



Tudo sobre Tudo

Manual do Conhecimento Geral

***Resumo de todos os assuntos, informações e orientações
que toda pessoa deve conhecer e praticar diariamente***

*Curso rápido do conhecimento essencial para o desenvolvimento humano
Sumário e roteiros das instruções mais importantes da vida
Para a formação educacional, social e profissional
Formação de uma sociedade mais justa
Obtenção da qualidade de vida e
Preservação da natureza*

João Favareto

Assusta-nos a vertiginosidade dos acontecimentos nos dias atuais, como as descobertas científicas, o avanço da tecnologia, a informática e a Internet, em um mundo de globalização, aumentando a desigualdade entre os países desenvolvidos e os subdesenvolvidos, ou seja, países ricos e pobres; pois, os primeiros investem muito na formação e capacitação dos seus cidadãos e os segundos, poucos recursos destinam a tal fim, aumentando portanto o fosso na qualidade de vida da população desses dois grupos de países. Está comprovado que só é possível melhorar as condições sócio-econômicas de um povo através da educação, da escolaridade e do preparo profissional. Quando conheci João Favareto, autor do presente trabalho e já faz algum tempo, iniciamos um diálogo voltado para o tema do conhecimento humano e do acultramento de nossa juventude, sentindo a sua preocupação e por que não dizer até um desespero pelo baixo nível de conhecimento de nossos estudantes, bem como a falta de acesso a bons livros didáticos como fonte de pesquisa. O Favareto falou-me de suas pesquisas para a elaboração de um Manual de Conhecimento Geral, com abordagem de vários temas, atendendo a uma diversificação de assuntos direcionados não somente a professores e estudantes, mas também a pessoas que tenham interesse em ampliar os seus conhecimentos. Mãos à obra e finalmente aqui temos um volume eclético e diversificado, quase completo, que será de grande valia para os seus leitores e consulentes, pois pela gama de assuntos tratados constitui uma enciclopédia simplificada com temas atuais e muito importantes para o aprimoramento do conhecimento humano. A mim foi dado o encargo de prefaciar esta obra, que será editada em dois formatos, sendo um especificamente para estudantes, com preço subsidiado, como um manual de pesquisa em suas dúvidas e trabalhos escolares. Parabenizo o autor pelo seu discernimento, sua dedicação e seu empenho, pois oferece uma visão elástica das coisas do dia-a-dia e uma visão do universo. E que seja o presente um instrumento do saber e uma bússola do rumo do conhecimento humano.

Daniel Barbosa de Andrade

Educador e advogado



A origem do mundo, da Terra, da vida e de nossa história

Dentro do conhecimento que o homem colheu e desenvolveu, pode-se observar e comprovar até o momento, que a ciência e a vida mostram que o tempo e o espaço não tem início e nem fim; que matérias, gases e energia sempre estão presentes por todo o universo. Esses elementos, que compõem tudo o que existe, não surgem do nada ou se desintegram, simplesmente vão se transformando eternamente. Há bilhões de anos, por ação natural, devido a concentração e as características dos elementos existentes no espaço, houve uma grande explosão (Big Bang) agregando matérias e gases similares, formando os astros, estrelas e planetas que conhecemos. Após sua formação, assim que a Terra foi resfriando, surgiu um caldo químico formado por várias substâncias. Nesse caldo, das combinações das substâncias, surgiram os primeiros microorganismos que foram se reproduzindo, diversificando, transformando e evoluindo conforme as condições ambientais e alimentares até chegarem aos seres vivos que conhecemos hoje, inclusive nós e os macacos. O homem não se originou do macaco. Homem e macaco tiveram a mesma origem, ou seja, um mesmo ancestral. As primeiras formas de vida também podem ter vindo de outro planeta por meio de meteoritos. Entre 700 mil a 12 milhões de anos passados, das evoluções das espécies de vida existentes na época, surgiu o Hominídeo *Ramapithecus*, que iniciou o processo de diferenciação entre o homem e o macaco, gerando o *Australopithecus*, meio homem, meio macaco. Há 1 milhão de anos, surgiu o *Pithecanthropus-erectus*, homem-macaco em pé, na China (homem de Java). Entre 120 e 50 mil anos surgiu o homem de *Neandertal*, primeiro *Homo sapiens* (homem sábio) ou homem das cavernas, que fabricava utensílios e enterrava os mortos. E há 30 mil anos surgiu nas cavernas de Cro-Magnon, na França, o homem atual, que produzia artes, arco e flecha e tinha vida social. O homem viveu até 10 mil anos passados como animal: da caça, pesca, coleta de frutas e sem moradia. Depois fixou habitação, descobriu o fogo, a lavoura, a tecelagem e passou a viver em tribos que formavam comunidades primitivas chamadas Monos. Há 6 mil anos, no Egito, às margens do rio Nilo, no nordeste da África, iniciaram-se várias guerras entre os Monos que resultaram na formação do primeiro reinado. Até então, o trabalho era coletivo e não havia divisões de classes sociais, mas, após formado o primeiro reinado do mundo no Egito pelo Faraó Menés, iniciou-se a concentração de poder e de riqueza nas mãos do governo e grandes proprietários, que passaram a explorar a população e promover guerras entre os povos pelo domínio do mundo. Governo após governo, desde 6 mil anos passados até hoje, o mundo mudou muito pouco socialmente. Guerras entre nações e entre ricos e pobres, onde o governo privatiza o lucro e socializa o prejuízo, tornando o pobre cada vez mais pobre e o rico cada vez mais rico, mantendo a humanidade selvagem.

Período do Big Bang

- 20 bilhões de anos – Big Bang (explosão que deu origem ao universo)
- 5 bilhões de anos – formação do Sistema Solar e da Terra
- 3,5 bilhões – nenhum sinal de vida
- 2,5 bilhões – primeiras esponjas e algas
- 600 milhões – primeiros sinais de fósseis
- 500 milhões – primeiros invertebrados
- 400 milhões – primeiros peixes
- 270 milhões – primeiras plantas e anfíbios
- 225 milhões – primeiros répteis
- 180 milhões – período dos dinossauros
- 70 milhões – primeiros mamíferos
- 60 milhões de anos – inicia-se a separação da Pangéia, formando os atuais continentes
- 3,5 milhões até 10.000 anos – idade da Pedra Lascada

Pré-história

- 3 a 2 milhões de anos – *Homo erectus* (homem em pé) e *Homo habilis* (habilidade)
- 250 mil anos – *Homo sapiens* (homem sábio)
- 10.000 a 5.000 anos a.C. – idade da Pedra Polida e Metal

Período da Antigüidade

- 4.000 a.C. – Sumérios criam a escrita na Mesopotâmia (atual Iraque)
- 3.500 – início da civilização egípcia e construção do primeiro barco a vela
- 2.800 – egípcios criam calendário de 365 dias
- 2.700 – chineses utilizam terapias medicinais, como a acupuntura
- 2.500 – egípcios constroem pirâmides e gregos criam as Olimpíadas
- 2.300 – Mesopotâmia utiliza irrigação
- 1.725 – hicsos inventam a roda e o carro de boi no Egito
- 1.650 – fenícios (atuais libaneses) criam o alfabeto
- 1.550 – livro egípcio descreve 700 remédios naturais
- 1.500 – é escrito o Vedas, bíblia do Hinduísmo
- 1.200 – êxodo dos hebreus para a Palestina. Moisés elabora os fundamentos do Judaísmo
- 1.000 – David organiza o Estado de Israel e Salomão constrói o templo dos 10 mandamentos
- 753 – fundação de Roma
- 600 – profeta Zoroastro cria o Zoroastrismo no Irã. É criado o Taoísmo na China
- 600 – Sólon lança as bases da democracia na Grécia
- 586 – Nabucodonosor conquista Jerusalém e expulsa judeus
- 510 – expansão do Império e da República dos romanos
- 500 – nasce o Budismo na Índia. Difusão do Confucionismo na China
- 400 – Sócrates é morto por propor governo de filósofos
- 210 – início da construção da Muralha da China
- 100 – invenção do papel na China
- 4 a.C. – provável ano do nascimento de Cristo
- 29 – Cristo é crucificado em Jerusalém
- 70 – romanos invadem Jerusalém
- 42 a 100 – discípulos de Cristo escrevem os Evangelhos
- 80 – romanos constroem o Coliseu
- 392 – religião cristã é oficializada

Início da Idade Média

- 476 – fim do Império Romano Ocidental – Queda de Roma
- 530 – Criação do Direito Romano, base do Direito atual
- 610 – Maomé escreve o Alcorão, bíblia islâmica
- 860 – criação da Igreja da Santa Sé em Roma
- 868 – primeiro livro impresso na China
- 1150 – primeiras universidades na Itália
- 1174 – construída a Torre de Pisa, na Itália
- 1200 – construída a igreja de Notre Dame, em Paris
- 1231 – Igreja Católica instaura o Tribunal do Santo Ofício, a Inquisição, que tortura e mata quem não se converte ao catolicismo
- 1236 – invenção do canhão
- 1337 – Guerra dos Cem Anos, entre Inglaterra e França
- 1347 – peste negra mata 1/3 da população da Europa
- 1407 – criado o primeiro Banco público em Gênova, Itália
- 1420 – portugueses inventam as caravelas
- 1492 – Cristóvão Colombo descobre a América
- 1500 – Pedro Álvares Cabral vem ao Brasil
- 1506 – Leonardo da Vinci pinta a Mona Lisa
Michelângelo pinta a capela Sistina
- 1513 – Nicolau Maquiavel publica “O Príncipe”
- 1530 – início da colonização no Brasil
- 1534 – divisão do Brasil em Capitanias Hereditárias
Rei Henrique VII cria a Igreja Anglicana
- 1543 – fim do Império Romano Oriental - Queda de Constantinopla

Início da Idade Moderna

- 1548 – iniciado o sistema de Governo Geral no Brasil, com a capital na Bahia
- 1554 – fundação de São Paulo de Piratininga pelo padre José de Anchieta
- 1565 – Estácio de Sá funda a cidade de São Sebastião do Rio de Janeiro
- 1572 – Luís de Camões narra os feitos marítimos dos portugueses em “Os Lusíadas”
- 1600 – franceses iniciam colonização do Canadá
- 1615 – Miguel de Cervantes escreve “Dom Quixote”
- 1607 – ingleses fundam a primeira colônia nos Estados Unidos
Construção da Basílica de São Pedro, no Vaticano
- 1630 – holandeses invadem Pernambuco
- 1633 – Galileu Galilei é condenado à morte pela igreja Católica por dizer que a Terra gira em torno do Sol
- 1652 – auge da exportação de açúcar no Brasil
- 1687 – Isaac Newton enuncia a base da Teoria da Relatividade
- 1689 – criação do Parlamento inglês – surgimento do Iluminismo
- 1730 – o café é introduzido no Brasil
- 1750 – fim do Tratado de Tordesilhas
- 1759 – fim das Capitanias Hereditárias
- 1763 – capital do Brasil muda de Salvador para a cidade do Rio de Janeiro
- 1765 – James Watt inventa a máquina a vapor e inicia a Revolução Industrial na Inglaterra
- 1776 – Independência dos Estados Unidos

Início da Idade Contemporânea (Atual)

- 1789 – Revolução Francesa, queda da Bastilha – Inconfidência Mineira
- 1804 – Napoleão Bonaparte torna-se imperador da França e constrói Arco do Triunfo
- 1808 – rei de Portugal vem para o Brasil, cria a imprensa, Banco do Brasil, faculdades e abre os portos às nações amigas
- 1809 – Lamark lança as bases da teoria da Evolução das Espécies
- 1822 – Dom Pedro I proclama a Independência do Brasil
- 1824 – publicada a primeira Constituição Brasileira
- 1834 – ingleses criam Sindicato de trabalhadores – Inventado o palito de fósforo
- 1839 – invenção da bicicleta
- 1840 – Dom Pedro II inicia Segundo Reinado
- 1844 – invenção do telégrafo nos EUA
- 1845 – Inglaterra proíbe tráfico de negros
- 1848 – Karl Marx publica o Manifesto Comunista
- 1854 – construída a primeira ferrovia no Brasil ligando Petrópolis ao Rio de Janeiro.
Cidade do Rio de Janeiro recebe iluminação a gás
- 1856 – construída a primeira estrada asfaltada no Brasil, entre Petrópolis e Juiz de Fora
- 1859 – Charles Darwin publica a Origem das Espécies (seleção natural)
- 1863 – ingleses inauguram o metrô de Londres e inventam o futebol
- 1865 – Inglaterra, Brasil, Uruguai e Argentina destroem o Paraguai
- 1867 – inaugurada estrada de ferro Santos a Jundiaí
- 1869 – inaugurado o Canal de Suez ligando a Europa à Ásia
- 1870 – unificação da Itália – Início da imigração italiana para o Brasil
- 1871 – decretada a Lei do Ventre Livre
- 1876 – Graham Bell inventa o telefone nos EUA
- 1878 – Thomaz Edison inventa a lâmpada elétrica
- 1884 – potências européias dividem a África
- 1885 – governo brasileiro promulga lei do Sexagenário
- 1886 – França doa Estátua da Liberdade aos Estados Unidos
- 1888 – Lei Áurea extingue a escravidão no Brasil
- 1889 – Proclamação da República no Brasil.
Construção da Torre Eiffel em Paris
- 1891 – Primeira Constituição Republicana Brasileira
- 1895 – invenção do cinema em Paris pelos irmãos Lumiere
- 1896 – Olimpíadas modernas na Grécia.
Invenção da Coca-Cola nos EUA
- 1897 – descoberta do elétron inicia a fase da química moderna
- 1905 – Albert Einstein consolida a Teoria da Relatividade
- 1906 – Santos Dumont voa no 14-Bis em Paris
- 1908 – início da imigração japonesa para o Brasil
- 1909 – Henry Ford inicia linha de produção de automóveis
- 1912 – naufrágio do Titanic mata 1.513 pessoas
- 1914 a 1918 – Primeira Guerra Mundial.
- 1918 – inaugurado o Canal do Panamá ligando o oceano Pacífico ao Atlântico
- 1917 – Revolução Comunista na Rússia
- 1921 – inaugurada a rádio difusão mundial
- 1922 – Semana da Arte Moderna em São Paulo
- 1925 – Louis Armstrong revoluciona o Jazz

1928 – descoberta do antibiótico na Inglaterra
1929 – crise mundial com a queda da Bolsa de Valores de Nova York
1930 – Getúlio Vargas inicia revolução no governo brasileiro
1930 – primeira Copa do Mundo de Futebol no Uruguai
1932 – primeiro desfile de Escola de Samba no Rio de Janeiro
1932 – Revolução Constitucionalista contra Getúlio Vargas.
 É instituído novo código eleitoral, voto secreto e direito ao voto às mulheres
1933 – Previdência Social é organizada no Brasil
1934 – Nova Constituição Brasileira
1937 – Nova Constituição Brasileira
1938 – Morte de Lampião, rei do cangaço
1939 a 1945 – Segunda Guerra Mundial
1940 – Getúlio Vargas institui o salário mínimo
1943 – decretada a CLT - Consolidação das Leis do Trabalho
1945 – detonada a bomba atômica no Japão.
 Criação da ONU - Organização das Nações Unidas
1948 – Declaração Universal dos Direitos do Homem
1954 – suicídio de Getúlio Vargas
1956 – início do governo de Juscelino Kubstichek
1960 – inauguração de Brasília
1961 – Jânio Quadros renuncia.
 Comunistas constroem o muro de Berlim, dividindo a Alemanha.
 Russos mandam primeiro homem ao espaço
1963 – John Kennedy é assassinado nos EUA
1964 – regime militar assume governo no Brasil
1968 – várias manifestações pedindo democracia ocorrem no mundo
1968 – Costa e Silva decreta AI 5 e fecha Congresso brasileiro
1969 – Homem pisa na Lua
1972 – Inaugurada a rodovia Transamazônica
1973 – crise mundial do petróleo.
 Pinochet instala a ditadura no Chile
1974 – Richard Nixon renuncia devido ao caso Watergate.
 Inaugurada a ponte Rio-Niterói com 13 quilômetros
1975 – restaurada a democracia em Portugal e Espanha
1984 – inaugurada a usina de Itaipu
1985 – morte de Tancredo Neves. Inaugurada a primeira usina nuclear brasileira.
 Abertura política na Rússia
1986 – É implantado o Plano Cruzado
1988 – Nova Constituição Brasileira
1989 – Fernando Collor vence primeira eleição direta desde 1960.
 É derrubado o muro de Berlim
1992 – Impeachment do presidente Fernando Collor
1993 – é implantado o Plano Real
1994 – inaugurado o Eurotúnel ligando a Inglaterra ao continente europeu
1995 – criado o Mercado Econômico do Cone Sul - Mercosul
1996 – fim do apartheid e eleição de Nelson Mandela na África do Sul
2000 – início da globalização, clonagem de seres e mapeamento do DNA
2001 – é assassinado pela polícia, em Gênova, na Itália, o ativista Carlo Guliani em
 manifestação pelo fim da miséria no 3º mundo durante reunião dos países ricos.

O mundo

Quem criou o mundo e qual é o sentido da vida? Contando todas as pessoas que já viveram na Terra, mais as que estão vivas, somam-se cerca de 10 bilhões de pessoas. Nenhuma dessas pessoas, desde a mais inteligente até as divinamente iluminadas, conseguiu até hoje a mínima pista para responder a essas perguntas de maneira definitiva. Vários centros mundiais de inteligência científica e religiosa pesquisaram, por séculos, todas as informações sobre o universo, a vida na Terra, a vida de todos os tipos de pessoas, lugares, todos os tipos de credências e não chegaram a qualquer conclusão inquestionável. Por enquanto, não há qualquer explicação, fórmula, equação ou receita pronta para a vida. Por isso, o homem sempre viveu em meio a milhares de credências e teorias que vão desde ateus até fanáticos que prevêm o fim do mundo. A única coisa realmente concreta, que existe, tem fundamento e funciona, é a natureza e suas leis. Ou seja, a realidade em que vivemos. O tempo, o espaço e o mundo não têm início e nem fim. Sempre existiram e sempre existirão. O tempo nunca acaba. O tempo não passa; nós é que passamos. O tempo fica. O espaço no universo não tem fim e a matéria ou energia não surgem do nada, assim como também não desaparecem; simplesmente o mundo sempre existiu e sempre existirá. O mundo lentamente vai se transformando. A matéria e as formas de vida vão muito lentamente se modificando. A cada época, vão sendo criados novos mundos e variadas formas de vida. Existem vários mundos e formas de vida mesmo na Terra. Para um microorganismo, sua longa vida resume-se a algumas horas, para os vírus que vivem alguns dias e células que vivem alguns anos, o nosso corpo é seu universo e geralmente nem observamos sua presença e suas ações malélicas ou benéficas. Uma estrela vive milhões de anos. Cada forma de vida tem seu habitat, seu ciclo de vida e seu papel definido no contexto universal. Cada mundo e forma de vida é uma experiência da natureza. Não precisamos nos preocupar em descobrir o que ninguém descobriu até agora sobre nossa origem e destino. Cabe a nós procurar viver da melhor forma possível e em harmonia com o próximo e o meio ambiente. O universo busca a evolução e o equilíbrio.

A Natureza

A natureza é composta pelos reinos mineral, vegetal e animal, que interagem continuamente. Nesse processo existe o *produtor de energia*, que são os vegetais que crescem alimentando-se dos minerais, água, ar e luz; depois, vem o *consumidor primário*, que são os animais que se alimentam da vegetação. O consumidor secundário são animais que se alimentam dos animais vegetarianos. Após a morte destes, vem o *decompositor* (microorganismos), que desintegra os corpos, devolvendo e juntando suas matérias aos minerais. Esse é o processo contínuo da vida, um ser alimentando-se do outro. A vida é predatória. Os vegetais grandes sufocam os menores, os animais primários dependem dos vegetais; os animais maiores alimentam-se dos menores e acabam sendo devorados por minúsculos seres. Imagine se todos os vegetais crescessem até o tamanho das grandes árvores. Haveria um desequilíbrio ecológico nas formas de vida e no meio ambiente, não havendo alimento e espaço para todos os vegetais e demais formas de vida. Imagine se todos os animais, aves e peixes crescessem como os grandes. Também não haveria espaço e alimentos para todos. No reino humano o processo é o mesmo. Imagine se todos se tornassem engenheiros e generais: quem faria os trabalhos braçais e produziria as riquezas? Assim é a natureza. Um processo cíclico, com uma lógica onde cada um tem o seu papel no contexto da vida, das experiências, das possibilidades e da evolução.

O Indivíduo

Existem vários mundos, várias épocas, vários ambientes e várias formas de vida. A origem e o desenvolvimento da vida na Terra até o que somos hoje, tiveram como lei implacável as condições ambientais, a luta pela sobrevivência e reprodução de todas as formas que fossem possíveis. Não importando se certa, errada, honesta, dentro ou fora da lei, da moral, da ética, do respeito ao próximo, etc., somente valendo a lei da natureza: sobreviver e reproduzir a qualquer custo. Lei esta que faz com que somente os mais fortes, hábeis e adaptáveis ao meio ambiente sobrevivam.

Essa lei considerada selvagem é exatamente a mesma lei que funciona na prática do cotidiano da civilização humana. O ser humano se utiliza de qualquer meio para suprir suas necessidades. Na realidade, não existe respeito à humanidade, honestidade, direitos, filosofias religiosas ou sociabilidade. As necessidades básicas e de segurança estão acima de qualquer norma social. O homem, acima de tudo, é um animal e seu instinto selvagem é o que prevalece na hora da fome, do sexo e do medo. Cada um se defende, ataca, sobrevive e se reproduz como pode. Basta ver a nossa história, a situação do mundo e o comportamento das pessoas em nossa família, vizinhos, amigos, no trânsito, no trabalho, etc. Nessas horas, o próximo é um concorrente e não um semelhante. O ser humano somente passa a ser racional e social após ter satisfeitas as suas necessidades fisiológicas (do corpo/alimentação) e de segurança (casa, emprego, etc.). Algumas pessoas se satisfazem com pouco, outras, com muito e outras, parece que nunca se satisfazem ou só se satisfazem com a insatisfação dos outros. Enfim, esse é o indivíduo selvagem, que compõe uma sociedade selvagem em um mundo selvagem. Para sobreviver e melhorar o mundo em que vivemos, primeiro temos que aprender as leis da natureza e a natureza dos indivíduos para depois, buscarmos a evolução.

A Sociedade Humana

Até 6 mil anos, o homem era totalmente integrado ao processo natural. Havia equilíbrio ecológico e coletivismo. Após o crescente aumento da população humana e criação de um sistema de governo central controlando a vida política, econômica e social dos integrantes, a sociedade humana desassociou-se da natureza, mas continuou regida pelas mesmas leis selvagens. Ou seja, dentro da sociedade humana, vale tudo pela sobrevivência e reprodução e somente sobrevivem os mais fortes, mais hábeis e adaptáveis ao ambiente. A maioria da população é pobre, produtores de riquezas; poucos ricos são os consumidores. Assim como no reino selvagem, a sociedade humana é pouco social, racional e democrática. É mais predatória do que humana. A lei da sobrevivência e da reprodução a qualquer custo, infelizmente, é o que prevalece acima de tudo na nossa sociedade. Enquanto essa lei permanece imutável e o ser humano sem suas necessidades básicas atendidas para ser racional e social, a realidade continuará sendo esta em que vivemos diariamente, podendo melhorar ou piorar, dependendo da propagação da conscientização ou da alienação. Quem aprende sobrevive, quem não aprende é arrastado. A sociedade moderna possui muitos conhecimentos e deveria estar passando para todos seus integrantes as orientações e condições para que os seres humanos superem essa fase selvagem para ter uma vida e uma sociedade harmônica entre todos os seres e a natureza.

