

VIVÊNCIA, COMPORTAMENTO E EQUILÍBRIO NO DIA A DIA

HOJE!!!

Ontem?...Isso faz tempo!...
Amanhã?... Não nos cabe saber...

Amanhã pode ser muito tarde
Para você dizer que ama,
Para você dizer que perdoa,
Para você dizer que desculpa,
Para você dizer que quer tentar de novo...

Amanhã pode ser muito tarde
Para você pedir perdão,
Para você dizer:
Desculpe-me, o erro foi meu!...
O seu amor, amanhã, pode já ser inútil;
O seu perdão, amanhã, pode já não ser preciso;
A sua volta, amanhã, pode já não ser esperada;
A sua carta, amanhã, pode já não ser lida;
O seu carinho, amanhã, pode já não ser mais necessário;
O seu abraço, amanhã, pode já não encontrar outros braços...
Porque amanhã pode ser muito...muito tarde!

Não deixe para amanhã para dizer:
Eu amo você!
Estou com saudades de você!
Perdoe-me!

Desculpe-me!
Esta flor é para você!
Você está tão bem!...

Não deixe para amanhã
O seu sorriso,
O seu abraço,
O seu carinho,
O seu trabalho,
O seu sonho,
A sua ajuda...

Não deixe para amanhã para perguntar:
Por que você está triste?
O que há com você?
Ei!... Venha cá, vamos conversar...
Cadê o seu sorriso?
Ainda tenho chance?...
Já percebeu que eu existo?
Por que não começamos de novo?
Estou com você. Sabe que pode contar comigo?
Cadê os seus sonhos? Onde está a sua garra?...

Lembre-se:
Amanhã pode ser tarde...muito tarde!
Procure. Vá atrás! Insista! Tente mais uma vez!
Só hoje é definitivo!
Amanhã pode ser tarde...

O Gênio, a inspiração e a transpiração

Thomas Edison definiu com perfeição: “O gênio é 1 por cento inspiração e 99 por cento transpiração.” Nossa habilidade em nos concentrarmos numa meta com esforço determinado pode nos destacar em meio à multidão.

Ao examinar uma grande quantidade de pessoas acompanhadas por estudos de cientistas americanos descobriu-se elemento comum entre os mentalmente mais aptos. Essas pessoas, que não perdem um centésimo de suas faculdades mentais na terceira idade, têm em comum as seguintes qualidades:

- Praticam regularmente diversas atividades, tais como ler, viajar, participar de eventos culturais, filiar-se a associações profissionais ou clubes, ampliar sua educação.
- Estão abertas e prontas a captar novas idéias.
- São flexíveis e abertas a mudanças.
- São casadas com pessoas inteligentes.
- Têm educação e renda superior à média.
- Não possuem doenças crônicas.
- Estão satisfeitas com suas realizações pessoais ou profissionais.

Por outro lado, verificou-se que as atitudes ou atividades comuns às pessoas que sofriam de deterioração mental ao longo dos anos estavam associadas a uma rotina e à insatisfação com a vida.

FIQUE ESPERTO

Aqui estão alguns exercícios que podem estimular áreas do cérebro que você talvez não esteja usando regularmente. Você vai descobrir que essas atividades gradualmente se tornam mais fáceis, que seu pensamento flui melhor. Como resultado, quando você se deparar com um problema por situação que nunca viveu antes, terá melhor musculatura mental para encará-lo.

- Modifique seus hábitos. Use seu relógio de cabeça para baixo e no outro pulso.
- Desenvolva suas habilidades com a outra mão. Use-a para atividades mecânicas, tais como escovar os dentes, fazer anotações ou escrever números.
- Explore fontes alternativas de aprendizagem. Se você acumula informações principalmente através da leitura, tente pegar livros gravados em fita. Se a televisão é sua principal fonte de notícias, tente as notícias on-line pela Internet.
- Expanda seu universo de leitura. Muitas pessoas se prendem a um determinado tipo de material de leitura, em geral ficção leve ou jornais populares. Pegue uma cópia de revistas como *Scientific American* ou *Forbes* para ler sobre algo inteiramente estranho a você.
- Pratique jogos de palavras. Faça palavras cruzadas ou dispute com alguém, para ver quem consegue lembrar o maior número de nomes de uma determinada categoria (por exemplo, animais de quatro patas, frutas comestíveis) num espaço de tempo predeterminado.
- Memorize um poema. Comece com um pequeno e gradualmente aprenda outros mais longos.
- Pratique suas técnicas espaciais. Compre um cubo de Rubik e tente solucioná-lo. Em vez de rabiscar, tente esboçar objetos tridimensionais reais.
- Arranje um mapa topográfico de uma área que você conhece. Enquanto estuda os contornos da terra, mentalize os lugares como são ao natural.
- Ouça um novo tipo de música, como por exemplo ópera, cantos gregorianos ou blues.

