida lhe oferece? Quer soluções fáceis? Jesus nos ensina a trilhar por outro caminho. No fim Ele diz: “no mundo tereis aflições, mas tende bom ânimo, eu venci o mundo” (Jo 16,33).

## Uma abordagem do quarto capítulo: o tamanho do seu obstáculo

Trata-se de um capítulo bastante relevante em uma sociedade que se frustra constantemente com seus obstáculos. Sendo assim, esse capítulo tem como objetivo discutir e direcionar você para lidar com os obstáculos da vida. Concomitantemente, nem sempre um obstáculo significa um desafio, outrossim, pode ser um aprendizado para servir de direcionamento para sabermos lidar com o que vem pela frente.

### **Crenças limitantes: obstáculos em nossa vida**

*Destrave o mecanismo de proteção trabalhando as possibilidades*

*Autora: Mariella Gallo*

*No início do século XX especialistas esportivos defendiam a tese de que seria impossível algum atleta correr uma milha (pouco mais de um quilômetro e meio) em menos de quatro minutos. Por anos, a tese foi verdadeira e os atletas não conseguiam desmistificá-la. Até que, em 6 de maio de 1954, o corredor e estudante de medicina britânico Roger Bannister correu em 3 minutos, 59 segundos e 4 décimos essa distância. Dois meses depois, outro corredor baixou o tempo, no ano seguinte foram seis os corredores e nos outros anos mais de 300.*

*O exemplo acima fundamenta bem o que vem a ser chamado crença limitante. Antes de mais nada, é importante salientar que todos somos protegidos e de certa forma cercados por nossas crenças, como um muro que nos protege em determinadas ocasiões. São elas que determinam a maneira como percebemos o mundo e, conseqüentemente, nossas ações e comportamentos.*

*Dentro dessa visão, podemos dizer que crenças limitantes são aquelas que nos convencem de que não podemos ser, fazer ou ter alguma coisa. E elas podem ser bastante nocivas à nossa vida, ainda mais pelo fato de que, na maioria das vezes, elas são imperceptíveis para quem as tem.*

*Pensamentos do tipo “eu não consigo”, “eu não sou capaz”, “eu não posso fazer isso”, muitas vezes, têm raiz em algum acontecimento ou expressões ouvidas por pessoas durante alguma fase da vida, principalmente na infância ou adolescência, quando ainda está em formação o senso crítico e os desafios ainda estão no começo. Assim, quando o indivíduo é defrontado com algo que lembra o sentimento e a emoção daquele episódio, a crença é acionada inconscientemente, funcionando como uma proteção.*

*Para “destravar” este mecanismo de proteção não há uma fórmula mágica. Em linhas gerais, o que se deve fazer é questionar a crença e começar a trabalhar as possibilidades. Afinal, a vida apresenta inúmeras alternativas e a situação que se apresenta é parecida com a da infância e não igual. São pressuposições, pessoas diferentes, outro lugar, outra data e outra maturidade.*

*Um precioso auxílio para conseguir tal processo pode vir do trabalho do coach que, por meio de exercícios e ferramentas “lúdicas”, ajuda a pessoa a identificar o que ativa o processo de “proteção”, que é a crença, em um ambiente seguro, no qual o coachee (ou cliente) poderá expor seus medos e sua forma de agir.*

*No caso de Roger Bannister, ele não se limitou ao que os outros diziam, aproveitou os seus conhecimentos de física, estudou os aspectos mecânicos da corrida e baixou o tempo. Uma vez quebrada a crença e demonstrado que era possível, outros foram lá e fizeram. No dia a dia, funciona da mesma forma, ou seja, temos que estudar os meios para superarmos os obstáculos que nos limita e, ultrapassados, focarmos qual é o próximo a ser quebrado.*

*Mariella Gallo atua como coach.*

**A GRUBE & ASSOCIADOS NÃO SE RESPONSABILIZA PELOS ARTIGOS ASSINADOS E PERMITE A REPRODUÇÃO DOS TEXTOS PUBLICADOS DESDE QUE MENCIONADA A FONTE E COM AUTORIZAÇÃO DA MESMA.**

## **Referência:**

<https://www.callcenter.inf.br/artigos/50084/crencas-limitantes-obstaculos-em-nossa-vida/imprimir.aspx>