A Sociedade Política

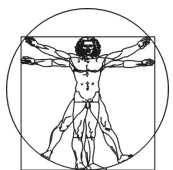
Desde quando formado, há 6 mil anos, o poder central criou organizações fortes e classes dominantes (governo, exército, clero e grandes proprietários), que existem até hoje, com o pressuposto de que, para manter a ordem e o progresso, os indivíduos devem submeter-se aos objetivos, valores e metas dessas organizações; pensando, sentindo e agindo da forma que elas desejam. A elite massifica os indivíduos padronizando valores, crenças, sentimentos e necessidades. A minoria privilegiada, para manter o lucro, o poder e as regalias aliena, decide e pensa pelo povo. O indivíduo sem informação não pensa: é um escravo de quem pensa por ele. As crenças impostas dizem que o povo tem de aceitar a miséria e a ignorância porque Deus quer, pois depois da morte o pobre vai para o céu e o rico vai para o inferno. As propagandas ideológicas implícitas e explícitas dizem o que é bom, ruim, o que é necessário, o que é moda, etc. O povo passivo aceita tudo, até sacrifícios. É a natureza do ser condicionado, base da cadeia alimentar e produtor de riquezas; gerador e reproduzidor de mão-de-obra barata. Assim foram se formando as condutas humanas. Não se pode contrariar a natureza, mas, com um pouco de informação pode-se melhorar as condições de vida de todos e mudar um pouco essa triste história.



Inicialmente, os homens viviam em bandos nômades, como os animais. Depois, aprenderam a produzir alimentos, fixaram moradia e passaram a viver em clãs patriarcais, tribos e, por fim, em comunidades primitivas. Até 6 mil anos, nessas comunidades, não existiam propriedades individuais e divisões de classes sociais. Todos trabalhavam em função da coletividade e o trabalho era dividido. Os homens caçavam, guerreavam, cuidavam da agricultura e da criação de gado; as mulheres cuidavam dos afazeres domésticos e ajudavam na agricultura. Com o crescimento da produção, aumentou a população. A necessidade de mais terras férteis gerou muitas guerras, onde os vitoriosos passaram a explorar os derrotados. Formaram-se grandes lideranças que deram origem ao primeiro Estado que, com o poder centralizado, tornou-se proprietário das terras e passou a controlar a vida econômica, social, política e cultural do povo criando impostos e trabalhos forçados para a população. Em torno do governo, criou-se a elite: ricos proprietários, produtores, comerciantes, militares e o clero, que nunca tiveram piedade do povo, sempre exigindo o máximo de produção e nunca lhes oferecendo o mínimo de condições de vida. O povo sempre vivendo na miséria, ignorância e sem qualquer direito. Somente, promovia algum protesto ou rebelião quando a situação era muito extrema e aparecia alguma liderança opositora ao poder. As rebeliões geralmente sufocadas violentamente pelo poder, renderam poucas melhorias na vida do povo nesses milhares de anos; e somente em poucos países. Desde os primeiros impérios - egípcio, persa, romano, passando pelo feudalismo - até os dias atuais, independente de época, lugar do planeta ou forma de governo, seja império, democracia, socialista ou capitalista, a divisão de classes sociais e situação da população pouco se alterou. Somente nesses últimos cem anos, após a Revolução Industrial na Inglaterra e a Revolução Francesa, é que foram sendo mais definidos e respeitados os direitos dos trabalhadores. Mas agora, com a automação e a globalização, que pouco necessitam de mão-de-obra, o trabalhador voltou a ser muito pouco respeitado. A elite, através do clero incentiva o aumento da população, pois deseja cada vez mais mão-de-obra barata e consumidora, sem a mínima preocupação com as condições de vida do trabalhador. Para manter total controle, o poder utiliza-se da milenar política do pão e circo; esconde a verdade e a educação do povo; cria crenças para consolar, heróis para alienar e muito circo (futebol, televisão, samba, carnaval, novelas, santos, festas etc.) para distrair o povo e dele fazer o que quiser. Todo país é campeão mundial de alguma bobagem e com isso, o povo vai se iludindo. “O pobre sofre porque Deus quer, mas vai para o céu e o rico vai para o inferno”, é o slogan da alienação. Há 6 mil anos, criaram-se as classes sociais que permanecem até hoje. No topo do poder, o governo, o clero e os grandes proprietários; e, abaixo, uma massa de proletários, que se ocupa de fornecer e reproduzir mão-de-obra barata. O desenvolvimento do comércio urbano na Idade Moderna, após o feudalismo e a industrialização, na Idade Contemporânea, gerou a classe média (comerciantes e trabalhadores qualificados) que possui um pouco de qualidade de vida, mas atualmente, com a automação gerando desemprego e a monopolização do comércio, a burguesia está em decadência. A sociedade atual divide-se em poder ou elite (classe alta/minoria privilegiada), classe média (pequenos comerciantes e profissionais qualificados) e a classe baixa (povo, trabalhador pobre e sem instrução). Quem nasce em uma classe mais baixa raramente passa para a de cima. Na globalização, as grandes empresas unem-se e centralizam sua produção nos países que têm matéria-prima e mão-de-obra mais baratas. Com a automação industrial, as empresas necessitam de poucos trabalhadores, pois os computadores fazem quase tudo, e melhor: são mais baratos, não reclamam, não têm sindicatos, encargos e responsabilidades sociais, etc. Como ficará a situação se o poder reduz a oferta de empregos e não controla a natalidade para baixar o custo da mão-de-obra e para ter consumidores? Como o cidadão vai consumir, se não possui renda? Poucos empresários têm responsabilidade social. O produtor sabe que as pessoas têm que se alimentar, vestir-se e comprar remédios e que, para isso, se viram e sempre conseguem comprar e pagar. O egoísmo do poder e a ignorância da população, tornam distante o sonho de uma sociedade mais justa e a preservação da natureza.

O que fazer?

Temos de nos virar. Não adianta esperar que a elite, políticos, religiosos ou outro segmento qualquer resolvam nossos problemas. Nossos problemas são nossos. A solução tem de vir de cada um de nós, pois, como na natureza, somente sobrevivem os mais aptos. As vagas no mercado de trabalho estão diminuindo para os experientes e milhões de jovens preparam-se para o primeiro emprego. As empresas internacionais, que sempre dominaram o mercado principal (produtos de maior tecnologia), agora também absorveram as empresas nacionais, que viviam da produção de produtos com menos tecnologia, pequena produção e prestação de serviços. Ou seja, toda produção, comércio e até serviços públicos estão nas mãos das grandes redes multinacionais. A tecnologia atual é muito sofisticada e a concorrência muito grande, não havendo espaço para o trabalhador desqualificado ou mal preparado. O trabalhador tem de ser muito qualificado, ter conhecimento geral, visão, liderança, bom senso e criatividade; ser muito versátil. Todos devem buscar estudar muito, nunca parar, conhecer todos os assuntos e ser especialista em alguma área moderna. A produção e o comércio estão sendo monopolizados pelas grandes empresas, redes, grupos internacionais. Assim, os pequenos empresários e comerciantes estão cada dia com mais dificuldades de mercado. Temos de buscar apoio e incentivo para as micros e pequenas empresas. Todo profissional deve estudar e pesquisar muito os assuntos de sua profissão; ser autodidata, não perder tempo; fazer todos os cursos e ler tudo o que puder, procurar informações em entidades educativas e com profissionais da área em que atua; pesquisar e desenvolver trabalhos e planos criativos como diminuir custos, aumentar as vendas, a qualidade e a produção; melhorar o local de trabalho; reaproveitar resíduos e implantar a mentalidade de responsabilidade social nas empresas; escrever um trabalho, um projeto, um livro, uma palestra, etc.; buscar sempre o desenvolvimento tecnológico aliado ao social (pessoal e humano) e ambiental. Quem está com a vida profissional indefinida, deve obter o ensino básico e procurar aprender uma profissão de prestador de serviço: eletricitista, mecânico, manutenção doméstica, predial, de computadores, telefone, antena, alarmes e sistema de segurança, segurança, pedreiro, pintor, marceneiro, etc. Em qualquer desses serviços, se você gosta ou tem algum conhecimento, procure especializar-se ao máximo e ser o melhor da região. Isso não é difícil, pois a maioria são de amadores, que não possuem conhecimento técnico, não prestam serviço de qualidade, não oferecem bom atendimento e ainda cobram caro. Quantas vezes você já viu isso? Procure cursos gratuitos nas prefeituras, SESI, Senac, Senai, entidades filantrópicas; vá a bibliotecas, procure profissionais da área, pesquise, pergunte, ofereça-se como auxiliar, insista. Não seja tímido, não perca tempo, ignore os comentários e a vaidade. Não se importe com hora ou dia. Se persistir, for insistente, vencerá. Aqueles que ainda não se alfabetizaram devem ser orientados a fazê-lo, pois nunca é tarde para aprender. Existem muitos cursos livres e aprendizados alternativos para ganho de algum sustento. Há trabalhos alternativos, como reciclagem de lixo em várias fases, produção de adubo orgânico; horta comunitária e plantas medicinais; produção de utensílios, artesanato e brinquedo do lixo; criação de aves, coelho, cabras, escargô, minhoca, tijolo frio, mini-horta, etc. O poder sempre foi privilégio de quem possui propriedades e capital, mas hoje, pertence a quem tem mais e as melhores informações. Na era da informática, as possibilidades são mais democráticas, pois as informações são mais acessíveis a população. Busque as informações e trabalhe-as em seu benefício. A vida sempre foi difícil e muito concorrida para todos. A sobrevivência e a qualidade de vida dependem da capacidade de mobilização de cada um.



Para entendermos melhor a nossa vida temos de conhecer as características da natureza humana, comportamento das pessoas e estrutura funcional da sociedade. Como já vimos, a origem da vida se deu com as combinações do caldo químico que se formou quando a Terra começou a esfriar há 3 bilhões de anos. Daí, nasceram os primeiros microorganismos que foram se reproduzindo e evoluindo ao longo de milhares de anos, conforme as condições ambientais até chegarem aos seres atuais, inclusive o homem. O homem é um animal como qualquer outro. Sua vida é regida pelo instinto natural de sobrevivência e da reprodução da forma que for possível. O homem comporta-se de acordo com as suas necessidades e condições. Como observamos no dia-a-dia, cada um, animal selvagem ou humano, se vira como pode, nem sempre levando em consideração os princípios coletivos, respeito ao próximo, ordem, lei, moral, bons costumes, honestidade ou ética. A lei da natureza é imutável e o instinto animal do homem sempre prevalece quando suas necessidades básicas estão em jogo. O homem supostamente tem mais inteligência do que os demais animais, pois possui mais tecnologia e consegue viver em qualquer ambiente, mas a realidade do comportamento e relacionamento humano não comprova isso. Todos os animais têm inteligência suficiente para atender a todas as suas necessidades, respeitam seus semelhantes, não agredem a natureza, protegem seu espaço, sua família e somente atacam quando estão com fome ou com medo. O homem tem sido o menos competente dos animais. O sistema é predatório, ou seja um animal se alimenta do outro, cada um tem sua presa e seu predador; e mesmo seu semelhante, nem sempre é um parceiro, mas um concorrente; é sempre assim que olhamos para nossos parentes, amigos, vizinhos, etc.: um concorrente. A humanidade desenvolveu-se muito tecnologicamente, mas o comportamento social muito pouco.

Conceito de Charles Darwin

O meio ambiente, a concorrência e a luta pela sobrevivência selecionam os seres mais aptos, mais fortes e mais espertos, e elimina os menos dotados. As características que facilitam a sobrevivência são transmitidas aos descendentes, firmam-se e identificam uma nova espécie. As espécies vivem em constante evolução. Assim é a vida, desde o primeiro ser vivo até nós.

Natureza humana (3 tipos básicos de seres humanos):

Ser condicionado

A maioria dos seres humanos não desenvolve personalidade própria, não percebe ou interage com o mundo em que vivem, são totalmente fisiológicos e condicionados pelo meio externo. Aceitam as imposições sociais, econômica, culturais, política e religiosa. Vivem somente como produtor de riquezas (plantas/povo). Formam a base da cadeia alimentar humana.

Ser inteligente, mas condicionado

São seres capazes de compreender muitas coisas; adquirem conhecimentos, mas continuam sendo condicionados pelo meio externo. Têm pouca iniciativa, personalidade própria e crítica. São os consumidores primários/classe média. Fornecem a mão-de-obra qualificada.

Ser inteligente e livre

São seres que percebem tudo e tiram conclusões próprias. Têm senso crítico, lógica, razão, opinião e personalidade própria, iniciativa e liderança (consumidores secundário/elite).

Cadeia alimentar

Na base da pirâmide da cadeia alimentar da natureza temos os vegetais, que são os produtores de energia e o povo, produtor de riquezas na cadeia humana. Em seguida, vêm os consumidores primários ou classe média. Depois, os consumidores secundários, a elite humana. Ao morrer todos são decompostos por microorganismos e retornam ao ciclo da vida como matéria-prima.

Hierarquia das necessidades (Maslow)

O comportamento humano depende da necessidade do indivíduo.

Necessidades fisiológicas – São as necessidades básicas para manutenção da vida: alimento, condições ambientais (clima/bem-estar), saúde e sexo.

Necessidades de segurança – Todo ser tem necessidade de casa, garantia do sustento (emprego) e segurança da família.

Racional e social – Somente nesse estágio, quando estão garantidas as primeiras necessidades, o homem passa a ter condições de ser racional e social. Começa a pensar antes de fazer as coisas, procura atitudes equilibradas e solidárias. Começa a oferecer festas, participar de clubes e atividades culturais, de lazer, caridade etc.

Necessidade de reconhecimento e estima – O indivíduo sente necessidade de ser estimado e reconhecido pelos integrantes do grupo como alguém de valor.

Necessidade de auto-realização – Depois de reconhecido e estimado, o indivíduo tem a necessidade de realizar o máximo do potencial individual. A auto-realização é o desejo que o indivíduo tem de tornar-se aquilo que é capaz de ser em grau mais elevado, tarefas desafiantes e plenas de criatividade.

À medida que uma necessidade é satisfeita, mesmo que parcialmente, a importância passa para a seguinte. Dificilmente somos satisfeitos plenamente em algum ou todos os níveis o tempo todo. As satisfações das necessidades variam muito em nível, quantidade e período. A importância das necessidades varia de acordo com a cultura e condição social. Os pobres têm mais necessidades básicas, enquanto os ricos mais necessidades sociais e de realização. Alguns se satisfazem com pouco. Outros somente se satisfazem tendo tudo e não deixando nada para os outros. Assim é a natureza e assim caminha a humanidade. Quem quiser viver melhor tem de entender como funciona o ser humano, a sociedade e adaptar-se.

Divisão da personalidade

Id – Parte mais primitiva, instintiva e inconsciente, ignora a realidade, a moral e a razão. Sua função é a busca das necessidades imediatas e o prazer sem qualquer preconceito.

Ego – Parte organizada da personalidade. Percebe, aprende e raciocina; é parte do Id que se desenvolveu e age como mediador entre o Id e o meio externo.

Superego – Moralidade, padrões da sociedade, perfeição e impõe punições. O Superego separou-se do Ego e vive dominando-o criticamente.

Os princípios do comportamento

O comportamento humano depende basicamente das necessidades do indivíduo, mas também da hereditariedade que determina o temperamento, do ambiente que influi na formação moral e intelectual, dos recursos materiais que possui e do seu estado emocional momentâneo. O homem tem as mesmas necessidades que qualquer animal: território, alimento e segurança da família. Somente após ter satisfeitas essas necessidades básicas, ele se torna racional e social. O homem, por ser considerado o animal mais racional, deveria ter uma formação mais polida e ter construído uma sociedade harmoniosa, mas mantém seu comportamento igual a qualquer animal (às vezes, pior). O comportamento e as relações humanas são as coisas mais importantes para a formação, a existência e o desenvolvimento do homem e de sua sociedade. É o que o torna realmente civilizado. Curiosamente, é a atividade social menos desenvolvida pelo homem, desde os primórdios de sua civilização. Houve muito desenvolvimento tecnológico e não humano. O homem, ao contrário dos animais e povos primitivos, não tem conseguido satisfazer suas necessidades, respeitar seu semelhante e preservar a natureza. Está levando a sua civilização ao fim por ignorar as relações humanas e priorizar os bens materiais. Para haver um bom relacionamento humano, o indivíduo deve ter as mínimas condições de vida e uma educação séria, completa e prática para a qualidade de vida, para obtenção de autoconhecimento, formação da personalidade, consciência de vida e do mundo, saber comunicar-se, respeitar as regras de convivência coletiva e as diferenças pessoais, desenvolver-se e formar uma sociedade saudável, justa e com ordem e progresso. Os principais problemas das relações humanas, além da concorrência e da luta pela sobrevivência, são as diferenças pessoais e de interesses, falta de disciplina e ciúmes. O princípio do relacionamento humano é o respeito às diferenças. As pessoas são diferentes. Pensam, agem e comunicam-se de forma diferente; têm necessidades e desejos diferentes. Portanto, para viver coletivamente, precisamos respeitar as regras mínimas de convivência e colaborar para o bem de todos.

O Homem e sua formação

O homem veio ao mundo sem manual de instruções, sem os recursos básicos para sua sobrevivência e sem as orientações ideais para uma boa qualidade de vida e formação social. Se os pais não têm boas condições de vida, formação e conduta, os filhos também não terão e assim a sociedade vai apenas reproduzindo os seus vícios culturais e tornando-se mais selvagem. Não existem regras universais fixas e infalíveis de sobrevivência e conduta. O homem, através das ciências humanas (psicologia, sociologia e filosofia), de dogmas religiosos e leis, tem desenvolvido normas básicas de conduta que ainda são pouco respeitadas, devido às precárias condições de vida da população, falta de educação e egoísmo das classes dominantes. Não tendo satisfeitas suas necessidades básicas, prevalece no homem o instinto de animal irracional, que é lutar de qualquer forma e sem qualquer princípio para o seu sustento e proteção. Nessas condições, o próximo é um concorrente e não um semelhante, seja ele um familiar, um amigo, um colega de trabalho. Uma ameaça ao seu espaço, sua propriedade, seu tempo ou sossego, sempre é repelida violentamente. Também falta-lhe compreensão do mundo e da vida; falta cultura, tradição e estabilidade social, econômica e política; falta identidade racial, união e mentalidade para atividades sociais e comunitárias. Tudo isso afeta nossa formação e vamos vivendo dentro de uma cultura debilitada, transferindo os problemas para os filhos e criando uma sociedade cada vez mais desajustada. Precisamos de uma base cultural consistente e de segurança social para ter condições de raciocinar para obter bons relacionamentos e tomar decisões equilibradas.

Por que ainda somos selvagens?

Porque as necessidades de sobrevivência ainda são muito urgentes. O homem somente se torna racional e social após ter satisfeito suas necessidades básicas de alimentação, saúde e segurança. Ninguém consegue raciocinar e ser solidário com fome, com dor, sem segurança de emprego, moradia, proteção para a família e educação.

Por que nos relacionamos mal?

Porque a luta e a concorrência pela sobrevivência torna o semelhante uma ameaça, um concorrente.

Por que fazemos coisas erradas?

Porque não sabemos fazer a certa. Porque não estamos em condições de fazer a certa. Porque não temos recursos e as circunstâncias nos obrigam a tomar decisões e atitudes. Como não sabemos ou podemos fazer a certa, fazemos a errada mesmo. As condições precárias de vida não permitem ao indivíduo refletir e buscar soluções ou orientações. A cada caso e periodicamente, devemos parar um pouco e refletir sobre as situações e o que estamos fazendo para buscar soluções e orientação. Só conseguimos uma vida e um mundo melhores com informações e diálogo. Busque sempre o diálogo sadio e produtivo com todas as pessoas que puder. A troca de informações alivia a dor e enriquece a vida das pessoas.

Casamento

O casamento une dois seres diferentes, de sexo, origem e formação diferentes para viverem juntos em harmonia conjugal como se não houvesse diferenças. Não é algo simples de dar certo. Existem várias diferenças físicas e psicológicas entre todas as pessoas e principalmente entre o homem e a mulher. O homem privilegia a força, a razão, a proteção, busca o sexo imediato, a conquista e a aventura. A mulher utiliza mais a intuição, a delicadeza; busca proteção, admiração e o prazer sexual completo e progressivo, com muito afeto e carinho; tem o instinto maternal e é mais emotiva. Para o casal viver bem, deve-se conhecer bem o cônjuge, sentir como ele sente, colocando-se em seu lugar; conhecer e respeitar as diferenças entre as pessoas e entre homens e mulheres. Geralmente, os homens querem que as mulheres pensem como eles e as mulheres não compreendem as necessidades e as maneiras de ser dos homens. A simpatia inicial vem das afinidades, mas depois, aparecem as diferenças e um deve adaptar-se às necessidades do outro. Dar de si antes de pensar em si. O casal deve ter personalidade equilibrada, cada um cedendo em algumas partes e completando outras. As principais causas de separação são a desarmonia sexual e a incompatibilidade de gênios. Portanto, a relação a dois necessita de permanentes reajustes de posição, opiniões, sentimentos, paciência, dedicação e muita compreensão. Felicidade é aceitar e adaptar-se à realidade. O amor é a união total: física, sentimental, intelectual e espiritual.

Filhos

A maioria das pessoas casam-se ainda muito imaturas, com poucos recursos, formação incompleta, sem saber se relacionar, viver e criar filhos corretamente. Os filhos acabam sofrendo o doloroso aprendizado dos pais. Não basta o amor. Criar filhos não é só maravilha. Se a vida do casal já é complexa, criar filhos é uma dificuldade muito maior. Necessita de muitos recursos, cuidado e atenção o tempo todo. Os pais devem entender que os filhos são pessoas diferentes, não são propriedades. Os pais não devem forçar para que os filhos sejam o que eles não puderam ser ou ter. Não devem ser superprotetores, autoritários ou alienados. Devem dar mais atenção do que bens materiais; respeitar a individualidade, as características da idade e da atualidade; saber impor limites e ter muito diálogo. Evitar o uso da palavra “não” e das proibições oferecendo opções positivas e sadias. Gritos, sermões, violência e radicalismo são venenos. As crianças e jovens aprendem por modelos e exemplos e não por discursos e castigo.

Onde estão os pais?

Por que tanta violência? Por que tantos jovens perdidos? Por que os filhos não respeitam os pais? Por que a escola tornou-se um ponto de violência? É pela falta de uma educação social, atenção e atividades positivas para as crianças e jovens. Mesmo para os pais que imaginam estar oferecendo tudo: casa, comida, escola, brinquedos e conselhos, ainda faltam coisas essenciais como atenção e opções sadias. Crianças e jovens aprendem por modelos, exemplos e prática. Oferecer somente bens materiais, obstrui o desenvolvimento, cria dependência e, futuramente, revolta. A escola instrui, mas não educa; as religiões pregam o conformismo; a televisão deforma os bons costumes. Os pais estão sempre ocupados ou cansados, além de também não saber como educar corretamente. A sociedade não prepara e orienta as crianças e jovens para a vida prática, social e profissional. A maioria dos pais não conhece verdadeiramente seus próprios filhos, mal olha em seus rostos, não sente o que a criança está sentindo, passando ou pensando. Não percebe quando o comportamento do filho é normal ou não. Quando os filhos sentem falta de atenção tornam presas fáceis das más companhias. Os pais geralmente percebem isso muito tarde. Seus filhos já foram adotados pelos vícios, drogas, delinquência, homossexualismo, pela revolta, etc. Basta observar o comportamento das crianças e

jovens que, com muita energia, mas, sem bons exemplos, orientação e ambiente, passam a criar passatempos nada sadios, como falar bobagens, brincadeiras e competições agressivas, contar vantagens, menosprezar os demais. Desrespeitam os adultos, jogam lixo em qualquer lugar e seguem os mais “espertos” da turma. A delinquência existe por falta de opções sadias. Com um pouco de tempo, pode-se fazer muito pelas crianças. Não se pode só ficar reclamando e esperando que alguém faça alguma coisa. Se não fizermos o bem, certamente alguém fará o mal.