- Não utilize calculadora ou programa de computador seu talão de cheques. Faça as contas manualmente.
- Aprenda algo sobre um instrumento musical que você conhece muito pouco, como por exemplo flauta doce, harpa, clarinete ou percussão. Ouça música em que você possa identificar facilmente o seu som.
- Veja um filme na televisão sem o som, e tente descobrir a personalidade dos personagens através da observação de suas atitudes.
- Em frente ao espelho, pratique expressões faciais, tais como desconfiança, contentamento ou surpresa.
- Reconstitua uma conversa que aconteça há pelo menos 24 horas. Anote quem disse o que. Faça um teste consigo mesmo, perguntando a uma terceira pessoa que participou da conversa se ela lembra do que foi falado.
- Quando estiver quase dormindo, escolha um ano de seu passado e tente se lembrar do maior número possível de acontecimento daquele ano.
- Sempre que você tiver uma intuição sobre alguma coisa, anote-a, de modo a poder testar e desenvolver o poder de sua intuição.
- Faça listas. Use um caderninho de bolso para registrar, por exemplo, um diário alimentar, como parte de um programa de controle de peso, ou compras que você faz, para administrar um orçamento.
- Pratique leitura de cabeça para baixo. Comece com um parágrafo de jornal; veja quanto tempo você gasta nisso e acrescente gradualmente outros parágrafos, medida que você se tornar mais apto.

Proteja-se com exercícios

Fazer exercícios é ótimo para todos os tipos de funções mentais, e umas das melhores proteções contra a perda de memória. Uma das razões é que os exercícios físicos levam combustíveis vitais para o cérebro. Ainda que o cérebro represente apenas 2 por cento do peso do corpo, ele consome pelo menos 25 por cento do oxigênio que respiramos. O oxigênio e a glicose são sua seiva vital, e se este suplemento diminuir – o que acontece quando as artérias ficam bloqueadas com colesterol – os nutrientes essenciais não passam. É por isso, por exemplo, que a pressão alta obscurece a memória de uma pessoa. As artérias mais finas não conseguem levar combustíveis em quantidade suficiente para o raciocínio. Qualquer atividade que bombeie o sangue, especialmente exercício aeróbicos, alimenta o cérebro.

Entre em ação

VENENOS PARA A MEMÓRIA A SEREM EVITADOS

Gordura saturada

Reduz o fluxo de sangue rico em oxigênio para o cérebro.

Estresse

Cria uma cascata de substâncias químicas que matam as células do cérebro.

Álcool

Transforma substâncias químicas no cérebro que são vitais para a comunicação entre as células. Refiro-me aqui ao álcool como uma toxina que perturba a química cerebral.

Água da torneira

Há grande indício de que a água que vem pela torneira contém cloro, flúor, alumínio, chumbo e bactérias.

Cafeína

Em excesso, a cafeína pode superexcitar o cérebro e tornar difíceis a concentração e a aprendizagem. Um pouco de cafeína é um bom estímulo para o cérebro; quantidades exageradas trabalham em detrimento da memória.

Terremoto emocional

Quando os centros de emoção do cérebro estão muito ativados, a concentração e aprendizagem se tornam difíceis.

Medicação

Medicamentos que sedam ou acalmam também podem tornar lentas a aprendizagem e a memória. Entre as drogas que sabidamente prejudicam a memória estão os antidepressivos tricíclicos, o lítio, os anti-hipertensivos, antibióticos e analgésicos.

Drogas antiinflamatórias

Em doses muito altas drogas como o ibuprofen, que são usadas para reduzir processos inflamatórios, estão associadas à perda de memória – em particular à capacidade de lembrar palavras automaticamente.

Você esta em divida com seu sono? Seu raciocínio vai mal?