## **Discutindo o quinto capítulo\_**

No decorrer da jornada da vida, queremos conquistar várias coisas boas, não é mesmo, leitor? Porém, muitas vezes não imaginamos o preço que temos que pagar para conseguirmos alcançar o almejado. Seria um equívoco se eu escrevesse esse capítulo abordando preços de bens materiais, não quero dizer isso. Existem preços mais caros que esses, os quais nem sempre o poder aquisitivo financeiro irá conseguir pagar. O preço do seu erro, nesse capítulo, seria o desafio da caminhada para chegar até o almejado, com disciplina, foco, objetividade e, sobretudo, fé, pois são pilares que devemos usar de base

para conseguirmos chegar ao sucesso. Como já mencionei em alguns capítulos deste livro, sucesso não é conquistar o mundo de bens materiais, mas sim conseguir o objetivo que você planejou para aquele dia. Nada melhor do que estar em casa, deitar-se na cama, colocar a cabeça no travesseiro e dizer “eu consegui o planejado, que venha o próximo dia!”, e assim sucessivamente. Com isso, dia após dia, ano após ano, você irá definir se chegou ao sucesso.

## No sexto capítulo abordei um pouco do tabu no século XXI

Gostaria de ressaltar o quanto esse capítulo foi desafiador para mim. O tema abordado me interessa bastante, porém é árduo. Diante dos aspectos éticos nos quais cada cidadão tem sua cultura, opiniões, religiões, pois vivemos no Brasil, um país laico, certamente as pessoas se comunicam de forma diferente e nem sempre isso irá agradar a todos, porém, independentemente do tom da conversa, da forma de se expressar, é necessário seguirmos algumas regras básicas, as quais aprendemos em casa. A educação é primordial. Existem algumas formas de se comunicar através da fala, expressão facial e até fisicamente. Como mencionei nos capítulos anteriores, é preciso entender a forma com que cada ser humano se comunica para conseguirmos interagir entre nós mesmos.

### Citação

*Imagine se lá na infância tivéssemos sido ensinados a nos comunicar com as pessoas, a construir e manter relacionamentos saudáveis sabendo respeitar as opiniões, estabelecendo diálogos construtivos...*

*Nunca é tarde para aprender quando há disposição interna. Esta é a proposta central das técnicas da CNV – Comunicação Não-Violenta -, teoria desenvolvida pelo psicólogo norte-americano Marshall Rosenberg.*

*Escutar e compreender as necessidades do outro cria imediatamente uma conexão que se reflete na maneira como reformulamos nossos pensamentos e palavras, pois ficamos mais focados nas percepções do momento. A qualidade das relações é definida pela qualidade da comunicação. O principal bloqueio das conexões humanas é a constante interpretação e julgamento dos comportamentos dos outros, ou seja, a busca pelos culpados e não pelas soluções.*

*A CNV tem dois eixos:*

*Empatia – Ouvir e compreender o outro;*

*Autenticidade – Se perceber e responder conscientemente.*

*As relações profissionais são complexas na medida em que envolvem vários atores: gestores, colaboradores, clientes, fornecedores, parceiros, investidores.... No mundo do trabalho as competências de linguagem e comunicação são extremamente importantes. Conflitos sempre existirão, a diferença está na maneira como lidamos com eles.*

*A metodologia da CNV traz 4 passos para uma comunicação mais efetiva:*

*Observação*

*Sentimento*

*Necessidades*

*Pedido*

*Tendo em vista esses 4 componentes, crie alguns exemplos de diálogos no ambiente de trabalho.*

*Gestor e colaborador*

*Maria, você tem faltado ao trabalho com certa frequência (observação). Isso me deixa preocupado, pois a equipe fica sobrecarregada na sua ausência (sentimento). Eu preciso me inteirar da sua situação para analisar o que podemos fazer (necessidades). Vamos conversar sobre isso? (pedido).*

*Colaborador e colaborador*

*Paulo, quando você fala alto na sala (observação) eu fico ansioso (sentimento) porque preciso me concentrar nas planilhas de cálculos (necessidades). Você poderia cuidar um pouco do volume da sua voz? (pedido).*

*Colaborador e cliente*

*Estamos cientes aqui na empresa que as entregas têm sofrido atrasos no último mês (observação). Realmente isso me deixa incomodado (sentimento). Precisamos de três dias para resolver essa questão (necessidades). O senhor pode nos dar mais este tempo? (pedido).*