Conhecendo o filho

Os pais devem observar atentamente o comportamento dos filhos, seu vocabulário, seus ídolos, suas companhias, locais que frequentam, músicas que ouvem, as roupas etc., principalmente, as meninas. O comportamento rebelde ou muito tímido da criança e do adolescente é um alarme e um pedido de socorro a que os adultos têm de atender. A rebeldia inicia na infância e, na adolescência, torna-se incontrolável. A desatenção dos pais faz os filhos sentirem-se órfãos. Então, a rua, os traficantes, o vandalismo e a marginalidade os adotam. Os filhos passam a ser mais atendidos pela marginalidade do que pelos pais. Por que o jovem troca o lar e a sala de aula pela rua? Porque recebe mais atenção e porque é mais interessante. Por que os alunos preferem o lado de fora da escola? Basta um só olhar para saber tudo o que está acontecendo com a criança ou jovem. Não é necessário perguntar, eles não vão falar. Tudo o que eles fazem de certo ou errado, é herdado do subconsciente dos pais e dos exemplos que observam no dia-a-dia de sua casa. Onde estão a educação e a percepção materna e paterna?

Vamos fazer alguma coisa

Os pais, normalmente desorientados pela falta de boas condições de vida, formação e luta pela sobrevivência e os órgãos públicos educacionais geralmente não oferecem condições e educação adequada para uma boa formação dos filhos e de uma sociedade mais justa. Assim, torna-se muito difícil obter qualidade de vida e criar bem os filhos. Antes de reclamar, devemos nos perguntar: o que fazemos para melhorar o mundo em que vivemos? Cada um deve e pode fazer alguma coisa, se deseja melhorar a vida de sua família e da sociedade em que vive:

- Faça reuniões periódicas de adultos com crianças e jovens para uma discussão sobre todos os assuntos. Os adultos fariam sobre suas experiências de vida e profissional. As crianças podem expor suas dúvidas, reclamações e sugestões. A simples troca de informações enriquece e melhora a vida de todos, principalmente das crianças e jovens, que vivem desorientados e a beira da delinquência. A partir disso, pode-se elaborar uma série de atividades, como palestras educativas, profissionalizantes, culturais e lazer
- Organize uma coleta de lixo reciclável e conscientização ecológica. Precisamos oferecer mais orientação e opções de lazer para as crianças, pois elas têm muita energia, mas vivem desorientadas sobre como aproveitar o tempo e divertir-se sadiamente. Elimine o tempo das culturas negativas com atividades positivas.
- Elabore um guia de moradores para contatos comerciais e sociais.
- Divulgue guias de segurança, saúde, alimentação e medicina preventiva.
- Realize palestras sobre relacionamento de pais e pais com filhos.

Existe uma série de coisas que se pode fazer para melhorar a vida e o local em que se vive. Mas, se somente ficamos na frente da televisão, os mais espertos e mais organizados continuarão mandando e desmandando em nós, enquanto nos degeneramos por passividade. O castigo de quem fica parado é ser governado por quem se mexe. Quem não participa, não tem o direito de reclamar. O governo e o país são um reflexo do seu povo. Colhemos o que plantamos. Teremos a sociedade que construirmos. A vida é para ser vivida coletivamente e produtivamente.

Viver bem

Viver bem é uma arte que tem os seus segredos. Alimentar-se bem, ficar longe dos vícios e manter-se fisicamente ativo. Essas são regras básicas que ajudam a preservar o nosso corpo. Mas, viver bem é mais do que isso. O homem é um ser que vive em grupo. Ele pode se relacionar melhor, caso siga algumas regras de comportamento. Na infância, em casa, ensina-se que o direito de uma pessoa vai até onde começa o direito da outra. As coisas seriam mais fáceis se todo mundo pusesse isso em prática. Os problemas começam quando todos querem fazer valer a sua vontade, sem lembrar da vontade dos outros.

Em casa

A casa e a família são o abrigo do homem, onde ele descansa do trabalho, das dificuldades da luta pela sobrevivência, dos problemas da vida na cidade. É importante o respeito dentro de casa. Sem brigas, gritos ou discussões. Mas, é bom lembrar que, hoje em dia, a mulher também trabalha fora para ajudar no sustento da casa. E não é justo que, depois de um dia de trabalho igual ao do marido, ela tenha de cuidar sozinha do jantar e de todos os serviços da casa. Assim, não basta mostrar carinho e respeito pela companheira e pelas crianças. É preciso também dividir as responsabilidades pelo trabalho doméstico e pela educação da garotada. A criança que vê a solidariedade e a amizade entre os pais aprende e passa a agir da mesma forma.

Com os amigos

Poucas pessoas conseguem conviver com a solidão. Viver afastado da família e dos amigos não faz bem a ninguém. Isso vale para crianças, jovens e adultos. As amizades devem ser mantidas na base do respeito e do carinho.

- Saiba ouvir o amigo quando ele precisa.
- Dê conselhos sinceros.
- Divida com ele também as suas preocupações.
- Seja solidário nas dificuldades dos outros.
- Lembre que todo mundo tem qualidades e defeitos.

Tudo isso faz parte da amizade. Faz crescer a confiança e a solidariedade entre as pessoas.

No trabalho

Se pensarmos bem, passamos a maior parte da nossa vida no trabalho. Por isso, é bom conviver bem com todos os colegas. É claro que simpatizamos mais com uns do que com outros. Muitas vezes, formamos uma opinião sobre uma pessoa sem conhecê-la direito. Vai ver, só falta a iniciativa de chegar com um sorriso ou um gesto de solidariedade para conquistar a amizade de um colega mais calado.

Você é chefe? Pois, saiba que os tempos do autoritarismo já terminaram. As modernas técnicas de gerenciamento ensinam que as pessoas têm medo e não respeito, por chefes desse tipo. E um trabalhador insatisfeito, ou sob pressão, produz mal. Por isso, é preciso muito diálogo entre os trabalhadores e quem está no comando. O interesse é comum: realizar um bom trabalho, em clima de compreensão e amizade, para que todo mundo goste do ambiente em que trabalha.

Falando em relacionamento, não vamos nos esquecer daquele colega novo, que chegou outro dia e ainda não tem amigos. Lembre-se de como foi difícil quando você começou. Além disso, um trabalhador não adaptado é inseguro, tem mais possibilidade de cometer erros, que podem até gerar um acidente.

Ambiente sadio

Encare os seus colegas como companheiros e não como concorrentes. Deixe a concorrência para o mercado. Nada de gritos, ironias e de pensar só em si mesmo. Não se esqueça de que o seu interesse é o interesse dos colegas, da sua empresa e do nosso país, que é a soma dos interesses de todos nós. Cuide bem do ambiente de sua empresa, assim como é bom cuidar do ambiente em que você vive, na sua cidade, na sua comunidade. Tem gente que pensa que tudo aquilo que é público não pertence a ninguém. Ao contrário, tudo o que é público pertence a todos nós. Vamos zelar pelo que é nosso.

Ao final de cada capítulo você terá um roteiro em formato de cartaz para ser reproduzido e fixado em locais visíveis no cotidiano de todas as pessoas. Esses roteiros contêm o conceito básico dos assuntos e as orientações essenciais para entender a vida e como praticar bons hábitos no seu dia-a-dia para viver melhor, melhorar sua comunidade e preservar a natureza. Pratique e divulgue.

Princípios Sociais

- 1 – Não vivemos só e não somos iguais. As pessoas são diferentes. As pessoas pensam, se comunicam, têm necessidades, desejos e valores diferentes.
- 2 – Para podermos sobreviver e ter qualidade de vida, temos de conviver em harmonia com todas as pessoas e também com tudo o que existe no universo.
- 3 – Para a vida coletiva, necessitamos de normas mínimas de convivência.
- 4 – O ser humano deve respeitar o próximo em todos os seus direitos; respeitar sua integridade física, moral, opiniões, crenças, seu espaço e seus pertences. Ter ética.
- 5 – Ética é o conjunto dos valores morais e princípios ideais da conduta humana: Bons costumes, honestidade, justiça, amizade e cooperativismo. Ter educação.
- 6 – Educação é o desenvolvimento das faculdades físicas, morais e intelectuais; civilizar; formar a inteligência, o coração e o espírito; bom comportamento e boa conduta.
- 7 – Ensinar é transmitir conhecimentos e cultura. Instruir; civilizar.
- 8 – Cultura são os costumes de um povo. Cultivar bons hábitos e respeitar o próximo. Atividades para a sobrevivência. Atos benéficos à saúde e ao desenvolvimento mental.
- 9 – Civilização é o estado de adiantamento de cultura social; acúmulo e prática de habilidades e conhecimentos.
- 10 – Civilizado: que possui cultura social, integrado à civilização, polido, cortês, bem educado, boas maneiras, etiqueta, não criminal, não grosseiro.
- 11 – Humano é ser bondoso, caridoso, benevolente; de bons sentimentos.
- 12 – Selvagem: da selva, do mato ou floresta, bravio, rústico, grosso, sem respeito, sem educação, inculto, sem ética, não civilizado.
- 13 – Racional: pela razão, razoável, lógico, pela inteligência. Faculdade de raciocinar, ponderar, juízo.
- 14 – Social: amigável. Classe social: pertencente à sociedade.
- 15 – Sociedade: compõe-se dos indivíduos e suas instituições de padrão comum. Família, empresa, órgãos públicos, associações, igreja, clubes, etc.

Conceitos do Bom Relacionamento Humano

- 1 - Respeitar os mais velhos, os mais novos, os da mesma idade, os pais, os professores, amigos, vizinhos e mesmo os desconhecidos.
- 2 - Respeitar é se relacionar bem com todas as pessoas, todos os animais e todas as coisas da natureza e do universo. Não perturbar o espaço das pessoas.
- 3 - Respeitar é tratar bem, respeitar as diferenças para todos viverem bem.
- 4 - Respeito é tratar as pessoas e coisas como você gostaria de ser tratado.
- 5 - Trate tudo no mundo como se fosse seu.
- 6 - O mundo é a nossa casa, a casa de todos. Respeite os direitos de todos.
- 7 - Ouça a experiência dos mais velhos. Faça silêncio.
- 8 - Tratar bem é cumprimentar. Olá, bom dia, boa tarde, boa noite, tudo bem? Posso ajudá-lo em alguma coisa? Por favor, o Senhor, a Senhora, ou você pode me ajudar, me informar, me orientar? Obrigado, muito obrigado. Colaborar.
- 9 - Nunca menosprezar outras pessoas por qualquer motivo, seja por diferença, deficiência ou preconceito.
- 10 - Tenha calma nos momentos críticos, quando é contrariado, quando não consegue o que quer ou no momento de um acidente. Nervosismo, pânico ou agressividade somente agravam o problema. Informe-se de como resolver os problemas.
- 11 - Mantenha a calma, pense e converse com humildade. Controle-se.
- 12 - Busque compreender e aceitar as pessoas e situações e não confrontar.
- 13 - Respeite as leis, os costumes, as opiniões, as crenças e a individualidade.
- 14 - O mundo é como nós. Somos tratados como o tratamos.
- 15 - Obrigado, muito obrigado. Mesmo.

Os Dez Mandamentos do Casal

O Casamento

O casamento une dois seres diferentes, de sexo, origem e formação para viverem juntos em harmonia conjugal como se não houvessem diferenças. Não é algo simples de dar certo. Existem várias diferenças físicas e psicológicas entre todas as pessoas e principalmente entre o homem e a mulher. O homem privilegia a força, a razão, a proteção, busca o sexo imediato, a conquista e a aventura. A mulher utiliza mais a intuição, a delicadeza, busca proteção, admiração e o prazer sexual completo e progressivo com muito afeto e carinho; tem o instinto maternal e é mais emotiva. Para o casal viver bem, deve-se conhecer bem o cônjuge, sentir como ele sente, colocando-se no seu lugar. Conhecer e respeitar as diferenças entre as pessoas e entre homens e mulheres. Geralmente, os homens querem que as mulheres pensem como homens e as mulheres não compreendem as necessidades e as maneiras de ser dos homens. A simpatia inicial vem das afinidades, mas, depois aparecem as diferenças e um deve adaptar-se às necessidades do outro. Dar de si antes de pensar em si. O casal deve ter personalidade equilibrada, cada um cedendo em algumas partes e completando outras. As principais causas de separação são a incompatibilidade de gênios e a desarmonia sexual. Portanto, a relação a dois necessita de reajustes permanentes de posição, opiniões, sentimentos, paciência, dedicação e muita compreensão. Felicidade é aceitar e adaptar-se à realidade. O amor é a união total: física, sentimental, intelectual e espiritual. Os mandamentos:

1. Tomar conhecimento dos artigos 226 a 330 da Constituição Federal e dos artigos 180 ao 484 do Código Civil que tratam de toda a regulamentação da família, do casamento, dos filhos e dos direitos e obrigações do marido e da esposa.
2. Os direitos e deveres referentes à sociedade conjugal são exercidos igualmente pelo homem e pela mulher. O casamento é um contrato de responsabilidade social e civil.
3. São deveres de ambos os cônjuges: a fidelidade recíproca, a vida em comum no domicílio conjugal, a mútua assistência e sustento, guarda e educação dos filhos.
4. As pessoas são diferentes. Pensam e comunicam-se de forma diferentes, têm desejos, necessidades e valores diferentes. Respeite as diferenças. Compreenda e aceite-as.
5. Saiba comunicar-se. Ouvimos e entendemos somente o que queremos.
6. Certifique-se de que o outro entendeu sua mensagem.
7. O que é alimento para um pode ser veneno para o outro.
8. Amor é respeito. Quem ama respeita. Amar é compreender e conceder.
9. Respeite como gostaria de ser respeitado. Respeite para ser respeitado.
10. A natureza une pessoas com algumas afinidades e muitas diferenças para que os filhos obtenham as melhores características de cada um. Diversifica as espécies na busca do melhor resultado, evolução e proteção. Viva a diferença.

Mandamentos Básicos dos Pais

- 1 - Os filhos são pessoas diferentes de seus pais e de seus irmãos. Compreenda-os e respeite as diferenças. Todas as pessoas pensam, comunicam-se, têm necessidades, desejos e valores diferentes.
- 2 - Filhos aprendem por exemplos e diálogo (querem saber os porquês das coisas).
- 3 - Saiba comunicar-se, negociar, dar opções sadias e limites.
- 4 - Filhos aprendem por modelo e não com discursos, autoritarismo e rigidez.
- 5 - Os filhos espelham-se nos adultos e no ambiente em que vivem.
- 6 - Os filhos até 7 anos espelham-se na mãe; dos 7 aos 14 nos pais e, dos 14 aos 21, nos amigos. Crianças, adolescentes e jovens são esponjas. Absorvem tudo e depois comportam-se conforme o aprendizado. Após os 21 anos tornam-se uma resultante dos traços hereditários, pais, amigos, sociedade e si próprio.
- 7 - Filhos têm personalidade e vida próprias.
- 8 - Identifique o canal de comunicação de seu filho(a). Compreenda-o(a) e faça-o compreender você.
- 9 - Filhos não são para compensar as frustrações e desejos dos pais.
- 10- Filhos assimilam o interior dos pais, mas os pais não conhecem o interior dos filhos. Conheça a si e conhecerá o seu(a) filho (a).



Do nascimento à fase adulta, o ser humano passa por muitas mudanças, devido ao desenvolvimento do seu corpo, de sua mente, maneira de viver e de se relacionar com os outros. Inicialmente, o bebê depende totalmente da mãe e seu meio de comunicação é o choro. Depois, começa a brincar, andar, falar. Vai para a escola, convive com amigos e pessoas fora da família; absorve conhecimentos, desenvolve habilidades e vai se tornando independente. A adolescência inicia-se aos 12 ou 13 anos, quando grandes mudanças começam a ocorrer no corpo e na mente do indivíduo, deixando de ser criança e começando a tornar-se adulto. As características sexuais começam a tornar-se mais evidentes. A mente tem de se adaptar a essas transformações. Adolescência: é esta fase de transição em que muitos sintomas físicos perturbam o comportamento. Surgem interesses mais definidos. Vêm as obrigações e responsabilidades, pois tem de tomar muitas decisões, escolher modo de vida (dificilmente achamos boas referências), definir crenças, profissão, namoradas (os), etc. A adolescência começa com a puberdade, quando ocorrem as transformações do corpo, iniciando com o aparecimento dos pêlos nos órgãos sexuais e axilas masculino e feminino. Na puberdade, inicia-se o aumento da produção de hormônios sexuais, pelos ovários e testículos, que são lançados no sangue atingindo várias regiões do corpo produzindo mudanças notáveis. Nas meninas, os seios crescem, as cinturas afinam e os quadris e coxas ficam mais arredondados. Assim que vem a primeira menstruação, a mulher começa a ficar fértil e pode gerar filhos. Nos meninos, a puberdade começa um pouco mais tarde. Aos 13 anos, começam a crescer mais rápido, inclusive o pênis e os testículos e os pêlos à sua volta que encaracolam. Os ombros tornam-se mais largos e os quadris e os músculos se desenvolvem. No rosto, aparecem penugens e a voz fica mais grossa. Ocorre a primeira ejaculação e o menino já pode engravidar uma menina. O crescimento do corpo humano é irregular, pois a coluna vertebral é a última a crescer. Cada um tem seu próprio ritmo de crescimento. Cada pessoa tem desenvolvimento mais lento ou mais rápido em cada característica física, mental ou sexual. Pés e braços grandes demais são normais na puberdade. Também é normal um seio ou um testículo crescer mais rápido que o outro, mas depois eles ficam do mesmo tamanho. A puberdade gera muito desconforto físico e mental, que são passageiros, mas, se incomodar muito, procure orientação médica ou assistência psicológica. Fatalmente surgem as espinhas, que não devem ser espremidas para não deixar marcas. Aumenta também o suor e o mau cheiro, que são resolvidos com água e sabão. Os meninos devem puxar para trás a pele que cobre a cabeça do pênis e lavar bem com sabonete. Se isso não for possível, deve ser feita a cirurgia de fimose, que atualmente é coisa bem simples e segura. A adolescência é um período de muitas crises e confusões na cabeça dos jovens. Os pais começam a cobrar atitudes mais responsáveis, mais adultas, menos brincadeiras, mais seriedade, mais aplicação nos estudos e dão mais tarefas. Alguns necessitam trabalhar. Os adultos tratam o adolescente como criança, mas querem que se comportem como adultos. Você ama seus pais, mas os odeia ao mesmo tempo porque dizem que você não sabe nada e tem de obedecer sem reclamar. Quer ser independente, mas depende da família. Não quer ser mimado, mas precisa de proteção. Esses conflitos internos são normais e necessários para sua formação. O destino diz que é sofrendo que aprendemos a viver, a saber o que queremos, o que seremos e que caminho seguir. O adolescente questiona o mundo e os valores da sociedade. Por isso, é comum o jovem revoltar-se contra todas as regras que lhe são impostas. Até aqui obedeceu, agora quer seguir seu coração, sua cabeça, formar suas próprias opiniões e adquirir suas verdades sozinho. Namoros, desejos sexuais, emoções intensas e muitas dúvidas acompanham toda a adolescência. Tudo isso é normal e passará, restando o aprendizado para uma vida adulta madura.

Comportamento dos Adolescentes

Dez traços de uma adolescência normal

- 1 – Os adolescentes buscam uma identidade própria e auto-afirmação.
- 2 – Vivem em grupos formados por outros jovens com objetivos semelhantes.
- 3 – Têm muitas fantasias.
- 4 – Passam por crises ideológicas e religiosas.
- 5 – Vivem perdendo a hora, não têm noção do tempo.
- 6 – Começam a ter interesse pelo sexo oposto.
- 7 – Adoram reivindicar direitos e contestar tudo.
- 8 – Às vezes falam uma coisa e fazem outra.
- 9 – Aos poucos vão se tornando psicologicamente independente dos pais.
- 10 – Mudam de humor com muita frequência.

Alimentação



É através de uma boa alimentação que o nosso corpo é construído, recebe energia para o bom funcionamento, adquire forças para exercer as atividades diárias e cria resistência contra doenças.

Alimentação é o melhor remédio

A cada dia, fica mais evidente que o melhor remédio é a boa alimentação, hábitos saudáveis e atividade física regular. O segredo da alimentação é comer um pouco de tudo para garantir o aproveitamento de todos os tipos de nutrientes que o corpo necessita. Alguns alimentos dependem da presença de outros para poder ser metabolizados e absorvidos. Todos os alimentos naturais têm propriedades nutritivas, digestivas e medicinais insubstituíveis. A nossa saúde é mantida ou destruída quando nos alimentamos. A maioria das doenças é causada pelo desequilíbrio químico provocado pela alimentação incorreta. Alimentando-nos corretamente, economizamos dinheiro em alimentos e remédios, além de ganhar saúde e qualidade de vida.

Proteínas

São alimentos que constroem o corpo, formam músculos fortes e cérebro sadio.

Proteína vegetal (plantas): feijão, soja, ervilha, lentilha, castanha, caju e amendoim.

Proteína animal: carnes, leite, queijo e ovos.

As proteínas vegetais são tão completas quanto as animais e são mais saudáveis.

Carboidratos

São alimentos que fornecem energia ao corpo para correr, falar e funcionamento de todos os órgãos e músculos. Carboidratos: Arroz, macarão e massas em geral, batata, mandioca, banana, fubá, farinhas, cereais, aveia, açúcar das frutas, cana, mel e amido de milho.

Gorduras

São estoque de energia.

Gorduras animais: carnes, banha, creme de leite, manteiga, etc.

Gorduras vegetais: óleos de cozinha, castanha, coco e margarina.

Vitaminas e sais minerais

Garantem a defesa do corpo e são necessários para o aproveitamento dos demais alimentos.

Frutas frescas, hortaliças (principalmente cruas) e cereais integrais.

Alimentação básica

Procure alimentos naturais, regionais, frescos e da época. Faça as refeições em horários regulares, em ambientes calmos e sempre mastigando bem os alimentos.

Pela manhã ou lanches:

- 1 alimento construtor (proteína) → Leite, queijo branco ou iogurte.
- 1 alimento energético (carboidrato) → Pães ou cereais.
- 2 alimentos reguladores (vitaminas e sais minerais) → duas frutas ou suco natural.

Almoço e jantar:

- 2 alimentos construtores (proteínas animal e vegetal) → Carne e feijão ou similares.
- 1 alimento energético (carboidrato) → Arroz, macarrão ou batata.
- 3 alimentos reguladores. (vitaminas e sais minerais) → Salada crua, legumes cozidos e frutas.

Alimentos que precisamos evitar

Açúcar – Precisamos evitar todos os tipos de açúcares industrializados. Eles não contêm vitaminas, retiram o cálcio e a vitamina B do nosso organismo, provocam cáries e várias doenças. Evite também tudo o que for preparado com açúcar, como bolos, sorvetes, doces, refrigerantes, etc.

Cereais refinados – No refino, o arroz branco e farinha branca perdem as vitaminas E e B e as fibras. Dê preferência a pães, macarrão e biscoitos feitos com trigo integral.

Gorduras – Gorduras industrializadas como margarina e óleos comuns não são aproveitadas pelo corpo, causam obesidade e obstruem as artérias causando infarto. Dê preferência a óleos extraídos a frio, óleos de dendê, de azeitonas, de girassol, castanha, coco e manteiga caseira.

Sal – Os alimentos já contêm o sal de que o corpo necessita. O sal deve ser praticamente extinto da alimentação, pois causa alteração em todo nosso organismo, como pressão alta, problema nos rins, tensão pré-menstrual, depressão etc.

Café, mate, guaraná e refrigerantes cola – Esses produtos eliminam algumas vitaminas, dificultam a absorção de outras, provocam insônia e vários males à saúde.