Como você pode saber se esta em divida com seu sono? A Fundação Nacional do Sono diz que, se você concordar com qualquer uma das afirmações abaixo, pode não estar dormindo o suficiente e que, portanto, esta acumulando uma divida.

- 1 - Conciliar o sono é difícil para mim.
- 2 - Levo mais de 30 minutos para adormecer. Tenho coisas demais na cabeça para conseguir dormir.
- 3 - Quando acordo no meio da noite, não consigo dormir de novo.
- 4 - Não consigo relaxar porque tenho muitas preocupações.
- 5 - Mesmo quando durmo a noite toda, ainda me sinto cansado pela manhã.
- 6 - Às vezes tenho medo de fechar os olhos e dormir.
- 7 - Sinto que sonho a noite inteira.
- 8 - Acordo cedo demais.
- 9 - Sinto-me rígido pela manhã.
- 10 - Fico irritável quando não consigo dormir.
- 11 - Cochilo quando estou numa sala escura, como um cinema ou durante uma apresentação de negócios.
- 12 - Durmo um número absurdo de horas durante o final de semana.

O ponto importante a compreender sobre a divida do sono é que você não pode acumular horas adicionais de sono. Dormir muitas horas em determinada semana não significa que você pode deixar de dormir as mesmas horas na semana seguinte e ainda assim se sentir bem. E a única maneira de *apagar* uma divida é com muitas horas de travesseiro.

A personalidade ousada e resistente ao estresse

Comprometimento

é ativo, entusiasticamente envolvido com sua vida profissional e pessoal.

Controle

determina a direção e o sentido de sua vida.

Desafio

vê o desafio como positivo e é flexível quando se trata de fazer ajustes.

Entre em ação – Sinais de estresse

Se alguma das afirmações abaixo parece verdade para você, é possível que esteja sofrendo de estresse grave.

- Minha dor nas costas esta ficando crônica.
- Meus pais estão sempre me amolando com alguma coisa.
- Briguei com o meu melhor amigo e a gente ainda não esta se falando.
- Há meses não tenho sexo satisfatório.
- Bebo três ou mais copos de bebida alcoólica todas as noites.
- Nunca tenho tempo para almoçar decentemente.
- Minhas calças jeans favoritas estão apertadas demais.
- Não consigo dormir à noite por causa de vizinhos barulhentos.
- O telhado e o esgoto de minha casa precisam de reparos.
- Tenho uma conta de cartão de crédito que não consigo pagar.
- Minha mulher/meu marido que largar o emprego.
- Minha mulher/meu marido esta gastando demais.
- Seu filho fica doente, cuidar dele se torna uma crise.
- Meu filho não esta indo bem na escola.
- Continuo ouvindo rumores de demissões no trabalho.
- Fica difícil trabalhar porque o telefone toca sem parar.
- Tenho pouca voz sobre as prioridades no trabalho.
- Não me sinto seguro em casa, a menos que todas as portas e janelas estejam trancadas.

Sinais de estresse

O Dr. Herbet Benson, um pioneiro nas técnicas de combate ao estresse e autor de *Relaxation Response*, um dos livros de maior sucesso sobre como lidar com o estresse, diz que existem inúmeros sinais individuais que avisam sobre a presença de estresse grave, com ameaça física, comportamental, emocional e cognitiva.

Sintomas Físicos

Dores de cabeça	Pescoço e ombro duros
Indigestão	Inquietude
Dores de estômago	Coração acelerado
Suor na palma das mãos	Cansaço
Dificuldade para dormir	Zumbido nos ouvidos
Tonturas	Dor nas costas

Sintomas Comportamentais

Excesso de fumo	Trincar os dentes à noite
Arrogância	Abuso de álcool
Mascar chicletes compulsivamente	Comer compulsivamente
Atitude crítica em relação aos outros	Incapacidade de completar tarefas

Sintomas Emocionais

Choro	Raiva
Nervosismo, ansiedade	Sensação absurda de pressão
Tédio – falta de sentido em tudo	Solidão
Irritabilidade – pronto para explodir	Infelicidade sem qualquer razão
Sentimento de impotência para mudar as coisas	Facilmente irritável

Sintomas cognitivos

Dificuldade para pensar com clareza	Incapacidade de tomar decisões
Esquecimento	Idéias de fugir
Falta de criatividade	Preocupação constante
Perda de memória	Perda do senso de humor