*Gestor e gestor*

*Produção e manutenção são áreas-chave na indústria e é natural que ocorram divergências de ideias (observação). Quando você fala diretamente com operadores sobre problemas da minha área eu me sinto desconfortável (sentimento). Estou há pouco tempo na empresa e quero construir uma relação forte com a equipe (necessidades). Então, caso algum colaborador da minha área fizer contato direto com você, direcione-o a mim, Ok? (pedido).*

*Gestor e proprietário*

*De fato, a concorrência tem mostrado sua força (observação), tenho acompanhando na mídia as notícias do grupo Y e estou apreensivo (sentimento). Sem dúvida, as metas de áreas devem ser arrojadas (necessidades). Proponho fazermos um projeto para agregarmos novas competências à empresa visando nossa expansão (pedido).*

*Observação sem julgamento, conexão com os próprios sentimentos, identificação das necessidades, solicitação clara e respeitosa. Técnicas como esta são ferramentas que despertam uma maior consciência de si mesmo e a busca genuína de uma certa equalização entre as próprias necessidades e as necessidades do outro.*

*Acredito que nos relacionamentos humanos estão os nossos maiores desafios e ao mesmo tempo o nosso maior poder.*

## **No oitavo capítulo**

Trata-se de uma discussão com si mesmo, leitor, pois são desafios do seu mundo e nem sempre o próximo poderá ajudá-lo. Tenho uma percepção de que nós, seres humanos, sempre gostaríamos de ter algo melhor, de sermos quem nós quisermos. Como já mencionei também nos capítulos anteriores, podemos ser o que nós desejarmos, e isso depende apenas de nós mesmos. Porém, vivemos em uma sociedade capitalista, nem sempre recebemos apoio do próximo, ou até mesmo somos prejudicados devido à inveja. Leitor, não quero me aprofundar nesse contexto, mas fica a dica. Certamente você entendeu a mensagem transmitida.

## **O nono capítulo aborda o autocuidado**

Para termos e sermos o almejado, é preciso que nos cuidemos. Não quero dizer no sentido de seguir uma alimentação adequada, cuidar do físico. No capítulo nono abordei o autocuidado de uma forma holística. Independentemente da sua religião, é necessário cuidar da mente, pois ela pode nos levar para caminhos extraordinários. No entanto, se não for bem cuidada, poderá nos conduzir a maus caminhos, dos quais poderemos nos arrepender pelo resto de nossas vidas.

**NEVER GIVE UP ON YOUR DREAMS!**





### **ELIZEU DE SOUZA**

Nasceu no ano 2000, é natural de Peçanha - MG, local onde residiu por 9 anos, juntamente com seu irmão e seus pais. Além de Peçanha, morou em 4 cidades: Cantagalo - MG; Bonito - MG; José Raydan – MG e Fonseca – MG, onde finalizou o ensino médio, e atualmente reside em Belo Horizonte. Filho lavradores - seu pai é analfabeto e sua mãe estudou somente até a 4<sup>a</sup> série -, o autor esbanjou, no decorrer de sua trajetória, o dom de apresentar uma comunicação assertiva, com muito respeito ao próximo.

Elizeu de Souza se tornou o primeiro profissional da saúde na sua família. Formou-se técnico em Enfermagem no ano de 2020, e atualmente é acadêmico de enfermagem pela PUC - MG. Elizeu começou sua carreira na área da saúde em 2019 e não parou mais. Até hoje tem orgulho de dizer que participou de vários projetos de extensão e várias ligas acadêmicas de Enfermagem da universidade, além de ser membro do Núcleo de Iniciação Científica da UFMG. Trabalhou como servente de pedreiro, açougueiro, balconista e em reposição de mercadorias em um grande supermercado de Belo Horizonte.

Publicou o seu primeiro livro com muita dedicação e, sobretudo, é exemplo por onde passa, graças à sua simplicidade e ao seu carisma.

## MARIA EDUARDA ALVES FERREIRA

É uma jovem ilustradora natural de Belo Horizonte - MG. Seu trabalho se destaca no livro *A Doença que se Transforma em Outras Doenças*. Contribuiu para a narrativa visual da obra, dando vida às palavras por meio da arte.

# A Doença que se transforma em outras doenças

Um novo olhar para o ser humano

 [www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)

 [contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)

 [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)

 [www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br)

 Atena  
Editora

Ano 2024

# A Doença que se transforma em outras doenças

Um novo olhar para o ser humano

 [www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)

 [contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)

 @atenaeditora

 [www.facebook.com/atenaeditora.com.br](http://www.facebook.com/atenaeditora.com.br)

 Atena  
Editora

Ano 2024