Leite – Tomar preferencialmente desnatado, sem açúcar e frio. A gordura da nata e o açúcar causam males à saúde. O leite torna-se mais ácido quanto mais aquecido. O chocolate no leite dificulta a fixação do cálcio necessário para o fortalecimento dos ossos.

Temperos – As donas de casa cozinham por muitos anos e vão perdendo o gosto pela sua comida; dia a dia vão acrescentando mais sal, açúcar, pimenta e outros temperos, prejudicando a saúde de toda a família. O sal torna as pessoas mais nervosas e hipertensas, enquanto o açúcar vai debilitando todo o organismo e a gordura, obstruindo as veias do coração. Para sentir mais o sabor dos alimentos, o excesso de tempero e desintoxicar o estômago, faça dieta com alimentação bem leve e sem tempero e tome chás amargos periodicamente. Escove os dentes sem pasta antes das refeições e beba vários copos de água durante o dia. Evite muito líquido antes, durante e após as refeições, pois dilata o estômago, cria hérnia de hiato, refluxo e esofagite.

Tenha saúde a vida toda. Abuse das frutas, verduras, legumes e cereais integrais.

Vitaminas e alimentos bons e baratos

* Os brotos de abóbora e do chuchu e as folhas da cenoura, do chuchu, do quiabo, da beterraba, do tomate, do pimentão, do rabanete e da couve-flor são muito nutritivos e riquíssimos em vitaminas, sais minerais, proteínas, ferro, cálcio e fibras. Devem ser usados como saladas, refogados ou sopas. Cozinhar pouco as folhas e legumes com as cascas e aproveite a água da fervura que permanece rica em vitaminas ou cozinhar no vapor. Utilize panela de ferro ou coloque um prego ou pedaço de ferro na panela de cozimento. O ferro passa para os alimentos e combate a anemia.

* As folhas da batata-doce e da mandioca são mais ricas em proteínas, vitaminas e minerais que o leite e a carne. Seque as folhas na sombra ou forno fraco e moa, transformando-as em pó. Adicione uma colherinha no preparo dos alimentos ou coloque direto no prato.

FERVA BEM AS FOLHAS DE MANDIOCA PARA ELIMINAR O VENENO.

* Lave bem as cascas de ovo, ferva por dez minutos, seque ao sol, moa e acrescente uma colherinha às refeições. Importante fonte de cálcio. Variar a alimentação é muito importante. O excesso ou a ausência de algum alimento pode ser prejudicial à saúde. Prefira alimentos frescos. Alimentos muito cozidos perdem as vitaminas. A maior parte das vitaminas está nas cascas. As fibras dos alimentos crus facilitam a digestão e evitam o câncer do aparelho digestivo.

PARA EVITAR CONTAMINAÇÕES, DEIXE OS ALIMENTOS CRUS POR 15 MINUTOS EM ÁGUA CLORADA OU COM VINAGRE, ANTES DE CONSUMÍ-LOS.

Nós somos o que comemos.

Alimentação Básica

Café da manhã ou lanches

- 1 alimento construtor (proteína) → Leite, queijo branco ou iogurte.
- 1 alimento energético (carboidrato) → Pães, cereais, torradas ou bolachas.
- 2 alimentos reguladores (vitaminas e sais minerais) → Frutas ou suco natural.

Refeições

- 2 alimentos construtores (proteínas animal e vegetal) → Carne, ovo e feijão ou similar
- 1 alimento energético (carboidrato) → Arroz, macarrão, batata, mandioca ou polenta.
- 3 alimentos reguladores (vitaminas e minerais) → Salada crua, legumes e frutas.

Evite alimentos muito fortes ou danosos à saúde como:

Bolos, doces, açúcar, chocolate, frios, salgadinhos, biscoito, maionese, condimentos, pão fresco, bacon, berinjela, pimentão, feijoada, mocotó, rabada, frituras e enlatados.

Importante

- Procure alimentos naturais, regionais, frescos e de época.
- Faça as refeições em horários regulares, em ambiente calmo e sempre mastigando bem os alimentos.
- Tome um copo de água (150 ml) em jejum e a cada hora.
- Requeijão tem bem menos gordura do que a manteiga e a margarina.
- Aprecie tudo com o mínimo de açúcar.
- Prefira carnes cozidas, assadas ou grelhadas.
- Chá mate, café, manteiga, margarina e geléia são toleráveis em pequenas doses.
- Não existe limite de quantidade dos alimentos recomendados. Mas use o bom senso.
- Não coma apressadamente, relaxe um pouco antes das refeições.
- Não coma fazendo outras coisas, como ler ou ver televisão.
- Mastigue bem, aprecie a comida e terá uma boa digestão.

Tabela das propriedades dos alimentos

	Calorias	Proteínas	Gordura	Carbo hidrato	Cálcio	Fósforo	Ferro	Vitaminas			
								A	B1	B2	C
Abacate	204	2	20	5	30	46	0,8	90	0,07	0,10	10
Abobrinha	28	1	0,2	5,5	19	32	0,6	15	0,05	0,04	19
Açúcar	396	0	0	99,1	5	1	0,1	0	0	0	**
Alface	18,6	1,3	0,2	2,9	43	34	1,3	260	0,08	0,08	12
Alho	140	5,3	0,2	29,3	38	134	1,4	5	0,21	0,08	9
Arroz	353	7,2	0,6	80	9	104	1,3	0	0,08	0,03	0
Aveia	328	14	1,4	65	**	**	**	0	0,53	0,11	0
Bacon	628	9	65	1,6	13	108	0,8	0	0,38	0,12	0
Banana	108	1,2	0,2	25	9	27	0,6	50	0,04	0,04	11
Batata	80	1,8	0,1	18	6	40	0,8	*	0,09	0,03	16
Beterraba	46	1,7	0,1	9,5	14	38	0,8	*	0,01	0,04	5
Bolacha	436	9,6	13,2	70	49	126	1,6	0	0,13	0,13	0
Brócolis	49	4,5	0,6	6,4	116	81	1,3	560	0,12	0,18	94
Camarão	81	17,3	0,2	2,5	94	230	1,6	**	0,04	0,10	**
Carne de frango	165	18,2	10,2	0	14	200	1,5	**	0,08	0,16	20
Carne de porco	211	15,5	16,6	0	5	204	1,6	0	0,83	0,20	0
Carne de vaca	200	18	25	0	8	210	2,6	0	0,06	0,16	0
Cebola	46	1,4	0,2	9,7	30	40	1	5	0,04	0,03	10
Cenoura	42	0,8	0,4	9	34	26	0,9	3530	0,06	0,04	5
Cerveja	21	0,3	0	5,1	0	15	0,1	0	0,01	0,03	0
Chocolate	466	3,8	16,8	75,1	46	150	2,8	5	0,05	0,09	0
Coco	313	3,5	27,2	13,7	13	83	1,8	0	0,04	0,03	4
Escarola	25	1,7	0,2	4	80	**	1,7	800	0,07	0,12	11
Farinha de trigo	355	10	1	76	16	87	0,8	0	0,06	0,05	0
Farinha mandioca	343	1,4	0,5	83	21	125	0,8	**	0,07	0,11	10
Feijão	345	22	1,6	60	86	247	7,6	5	0,54	0,19	3
Fubá	344	7,8	2,2	73	16	152	0,9	11	0,08	0,78	0
Geléia	200	0,5	0,25	70	**	**	**	**	**	**	15
Guaraná	69	0	0	17,2	**	**	**	**	**	**	**
Iogurte	62	3	3,4	4,9	111	87	*	42	0,03	0,16	1
Laranja	47	0,8	0,2	10,5	34	20	0,7	40	0,09	0,03	59
Leite desnatado	345	35	1	49	1140	1030	0,4	10	0,25	1,46	5
Leite integral	488	26	25,5	38,6	921	772	0,8	255	0,31	1,42	4
Limão	40	0,6	0,6	8,10	41	15	0,7	5	0,06	0,02	51
Maçã	64	0,3	0,3	15,2	6	10	0,4	10	0,03	0,05	6
Macarrão	336	10,3	0,4	73	26	131	2,1	0	0,12	0,08	0
Mamão	36	0,5	0,1	8,3	20	13	0,4	110	0,03	0,04	46
Margarina	733	0,6	81	0,4	3	13	0,3	360	0	0	0
Óleo vegetal	900	**	100,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ovo	144	11,3	9,8	2,7	54	204	2,5	125	0,14	0,37	0
Pão	311	10,8	1,8	63	32	101	1,8	0	0,08	0,06	0
Peixe	93	20	1,7	0	27	197	0,8	**	0,04	0,08	0
Presunto	303	16	26,6	0	9	178	2,4	**	0,77	0,19	0
Queijo	330	24	24	2,2	800	**	1,0	310	0,03	0,40	0
Sardinha	270	23	20	*	25	264	0,3	240	0,22	0,50	**
Salsicha	332	17,4	30	*	11	216	2,5	**	0,70	0,04	**
Sorvete	208	5	12	20	150	120	0,4	**	**	**	**
Tomate	24	0,8	0,3	4,6	7	24	0,6	180	0,06	0,05	23
Uva	75	0,6	0,7	16,7	12	15	0,9	*	0,05	0,04	3

Quantidade de nutrientes para cada 100 gramas. (0) Ausência (*) Qtd muito reduzida (**) Sem informações

Fonte: Faculdade de Saúde Pública da USP - Universidade de São Paulo – Almanaque Abril 1987

Preparo de alimentos

Atualmente, quase todos os alimentos são industrializados, perdendo nutrientes e contendo muitas químicas prejudiciais à saúde. As terras onde os alimentos são cultivados já estão desgastadas, poluídas e com excesso de agrotóxicos. Até chegar ao nosso prato, o alimento perde muito de sua qualidade. Quando tiramos as cascas, aquecemos e temperamos, reduzimos ainda mais os nutrientes. Por isso, a alimentação atual não satisfaz nossas necessidades. Mesmo alimentando-se bem, com bons produtos e boa quantidade, a alimentação precisa ser adequada e bem preparada. A má alimentação e o estresse reduzem a qualidade de vida e estão causando envelhecimento e muitas doenças crônicas precocemente. O cozimento, o vapor, o ar, a água e a luz eliminam grande parte dos nutrientes durante o preparo dos vegetais. Para manter o máximo de vitaminas nos alimentos:

- Cozinhe os vegetais no vapor. Coloque o escorredor de macarrão dentro de uma panela com um pouco de água, assim que ferver coloque os vegetais no escorredor sem contato com a água. Tampe e desligue o fogo. Não cozinhar muito.
- Manter as cascas e o legume inteiro ou em fatias grandes para preservar os nutrientes.
- Se for cozinhar na água, utilize pequena quantidade e coloque o vegetal somente quando a água estiver fervendo.
- Mantenha a panela sempre tampada, pois o vapor leva as vitaminas.
- Reutilize a água da fervura para fazer outros pratos. Ela contém muitas vitaminas.
- Óleo, sal, vinagre ou limão não devem ser adicionados durante a fervura. Tempere somente após o cozimento. Utilize sempre a panela de pressão e o microondas para ganhar tempo e não perder nutrientes.

Higiene na cozinha

- Na aquisição dos alimentos, certifique-se da procedência, data de validade, da conservação do alimento e da embalagem. Os alimentos devem ser lavados em água tratada e abundante. Os perecíveis, bem refrigerados.
- A temperatura da geladeira deve ser de 5°C ou menos para frear a proliferação de bactérias nos alimentos.
- Carnes devem ir para a geladeira no máximo duas horas após o cozimento.
- Os ralos e lixeiras devem ser limpos e desinfetados diariamente com uma solução de uma colher de sopa de água sanitária em um litro de água.
- A tábua de corte, recipientes ou utensílios usados para carnes cruas devem ser lavados com detergente para ser guardados ou reutilizados.
- A carne bem passada geralmente atinge 71 °C eliminando qualquer bactéria. Carnes mal passadas ou ao ponto não são aconselháveis.
- As superfícies da cozinha que ficam em contato com a comida devem ser limpas com água quente e detergente. Deixe a esponja de limpeza secar ao sol para evitar bactérias.
- A louça deve ser lavada após a refeição com água quente, sabão e deixada no escorredor. Não deixar a louça de molho e com restos. Escorrer é melhor que enxugar.
- Antes de mexer com alimentos, lave bem as mãos ou as luvas com água morna e sabão, por 20 segundos. A geladeira ou o microondas são os lugares mais seguros para descongelar carnes.

Saúde



A palavra saúde vem do latim “salus” e significa salvação, conservação da vida. Saúde é o estado do indivíduo em que as funções orgânicas, físicas e mentais encontram-se em situação normal de funcionamento. O estado saudável requer uma disciplina diária que conserve os bons hábitos de vida e evite os maus, que provocam a maioria das doenças. As principais causas de doenças são: a falta ou a alimentação errada, a falta de higiene, água suja e esgoto, a poluição, agrotóxicos, bactérias, vírus, estresse, falta de harmonia no lar e na comunidade, acidentes e causas hereditárias. Mas, as principais causas da maioria das causas, que são as piores doenças, são a falta de informação, orientação básica e condições mínimas de vida. Uma série de cuidados simples poderia evitar uma quantidade enorme de doenças. Por falta de simples cuidados, as pessoas, geralmente com baixa resistência, contraem facilmente muitas doenças, que normalmente mal cuidadas, acabam tornando-se crônicas. A maioria das pessoas abusam dos cuidados quando estão bem saudáveis, mas no futuro, sentirão os efeitos destes abusos tendo vários problemas de saúde. Adoecendo com facilidade, as pessoas reduzem sua qualidade de vida, sua produtividade e causam grandes prejuízos e atraso ao país. As autoridades competentes devem promover e os cidadãos devem cobrar uma forte campanha popular sobre alimentação barata, saudável e medicina preventiva. Sem isso, nunca teremos uma população saudável. Uma campanha que concientize a todos da importância dos pequenos cuidados diários, como exagero no sal, no açúcar, na gordura, quantidade e horário das refeições, vestimentas, higiene corporal, relacionamento humano, sexual, segurança pessoal e no lar, posição de sentar, andar, respirar, dormir, etc. Enfim, uma série de pequenos detalhes que geram uma melhor qualidade de vida ao cidadão, a cidade e ao país. As doenças mais crônicas são a indústria da doença e da ignorância. A seguir, fornecemos uma série de dicas, informações e orientações simples e baratas, que podem ser seguidas por todos obtendo mais saúde e mais qualidade de vida.

Dicas Básicas de Saúde

- 1 - Evite as drogas e o cigarro, que quando não matam, deixam seqüelas e provocam invalidez.
- 2 - Reduza ao máximo sal, açúcar, álcool, gorduras e frituras.
- 3 - Pratique exercícios físicos moderados e contínuos. Os melhores são caminhar e nadar.
- 4 - Prefira uma alimentação sadia e equilibrada, incluindo muitos alimentos crus.
- 5 - Utilize a terapia mental (compreensão e aceitação do mundo, fé e motivação para viver).
- 6 - Seja organizado, tenha planos, amigos novos, participação social, vida sexual ativa e lazer.
- 7 - Coma somente carnes magras, grelhadas, assadas ou cozidas. Ovos, não abuse.
- 8 - Prefira alimentação integral, muitas frutas, verduras e legumes com casca.
- 9 - Tome vários copos de água por dia. Pouco líquido durante às refeições.
- 10 - Coma devagar, mastigue bem; não coma cansado, apressado, irritado ou vendo televisão.
- 11 - Jejeie ou faça uma dieta bem leve e tome chás amargos periodicamente.
- 12 - Chás amargos auxiliam na desintoxicação de todo o organismo e no emagrecimento.
- 13 - Para ajudar a reduzir o sal e o açúcar escove os dentes sem pasta antes de alimentar-se.
- 14 - Consuma leite, mel e vinho tinto moderadamente.
- 15 - Consulte profissionais de terapias naturais, como acupuntura, homeopatia, florais, do- in, massagens, remédios caseiros e plantas medicinais sem contra-indicações.
- 16 - Consulte o uso do cloreto de magnésio e reposição hormonal a partir da meia idade.
- 17 - Evite condimentos e enlatados como pimenta, maionese, mostarda, ketchup, shoyu, etc.
- 18 - Prefira torradas e pão integral, evite pão branco, bolachas, salgadinhos e lanches.
- 19 - Modere nas comidas fortes e gordurosas, como feijoada, rabada e mocotó.
- 20 - Procure meditar, fazer alongamento e exercícios de respiração ao se levantar e deitar.
- 21 - Não deite ou faça muito esforço após as refeições.
- 22 - Dê preferência ao vinagre de maçã, sal marinho e açúcar natural.
- 23 - Não fique longos períodos sem alimentação. Pior se ingerir café ou álcool e fumar.
- 24 - Alho e gengibre são antissépticos, anti-inflamatórios e desintoxicantes naturais.
- 25 - Faça boa refeição no café da manhã e no almoço e leve a tarde e a noite.
- 26 - Peles de feijão, repolho, cebola, café e refrigerantes provocam muitos gases.
- 27 - Coma vegetais, frutas e cereais crus diariamente, pois são proteínas vivas.
- 28 - Alimentos aquecidos ou industrializados são proteínas mortas, que debilitam o organismo.
- 29 - Própolis e arnica são antibióticos naturais, curam e previnem muitas doenças.
- 30 - Levedo de cerveja contém proteínas, vitamina B, sais minerais, fibras, regula o intestino e melhora a aproveitamento dos alimentos. O germe de trigo é um alimento nobre.
- 31 - Comer uma banana e uma maçã todo dia mantém você afastado dos médicos.
- 32 - Cultive plantas, hortaliças e ervas medicinais: é saudável e terapêutico.
- 33 - Quem faz uma boa alimentação não precisa preocupar-se com proteínas, carboidratos, gorduras ou calorias. Gaste em alimento e economize em remédios.
- 34 - Consuma alimentos da forma mais natural. A natureza é sabia, o homem nem tanto.
- 35 - Nós somos o resultado de nossa alimentação e digestão.

Exames de Controle e Dicas de Higiene

Exames de controle

Homens

Até 10 anos: ir periodicamente ao pediatra e aplicar todas as vacinas.

Dos 10 aos 20 anos: ir semestralmente ao médico, acompanhar peso e altura, examinar os órgãos genitais e fazer exames regulares de hemograma, glicemia, fezes, urina e níveis hormonais.

Dos 20 aos 40 anos: ir anualmente ao médico para revisão, com atenção especial ao coração e às doenças familiares.

Depois dos 40 anos: ir anualmente ao médico, observando os itens anteriores, além de fazer os exames de sangue, ultrassom, toque retal e PSA.

Mulheres

Visite o ginecologista anualmente para prevenir câncer no colo do útero e mamas.

Fazer exames periódicos de: papanicolau, mamografia, colonoscopia, eletrocardiograma, , colesterol e hipertensão.

Pessoas com parentes com doenças crônicas (diabetes, hipertensão, infarto e câncer) devem estar mais atentas aos exames de saúde.

Evite tomar sol entre 10 e 16 horas, prevenindo-se contra o envelhecimento precoce e o câncer de pele. Use protetor solar, chapéu, camiseta e óculos escuros sempre.

Vacine-se. Não é somente a criança que necessita de vacinas, os adultos também. Tome vacinas contra gripe, tétano, difteria, hepatite, rubéola e catapora.

Escove os dentes e a gengiva após qualquer refeição. Trate imediatamente as cáries.

Infecções nos dentes são a porta de entrada de doenças para todo o corpo.

Visite o médico e o dentista anualmente ou sempre que tiver algum sintoma ou dúvida. **Nunca tome medicamento sem orientação médica.**

Dicas de Higiene

Para prevenir muitas doenças, devemos manter boa higiene pessoal, cuidar da limpeza dos alimentos, da água e do meio em que vivemos.

Higiene corporal

Banhe-se diariamente com água tratada. Se não se acostumar a banhos frios, tome uma ducha fria ao final do banho quente. Ativa a circulação, aumentando a resistência do corpo. Lave bem as mãos antes das refeições e após utilizar o banheiro. Mantenha as unhas sempre curtas e limpas. Escove os dentes e utilize sempre o fio dental após as refeições. Evite açúcar e doces. Cada dente deve ser escovado 10 vezes. Mais atenção à higiene das crianças.

Higiene de nossa casa

Mantenha a limpeza da moradia, evitando o acúmulo de poeira, lixo e a proliferação de insetos. Evite umidade e mofo. A caixa de água deve ser mantida fechada e limpa a cada seis meses. As redes de esgoto e de água devem ser cuidadas para evitar contaminação.

Cuidado com o lixo

O lixo deve ser bem cuidado para não contaminar o ar, a água, o solo e proliferar insetos e roedores transmitindo doenças. Atente para a importância da reciclagem do lixo.

Saiba o mínimo que o médico deve examinar em uma consulta

Mais da metade das consultas médicas são incompletas, não havendo um diagnóstico correto, medicação adequada e cura satisfatória. Na maioria delas, não se verifica a pressão arterial e, quando se mede, nem sempre o aparelho está calibrado e o paciente em condições e na posição correta para a verificação.

Na hora da consulta, solicite ao médico os procedimentos mínimos:

- *Fazer um histórico completo do paciente. História da vida e costumes do paciente.*
- *Avaliar pela tonalidade da conjuntiva dos olhos se o paciente está corado.*
- *Medir a pressão arterial com o auxílio do esfigmomanômetro/estetoscópio.*
- *Avaliar a frequência cardíaca pela pulsação.*
- *Auscultar o pulmão e os batimentos cardíacos com o estetoscópio.*
- *Apalpar os órgãos abdominais (fígado, baço e alças intestinais).*
- *Verificar a temperatura com o termômetro.*
- *Inspeccionar a peles, os pêlos, os cabelos e outros aspectos físicos.*
- *Fazer um exame neurológico sumário.*
- *Avaliar os gânglios.*

Principais exames preventivos:

- Sangue
 - Hemograma – mede a quantidade de glóbulos vermelhos, brancos e plaquetas;.
 - Glicemia – mede os níveis de açúcar.
 - LHRH – mede a produção dos hormônios do crescimento.
 - Colesterol total – mede o colesterol nas artérias.
 - Triglicérides – mede os níveis de gordura.
- PSA – prevenção de doenças prostáticas.
- Urina tipo I – mede presença de sangue/pus na urina.
- Parasitológico – procura de vermes.
- Teste ergométrico – eletrocardiograma.
- Sangue oculto – procura resíduos de sangue nas fezes.
- Ultra-som – exame prostático e taxa hormonal.

Como medir a pressão arterial de forma correta:

O aparelho deve estar calibrado e a bolsa de acordo com braço do paciente.

Meia hora antes de medir:

- Não beber café ou álcool. Evitar esforço físico, não comer e não fumar 10 minutos antes.
- Esvaziar a bexiga e permanecer em local calmo.

Durante a medição:

- Permanecer tranquilo, não conversar e manter a posição correta.

Posição correta:

- Braço livre de roupas no local onde o aparelho é colocado.
- Braço sempre apoiado e na altura do coração
- Palma da mão voltada para cima e cotovelo ligeiramente dobrado.
- Corpo encostado na cadeira.
- Pernas descruzadas.

Saúde do idoso

- Cuidado com as quedas que podem causar graves lesões.
- Vacinar-se anualmente contra a gripe; a cada cinco anos contra a pneumonia e a cada dez anos contra o tétano e difteria.
- Medir a pressão arterial trimestralmente.
- Fazer anualmente exames de colesterol (gordura no sangue), glicemia (diabetes), pressão ocular, urina, ginecológico e de próstata.

Evite infartos, derrames, hipertensão, câncer, pneumonia, bronquites, infecções urinárias, osteoporose, artrose e outros males seguindo as orientações básicas de saúde, mantendo atividade física regular, não fumando, controlando o peso, o sal, o álcool, a pressão, o diabetes, o colesterol; mantendo uma alimentação equilibrada e a casa ventilada; evitando o sol forte e tomando as vacinas.