Habilidades mentais de homens e de mulheres

Onde nossos cérebros seguem caminhos distintos

Diferenças entre as habilidades mentais de homens e mulheres	
Os pontos fortes do homem	Os pontos fortes da mulher
Cálculos matemáticos	Comunicação verbal
Raciocínio espacial – ou seja, geometria, co- ordenação motora	Aprendizagem lingüística – ou seja, vocabulá- rio
Decifrar um mapa	Habilidades motoras e manuais sofisticadas
Enxergar sob luz forte	Sensibilidade a sabores doces e amargos
Sensibilidade ao sal	Enxergar à noite
Interesse em objetos	Interesse em rosto e pessoas
Memórias em objetos	Memória visual
Memória auditiva	Integrar pensamento e emoções
Concentração, foco, determinação	Integrar pensamentos e emoções

TESTE

VOCÊ TEM UM CÉREBRO MASCULINO OU FEMININO?

O “gênero” de seu cérebro é determinado pela quantidade de hormônios femininos ou masculinos a que você foi exposto, no útero materno. Homens podem nascer com traços de personalidade e cérebro femininos, e mulheres com traços de personalidade e cérebro masculino. Faça este teste para Ter uma idéia geral se o seu cérebro e seus hábitos mentais são mais femininos ou masculinos.

1 – Quando você estava no curso primário, como era seu desempenho na arte de soletrar e na arte de escrever histórias?

- A – Excelente em ambos:
- B – Excelente num deles:
- C – Não era bom em nenhum dos dois.

2 – Você está numa cidade do exterior como turista, caminhando e explorando os arredores. Como você sabe para que lado é o norte?

- A – Você não tem a menor idéia:
- B – Se você pensar um minuto, consegue se orientar:
- C – Você sabe de antemão e intuitivamente.

3 – Você está no escritório, trabalhando até tarde e o único barulho audível é o suave ruído de uma impressora de computador. Como você reage a ele?

- A – Você ouve, mas tenta bloquear o barulho:
- B – Só te irrita um pouquinho:
- C – Você praticamente não escuta.

4 – Você está andando num estacionamento, e de repente o alarme de um carro dispara. Com que rapidez você consegue saber de que carro vem o barulho (sem procurar luzes piscando)?

- A – Depois de pensar um momento, você consegue localizar:
- B – Você identifica imediatamente a fonte:
- C – Você não consegue identificar a fonte de jeito nenhum.

5 – Você está dirigindo seu carro e ouve uma nova canção no rádio. Ao ouvir a mesma canção pela Segunda vez, que proporção da música e da letra você consegue se lembrar?

- A – Você canta junto quase tudo:
- B – Você consegue entoar o refrão, mas é tudo:
- C – A canção lhe soa familiar, mas você não se lembra nem da música e nem da letra.

6 – Você está sendo entrevistado para um novo emprego, e o empregador faz com você um tour pelo escritório e lhe apresenta uma meia dúzia de pessoas. Alguns dias depois, quando você recebe a notícia de que conseguiu o emprego, o empregador lhe informa que você vai trabalhar com quatro das pessoas a que foi apresentada. Você se lembra de suas fisionomias?

- A – Você é capaz de descrever todas elas:
- B – Você se lembra de umas duas:
- C – Você não consegue associar um rosto a nenhuma delas.

7 – Você para uma liquidação na vizinhança e é apresentada a uma vizinha com quem você já cruzou e que cumprimentou algumas vezes. Alguns dias depois, essa vizinha lhe telefona

- A – Você sabe quem ela é imediatamente:
- B – Você só a identifica quando ela diz o nome:
- C – Mesmo depois que ela diz o nome, você leva alguns segundos para identifica-la.

8 – Você decide ir ao cinema sozinho, logo que entra no cinema, percebe que há grupos de pessoas sentadas no meio e próximo aos corredores. Onde você se senta?

- A – Do lado de outras pessoas, para poder ver melhor:
- B – Próximo aos grupos, mas uma ou duas cadeiras adiante:

C – Sozinho, com muitas cadeiras vazias em redor.

9 – Você acaba de passar pelo caixa do mercado e está embalando suas compras. Como há embalagens e sacolas de produtos e tamanhos diferentes, você:

A – Logo desiste de acomodar as coisas e coloca apenas um ou dois itens em cada sacola:

B – Você embala os itens à medida que vão sendo registrados:

C – Você acomoda com capricho todos os itens em uma ou duas sacolas.

10 – Você está numa festa da empresa e sabe que uma colega de trabalho está tendo um caso com alguém do departamento. Você consegue saber quem é?

A – Você detecta facilmente o relacionamento:

B – Você tem uma razoável idéia de quem é, mas não tem certeza:

C – Você não percebe pistas e não consegue dizer quem é.

PONTUAÇÃO

Homens: Para cada resposta (a), some 8 pontos; para cada resposta (b), some 4 pontos; para cada resposta (c), subtraia 4 pontos. A pontuação média fica entre 0 e 48 pontos. Uma pontuação abaixo de 0 indica um cérebro fortemente masculino; pontuação acima de 48 indica um cérebro mais feminino.

Mulheres: Para cada resposta (a), some 12 pontos; para cada resposta (b), some 4 pontos; para cada resposta (c), subtraia 4 pontos. A pontuação média fica entre 40 e 80 pontos. Uma pontuação acima de 80 indica um cérebro fortemente feminino; pontuação abaixo de 40 denota um cérebro mais masculino.

A maior descoberta de minha geração é saber que o ser humano pode transformar a sua vida com a mudança de atitude.

William James

É necessário aproveitar as oportunidades boas que aparecem pela frente.

Os tons da depressão

Quando a gente ouve falar que alguém esta deprimido, logo imaginamos uma pessoa morosa, letárgica e triste a ponto de chorar. Na verdade, a depressão pode se expressar de muitas formas. Uma pessoa deprimida pode ficar impaciente com um raio de atenção muito curto. Ela (e digo “ela” porque as mulheres tem duas vezes mais tendência à depressão que os homens) pode parecer entediada ou então anormalmente calorosa e instável.

Entre em ação

Teste: Você está deprimido?

Responda “sim” ou “não” às seguintes perguntas:

- 1 - Você se sente triste com frequência?
- 2 - Sente-se culpado ou sem valor com frequência?
- 3 - Sua vida parece não ter sentido?
- 4 - Você acha que nunca vai lhe acontecer nada de bom?
- 5 - Você perdeu o interesse por coisas de que costumava gostar por exemplo, esportes, música, cinema, jantar fora?
- 6 - Você tem dificuldade em se decidir com relação às coisas?
- 7 - Você esquece as coisas com frequência e tem dificuldade em se concentrar?
- 8 - Você fica com raiva e irritado com frequência? É tão sensível que perde o controle por qualquer motivo? Você tem reações exageradas com frequência?
- 9 - Seus hábitos de sono mudaram?
- 10 - Sente-se impaciente ou cansado a maior parte do tempo?
- 11 - Pensa na morte com frequência ou a idéia de suicídio passa por sua cabeça?
- 12 - Você perdeu ou ganhou peso ou ganhou peso recentemente, sem fazer nada para isso?

Se você respondeu “sim” a quatro ou mais perguntas, e se o sentimento relatado persistiu por mais de duas semanas, é provável que esteja deprimido, e deve procurar ajuda imediatamente.

Sinais externos da depressão

Os sinais externos da depressão grave são bem conhecidos. Entre eles estão sentimentos nítidos de tristeza ou de vazio, falta de interesse ou prazer em qualquer atividade, insônia, perda ou ganho de peso importante, agitação, fadiga, incapacidade de concentração, sentimento de falta de importância e idéias de suicídio. E mais: a maioria desses sentimentos tem de persistir, diariamente, durante pelo menos duas semanas.

A depressão leve ou moderada, porém permite que a pessoa atravesse os dias, mas elimina a excitação das novas idéias e a satisfação pelas pequenas vitórias. A depressão pode fazer com que a pessoa tenha dificuldade de se lembrar das coisas triviais e também das importantes, dificuldades para se concentrar no trabalho ou na leitura por qualquer espaço de tempo, e até dificuldade para pensar de forma lógica.

Sua suas tristezas

Quando se trata de combater a depressão, o exercício físico é tão fundamental quanto os remédios. Fazer exercícios exige um comprometimento mais forte do que o de engolir uma aspirina, mas seus efeitos colaterais – coração mais forte, melhor tônus muscular, muito mais energia – o tornarão bem mais saudável.