Caminhar faz bem para o corpo e para a cabeça. Antes de caminhar, faça alimentação leve, use sapatos macios, roupas leves, claras e ventiladas. Tome água moderadamente antes, durante e depois da caminhada. Não pratique esportes que exijam esforço excessivo. Faça natação, ginástica, vá a bailes, viaje, procure novos amigos e novas atividades. O corpo e o cérebro foram feitos para o movimento, se não forem movimentados, enferrujam. Tenha uma vida saudável, feliz e sem vícios.

Osteoporose

Osteoporose é o enfraquecimento progressivo dos ossos. A perda de massa óssea se dá a partir dos 45 anos de idade, principalmente na mulher. A osteoporose torna a pessoa cada vez mais sujeita a fraturas graves, curvatura da coluna e imobilidade. Ela atinge a todos e não apresenta sintomas iniciais. Portanto, todos devem preveni-la:

- Deixando de fumar, reduzindo o café e o álcool.
- Praticando exercícios físicos regularmente com orientação médica.
- Mantendo uma dieta rica em cálcio (leite e derivados, ovos, peixes, frutos do mar e vegetais de folhas escuras).

Lembrete:

As drogas causam danos graves à saúde, matam ou causam invalidez em pouco tempo. O fumo mata quase dez pessoas por hora. Provoca câncer na boca, garganta e pulmão, reduz o tempo de vida, causa problemas respiratórios crônicos, infarto, úlcera e outros males. O álcool enfraquece todo o organismo, causa cirrose e impotência sexual. A obesidade causa infarto, pressão alta, diabetes e problemas graves na vesícula. O sexo ativa e fortalece todo o organismo. Para emagrecer, deixe de fumar, usar drogas e tomar bebidas alcoólicas. Coma uma fruta ou tome um copo de água toda vez que tiver vontade.

Mexa-se

O corpo foi feito para o movimento.

A atividade física é essencial para manter o corpo e a mente saudáveis. Ela fortalece o coração, o pulmão, os músculos, o esqueleto, a circulação e o desenvolvimento de todo organismo; descansa a mente; reduz a gordura, etc. O exercício físico regular, 3 a 4 vezes por semana, reduz em 70% o risco de morte por qualquer causa, incluindo infarto e câncer. O condicionamento físico aeróbico como caminhar, correr, andar de bicicleta e nadar rejuvenesce a pessoa de 10 a 20 anos. Faça uma avaliação médica e busque orientação para atividade física.

Relaxe

Cuidado, o estresse excessivo está debilitando física e mentalmente todos os tipos de pessoas. Planeje e reduza as atividades diárias. Evite deslocar-se na cidade desnecessariamente. Elimine os pequenos problemas, conforme-se com os grandes e passe a administrar os médios de forma organizada. Procure alimentar-se bem, evite os vícios e busque formas de prazer e lazer. Busque atividades físicas, novas amizades, participação social, sair da rotina, viajar e orientação médica se muito tenso, cansado ou desanimado. Nos momentos de folga, procure divertir-se, caminhar, ler, cinema, conversas com amigos, etc.

Sono

O sono é muito importante para manter a saúde e a disposição. Deve-se dormir de sete a nove horas seguidas por noite. À noite, evite comidas pesadas, café, chá mate ou preto, álcool, refrigerantes e cigarro. Evite também atividades excitantes e pensamentos pessimistas. Reflita sobre o dia que passou e planeje o amanhã. Não se culpe, você está fazendo tudo que pode. Para relaxar, faça exercícios físicos e de respiração suaves.

Sol

É necessário tomar banho de sol freqüentemente, principalmente crianças e idosos. O sol auxilia a absorção de cálcio pelo estômago e pelos ossos. Evite o sol entre as 10 horas da manhã e as 4 horas da tarde. Use filtro solar e não se exponha por muito tempo.

Terapia

A primeira coisa em uma terapia é aceitar o que não pode ser mudado. Se não puder evitar, terá de se conformar e administrar. A segunda, separe em sua vida somente o que interessa, o que dá lucro ou prazer, eliminando o resto. Procure ser simples e organizado. Feita a faxina na sua vida, na cabeça e em suas coisas, planeje seus objetivos e vá à luta por eles. Nada é impossível de ser conquistado. Não se importe com o que os outros pensam, o importante é você. A busca incessante leva à conquista.

Respirar é muito importante

A respiração correta é um meio eficaz que a natureza colocou à nossa disposição. Com o oxigênio, podemos obter sucesso surpreendente no tratamento de muitas doenças. A ciência médica utiliza oxigênio puro nas inalações. Os hospitais têm aparelhos complicados para fornecer oxigênio para o doente. No entanto, é simples conseguir o oxigênio de que precisamos, através de uma respiração profunda. Essa respiração intensa requer uma alteração consciente no nosso comportamento.

A pessoa que não realiza trabalho físico e esforço muscular, que trabalha parada ou sentada só respira superficialmente. Durante o sono, ela recebe pouco oxigênio. Como acontece com o fogo, se existe oxigênio suficiente, temos uma chama completa; se falta oxigênio, o fogo vai se apagando. Assim, também funciona o nosso organismo. O melhor abastecimento de oxigênio é conseguido com a atividade física. Num passeio a pé, conseguimos o dobro de oxigênio que quando estamos sentados. Quando corremos, conseguimos quatro vezes mais oxigênio que caminhando.

Nós respiramos de três maneiras: pela barriga, pelo peito e pelos ombros.

Na respiração pela barriga (respiração profunda), enchemos o pulmão inteiro.

Na respiração pelo peito, só enchemos a parte superior do pulmão.

Na respiração pelos ombros, só enchemos uma pequena parte do pulmão.

A respiração que fortalece o organismo e acalma é a respiração profunda.

Respiração profunda - deitado

Deitados de costas, começamos com a expiração (pôr o ar para fora) e a barriga encolhe. Esperamos um momento até que o corpo exija a volta do ar.

Depois fazemos a inspiração pelo nariz (pomos o ar para dentro) e a barriga aumenta.

Repetir esta respiração 20 vezes. Duas a três vezes ao dia.

Respiração profunda – sentado ou em pé

Sentados em uma cadeira ou encostados na parede, com as costas e cabeça retas, fazemos o mesmo movimento da respiração anterior. Para uma respiração mais completa, erga os ombros e os braços acima da cabeça quando inspirar.

Respiração profunda – andando

Adaptamos a expiração e a inspiração aos passos em tempos iguais. Expiração – 1, 2, 3 passos ou mais. Pequena pausa. Inspiração – 1, 2, 3 passos ou mais. Andando depressa ou subindo escadas, expiramos durante dois passos e inspiramos durante dois passos, sem fazer pausa. A respiração ajuda a combater resfriados, gripe, bronquite, pneumonia, asma, enfisema, pressão alta e doenças do coração. Quando o coração dispara, a expiração deve ser mais longa que a inspiração. A respiração profunda dá mais disposição ao corpo e capacidade mental.

A água é remédio vital

O corpo necessita de três litros de água diariamente. Normalmente, o corpo absorve um litro dos alimentos que ingerimos. Então, necessitamos tomar mais dois litros para garantir uma boa saúde e evitar muitos males. Água tratada, fresca e filtrada.

Propriedades da água:

- A água promove o equilíbrio químico do organismo.
- Dissolve e elimina substâncias tóxicas e gordura.
- Ativa a circulação.
- Evita atrofia muscular e das juntas.
- Auxilia na defesa do organismo e regula a temperatura do corpo.
- Evita bronquite, pneumonia, pedra nos rins e placas nas artérias.
- Combate a desidratação, a depressão e o infarto.
- Diminui a tosse, febre, diarreia e prisão de ventre.

É recomendável tomar água em jejum e ao longo de todo o dia. Quando sentir fome fora de hora, é porque o corpo está pedindo água e não comida. Quem troca a água pela comida, engorda e se intoxica mais. Durante exercícios físicos e em dias quentes beba mais água, mesmo não sentindo sede. Para desinfetar a água, coloque 50 ml de hipoclorito de sódio (água sanitária/cândida) para cada mil litros ou ferva para eliminar os germes.



Como agir na emergência

Os primeiros socorros são um atendimento de emergência. Não pretendem e nem podem substituir o tratamento médico. Mas, muitas vezes, as primeiras providências, depois de um acidente, são decisivas para salvar uma vida. Além do que, a omissão de socorro é crime. Antes de tudo, procure manter a calma, mas tente agir com rapidez e precisão e, em seguida, procure atendimento médico. O socorro inadequado mais prejudica do que ajuda. Por isso, se a vítima estiver inconsciente, aja como se ela tivesse ferimentos graves. Se todos tivessem noções básicas de primeiros socorros, muitas vidas poderiam ser salvas. Apresentaremos alguns procedimentos que poderão auxiliá-lo em casos de emergência.

Transporte de vítimas

- Se houver suspeita de fraturas no pescoço e nas costas, evite mover a pessoa.
- Para puxá-la para um local mais seguro, mova-a de costas, no sentido do comprimento, com o auxílio de um casaco ou cobertor.
- Para erguê-la, você e mais duas ou três pessoas devem apoiar todo o corpo e colocá-la numa tábua ou maca. Se precisar, improvise com pedaços de madeira, amarrando cobertores ou paletós.
- Apoie sempre a cabeça, impedindo-a de cair para trás.

Parada cardiorespiratória

O que acontece? Além de apresentar ausência de respiração e pulsação, a vítima também poderá apresentar inconsciência, pele fria e pálida, lábio e unhas azulados.

O que não se deve fazer

- NÃO dê nada à vítima para comer, beber ou cheirar, na intenção de reanimá-la.
- Só aplique os procedimentos a seguir se tiver certeza de que o coração não está batendo.

Procedimentos preliminares

Se o ferido estiver de bruços e houver suspeita de fraturas, mova-o, rolando o corpo todo de uma só vez, colocando-o de costas no chão. Faça isso com a ajuda de mais duas ou três pessoas, para não virar ou dobrar as costas ou pescoço, evitando assim, lesionar a medula quando houver vértebras quebradas. Verifique então, se há alguma coisa no interior da boca que impeça a respiração. Se positivo, retire-a.

Ressuscitação cardiopulmonar

- Com a pessoa no chão, coloque uma mão sobre a outra e localize a extremidade inferior do osso vertical que está no centro do peito.
- Ao mesmo tempo, uma outra pessoa deve aplicar a respiração boca-a-boca, firmando a cabeça da pessoa e fechando as narinas com o indicador e o polegar, mantendo o queixo levantado para esticar o pescoço.
- Enquanto o ajudante enche os pulmões, soprando adequadamente para inflá-los, pressione o peito a intervalos curtos de tempo, até que o coração volte a bater.
- Esta seqüência deve ser feita da seguinte forma: se você estiver sozinho, faça dois sopros para cada quinze pressões no coração; se houver alguém ajudando, faça um sopro para cada cinco pressões.

Fraturas

É a quebra de um osso, causada por uma pancada muito forte, uma queda ou esmagamento. Há dois tipos de fraturas: as fechadas, que apesar do choque, deixam a pele intacta; e as expostas, quando o osso fere e atravessa a pele. As fraturas expostas exigem cuidados especiais, portanto, cubra o local com um pano limpo e úmido ou gaze e procure socorro médico imediato.

Fratura fechada - Sinais indicadores

- Dor ou grande sensibilidade em um osso ou articulação.
- Incapacidade de movimentar a parte afetada, além do adormecimento ou formigamento da região.
- Inchaço e pele arroxeadada, acompanhados de uma deformação aparente do membro machucado.

O que não se deve fazer

- Não movimente a vítima até imobilizar o local atingido.
- Não dê qualquer alimento ao ferido, nem mesmo água.

O que fazer

- Solicite assistência médica. Enquanto isso, mantenha a pessoa calma e aquecida.
- Verifique se o ferimento não interrompeu a circulação sanguínea.
- Imobilize o osso ou articulação atingidos com uma tala.
- Mantenha o local afetado em nível mais elevado do que o resto do corpo e aplique compressas de gelo para diminuir o inchaço, a dor e a progressão do hematoma.

Sangramentos - As hemorragias

Hemorragia externa: é a perda de sangue devido ao rompimento de um vaso sanguíneo (veia ou artéria).

Hemorragia interna: é o resultado de um ferimento profundo com lesão de órgãos internos.

Sangramentos externos - O que fazer

- Procure manter o local que sangra em plano mais elevado que o coração.
- Pressione firmemente o local por cerca de 10 minutos; comprimindo com um pano limpo dobrado ou com uma das mãos. Se o corte for externo, aproxime as bordas abertas com os dedos e as mantenha unidas. Caso o sangramento cesse, pressione com mais firmeza por mais 10 minutos.
- Quando parar de sangrar, cubra o ferimento com uma gaze e prenda-a com uma atadura firme, mas que permita à circulação sanguínea persistir através do curativo. Ponha novas ataduras, sem retirar as anteriores, evitando a remoção de eventuais coágulos.

Obs.: quando houver sangramentos intensos nos membros e a compressão não for suficiente para estancá-los, comprima a artéria ou a veia responsável pelo sangramento contra o osso, impedindo a passagem de sangue para a região afetada.

Sangramentos internos - Como verificar e agir

- Os sinais mais evidentes são: pele fria, úmida e pegajosa, palidez, pulso fraco, lábios azulados e tremores.
- Não dê alimentos à vítima e nem a aqueça demais com cobertores.
- Peça auxílio médico imediato.

Sangramentos nasais - O que fazer

- Incline a cabeça da pessoa para a frente, sentada, evitando que o sangue vá para a garganta e seja engolido, provocando náuseas.
- Comprima a narina que sangra e aplique compressas frias no local.
- Depois de alguns minutos, afrouxe a pressão vagarosamente e não assoe o nariz.
- Se a hemorragia persistir, volte a comprimir a narina e procure socorro médico.

Torniquetes - Como fazer

O torniquete deve ser aplicado apenas em casos extremos e como último recurso, quando não há a parada do sangramento. Veja como:

- Amarre um pano limpo ligeiramente acima do ferimento, enrolando-o firmemente duas vezes. Amarre-o com um nó simples.

-
- Em seguida, amarre um bastão sobre o nó do tecido. Torça o bastão até estancar o sangramento. Firme o bastão com as pontas livres da tira de tecido.
 - Marque o horário em que foi aplicado o torniquete.
 - Procure socorro médico imediato.
 - Desaperte-o gradualmente a cada 10 ou 15 minutos, para manter a circulação do membro afetado.

Ferimento

Os ferimentos podem ter as mais diversas origens e são provocados por alguma batida, queda, objeto pontiagudo ou de corte.

O que fazer? Qualquer que seja o caso, a primeira providência é lavar muito bem o local com água e sabão, para eliminar todas as impurezas e o risco de infecção. Se o ferimento estiver sangrando, saiba que uma hemorragia leve pára sozinha. Faça pressão para acelerar o processo de controle da hemorragia. Se ela persistir, use os dedos para comprimir as bordas da ferida, pressionando-as com força. Com um pano limpo, faça uma compressa sobre o ferimento e pressione durante 10 minutos. Se, mesmo assim, o sangramento não ceder, não retire o pano, para não agravar o problema. Acrescente outro pano ou gaze e procure um médico ou leve a pessoa diretamente para um hospital. Em caso de traumatismos graves (trauma de coluna cervical, de tórax e abdome) sem ferimentos aparentes, procure um médico. Se for preciso remover a vítima, oriente o transporte com um mínimo de quatro pessoas, duas de cada lado. Apóie cabeça, pescoço, ombros, quadris, joelhos e tornozelos. Evite alterar a posição da vítima.

Hemorragia

Existem hemorragias espontâneas, que podem acontecer em diferentes partes do corpo. Como as hemorragias no nariz, que são freqüentes e acabam melhorando sem nenhum cuidado especial. Basta inclinar a cabeça para a frente e apertar o nariz por 10 minutos.

Não incline a cabeça para trás, para não correr o risco de engolir o sangue.

Mas, se a hemorragia acontecer depois de uma pancada na cabeça?

Procure um médico imediatamente, pois pode ter havido fratura do crânio.

Hemorragia nos ouvidos também exige cuidados médicos.

Pequenas gotas de sangue, depois de uma tosse forte, são possíveis de ocorrer.

Uma hemorragia mais intensa pode ser sintoma de doença mais grave. Procure auxílio médico.

Hemorragia no estômago: geralmente é provocada por úlceras. Mas, pode significar também que substâncias tóxicas foram ingeridas. Nesse caso, deite a pessoa, afrouxe suas roupas para facilitar a eliminação de vômito e tome cuidado para que ela não volte a engolir o que eliminou. Faça a pessoa beber pequenas quantidades de água gelada. Procure um médico em seguida.

Queimaduras

No caso de queimaduras leves, lave a área com água fria ou soro fisiológico (receita caseira: num copo de água limpa, adicione 1 colher de sopa de açúcar e 1 colherinha de café de sal). Passe povidine tópico ao redor da queimadura e só use pomadas, se a queimadura for superficial.

Asfixia

A asfixia é sempre um caso de urgência e tem duas causas principais:

- 1- A presença de objeto estranho bloqueando a passagem do ar para os pulmões: caso se trate de uma criança, vire-a de cabeça para baixo, batendo nas costas para ajudá-la a expelir o que a está sufocando; se for um adulto, coloque-o sentado, com a cabeça inclinada entre as pernas e siga as mesmas instruções.
- 2- Asfixia por gases tóxicos em ambiente fechados (gás de cozinha ou de um carro com o motor ligado dentro da garagem): a primeira providência é retirar a pessoa do ambiente e, em seguida, chamar uma ambulância com urgência. Se a pessoa tiver parada respiratória, faça respiração boca a boca até ela se recuperar, forçando-a a respirar novamente. Veja as instruções abaixo:

Respiração boca a boca

- 1) Incline a cabeça do doente para trás
- 2) Puxe o queixo para cima
- 3) Aperte as narinas e sopre na boca
- 4) Verifique a exalação

Repita a operação em média de doze vezes por minuto.

Aplique a respiração artificial quando o acidentado perder a respiração em decorrência de:

- afogamento
- choque elétrico
- envenenamento por tóxicos
- asfixia por gases
- engasgamento com objetos ou alimentos

Não aplique o método boca a boca quando a vítima:

- apresentar ferimentos graves na boca ou nariz
- estiver asfixiada por gases tóxicos
- tiver ingerido veneno

Envenenamento

Nos casos de envenenamentos, o socorro imediato é muito importante. Chame um médico e:

- Enquanto aguarda o socorro médico, tente retirar da boca da pessoa o que ela tiver ingerido, restos de plantas, comprimidos, etc.
- Faça-a beber líquido, exceto bebida alcoólica.
- Não provoque o vômito. Se ela se envenenou com substâncias corrosivas, vomitar só poderá agravar a situação.
- Se puder identificar o produto ingerido, leia com atenção e siga as instruções do fabricante.

É preciso ter cuidado redobrado com as crianças, que estão sempre levando a boca tudo o que encontram

pela casa. Por isso, siga esses conselhos:

- Não deixe remédios e produtos de limpeza ao alcance das crianças.
- Evite ter em casa plantas venenosas do tipo comigo-ninguém-pode, madressilvas e outras com folhas branca e verde.

Corpos estranhos

Tentar retirar corpos estranhos dos olhos ou ouvidos, sem a ajuda de um especialista, pode ser muito perigoso. Por isso:

- Lave o olho com água fria ou soro fisiológico e cubra com um tampão antes de ir ao oftalmologista.
- Se estiver no ouvido, nunca cutuque com palitos, cotonete ou pinças, pois o objeto pode penetrar ainda mais fundo, piorando a situação.

Desmaios

Desmaios podem ser provocados por fraqueza, acidente, susto ou traumatismo craniano.

- Coloque a pessoa com a cabeça em posição mais baixa que o corpo.
- Afrouxe as roupas, desabotoando calças e camisas apertadas.
- Mantenha-a aquecida em local tranquilo e arejado até que recupere a consciência.
- Providencie atendimento médico.

O que não se deve fazer

- Usar remédios de outras pessoas.
- Tomar remédios com data de validade vencida.

-
- Dar remédios às crianças sem orientação médica.
 - Buscar apoio de cabeça para uma pessoa que sofreu uma queda. Isso pode dificultar sua respiração.
 - Mover alguém que se acredite estar com alguma lesão na coluna cervical.
 - Dar alimentos ou bebida a alguém suspeito de estar com fraturas. Ele pode ser anestesiado para uma cirurgia.
 - Tentar retirar corpos estranhos do ouvido ou do nariz.

Tenha sempre em casa

- Instrumentos – termômetro, tesoura e pinça.
- Material para curativo – algodão, gaze esterilizada e esparadrapo.
- Antissépticos – Água oxigenada 10 volumes, álcool, água boricada e povidone tópico.
- Medicamentos – Analgésicos e antitérmicos em comprimidos ou gotas para baixar a febre; antiespasmódicos, soro fisiológico e descongestionante nasal neutro.

Evite acidentes

Tão importante quanto saber como proceder em caso de acidentes, é evitar situações perigosas:

- Não mexa na corrente elétrica sem desligar a chave geral. Nem mesmo para trocar uma lâmpada.
- Coloque um tapete de borracha no boxe ou banheira, para evitar tombos durante o banho.
- Não encerre demais a casa e coloque uma borracha antiderrapante debaixo dos tapetes.
- Proteja janelas baixas com grades ou telas para evitar acidentes com as crianças.
- Não deixe panelas no fogo com o cabo para fora do fogão, especialmente se tiver crianças em casa.
- Se tiver aquecedor a gás no banheiro, deixe sempre uma janela aberta para ventilar.
- Conserve álcool, querosene e gasolina em recipientes bem fechados e distantes do fogo.
- Não ligue o motor de veículos dentro de garagens ou oficinas fechadas. Há perigo de envenenamento.

Choque elétrico

- Se possível, desligue a chave geral.
- Não coloque as mãos na vítima; afaste-a com um objeto de madeira, borracha ou couro seco.
- Observe seu padrão respiratório e o pulso.
- Providencie atendimento médico imediato.



A vida, nascimento, educação sexual e doenças sexualmente transmissíveis

Reprodução

Os seres vivos têm a capacidade de se reproduzir gerando descendentes. Nos animais e seres humanos, o impulso e a atração sexual aproximam os sexos, que se completam pelo prazer das duas pessoas estarem juntas pelo afeto e pelo amor. Através do ato sexual, o espermatozóide é lançado no fundo da vagina da mulher, isto é, a ejaculação. Chegando às trompas, milhões de espermatozóides, quando encontram um óvulo maduro (gameta feminino), realizam a fecundação, onde somente um espermatozóide penetrará no óvulo, fecundando-o em uma célula-ovo (zigoto) e dando início à gravidez. A mulher produz somente um óvulo maduro por mês a partir dos 11 anos; o homem produz esperma o tempo todo, a partir dos 13 anos.

Órgãos masculinos

Testículos: São duas glândulas ovais, que produzem os espermatozóides. Podem ter tamanhos diferentes no início e ficam alojadas no saco escrotal ou escroto. Os testículos também produzem o hormônio sexual masculino ou testosterona, que provoca o desenvolvimento dos caracteres masculinos como barba, pêlos e engrossamento da voz.

Espermatozóide: É o gameta masculino. Tem cabeça, colo e cauda e movimenta-se rapidamente, movendo a cauda num líquido chamado esperma ou sêmen.

Próstata: É uma glândula que produz um líquido que completa o esperma

Pênis: É o órgão masculino, de forma cilíndrica, que possui um canal central chamado uretra, que conduz a urina e o esperma para o exterior do corpo.

Órgãos femininos

Ovários: São glândulas que produzem e amadurecem um óvulo a cada 28 dias. Também produzem os hormônios femininos como a progesterona e o estrogênio, que provocam o desenvolvimento dos seios e pêlos nas axilas e no púbis.

Trompas: São dois tubos finos que ligam os ovários ao útero. É onde ocorre a fecundação (encontro do espermatozóide com o óvulo).