É preciso elevar o ritmo cardíaco e respirar com maior velocidade porém não até a exaustão ou ao ponto de sentir dor.

No entanto, a atividade física deve merecer toda sua atenção. Se você consegue ler jornal enquanto pedala a bicicleta ergométrica ou conversa enquanto corre, não está se exercitando, e sim curtindo um passatempo relaxante.

Na prevenção de problemas, pai e mãe tem de ser um só, uma unidade na orientação dos filhos. Os pais podem Ter idéias diferentes, podem até brigar para fazer prevalecer seu posicionamento. Mas uma vez decidido o caminho, os dois devem unir-se e, na frente dos filhos, devem ser um só, conduzindo, orientando, educando.

(AE) Amor Exigente.

Teste

COMO VOCÊ LIDA COM O ESTRESSE?

Este teste avalia sua forma de reagir ao estresse da vida diária. Ao medir suas reações às situações e às pessoas, você pode identificar que tipos de estresse são difíceis de lidar. A pontuação ao final lhe dará uma idéia de como sua habilidade em lidar com o estresse afeta sua saúde e longevidade:

N = NUNCA

R = RARAMENTE

AV = ÀS VEZES

S = SEMPRE (OU SEMPRE QUE POSSÍVEL)

- 1 – Normalmente me sinto feliz
- 2 – Curto e passo tempo com minha família e amigos
- 3 – Sinto que tenho controle sobre minha vida pessoal e carreira
- 4 – Vivo dentro das minhas possibilidades financeiras
- 5 – Estabeleço metas e procuro novos desafios
- 6 – Tenho um *hobby* ou atividade criativa
- 7 – Tenho períodos de lazer e curto isso
- 8 – Expresso meus sentimentos com facilidade
- 9 – Rio com facilidade
- 10 – Espero que coisas boas aconteçam
- 11 – Fico com raiva com facilidade
- 1 – Sou crítico comigo mesmo
- 14 - Sinto-me sozinho com frequência, mesmo em meio às outras pessoas
- 15 – Preocupo-me com as coisas que estão fora do meu controle
- 16 – Me arrependo de sacrifícios que tenha feito.

N	R	AV	S
-2	-1	+1	+2
-2	-1	+1	+2
-2	-1	+1	+2
-2	-1	+1	+2
-2	-1	+1	+2
-2	-1	+1	+2
-2	-1	+1	+2
-2	-1	+1	+2
-2	-1	+1	+2
-2	-1	+1	+2
-2	-1	+1	+2
-2	-1	+1	+2
-2	-1	+1	+2
-2	-1	+1	+2
-2	-1	+1	+2
-2	-1	+1	+2

TOTAL - PONTUAÇÃO

-32 a -11= Você está extremamente estressado e necessita de alívio imediato.

-10 a +6 = Você vive com muito estresse, mas ele não está tomando conta de você

+7 a +18 = O estresse entra e sai de sua vida e bem administrável

+19 a +32 = Você está tão relaxado que beira a euforia

Sinais de Perigo I

Se está repetindo de ano...se quer mudar para um colégio mais fraco, com disciplinas menos rigorosa...se falta às aulas, se cria problemas no lar, na escola, na rua...deixa sujeira e desordem por onde passa...fica fora de casa a maior parte do tempo...foge, mente, mantém amizade com jovens problemáticos...chega da rua embriagado ou dopado...rouba carro...some com coisas de membros da família...briga com todo mundo...liga o som no máximo...troca o dia pela noite...não trabalha...não participa de nada...e ainda se considera um incompreendido, um rejeito pela família e pela **soci-**
idade...Cuidado!!! É hora de agir, de procurar ajuda!!!

(AE)

Sinais de Perigo II

Se seu filho usa drogas ou anda muito mudado ultimamente, ou se ele esta uma droga...se, em casa, age como se fosse o dono de tudo...não respeita ninguém...agrude os pais ou irmão, verbal ou fisicamente...bate e quase quebra as portas e móveis ou utensílios domésticos...não considera nada nem ninguém...a casa é como se fosse uma pensão onde tudo deve estar a seu serviço... não espere mais: mude seu modo de agir com ele.