Útero: Sua função é guardar o óvulo depois de fecundado e alojar o embrião até o nascimento.

Vagina: É um canal que liga o útero à vulva.

Clitóris: É um órgão do tamanho de um grão de feijão, que é responsável pelo prazer sexual da mulher.

Vulva: É o conjunto dos órgãos externos do aparelho genital feminino.

Período fértil

Todos os meses, sem que a mulher sinta, um óvulo desprende-se do ovário e encaminha-se para as trompas. Este é o momento da ovulação, período fértil ou época de reprodução, que ocorrerá se o óvulo receber um espermatozóide. Se nenhum espermatozóide atingir o óvulo, ele se desfaz. As relações sexuais, quando não existem óvulos maduros na trompa, não engravidam. A menstruação ocorre normalmente a cada 28 dias. A ovulação ocorre geralmente no 14º dia após a menstruação e é o período mais fértil para a gravidez. Nos dias anteriores e posteriores à menstruação, o período é menos fértil. Mas, a tabelinha não é confiável.

Menstruação ou regra

O útero freqüentemente se prepara para receber um óvulo fecundado. Nessa preparação, ele recebe vários hormônios, tornando a mucosa uterina esponjosa e cheia de vasos sanguíneos. Outras glândulas também são estimuladas a fabricar secreções alimentícias para o novo ser. Quando não ocorre a fecundação, o

óvulo se atrofia, a mucosa uterina perde a consistência esponjosa e se desmancha, desfazendo assim o ninho e os alimentos que foram preparados ao novo ser. Esse material junta-se aos vasos sanguíneos rompidos e é eliminado pela vagina. E isso, como muito bem sabem as mulheres, ocorre mensalmente e traz alguns efeitos desagradáveis para algumas mulheres, além de outras que possuem ciclos irregulares, durando mais ou menos, eliminando mais ou menos material. A menstruação dura de 3 a 7 dias. É a preparação do útero para a gravidez, quando ela não ocorre, é desfeito o arranjo e eliminado o material da preparação. Geralmente, inicia-se aos 12 anos e encerra-se aos 50, quando ela entra na menopausa. Durante a gravidez e o período em que a mulher amamenta, não há menstruação.

Fecundação

O núcleo do espermatozóide une-se ao núcleo do óvulo, dando início ao desenvolvimento do embrião. Após a fecundação, que ocorre nas trompas, a célula-ovo dirige-se ao útero. Nas 12 primeiras semanas, o novo ser recebe o nome de embrião, depois passa a se chamar feto. Ao redor do embrião, desenvolve-se uma bolsa cheia de líquidos para protegê-lo. Os alimentos são passados ao embrião pela mãe através do cordão umbilical.

Desenvolvimento do embrião

Já no primeiro dia, o ovo se divide em duas células; no segundo dia, em quatro células; e vai se multiplicando rapidamente; no décimo dia, fixa-se na parede do útero. Com 30 dias, o embrião já começa a se formar e aos 60 dias já se formou a face, aparecem os dedos, os músculos já se contraem, o fígado já funciona e os órgãos genitais masculinos e femininos ainda são parecidos.

Gravidez

O primeiro sinal de gravidez é a ausência da menstruação, mas há necessidade de confirmação laboratorial e médica. A gravidez normal dura nove meses. A mulher grávida pode continuar a fazer tudo normalmente. O aumento de peso é de 3 a 4 quilos até o 4º mês e até 12 quilos ao fim da gravidez, quando deve voltar ao peso antigo, pois o peso extra é do bebê e da placenta que o protege. Com acompanhamento médico durante a gravidez, o parto e a fase de recém-nascido normalmente tudo transcorre sem problemas.

O parto

O trabalho de parto começa quando iniciam-se as contrações dos músculos do útero (dores do parto) e a bolsa de água é rompida. O bebê é expelido do útero pela vagina. O médico corta o cordão umbilical; o bebê começa a respirar sozinho e a chorar. Depois do parto, todo o aparelho reprodutor da mulher volta ao normal. Quando a criança encontra dificuldades para sair, realiza-se a operação cesariana, que consiste em um corte no abdome para a retirada da criança.

Antigamente, sexo era assunto proibido. Quanta ignorância! Como se pode viver bem sem conhecer como se faz a vida e como funciona o próprio corpo? Por isso, o mundo é esta tristeza que é hoje. Por ignorância. Ninguém tinha qualquer conhecimento sobre sexo, não havia para quem perguntar e tão pouco se podia comentar. Comportamento como de qualquer animal. Quantos sofrimentos físicos, mentais e sentimentais, doenças e morte durante milênios. Para os antigos, o assunto é pecado e vergonhoso, mas, felizmente isso está mudando. Vamos falar aberta e cientificamente sobre sexo para termos uma vida muito melhor.

Para que serve o sexo?

Para garantir a sobrevivência das espécies. Toda forma de vida animal se reproduz através do sexo. O nosso organismo nos induz a fazer sexo como uma necessidade fisiológica (do corpo). O homem atualmente pratica relação sexual mais por prazer do que para reprodução. O prazer é o atrativo para se fazer sexo. A falta de atividade sexual pode levar a desconfortos físicos e mentais. O sexo também se tornou uma forma de dar mais prazer e alegria à vida e dar e receber carinho, afeto e amor. É a forma mais íntima de duas pessoas se envolverem em relações emocionais e sentimentais mais profundas.

Como ocorre a ejaculação?

Quando um homem fica excitado, seu pênis fica ereto (duro), pois acumula-se sangue dentro dele. No clímax da excitação, o esperma jorra. Ejacular dormindo ocasionalmente é natural. Em crianças pode ocorrer a ereção (pênis ficar duro), mas não há ejaculação. Quando ocorre a ejaculação, é porque seu organismo já produz espermatozóides e pode engravidar uma mulher.

Ejaculação precoce

A ejaculação (gozar) normalmente ocorre no final de uma relação sexual provocando grande sensação de prazer denominada orgasmo. A mulher geralmente demora mais para chegar ao orgasmo. Ejaculação precoce é quando o homem ejacula no início da relação ou antes do orgasmo da mulher. Isto é causado geralmente por fatores psicológicos, como ansiedade e inexperiência, mas logo, a pessoa aprende a controlar. Também pode ser causado por medo de mal desempenho sexual, medo de engravidar, estresse e raramente por fatores fisiológicos, que devem ser analisados por especialistas (terapeuta e urologista).

Primeira menstruação

Por volta de 12 anos, de repente, na calcinha da garota aparece uma mancha de sangue. Calma, é apenas a primeira menstruação. Após a puberdade, a cada mês amadurece um óvulo no organismo da mulher. Se o óvulo não for fecundado por um espermatozóide, ele se desfaz. A mucosa uterina e seus fragmentos são expelidos pela vagina junto com sangue. Mulher menstrua, isto é orgulho e não vergonha. Durante os dias de menstruação, deve-se usar absorvente. Veja com qual você se sente melhor. Pode-se usar toalhinhas, mas sempre as lave muito bem para evitar mal-cheiro e infecções. Durante a menstruação, a mulher pode levar vida normal, nada é proibido. Algumas mulheres sentem cólicas (dores na barriga) nessa fase. Aspirinas, bolsa de água quente, caminhadas, natação, exercícios físicos ajudam a aliviar as dores. Caso persistam, procure o médico.

Masturbação

Masturbar significa massagear ou acariciar os órgãos sexuais para sentir prazer. É muito normal na adolescência e ocorre também na infância e na fase adulta. A masturbação não é pecado e nem faz mal à saúde. É um modo de satisfazer as necessidades fisiológicas do corpo, as vontades sexuais e relaxar. Mas, não exagere.

Homossexualidade

Existem homens e mulheres homossexuais (pessoas que têm atração sexual por pessoas do mesmo sexo). Existem também pessoas assexuais (sem interesse sexual) e bissexuais (pessoas que praticam sexo com homens e mulheres). Na natureza humana, os gêneros masculino e feminino são únicos e bem definidos. O homem possui hormônio feminino e a mulher possui hormônio masculino, mas em quantidades bem menores do que seus hormônios padrões. O homossexualismo ocorre em função de alguma anomalia (desvio de padrão) de ordem fisiológica ou psicológica. O comportamento sexual geralmente sofre alteração por desvios fisiológicos de nascença ou fatores emocionais e sociais durante a infância e adolescência, também podendo ocorrer na fase adulta. Os fatores psicológicos mais comuns são o ambiente, a convivência, a repressão, o abandono, a desilusão, timidez, rejeição e libido acentuado. Não existe opção sexual. Ninguém decide mudar seu comportamento sexual sem uma forte e longa influência física ou mental. Esta mudança é um processo normalmente difícil, que leva a pessoa a um ponto onde torna-se melhor aceitar e buscar ser feliz de outra forma do que esconder e lutar contra. Homossexualismo não é doença. Não deve ser discriminado e nem incentivado. O homossexual possui capacidades físicas e intelectuais perfeitamente normais.

O que é ser virgem?

É uma pessoa, homem ou mulher, que nunca teve relações sexuais. Nas mulheres, existe uma pele fina, chamada hímen, que cobre a entrada do canal vaginal. O hímen tem um orifício que permite a saída do sangue menstrual e da urina. Geralmente, o hímen se rompe na primeira relação sexual. Às vezes, dói um pouquinho.

Conceitos de virgindade

Antigamente, as mulheres deviam permanecer virgens até o casamento e os homens deveriam ter relações desde o início da puberdade. Será que uma moça vale menos por ter relações sexuais antes do casamento? Será que um rapaz é obrigado a ter relações sexuais para ser valorizado? Atualmente, os valores são diferentes. Meninas virgens são consideradas atrasadas. As meninas são obrigadas a terem relações sexuais antes do casamento? O que tem de valer é que cada um deve escolher o que achar melhor para si e administrar consensualmente as normas de comportamento da família, religião e sociedade.

Quando ter a primeira relação sexual?

Não existe receita pronta para isso. Somente a pessoa saberá quando. O seu corpo, a sua cabeça, o momento, os seus sentimentos e o seu coração é quem vão lhe dizer a hora. Sexo é uma união muito íntima entre duas pessoas. Por isto, é bom que as duas pessoas se queiram muito, tenham atração pessoal, além da atração sexual, tenham confiança e queiram dar alegria e prazer uma a outra. Pense bem, pois, se for somente pelo desespero sexual, pode ser um drama por um bom tempo.

A primeira relação geralmente é muito delicada. O medo, a inexperiência, o desconhecimento e as incertezas complicam tudo, portanto é bom não ter vergonha e perguntar aos mais experientes. É preciso ter certeza do que vai fazer e suas conseqüências. O casal tem de ir conversando para estar consciente, um procurando desinibir o outro e descobrir o que e como dar mais prazer ao parceiro(a). Essa atitude machista de ficar contando vantagens e com quem fez sexo geralmente é mentirosa e desrespeito. A mulher não deve fazer sexo para agradar o namorado, contar para as amigas ou engravidar para segurar o parceiro. Isso sempre acaba mal.

Como é a relação sexual?

Primeiro, as pessoas são atraídas fisicamente pelas características do corpo. Para haver um relacionamento pessoal, tem de haver afinidade de pensamentos e sentimentos. Consolidado o relacionamento pessoal e sentimental, instintivamente vem o desejo da relação sexual, que se inicia com muito carinho, abraços, beijos e troca de carícias. Isso excita o homem, deixando-o com o pênis ereto e a mulher fica com a vagina bem úmida. Em geral, a mulher se excita mais devagar do que o homem. As carícias vão esquentando e o homem tem de ir segurando o orgasmo até sentir que a mulher está pronta. Assim que tirarem a roupa, já é recomendável colocar a camisinha, pois muitos homens não conseguem segurar muito e pode haver uma ejaculação sem o preservativo, podendo gerar uma gravidez indesejável. Quando o homem coloca o pênis

dentro da vagina ambos sentem uma sensação muito boa. No momento de maior excitação, ocorre o orgasmo. O homem ejacula e a mulher sente contrações em toda região genital. O orgasmo é o momento de maior prazer, mas nem sempre os dois têm orgasmo ao mesmo tempo ou na mesma relação. Aos poucos, o casal vai descobrindo as melhores formas de se satisfazer. No início, é sempre complicado mesmo. Para eliminar as insatisfações, deve-se sugerir ao parceiro(a) formas de como obter maior prazer.

Métodos anticoncepcionais (evitando a gravidez indesejável)

A partir da puberdade (12 ou 13 anos), os rapazes e as garotas já podem gerar filhos. Mas, ter filhos é uma decisão muito séria. Cuidar de uma criança exige muitas condições, que os adolescentes não possuem. Criança necessita de cuidados o tempo todo, carinho, orientação e condições financeiras satisfatórias. O adolescente mal consegue administrar suas questões, não possui estrutura e nem experiências para si, muito menos para criar um novo ser. A gravidez na adolescência geralmente compromete todo o futuro do casal e da criança. Por isso, temos um mundo desajustado e repleto de pessoas despreparadas. Para os adultos, já é muito difícil viver e criar filhos; para um adolescente é muito pior. O casal deve conversar e se informar bem com médicos para conhecer e saber usar os métodos mais adequados. A responsabilidade é dos dois igualmente. Não se deve ter vergonha de conversar e se informar sobre sexo e anticoncepcionais. Se a pessoa não consegue conversar sobre esses assuntos, é porque ela não está preparada para fazer sexo. Nunca creia em bobagens populares, como a primeira vez ou de pé não engravida, se lavar bem não tem problema... Tudo mentira - somente um bom médico pode recomendar o melhor método para não engravidar. Todas as pessoas têm direito a educação sexual e livre planejamento familiar, mas, devem ter somente o número de filhos que puderem criar decentemente.

A camisinha também é chamada camisa-de-vênus ou preservativo. É o método mais simples e barato. Atualmente, além da camisinha masculina já existe a camisinha feminina. São fornecidas gratuitamente pelo governo e entidades ou estão a venda em vários lugares. Certifique-se da boa qualidade e use conforme as instruções da embalagem. Coloque a camisinha masculina assim que o pênis ficar ereto e deixe uma folga na ponta para alojar o esperma. Assim que terminar a relação retire a camisinha ainda com o pênis ereto. A camisinha retém os espermatozoides, não os deixando entrar em contato com a mucosa da vagina. Eles ficam então impedidos de subir às trompas e, portanto, não fecundam o óvulo. A camisinha também serve para proteção contra várias doenças sexualmente transmissíveis, como sífilis, gonorréia e, principalmente AIDS.

A pílula é um comprimido feito com hormônios artificiais que impedem o amadurecimento do óvulo. É 98% segura. Ela tem de ser tomada todos os dias, na mesma hora. Cada cartela tem 21 comprimidos e o primeiro deve ser tomado no quinto dia após, a partir da menstruação. A adolescente não deveria tomar pílula, pois ela interfere no seu desenvolvimento. Para algumas mulheres, as pílulas podem causar problemas de saúde, portanto é obrigatória a orientação médica anual. No primeiro mês, pode ser que a pílula não faça efeito. Nesse caso, utilize também outro método para garantir.

DIU é a sigla de Dispositivo Intra-Uterino. É uma peça de cobre ou plástico, que é colocada, pelo médico, dentro do útero. Ele impede que o espermatozóide chegue ao óvulo ou que o óvulo fecundado se implante no útero e se desenvolva. Somente o médico pode colocá-lo. Usuárias do DIU têm de ir ao médico periodicamente, pois este método às vezes provoca um sangramento maior e outros problemas.

Diafragma é uma capinha de borracha que, colocada na parte mais profunda da vagina, tampa a entrada do útero, impedindo a penetração dos espermatozoides. Deve ser colocada antes da relação e retirada somente oito horas depois. A colocação do diafragma necessita de orientação médica. O diafragma não prejudica a saúde e não incomoda a mulher ou o homem.

Tabelinha é um método natural, pois não usa material ou remédio, mas é muito arriscado. Consiste em não ter relações sexuais no período fértil. Geralmente, dá certo quando a menstruação é bem regular (nunca adianta ou atrasa). Entre uma e outra menstruação ocorre o amadurecimento do óvulo (ovulação). É o período mais fértil. Não se deve ter relações 4 dias antes e 4 dias após a ovulação. De 7 dias antes até 3 dias depois da menstruação são os dias mais seguros para evitar a gravidez.

Coito interrompido consiste em tirar o pênis da vagina antes da ejaculação. Também é um método muito arriscado, pois, às vezes, saem gotas de esperma antes da ejaculação e dificilmente o homem consegue tirar o pênis na hora “h”.

Vasectomia é o desligamento da veia que leva os espermatozóides ao líquido seminal. O canal de saída dos espermatozóides é bloqueado. O corpo do homem passa a absorvê-los sem problemas e com o tempo os testículos param de fabricá-los. É um método bem seguro, de cirurgia simples, mas praticamente irreversível, ou seja, o homem não poderá voltar a gerar filhos.

Laqueadura costuma ser feita no parto, quando a mulher não deseja ter mais filhos. Faz-se a ligação das trompas impedindo o trânsito do óvulo e seu encontro com os espermatozóides. Método também muito seguro. Eventualmente, ela pode ser reversível.

Pílula do Dia Seguinte. Recentemente surgiu uma pílula para ser tomada após a relação sexual, mas somente em casos de emergência, pois ainda está em testes.

DST – Doenças Sexualmente Transmissíveis

São doenças venéreas transmitidas de uma pessoa para a outra durante as relações sexuais, por falta de higiene pessoal ou de sanitários mal higienizados. As mais comuns são a sífilis, gonorréia, herpes genital, condiloma, cancro mole, hepatite B e AIDS.

Como evitar?

Primeiro: Usar a camisinha em todas relações sexuais.

Segundo: Conhecer bem o parceiro sexual. Não fazer sexo com muitas pessoas. Por mais sadia e confiável que seja a pessoa, nunca se pode afirmar que ela não possui alguma doença incubada.

A sífilis e a gonorréia podem ser tratadas com antibióticos, mas a AIDS ainda não tem cura. Na gonorréia, o homem sente dor ardente quando urina e sai pus do canal do pênis. A mulher não sente dor no início, depois dói o abdome e ela pode ficar estéril (não gerar filhos). Ao sentir os sintomas, avise o parceiro, suspenda as relações sexuais e vá ao médico. Não tenha vergonha e não trate com remédios caseiros. A sífilis pode causar cegueira, paralisia, loucura, contaminar o bebê e até levar à morte. Ela também provoca manchas avermelhadas pelo corpo e feridas nos órgãos sexuais, que logo somem, mas a doença continua. O micróbio atinge o sistema nervoso e órgãos internos, provocando febre alta, perda de cabelo, rachadura nos pés, nas mãos e nos gânglios. Condiloma HPV e o cancro mole são verrugas que aparecem no pênis. São tratadas com drogas, raspagem, microcirurgia e queima. Hepatite B é muito mais contagiosa que a AIDS. Existem tratamentos, mas nem sempre são eficazes.

DST e AIDS

DST – Doenças Sexualmente Transmissíveis

São doenças venéreas transmitidas de uma pessoa para a outra, durante as relações sexuais, por falta de higiene pessoal ou de sanitários mal higienizados. As mais comuns são a sífilis, gonorréia, herpes genital, condiloma, cancro mole, hepatite B e AIDS.

AIDS

Síndrome da Imuno-Deficiência Adquirida. É causada por vírus que invadem os glóbulos brancos do sangue, se multiplicam e destroem o sistema imunológico, que defende o organismo contra doenças. Com o organismo sem defesa, qualquer doença ou infecção comum, como resfriado, gripes, pneumonia, meningite ou infecções intestinais tornam-se fatais. O vírus da AIDS passa de uma pessoa para outra através do esperma, do sangue e da secreção vaginal.

AIDS pode ser contraída em:

- Qualquer relação sexual com uma pessoa contaminada; entre homossexuais (dois homens ou duas mulheres), entre bissexuais (que tem relações com homem e com mulher) e também nas relações normais entre homens e mulheres.
- Recebendo sangue contaminado através de transfusões.
- Utilizando seringas e agulhas compartilhadas por usuários de drogas.
- Mães aidéticas podem transmitir AIDS aos filhos durante a gravidez, no parto e na amamentação.

Como evitar a AIDS?

- Usando camisinha em todas as relações sexuais.
- Conhecer bem o parceiro sexual.
- Não fazer sexo com muitas pessoas. Por mais sadia e confiável que seja a pessoa, nunca se pode afirmar que ela não possui alguma doença incubada; mesmo que a pessoa tenha boa saúde e nunca apresente os sintomas.
- Verificando se o sangue das transfusões é rigorosamente controlado.
- Usuários de drogas com a mesma seringa se contaminam.
- Agulhas de acupuntura, furar orelha, fazer tatuagem, instrumentos de barbeiro e manicure podem transmitir AIDS. Tenha seus instrumentos ou exija esterilização.
- Exigir sempre seringas descartáveis ou esterilizadas nas farmácias, dentista, hospitais, prontos-socorros, clínicas e no uso de drogas.

Cuidados especiais

- Ainda não se verificaram contaminações por picadas de insetos, beijos no rosto, abraços, aperto de mão, espirros, piscina, vasos sanitários, toalhas, copos ou quaisquer objetos. A convivência social ou familiar com um aidético não representa perigo desde que se tome alguns cuidados higiênicos: usar luvas, não tendo contato com sangue e outros líquidos do doente.
- Não se deve deixar de dar atenção e assistência ao aidético. É desumano e falta de respeito discriminar.

Como uma pessoa sabe quando está com AIDS?

Pode ocorrer que por anos uma pessoa esteja contaminada e não apresente os sintomas, mas contamine outras pessoas. Os principais sintomas são: febre, diarreia constante, emagrecimento, gânglios inflamados e manchas roxas pelo corpo, sapinhos, cansaço, falta de ar, tosse, desequilíbrio mental repentino e inexplicável. Tendo qualquer destes sintomas, procure o médico. Somente através de exames, o médico pode comprovar a doença.

Sintomas

Perda de peso, cansaço, falta de apetite, sapinhos na boca, diarreia, febre, manchas na pele, etc. Se tiver alguma suspeita, não espere os sintomas. Faça o teste de AIDS. Não é vergonha. É uma proteção para você e as demais pessoas, pois os sintomas podem durar anos para aparecer.

Siga as prevenções contra a AIDS, seja higiênico e sempre lave bem os órgãos genitais, evitando também várias outras doenças sexualmente transmissíveis.

Não há remédios e vacinas contra a AIDS

A AIDS não tem cura. Ainda não existe remédio que destrua o vírus da AIDS. O tratamento é feito combatendo as infecções contraídas pela falta de imunidade, prolongando a vida do paciente e melhorando seu estado.

Informações e orientações sobre DST-AIDS

- Postos de Saúde
- Disque saúde: 0800 61 1997

O que são drogas e quais seus efeitos?

1 - O que são drogas? Para que servem?

Drogas são substâncias produzidas de plantas e de outras matérias para utilização na indústria química e farmacêutica (exemplo: tintas, material de limpeza e remédios). Todo produto químico e remédio é uma droga. As drogas farmacêuticas são utilizadas, sempre com receita médica, para cura de doenças físicas e psíquicas e causam alterações orgânicas, com as sensações, a consciência e o estado emocional.

As drogas que provocam alterações psicológicas podem ser:

- Estimulantes: cafeína, cocaína, anfetamina, fumo e crack.
- Depressora: calmantes, ansiolítico, álcool, solventes, cola, narcóticos (morfina/heroína).
- Alucinógenas: LSD, ecstasy e maconha.

2 - O que se busca nas drogas? O que leva a elas?

Curiosidade, desafio, excitação, rebeldia, alívio de dores e insatisfações da vida, tensões, insegurança, frustrações, tédio, timidez, busca de prazer, medo, má qualidade de vida, fuga da realidade, etc. Também o mau exemplo, falta de educação, apoio e opções sadias por parte de toda sociedade (governo, pais, escolas, igrejas, televisão, etc.), ambiente familiar alienado, rígido, repressivo e autoritário, sem diálogo e compreensão.