(AE)

**“Qualquer um pode matar uma vespa.
Ninguém põe as mãos num vespeiro.
Sozinhos, estamos perdidos.
Em comunidade, encontramos a força.”**

(AE)

Formação do indivíduo

Os pais devem despertar nos filhos a responsabilidade por cada pessoa de seu grupo familiar ou social.

Os filhos devem Ter encargos em suas casas. É preciso instalar na família o primeiro e principal núcleo de formação do indivíduo socialmente responsáveis, uma verdadeira comunidade onde se respeita e se é respeitado. Os filhos só terão direito de reivindicar alguma coisa quando, com uma postura madura e séria, tornam-se membros cooperadoras e organizadoras do grupo familiar. Facilitando a cooperação, os pais dão oportunidade aos de mudarem seu rumo, de se valorizarem e de os valorizarem também.

(AE)

Seu filho não pediu para nascer...mas vocês também não pediram que ele fosse como é, vocês foram colocados na vida um do outro e tem - cada qual a seu modo – direitos e deveres. Não tem, no entanto, o direito de destruir. O filho não pode acabar com os pais assim como os pais não podem aniquilar os filhos.

Depois de se Ter tentado tudo para controlar o comportamento inadequado, chegando ao limite Máximo dos pais, ou da família, o filho deve fazer sua escolha: ou entra no esquema de cooperação de horário, respeito às regras e consideração com as pessoas...ou vai viver por suas conta, da forma que lhe convém.

(AE)

O filho é dono da própria vida: foi responsabilidade dos pais enquanto eles puderam ajudá-lo; agora, vai assumir sua escolha e sofrer as consequências, sejam elas quais forem.

O filho deve ser compreendido: é seu direito sair de perto dos pais a quem não ama, não respeita...Se quer a usar drogas, prostituir-se, como impedi-lo? Viver sozinho é um direito dele. Sendo de sua vida, pode fazer com ela o que bem quiser, mas deve aceitar que não será financiado...Seus pais não o ajudarão a manter uma vida que não aprovam. E tem o direito de ser felizes, independentemente da escolha do filho...Precisam de paz, tranquilidade, harmonia, depois de tantos anos, tanta lutas.

(AE)

Alerta aos pais

- 1 - A mentira é a arma do drogado
- 2 - O álcool é a pior das drogas, pois sua aceitação social favorecer o consumo.
- 3 - Não adianta questionar se seu filho é drogado quando tem desconfiança disso, pois ele irá tentar engana-lo. Procure uma forma de agir e tome uma atitude.
- 4 - O filho tem de trabalhar e estudar; uma mesada polpuda prejudica; uma mesada pequena gera revolta.
- 5 - Os casais se esquecem do filho que não está enfrentando problemas, diante da preocupação e atenção dada ao filho dependente.
- 6 - Os casais costumam a acreditar na importância do princípio da participação dos dois nas decisões.
- 7 - Não adianta acreditar nas lágrimas do drogado. Desconfiar sempre é mais produtivo.
- 8 - É muito importante não assumir responsabilidades no lugar dos filhos. Faça, com que eles se tornem responsáveis pelas mínimas coisas: horário, tarefas em casa...
- 9 - Estabeleçam limites e façam com que sejam cumpridos. Cuidem para que esses limites sejam compatíveis com a capacidade do filho. Um limite muito árduo não poderá ser cumprido, e isso, prejudicando-lhe a recuperação.
- 10 - Na hipótese de seu filho não querer cumprir uma regra ou limite, converse, discuta com ele, mas não exclua da lista o princípio ou obrigação.
- 11 - Quando um dos cônjuges for questionado pelo filho com a apresentação de uma proposta, não dê de imediato sua decisão: "Vou conversar com seu pai (mãe) depois voltaremos ao assunto". É comum o filho alegar falta de tempo para essa consulta. Seja inflexível. Assim, da próxima vez, ele planejara com maior antecedência para que possam discutir a proposta. E não se disponha a ser explorado ou manipulado.
- 12 - Se o casal for questionado e não tiver uma decisão tomada a dois, não se vá aventurar um dos cônjuges a dar a sua decisão individual. A resposta deve ser: "Vamos pensar no assunto e lhe daremos uma

resposta depois”. É importante não lhe dar a impressão de que é um dos dois que toma a decisão, é imprescindível não dar demonstração de discordância, pois um deles, nesse caso, será explorado pelo filho.

- 13 - Quando um cônjuge se engaja em uma conversa de interesse do filho, embora o assunto seja sem importância, o outro deve permanecer escutando atentamente. Demonstrem interesse nos assuntos de seus filhos, mesmo que, em seu conceito sejam banais.
- 14 - Os pais devem trocar idéias de como irão proceder, quando pensam de forma diferente. Devem sempre chegar a um consenso. O mutismo não resolve o problema. Muito menos a delegação da decisão a um dos membros do casal.
- 15 - Evitem policiamento, mas deleguem responsabilidades. Ao determinar responsabilidades, verifiquem seu cumprimento e apliquem as punições estabelecidas. Não vacilem, não se comovam diante de argumentos (mentiras ou verdades); se não cumpriu, que abrandem as punições; daí a importância de serem comedidos a principio.
- 16 - O amor protecionista não faz com que o adolescente cresça. É importante que ele se torne responsável, não protegido.
- 17 - O pai não deve ser patrão do filho. Nada de facilitar-lhe a vida. Nada de torna-lo diretor da empresa; é preferível que ele trabalhe em outro lugar.

(AE)

Não ceda às exigências

Muitos pais procuram agradar os filhos, na esperança de que estejam melhorando ou de que vão melhorar. Assim:

- abrandam castigos;
- acham que devem premia-los;
- querem que reconheçam seu carinho e atenção;
- já os consideram fortalecidos e devidamente esclarecidos quanto ao malefício da droga.

PURO ENGANO!!! Quanto mais cedem em suas exigências, mais facilitam o envenenamento para as drogas.

(AE)

Nunca permitir ou favorecer:

- 1 - Dirigir carros ou motos sem estar habilitado;
- 2 - Nos casos de maioria, emprestar o carro para fins de semana com o tanque cheio: "Trabalhe, compre o seu e ganhe o suficiente para mantê-lo".
- 3 - Oferecer dinheiro e inclusive "camisinhas" para noitadas.
- 4 - Sei filho precisa participar da manutenção da casa, tomar conhecimento da receita, das despesas e custos eventuais com problemas de saúde, hospital, etc.

(AE).

Alerta!!!

Abster-se de drogas por seis, oito meses, não é tão difícil...O maior desafio é não usar mais e ser feliz longe das drogas. É como regime para emagrecer. Todos emagrecem...mas quantos se mantêm magros? Assim, no momento da recuperação, o jovem precisa da ajuda, da força, do apoio da família. E os pais, agora, tem uma grande missão. É um apostolado de paciência, compreensão, sacrifício e perdão. Recaídas podem fazer parte desse quadro.

Isso não é o fim do mundo: num período de mais ou menos seis anos, o recuperado continua a ter momentos terríveis de compulsão para usar produtos que alteram sua consciência e percepção. Sempre, diante de certos desafios, ele será mais vulnerável e fragilizado que os outros. Temos de ajudá-lo a evitar o 1º gole ou 1ª dose, levando-o a substituir o vazio da droga por algo que lhe traga real gratificação e bem-estar

(AE).

Importante antes de exigir do filho, exija de si próprio, defina seus papéis, seja transparente, honesto, verdadeiro...Tenha certeza de que só a verdade, o respeito, a solidariedade podem dar tranqüilidade e Paz.

(AE)

Para evitar a primeira dose (drogas ilícitas) é necessário evitar o primeiro gole (drogas licitas).

NÃO O COMPARE COM NINGUÉM.

Siga em frente, sem ciúme, sem inveja, sem raiva, sendo você mesmo; a cada minuto, um pouquinho mais forte e melhor.

Reconheça que sua desestruturação começou devagar, devagar...chegando aonde chegou. E não é, de um dia para o outro, que vai consertar tudo.

(AE)

Conselho aos jovens

- 1 - Escolha seus amigos;
- 2 - Estude;
- 3 - Procure ouvir a experiência dos mais velhos;
- 4 - Cuide da sua saúde (pratique esportes);
- 5 - Enche o seu tempo (não fique desocupado);
- 6 - Aprenda inglês;
- 7 - Aprenda computação (Internet).
- 8 - Divirta-se (seja uma pessoa alegre)
- 9 - Seja polido e educado;
 - “Com licença”
 - “Por favor”
 - “Obrigado”
 - “Desculpe”
- 10 - Resista às drogas e as maneiras falsas e fáceis de ser feliz.