3 - O que causam as drogas?

As drogas causam dependência física e psicológicas. Elas escravizam a pessoa, destroem o corpo e a mente. Destroem a saúde, a vida da pessoa e da família, levando à marginalidade, à impotência sexual, à loucura, a várias doenças (AIDS) e à morte.

4 - Como identificar um usuário de drogas?

Pelo comportamento. As notas escolares e rendimento profissional caem. Pelo isolamento social, desinteresse por esportes, atividades, cursos e coisas da idade, intolerância, irritação, irregularidade no sono, vocabulário, amizades, locais que frequenta, roupas, músicas, muito tranqüilo ou muito eufórico, olhos vermelhos, não olha nos olhos e sentimento de culpa, picadas no braço. A maconha tem cheiro singular.

5 - Prevenção

Programas educativos, conhecer o assunto, diálogo com pais, não frequentar ambientes propícios, evitar amizades nocivas, evitar ambiente familiar rígido e repressivo ou alienado, oferecer opções sadias, lazer, etc.

7 - Tratamento

Não se desesperar e não reagir com agressividade. Busque o diálogo, a compreensão e a orientação especializada nos postos de saúde.

8 - Orientação

O uso, porte e comércio de drogas é proibido por lei sob pena de detenção. Os problemas com drogas não ocorrem somente com os filhos dos outros. As drogas estão bem próximas de seus filhos. Converse com eles sobre isto. Não basta somente pedir para que não usem drogas. Ofereça opções sadias.

Mais informações – ligue gratuitamente 0800 61 4321 ou acesse www.senad.gov.br



A Educação poderia ser para a vida

Educar significa desenvolver as capacidades físicas, morais e intelectuais. Ensinar é transmitir conhecimentos e habilidades. Educação social seria educar para civilizar, para a qualidade de vida, para a vida coletiva e ambiental. Infelizmente, esse não tem sido o currículo escolar. De cada mil alunos que ingressam no primeiro ano do ensino fundamental, apenas seis chegam à faculdade. Atualmente, são 3 anos de pré-escola, 8 de ensino fundamental, 3 de 2º grau e 4 de faculdade e mesmo, os poucos que conseguem completar esses 18 anos de estudos saem da faculdade mal-alfabetizados, sem educação social e com qualificação profissional insatisfatória. O ensino não tem sido para a vida, não é objetivo, completo, prático e atrativo. Os alunos saem da escola confusos e traumatizados com o ensino, formando uma sociedade cada vez mais desorientada. Não seria este mesmo o objetivo da elite. Não civilizar o cidadão e utilizar o ensino para alienar e condicionar o proletariado. A situação do país reflete a educação recebida por nossas crianças, porque não é dado um ensino de qualidade que forme cidadãos conscientes e preparados para a vida? Qual o propósito de torturar crianças e adolescentes com ensinamentos complexos e irreais? O ensino não deveria ser para a solução dos problemas da vida real? Os livros escolares não são adequados, faltam informações básicas e sobram assuntos complexos e desnecessários. Não há um trabalho de comunicação que possibilite a adequada recepção da mensagem pelo aluno. A consequência é imediata, os alunos mal-educados resultam em professores, profissionais e cidadãos mal formados e uma sociedade injusta e violenta.

Tomando atitudes

Esse monstro chamado governo, criado pela sociedade, continuará nos engolindo. As iniciativas de melhoria têm de partir das pessoas e entidades bem-intencionadas. Primeiramente, devemos revisar o que realmente deve ser ensinado em cada etapa da vida; desenvolver cartilhas básicas, práticas, objetivas e didáticas para cada área. As cartilhas devem ser simples, funcionais, atrativas, adequadas à idade mental e à realidade em que vivemos; voltadas às necessidades da vida, para o bem comum e a preservação da natureza; para qualidade de vida, interação social e comunitária. Com método prático de alfabetização e muita ênfase à história, redação e interpretação de texto. Gramática, matemática, física, química, biologia e outras matérias técnicas devem ser apresentadas com exemplos do que é utilizado na vida. Matérias complexas e desnecessárias afastam os alunos do ensino e da realidade, criam bloqueios mentais que impedem seu desenvolvimento intelectual. O aluno com bloqueios mentais não se desenvolve, não desenvolve a sociedade, somente propaga a baixa qualidade de vida. As próximas gerações ficam sem esperanças de futuro, pois não estamos educando, somente repassando os vícios que herdamos.

Revolucionar o ensino

Na falta de uma política educacional mais séria por parte do governo, os professores através de sua atividade e seu divino conceito de mestres educadores da nação, poderiam revolucionar a cultura e transformar a sociedade, tomando iniciativa e revertendo o quadro atual, independente da falta de recursos e condições. Certamente, a sociedade reconheceria e o professor faria jus a seu sagrado conceito. A classe do professorado poderia tomar a frente e tornar o ensino mais prático e atrativo. As crianças iniciam a vida escolar tão entusiasmadas e com o tempo vão se frustrando até odiá-la. Por que os alunos consideram a maioria das aulas chatas e inúteis? Os professores têm os alunos, seus pais e um local que pode ser transformado em um centro de educação social e integração comunitária (ver projetos sociais). O professorado deve rever o ensino, tornando-o aproveitável e agradável trazendo os pais para a escola, reeducando-os, conscientizando-os e orientando-os para ações na solução das questões educacionais e sociais da comunidade. Quem faz o futuro da nação não é o governo e sim o povo, aprendendo a votar e os professores, educando para a vida.

A importância da educação infantil

O ensino infantil e o fundamental são de vital importância para a formação escolar e o sucesso na vida. Deve-se preparar a criança para aprender a aprender e o ensino deve ser dirigido e prático. Primeiro, temos de ensinar a criança a gostar de aprender, ou seja, condicioná-la para receber e saber utilizar as novas informações. O ensino não deve ser sistemático e traumático e sim, criativo, motivador, estimulante e com exemplos práticos. Se isto não é bem feito nos primeiros ensinamentos, o desenvolvimento da criança será prejudicado por toda a vida. Para cada tipo de criança, é necessário um tipo de comunicação. As crianças necessitam de comunicação e desenvolvimento específicos, conforme suas características particulares. Quando a criança recebe informações de forma errada, ela não compreende, irrita-se, cria um bloqueio mental inconsciente e passa a detestar aquele assunto por toda a vida. Passa a odiar e ter medo daquilo e nem sabe o porquê. Geralmente, esse bloqueio é definitivo. Por isso, muitas crianças não têm um bom desenvolvimento intelectual e carregam traumas por toda a vida. Todos podem ser inteligentes. Basta terem comunicação correta, que ficarão motivados para absorverem todas as informações e utilizá-las bem. Muitas crianças são um sucesso na escola e um fracasso na vida; outras, um fracasso na escola e um sucesso na vida, porque o ensino tradicional é muito teórico e sistemático. A criança tem de ser preparada para a realidade da vida social e profissional e não ser condicionada a decorar e obedecer. A criatividade e a iniciativa não são estimuladas, pelo contrário, são inibidas. O mais importante é preparar a criança para o relacionamento com o mundo, a família, os amigos e com os problemas da vida. A criança é o reflexo do ambiente e do consciente e do inconsciente dos pais ou responsáveis. Por isso os pais também devem receber orientação especial para um trabalho conjunto com a escola. Se não, os pais estragam o trabalho da escola e vice-versa. A escola infantil não deve ser somente uma creche, uma área de lazer ou um estacionamento de crianças e sim, o alicerce da vida. Essa deve ser a grande preocupação dos pais e responsáveis pelo futuro das crianças no terceiro milênio, pois percebemos nestes dois milênios passados, que o modelo atual de educação e seus dirigentes nada evoluíram, deixando o mundo na tristeza que está. A escola deve ser útil a todas as atividades humanas, um centro de conscientização geral, formadora da sociedade e da civilização, ser agradável, abrangente e prática para toda a vida.

A PNL – Programação NeuroLingüística – é a ciência do desenvolvimento humano, para o desenvolvimento pessoal, familiar, educacional, profissional, social, espiritual e sexual. É a ciência do autoconhecimento, do comportamento e das relações humanas, que busca conhecer, reorganizar e desenvolver a mente e a personalidade, localizando e eliminando as influências negativas e potencializando as positivas, motivando as pessoas a obterem qualidade de vida e sucesso. Viemos ao mundo sem instruções básicas para nos formar, entender a vida, viver e formar uma sociedade equilibrada. A nossa formação é resultante de traços hereditários, educação dos pais e influências da cultura de onde vivemos. Como a civilização humana ainda não possui padrões de comportamento bem definidos e condições ideais, nossa formação acaba sendo aleatória, selvagem e dramática. Formamo-nos e vivemos em função de influências externas. Mal nos conhecemos, mal participamos da nossa construção e mal nos conduzimos. E como o subconsciente predomina sobre o consciente, vivemos basicamente de forma inconsciente. Tendo pouco controle e consciência sobre nossa vida, vivemos mais reativamente do que proativamente. Pouco sabemos sobre nós mesmos e não sabemos os porquês do que ocorre conosco. Devido à nossa formação inadequada, vivemos e nos relacionamos mal, inclusive com nós mesmo. Não sabemos nos comunicar, nos desenvolver e desenvolver uma sociedade qualificada, que evolua e entre em harmonia com tudo, com todos, com o universo e com Deus. Através das expressões corporais, obtemos o nosso autoconhecimento para diagnosticar e eliminar nossas influências psicológicas negativas, como bloqueios mentais, traumas e medos que nos provocam muitas perturbações mentais e a maior parte das doenças. A PNL nos ensina a comunicação interna, externa e nos motiva ao desenvolvimento pessoal para uma vida de qualidade, felicidade e sucesso, para formarmos uma sociedade melhor e entrarmos em equilíbrio com a natureza. O conhecimento, o autoconhecimento e a comunicação desenvolvem a cabeça do homem. Organizando a cabeça do homem, organizamos o mundo.

A PNL busca conhecer a personalidade, o estado psicológico e o físico para eliminar bloqueios e otimizar o estado emocional, a saúde, o desempenho pessoal, mental, sentimental, profissional, familiar, social e espiritual. É fundamental para conhecer, corrigir, desenvolver, conduzir e relacionar-se bem consigo, com o cônjuge, com os pais, os filhos, a família e os amigos, no trabalho e no convívio social, além de auxiliar o desempenho sexual. A mente é a força criadora de nossa vida. Se não conhecemos nossa mente, não conduziremos nossa vida.

As doenças geralmente refletem nosso estado emocional e questões psicológicas, como:

- Traumas na gestação, na infância ou na adolescência.
- Problemas familiares, sentimentais e emocionais.
- Ódio, fobias, ressentimentos, sentimento de culpa.
- Falta de perdão, de aceitação das pessoas, de si e de novas idéias.

A PNL pode fazer uma remodelagem no cérebro, eliminando esses traumas e cessando as doenças. A saúde e a felicidade dependem do equilíbrio emocional. Esteja bem com você mesmo. Harmonize-se com tudo e com todos e deixe a vida fluir suave e naturalmente. Solte-se, deixe seu coração falar e seja mais flexível. Liberte-se das coisas velhas. Aceite as mudanças e os outros como são e suas opiniões. Perdoe-se, perdoe a tudo e a todos. Liberte-se do passado sem ressentimentos. Reconcilie-se com tudo do céu e da terra. O universo se tornará seu amigo.

O corpo fala

Os seres vivos expressam quem são, como vivem e o que estão sentindo através da comunicação não-verbal. A comunicação não-verbal é toda comunicação não escrita e não falada; é a expressão corporal ou linguagem do corpo. São informações emitidas pela forma, postura, gestos, atitudes e comportamento. Os humanos desenvolveram a escrita, a fala e passaram a ignorar a comunicação corporal, mas ela continua expressando nossa personalidade, nossa vida, nosso estado físico, mental e nossos desejos. A expressão

corporal é uma comunicação verdadeira e completa, pois revela o íntimo, o inconsciente e não podemos falseá-la. A escrita e a fala não conseguem expressar exatamente o que somos, o que estamos sentindo e pode ser alterada (falseada). Através da linguagem do corpo, dizemos muitas coisas aos outros. Nosso corpo é a maior fonte de informações para nós mesmos, pois ele revela a nossa mente inconsciente e o nosso estado físico e mental. Isso é fundamental na vida, pois todo ser humano tem de lidar consigo e com os outros. A vida somente poderá ter andamento satisfatório, se os seres conhecerem a si mesmos, conhecerem os outros e souberem se comunicar eficaz e verdadeiramente.

Linguagem do corpo (expressão corporal)

A expressão corporal é a linguagem da nossa vida e do fluxo de nossa energia em nosso corpo. É a mente agindo sobre o corpo e o corpo respondendo à mente. O homem é formado de corpo e mente e eles têm de funcionar em conjunto. A mente, mais inconsciente do que consciente, comanda o funcionamento e os movimentos do corpo. O homem está afinado para distinguir entre a harmonia e a desarmonia. O fluxo de energia comandado pela mente através de pensamentos, emoções e percepções ativa e desativa nossos órgãos e atitudes, trazendo-nos satisfações ou insatisfações. Temos uma situação satisfatória quando a atividade mental é atendida pela atividade física. Quando o impulso mental não é atendido, ocorre um acúmulo de energia, causando uma tensão muscular que interfere negativamente nos órgãos e/ou no comportamento das pessoas, gerando doenças e estresse. Todas as doenças orgânicas, as formas do nosso corpo, o nosso comportamento, atitudes e desempenho no trabalho, esportes e relacionamentos em geral estão diretamente ligados ao nosso estado mental e emocional. Vivemos mal e nos desgastamos porque vivemos muito inconscientemente em função dos outros e de influências externas. Conhecendo o nosso corpo é possível conhecer a nossa mente para podermos controlá-la e conduzi-la melhor por nós mesmos.

Exemplos da linguagem do corpo:

- Pessoa instintiva mantém abdome acentuado. Valoriza as necessidades básicas e o conforto.
- Pessoa emocional mantém o tórax saliente. Vaidosa e mandona.
- Pessoa racional mantém a cabeça erguida. Busca o controle mental.
- Cabeça baixa, tórax encolhido ou corpo curvado para frente representa timidez e submissão.
- Cabeça, tórax e curvatura do corpo normal representa pessoa equilibrada.
- Braço cruzado representa defesa e não concordância.
- Mãos frouxas, medo de ser envolvida. Mãos firmes, não teme. Mãos fechadas, ódio ou defesa.
- Mãos afagando o cabelo, o corpo ou objetos representa carência de sensualidade.
- Palma das mãos para cima significa aceitação e cortejamento; para baixo, imposição e defesa.
- Pés virado para a porta, quer ir embora. Para a pessoa, interesse. Recuado, defesa/desinteresse.
- Os lábios revelam o estado emocional. Mexer na aliança constantemente é vontade de tirar.
- Sentado a beira da cadeira, desejo de ir embora.
- Pôr coisas na boca é sinal de satisfação (ou falta) do seio materno ou libido oral.
- As posturas dependem do contexto, nem sempre têm relação direta.
- A linguagem do corpo revela a simpatia ou antipatia que inconscientemente temos pelas pessoas.

A PNL e a comunicação

Além de compreender as pessoas e a sociedade, outra coisa de fundamental importância é a comunicação. Sem uma comunicação correta, a pessoa não consegue se relacionar com as demais, viver em grupo e ter sucesso. A pessoa tem de compreender claramente a mensagem que recebeu e fazer com que as demais compreendam perfeitamente sua mensagem. É muito importante a pessoa saber observar e compreender o que acontece, sem precisar perguntar ou que alguém explique. A pessoa tem de perceber tudo o que acontece, saber interpretar um texto e o sentido oculto dele, pois quem comunica escreve ou fala conforme o seu interesse e quem ouve, só ouve o que e conforme lhe interessa. Temos de saber também organizar uma idéia, uma frase, um pensamento ou um fato. As principais informações não são ditas, têm de ser percebidas.

Tipos humanos

Cada ser humano tem uma característica predominante quanto à comunicação. Um terço da população é mais visual, necessitando de uma imagem para entender melhor; outro terço, é auditivo, necessita de uma mensagem sonora bem dirigida; o terço final é sensitivo, ou seja, necessita de emoção, drama, toque e tato para sentir que recebeu a mensagem. Portanto, se você não souber identificar o tipo de pessoa e não souber que tipo de comunicação utilizar, estará irritando a pessoa, mesmo que esteja lhe oferecendo gratuitamente a melhor coisa do mundo. Mas, se identificar o tipo de pessoa e utilizar a comunicação correta, conseguirá tudo o que deseja das pessoas.

Como identificá-los

Por tudo que podemos ouvir, ver e sentir em uma pessoa identificamos seu tipo, aspectos de sua vida e personalidade, seus sentimentos e desejos, até se está mentindo. Pelo elementos não-verbais, características físicas, gestos, postura, palavras, tom de voz, respiração e outras expressões, podemos comunicar-nos bem com qualquer pessoa sem termos de lhe perguntar nada. Isto é fundamental para nos relacionarmos bem com a família, filhos, alunos, amigos, no namoro, no trabalho, nos negócios, etc.

Sintonia

Através de detalhes, conhecemos melhor as pessoas e suas características, sabendo assim como conquistar sua confiança, demonstrando afinidade e utilizando discretamente dos mesmos elementos que a pessoa utiliza e não utilizando os que ela repulsa. Não imite ostensivamente a pessoa. Entre em sintonia discretamente, como se fosse uma dança. Logo o subconsciente da pessoa percebe afinidade e adquire confiança. Tendo confiança, a pessoa passa a aceitar e valorizar seus argumentos e ser conduzida. A televisão, os filmes, a música, a propaganda, os bons professores, as grandes empresas, os vendedores, as novelas, o futebol, os líderes militares, políticos e religiosos utilizam muitas dessas técnicas, dominando e conduzindo-nos com muita eficiência.

Utilizando melhor o cérebro

O cérebro é um órgão fisiológico, que por meio de um processo eletroquímico reúne, processa, estoca e age de acordo com a informação que recebe. Para funcionar produtivamente, o cérebro precisa estar orientado e ter o máximo de informações. A nossa capacidade de ter sucesso em tudo que desejamos está em nossa capacidade de organizar nosso pensamento.

Defina todos os objetivos o mais detalhadamente possível para que o cérebro possa reconhecer as possibilidades, o que pode ser feito e as opções. Planeje, visualize, ouça e sinta suas metas. Crie objetivos, saiba exatamente o que deseja. Se muito grande, divida em pequenos. Converta os problemas em objetivos. Crie possibilidades antes que seja obrigado a procurar necessidades. A mente consciente estabelece objetivos e deixa que a mente inconsciente cuide dele, liberando a atenção para as próximas coisas. O cérebro só faz o que é programado. Não o deixe parado, procure sempre novas informações e possibilidades - elas são infinitas. Pense somente o que você deseja. Aprenda a usar o cérebro e não ser prisioneiro dele. Modele como você quer que seu cérebro funcione. Ele funcionará.

Canais de comunicação do indivíduo

- 55% da comunicação é feita pelo contato visual, postura, gestos e linguagem corporal.
- 38% pelo tom de voz e somente 7% pelo conteúdo do que se fala.
- Não é o que dizemos e sim como dizemos.
- As pessoas ouvem 50% do que dizemos e lembram-se de 5%; lembrando mais do início e do fim.
- A postura e os gestos dizem o que o subconsciente da pessoa está desejando.
- O movimento dos olhos indica se a pessoa está lembrando ou criando uma imagem.
- As expressões não-verbais dizem mais e são mais verdadeiras do que a fala e escrita.
- A empatia, a confiança, a segurança e a aparência falam mais do que as palavras.
- A percepção emocional completa a comunicação.
- As pessoas gostam de pessoas que pensam como elas.

Características dos biotipos humanos visual, auditivo e sensorial

Visual

- Valores – Visão (ver), beleza, organização, harmonia, detalhes e regras.
- Gesticulação – Desenha no ar ou papel o que descreve.
- Característica – Pensa e anda rápido. Dinâmico e criativo.
- Voz – Fala rápido, tom mais agudo.
- Respiração – Alta, rápida. Ansioso.
- Vocabulário – Brilho, cor, clareza, luz, olho no olho, olhe, mostre, veja e foco.
- Sintonia – Inicia comunicação com desenho ou escrita.
- Repulsa – Muita objetividade, falta de detalhes, desordem e toques físicos.

Auditivo

- Valores – Audição (ouvir), objetividade, brevidade, lucro e lógica.
- Gesticulação – Poucos gestos e mais precisos.
- Característica – Pensar conclusivo, conversa consigo mesmo, criativo, estratégico.
- Voz – Tonalidade e ritmo da fala moderado.
- Respiração – Mediana e moderada.
- Vocabulário – Tom, voz, palavra, lógico, racional, resumo, escute, ouça.
- Sintonia – Objetividade, inicia negociação com lucro ou vantagem, qualidade.
- Repulsa – Excesso de detalhes, toques físico, voz alta, fala rápida, sensibilização.

Sensitivo

- Valores – Sensação (sentir), ação, toque, experimentação.
- Gesticulação – Gestos soltos e freqüentes.
- Característica – Gosta de ação ou calma, sentimental, toque, prazer.
- Voz – Fala mais grave e lento.
- Respiração – Mais abdominal e lenta.
- Vocabulário – Sentir, experimentar, pesado, forte, pegar, segurar, suave, áspero.
- Sintonia – Inicia sensibilizando ou experimentando, sugere sensações.
- Repulsa – Poucas palavras, rápidas conclusões, falta de sentimentos. Excesso de objetividade, lógica, regras ou racionalidade.

Marketing é o gerúndio da palavra inglesa *Market*, que significa mercado. Então, marketing seria mercadando, ou seja, comercializando, negociando. Nos velhos conceitos, seria promoção de vendas ou propaganda. O conceito real de marketing é identificar necessidades, desejos e interesses dos clientes; atendê-los eficientemente e com superioridade ao concorrente. Como o profissional de marketing é quem tem contato com os consumidores, ponto de vendas e melhor conhece as virtudes e vícios dos negócios, o marketing passou a influenciar todas as atividades que levam os produtos ou serviços do produtor ao consumidor final. A base do marketing é a pesquisa em que são detectados todos os desejos e necessidades do consumidor. O Full-Marketing (marketing completo) define as estratégias desde a concepção do produto, todo o processo de produção, divulgação, distribuição até o pós-venda*. Identifica também o potencial de compra de cada região e de cada segmento da sociedade. Descobre o que deseja, o que pensa, como se comporta, onde está e quanto pode gastar em cada produto ou serviço. Identifica o público-alvo, o que ele deseja e qual o melhor canal de comunicação para atingí-lo. O marketing também cria necessidades no consumidor, cria sonhos e como realizá-los. Também cria ídolos, da mesma forma que cria um produto. O marketing cria produtos, marcas, imagens, embalagens, costumes; cria virtudes e vícios reais e virtuais para vender produtos, serviços, imagens e conceitos comerciais, políticos, religiosos e militares. Marketing cria ilusão para vender produtos e idéias. O marketing é quem diz o que somos, o que pensamos, como devemos viver, o que devemos comer, vestir, ouvir, ver e tudo mais. As principais ferramentas do marketing são a história, a psicologia e a neurolingüística.

Marketing Pessoal

Hoje o mercado está muito concorrido. O profissional tem de se produzir e se vender como um produto e ter diferenciação para vencer a concorrência. Como todo produto, tem de ter conteúdo, embalagem e divulgação. Identifique quem lhe interessa e faça com que se interesse por você. Atualmente, solicita-se conhecimento genérico (um pouco de cada assunto), dinamismo, liderança, muita criatividade, bom senso, apresentação e que seja muito bom em alguma área. Não basta currículo. Faça um trabalho sobre o assunto, um estudo, um livro, uma palestra, um vídeo, etc. Produza-se e venda-se.

* Pós-venda. Entrar em contato com os clientes após as vendas para acompanhar o nível de satisfação.

Filosofia é o estudo geral sobre a natureza de todas as coisas e suas relações, valores, sentido, fatos e princípios gerais da existência, do universo, da vida, da conduta e do destino do homem; forma de pensar, raciocinar e se orientar; modo e teoria de vida. As crenças são filosofias de vida.

O homem sempre buscou respostas para a origem e a razão do universo e o sentido da existência. As religiões justificam todo o contexto, através do sobrenatural e a ciência, por meio do experimento. A filosofia buscou um caminho intermediário, baseando-se na lógica, na razão, observação e reflexão para explicar o mundo pelo desenvolvimento cíclico da natureza e da cultura humana. Segundo os filósofos *atomistas*, o universo é constituído de átomos reunidos por suas características, obedecendo à energia cósmica.

Sócrates buscava a verdade como bem moral. Alcançar valor moral através da reflexão racional. A razão é o guia. Levar o indivíduo a descobrir a verdade por si.

Platão idealizava um governo de filósofos, pois o homem comum tem somente necessidades materiais, sendo incapaz de governar com seriedade e imparcialidade.

Os cínicos desprezavam as convenções sociais para viver de forma natural e primitiva. Desprezavam as riquezas; só a virtude poderia purificar e libertar o homem do desejo de possuir bens materiais.

Aristóteles privilegiava as experiências e dizia que uns nasciam para ser livres e outros, para serem escravos e que o homem não deveria submeter-se ou negar totalmente seus instintos. Afirmava que é irracional rejeitar a natureza humana.

Os estoicos afirmavam que o homem não é senhor de seu destino, só encontrando a felicidade na aceitação da ordem universal. Combatiam as desigualdades sociais, pregavam que todos homens são irmãos e filhos do mesmo deus. O poder é a razão.

Os epicuristas pregavam que o prazer é o soberano bem; a dor, o soberano mal. O alto prazer é a serenidade da alma alcançado com eliminação da dor física e moral. Buscar o prazer no cultivo do espírito e da cultura.

Os céticos. As limitações do ser humano não permitem conhecer a verdade e suspendem os julgamentos. Pregam manter a dúvida permanente.

Os escolásticos, como São Tomás de Aquino, buscavam harmonizar a fé com a razão.

Iluminismo. Predomínio da razão sobre a fé. O progresso é o destino do homem e do universo.

Deus é a natureza e o homem. Descobrir Deus pela razão, dispensando a religião. Base na ciência para harmonia e progresso.

René Descartes prega o racionalismo. Só a razão e a realidade trazem o conhecimento. Duvidar é pensar; penso, logo existo.

Não temos nenhum elemento indiscutível para poder afirmar ou negar qualquer idéia. Fora a realidade do dia-a-dia, vivemos no mundo das idéias. Cada um pode viver com qualquer idéia na cabeça. Não existe idéia ou sistema certo ou errado. A melhor filosofia de vida, qualquer que seja, é aquela que lhe faz bem e respeita os demais e a natureza. Importa que você viva bem consigo mesmo, com suas idéias, com tudo, com todos e em harmonia com o universo. Organize a cabeça do homem e o mundo estará organizado. A ignorância leva ao extremo do absurdo. A inteligência dispensa ideologias, crenças e leis, pois prevalece o bom senso natural. O óbvio.



O homem veio ao mundo sem qualquer entendimento da vida e do universo. Desde os seus primórdios, tem buscado as respostas, mais através do imaginário do que pela razão. Os homens primitivos já pintavam animais nas paredes das cavernas, dançavam e cantavam, acreditando que isto lhes garantiria boa caça e proteção. De lá até hoje, surgiram, desapareceram e continuam surgindo milhares de crenças, seitas, religiões e teorias na busca de compreensões, cura e salvação. O homem ainda não tem o mínimo conhecimento real e indiscutível da origem e destino do mundo, da vida e da razão dos acontecimentos. Através de experiências, imaginação e crenças, vive infinitas suposições para obter explicações, consolo e forças para viver. As crenças geralmente não têm qualquer relação com a natureza e a realidade. As crenças justificam o sentido de tudo: a origem do mundo, a vida e sua conduta e o destino de forma folclórica, teórica e fantasiosa. As suposições, por mais ilusórias que sejam, nos servem como terapia e justificam o desconhecido e o incompreensível. Enquanto não os conhecemos e os compreendemos, necessitamos de qualquer referência para viver. À medida que o homem vai enxergando a razão e aceitando a realidade passa a viver melhor, dispensando o abstrato. A religião serve para explicar a vida e oferecer orientação espiritual ao homem, para que ele viva em paz consigo, com os demais e com a natureza. Mas, desde o início da civilização, as crenças foram utilizadas pelas classes dominantes para fundamentar a hierarquia social, estruturando a disciplina e a submissão do povo, pregando o conformismo, a alienação e utopias, escravizando a mente da população. “O sofrimento é divino; pobre vai para o céu e o rico para o inferno.” O homem nasceu livre, mas sua mente foi logo aprisionada pelas crenças. A falta de conhecimento, os fenômenos naturais, as doenças, os problemas de sobrevivência, o temor ao sobrenatural e o poder dos dominantes transformaram as crenças na mais poderosa arma de opressão e controle do povo. “Senhor, tende piedade de nós.” A quantidade e os tipos de credences são infindáveis, tão infinitas quanto a imaginação e a alucinação do homem. Desde o politeísmo, crença em vários deuses; animismo, atribuição da vida e poderes mágicos a animais e coisas; rituais, simbologias, culto a ancestrais, sacrifícios, oferendas, profecias, etc., tudo objetivando aliviar a dor, evitar o mal e buscar o bem. Os rituais variam desde sacrifícios humanos para garantir que o sol não se apagará, pedidos de cura, paz, chuva, boas colheitas, até uma simples alegoria para meditação. As religiões, os rituais e as alegorias variam muito, mas a função psicológica e terapêutica de todas as crenças são as mesmas, desde os primatas até hoje. O homem primitivo possuía dogmas até mais fundamentados do que o homem atual, pois veneravam deuses mais naturais e reais como o fogo, a chuva o trovão, animais e plantas. Muitas crenças modernas são mais ingênuas do que as primitivas e outras ultrapassam a insanidade. Não existe religião que represente Deus e seja dona da verdade. O Renascimento cultural e o Iluminismo, já no século XVI, descobriram que se pode encontrar Deus e as explicações, através da razão e da natureza; que as crenças, rituais e simbologias são ferramentas psicológicas para buscar uma orientação, aceitação, cura da alma e motivação. A fé é motivação. E todos nós precisamos de motivação para viver. Cada um pode utilizar a crença e o ritual que desejar para ter sua fé. Palavras e pensamentos criam a realidade. O bem e o mal estão na cabeça do homem. A fé alivia a dor e traz esperanças. Quanto mais difíceis são os tempos e mais ignorante é o povo, mais aparecem bizarros profetas e religiões salvadoras. Existem pessoas vivendo bem e mal independente da crença que possuem. Inclusive, existem muitas pessoas vivendo bem sem crenças; vivendo com a razão e a motivação. A fé certa é aquela que lhe faz bem. Toda crença é positiva (quando é sana e respeita o próximo), alivia a dor, motiva, conforta, orienta, dá esperanças, traz prazer em viver e paz de espírito.

Religião e ciência

O conceito científico de Deus é análogo ao religioso. É evidente, pela ciência e pela realidade, que existe uma lógica na criação e no funcionamento do universo; existe algo desconhecido que dá sentido a tudo. A religião busca explicar a criação do universo e justificar a vida através de um criador e suas leis divinas. Os conceitos são semelhantes. A diferença é que a ciência baseia-se em evidências e a religião, em crenças. A ciência procura entender como funciona e não justificar uma teoria. Para a ciência, Deus é a natureza e sua lógica. O homem busca Deus para saciar sua curiosidade, ter orientação, afastar o mal e obter o bem.

Deus

Deus é a alma de todo o conjunto do universo. Está presente em tudo. É a essência do contexto geral. Deus não se explica ou se justifica por teorias, crenças ou qualquer misticismo. Cada coisa e cada um são parte de Deus. Deus está em tudo e em todos lugares que você acreditar e pode ser encontrado pelas crenças ou pela razão, não havendo necessidade obrigatoriamente de religião ou ir à igreja. Fale com Deus a qualquer hora, em qualquer lugar, do seu jeito, da mesma forma que se fala com seu pai ou amigo mais experiente. Agradeça as coisas boas e peça saúde e orientação. Tenha fé, motivação, acredite em você e lute pelo que deseja, pois o universo conspirará para a realização do seu sonho. Deus é o universo.

Resumo das doutrinas das religiões mais conhecidas

Religião é a crença na existência de uma força sobrenatural criadora do universo, que deve ser adorada e obedecida; sistema específico de crença ou pensamento que envolve uma posição filosófica, princípios de vida, modo de pensar e agir.

Ateísmo

Doutrina baseada na negação da existência de qualquer deus. Dispensa a idéia de caráter religioso e sagrado. Não recorre a divindade para justificar a existência. Não crê no sobrenatural. Orienta-se pela razão, lógica, fatos, evidências e ciência. Guia-se pela natureza e pela realidade.

Budismo

Ásia, 550 a.C. Doutrina mais ética e filosófica do que religiosa. Prega que o sofrimento é causado pelo apego às coisas materiais. Baseia-se na disciplina mental e na forma correta de vida. Prática justa e correta das idéias, desejos, fala, conduta, meios de vida e meditação para atingir o nirvana (céu, paraíso e plenitude).

Derivações do Budismo:

Lamismo – Fusão do Budismo com o Hinduísmo e Xamanismo.

Zen-Budismo – Meditação, concentração e controle da respiração.

Seicho-No-Iê – Religião do otimismo, deus está no coração. Caminho para a felicidade, respeito e harmonia. O indivíduo tem potências infinitas.

Perfect Liberty – Paz mundial e tolerância. Eliminação do egoísmo e do apego às coisas materiais.

Igreja Messiânica – Purificação do espírito. Verdade, virtude e beleza trazem saúde, prosperidade e paz geral.

Candomblé

Religião afro-brasileira que cultua orixás, deuses das nações iorubás africanas. Devido às perseguições, fundiu-se com o catolicismo. Cultua os orixás em templos chamados terreiros ao ritmo de tambores. Principal orixá é Iemanjá, rainha dos mares e oceanos.

Confucionismo

China, 500 a.C. Mais filosofia que religião. Misto de filosofia de paz e amor, educação e política social. Dispensa igrejas, doutrinas e clero. O homem culto deve fazer e seguir o caminho da moderação.

Cristianismo

Oriente Médio/Roma, 2000 anos. Religião inspirada na filosofia grega, no Judaísmo e no Maometismo. Jesus Cristo, o Messias (Salvador), filho de Deus, teria vindo ao mundo para salvá-lo. Foi crucificado, subiu ao céu e voltará para o Juízo Final. Filosofia de amar a um único Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo. Dominou a cultura e a sociedade medieval. Atualmente, divide-se em Católicos Romanos, Ortodoxos, Protestantes e Evangélicos.

Inquisição – Até o século IV, quando o Cristianismo tornou-se religião oficial, os cristãos eram perseguidos, torturados e mortos. A partir do século VIII, a igreja católica criou um tribunal que passou a perseguir, julgar e punir todas pessoas que não aceitavam o cristianismo. O tribunal acusava de heresias, torturava, confiscava bens, decretava prisões perpétuas e execuções dos não-cristãos em fogueira e na forca, principalmente as pessoas inteligentes.

Espiritismo

Mais filosofia que religião. Crê na sobrevivência das almas e, por meio de médiuns, obtém contato entre as almas e os vivos, para aperfeiçoar-se moralmente. Segue o Evangelho Segundo o Espiritismo, o Livro dos Médiuns e o Livro dos Espíritos, de Allan Kardec. Acreditam na existência de Deus, como inteligência cósmica e na reencarnação, para a evolução do espírito e redenção dos erros.

Fundamentalismo

A religião é a base para a organização social e política. A religião é a lei; o profeta e o clero, o governo. Está presente no Islamismo, Judaísmo e Hinduísmo.

Hinduísmo

Índia, 5.000 anos, politeísta, milhares de deuses, espírito criador e divindade da alma e reencarnação. Culto a hinos e magias para acesso à verdade suprema. Bíblia: Vedas. A Meditação Transcendental é uma derivação do Hinduísmo, técnica de relaxamento, tipo Ioga, para eliminar o estresse, tensão e ansiedade atingindo o estado de pura consciência, repetindo um mantra para obter um silêncio interior. Essas práticas desenvolvem a inteligência e a criatividade.

Iluminismo

Filosofia pura com origens no Renascimento Cultural europeu no século XIV. Opõe-se às injustiças sociais, intolerância da igreja e privilégios dos governantes absolutistas. Utiliza a razão e a ciência como base para entendimento do mundo. Deus é a natureza e o homem. Pode-se descobrir Deus pela razão, dispensando a igreja. Defende a liberdade de expressão e culto criando o lema Liberdade, Igualdade e Fraternidade. Influenciou a Revolução Francesa. O destino do homem e do universo é a evolução. O governo deve ser voltado para o bem-comum e vontade geral. O homem, por natureza, é bom, a sociedade é que o corrompe. Também defende a terra como fonte de sustento, riqueza e o liberalismo econômico.

Islamismo

Maometismo ou Fundamentalismo Muçulmano. 600 a.C. O Anjo Gabriel anunciou que Alá é o único Deus e Maomé, seu único profeta. Prega total submissão a Deus. Crê na ressurreição dos mortos e na predestinação de Deus, no bem e mal, no paraíso e no inferno. Tem leis rígidas, como orar cinco vezes ao dia, jejuar, dízimo e peregrinação à Meca, circuncisão, proibição da carne de porco, jogos e bebidas alcoólicas. Livro sagrado: Corão.

Judaísmo

Israel, 800 a.C. Moisés liberta o povo judeu do Egito e leva para Canaã (Terra Prometida - Palestina). Moisés recebe das mãos de Deus a tábua dos Dez Mandamentos. Prega a fraternidade do homem, a prática da justiça e caminhar humildemente para Deus, seguindo fielmente a Torá. Torá ou Pentateum é a bíblia do judaísmo, também chamada de Velho Testamento.

Mitologia

Crença muito difundida nos Impérios grego e romano antes de Cristo. Consistia em fábulas de deuses e heróis para explicar a existência e o sobrenatural, justificar as instituições sociais e políticas. Havia um Deus geral e deuses para todos os tipos de coisas.

Protestantismo

Movimento cristão que rompeu com a igreja católica por defender que a fé é a única salvação do indivíduo e que condena a venda de indulgência e o relaxamento do clero. Principais dissidências: Igrejas Luterana, Presbiteriana, Anglicana, Batista, Metodista, Pentecostal, Adventista, Mórmon e Testemunha de Jeová.

Taoísmo

China, século VI a.C. Doutrina. Prega que viver no caminho do bem significa obedecer aos instintos naturais; afastar-se das artificialidades. Harmonia com a natureza. Cultivar virtudes, evitar vícios e praticar a caridade. Bíblia: Taoteking.

Umbanda

Nasceu no Rio de Janeiro, na década de 20, da mistura das crenças e rituais africanos e europeus. Segundo a Umbanda, o universo é povoado por entidades espirituais poderosas chamadas guias, que entram em contato com os homens através de médiuns que as incorporam.

Xamanismo

Prática de magias executadas em estado de êxtase, curandeirismo.

Xintoísmo

Japão, século VI. Adoração à natureza e aos ancestrais. Shinto: caminho dos deuses.

Zoroastrismo

Oriente, 600 a.C. Fundada por Zaratrustra, prega a luta entre o bem e o mal. O homem precisa de boas palavras, bons atos e bons pensamentos para vencer e construir uma ponte para o paraíso. Bíblia: Zend-Avest.

Número de adeptos das principais religiões		Principais calendários mundiais:	
Ateus e não religiosos	1.200.000.000	Judeus	Ano 5762 – Criação do mundo
Católicos	1.060.000.000	Chineses	Ano 4637 – Calendário dos animais
Muçulmanos	1.030.000.000	Cristãos	Ano 2001 – Era Cristã
Hinduístas	760.000.000	Muçulmanos	Ano 1422 – Partida de Maomé
Protestantes	470.000.000	Romanos	Ano 2754 – Fundação de Roma
Budistas	340.000.000	Gregos	Ano 2543 – Início das Olimpíadas
Ortodoxos	180.000.000	Budismo	Ano 2551 – Nascimento de Buda
Judeus	15.000.000	Maias	Ano 5121 – Nascimento do Sol
Xamanistas	11.000.000		
Confucionistas	6.300.000		
Xintoístas	3.300.000		

Fonte: Enciclopédia Britânica 1995

Contagem do tempo

O tempo não tem início nem fim. O tempo não passa. Nós é que passamos. O tempo fica, é eterno. O tempo do dia é determinado pelo tempo que a Terra leva para dar uma volta em torno de seu próprio eixo (rotação da Terra em torno de si mesma). O período da semana e do mês é relativo às fases da Lua. O número de dias do ano é determinado pelo tempo de translação da Terra em relação ao Sol (tempo que a Terra leva para dar uma volta em torno do Sol). O período das estações do ano é estabelecido em função da inclinação da Terra durante a translação. Mas, não se sabe exatamente há quantos bilhões de anos isso ocorre para determinar o ano em que estamos. Povos asiáticos contam o tempo há 9.000 anos; os índios contavam luas; os primitivos, verões e outros povos nem contam o tempo. Portanto, cada povo e cada religião contam os anos baseados na sua história e no seu folclore. O número de anos de cada religião ou datas exóticas não tem nenhuma relação com a realidade. O tempo não gira em função das histórias, religiões, credences ou misticismo. O tempo é real e pertence à natureza e não à vontade do homem. 2.000 é uma data comercial adotada no mundo em função da forte influência da igreja cristã (inquisição) no período medieval. Não se sabe quando Cristo nasceu, supõe-se que foi quatro anos antes do início da contagem do atual calendário e não se sabe o dia e o mês. Tanto que o nascimento de Cristo deveria ser comemorado no dia 1º de janeiro do ano 1 e não no dia 25 de dezembro; também se desconhece a fisionomia de sua face.



Ecologia é tudo que envolve a vida dos seres vivos e seu ambiente

O bem-estar do homem e do planeta está na exploração racional e comunitária das riquezas naturais. A qualidade de vida depende da educação ecológica. Ecologia é tudo que envolve a vida do homem, de todos seres vivos e seu ambiente. Não é somente poluição, lixo e extinção de animais. O ambientalista não é um poeta que quer impedir o progresso, mas sim que, o progresso não seja destrutivo e injusto. É possível conciliar o progresso com a preservação da natureza e promover justiça social. A poluição industrial gera muitas doenças, contamina rios, gera desmatamento, enchentes e mudanças bruscas no clima. No campo, as queimadas e os agrotóxicos contaminam os agricultores, os rios, os alimentos e a terra, matando os peixes, as plantas e os animais. Já existem alternativas e tecnologia para que a produção tanto industrial quanto no campo se desenvolva sem dano à saúde e ao meio ambiente. As técnicas ecológicas de alternativas naturais e reaproveitamento dos resíduos, além de preservar a natureza e a qualidade de vida, são mais baratas.

Significados dos termos ecológicos

- Biologia - Ciência que estuda os seres vivos e as leis da vida.
- Ecologia - Parte da biologia que estuda as relações dos seres vivos com o meio ambiente.
- Meio ambiente - Lugar de vida ou sobrevivência dos seres vivos.
- Biodiversidade - Quantidade de espécies de vida animal e vegetal.
- Biodegradável - Substância que se decompõe pela ação dos microorganismos.
- Ecossistema - Sistema de vida em um meio ambiente.
- Cadeia alimentar - Denota os fluxos e troca de energia em um ecossistema. É o ciclo da vida. Na cadeia alimentar, um ser depende do outro e todos dependem do local.

Cadeia alimentar

As plantas, que se nutrem de substâncias inorgânicas do solo, energia solar e oxigênio, são os alimentos dos herbívoros, que são o alimento dos carnívoros. Bactérias e fungos decompõem os animais mortos, que voltam a fertilizar o solo, recarregando-o para gerar novos ciclos de vida. Em um manguezal, por exemplo, as plantas que absorvem o gás carbônico e devolvem oxigênio servem como berço de aves, peixes e crustáceos e fertilizam o solo e a água. Os peixes são alimentos dos pássaros e do homem. A poluição e a falta ou diminuição de qualquer elemento geram desequilíbrio matando algumas espécies e comprometendo a qualidade de vida dos demais. Por exemplo, se os sapos acabarem, pode aumentar o número de insetos e cobras. Se diminuirmos os pássaros, podem aumentar as lagartas. Se acabarem os peixes, os homens e os pássaros podem ficar sem alimentos. Se houver desmatamento, poluição do solo, do ar e das águas, extinguem-se todas as formas de vida e o planeta torna-se deserto.

Cidadania

A instituição da Cidadania Civil, no século XVIII, consagrou a liberdade individual, como a expressão de pensamento e de credo. A Cidadania Política constitui-se no século XIX com o direito do voto e participação dos cidadãos no exercício do poder político. As Cidadanias Social e Econômica consagraram-se no século XX com os direitos à educação, à saúde, ao salário digno e à terra. Espera-se para o século XXI a incorporação da Cidadania Ecológica.

Conceito ecológico

O conceito ecológico incorpora o poder da comunidade, entidades e cidadãos dispõem de liberdade para criar alternativas no consumo, na produção e na cultura; alimentação equilibrada, transporte integrado, educação crítica, terapias orgânicas, agricultura biológica e fontes energéticas renováveis; preservação das tradições, moral e bons costumes.

Onde e como a ecologia atua em todas as atividades humanas e naturais

Tudo na vida do homem está interligado com a natureza, portanto, devemos utilizar os recursos naturais racionalmente, preservando a natureza e gerando qualidade de vida ao homem.

Principais atividades humanas que requerem mais atenção ecológica:

- A agricultura deve cultivar o que for mais necessário e propício à região, ter controle biológico de pragas e não agrotóxico, ter rotatividade do solo e não monocultura;
- Controlar criadouros de peixes e frutos do mar, fiscalizar a caça e pesca indiscriminada;
- Controlar o extrativismo de minerais (ferro, areia, alumínio, cimento, etc.), que destrói montanhas e rios e provocam desmatamento e poluição;
- Controlar os materiais altamente perigosos como céσιο, mercúrio, ascarel, CFC, amianto e outros que causam câncer, acidentes nucleares, chuva ácida e efeito estufa;
- Controlar o desmatamento pelo extrativismo de madeira e queimadas. A vegetação absorve o monóxido de carbono e devolve oxigênio, despoluindo o ar e diminuindo o calor;
- O desperdício de energia provoca a construção de mais usinas, alagando mais áreas, destruindo vegetação, vida animal, alterando o clima, provocando excesso de chuvas;
- Controle da população. Qual a necessidade de superlotar o planeta de pessoas? O excesso de população gera destruição da natureza e aumenta muito a miséria e a ignorância. Melhor ter menos pessoas, mas que tenham qualidade de vida;
- Divulgação e uso da medicina natural, que é mais barata, eficaz, não tem contra-indicação e não causa dependência;
- Educação atrofiada. A educação deve estimular o desenvolvimento amplo do conhecimento, do senso crítico e prático dos alunos e não o condicionamento;
- Preservação dos índios e seus direitos;
- Combate a todo tipo de racismo e censura ideológica;
- Controle da poluição provocada pelos motores dos carros e caminhões desregulados;
- Criação de transportes alternativos, interligados e limpos (elétrico e a gás natural);
- Implantação total de reciclagem do lixo doméstico e industrial. Lixo é matéria-prima fora do lugar. A reciclagem preserva a natureza, cria empregos e evita doenças;
- Controle de lixões, sucateiros, lixo hospitalar, nuclear e ferro velho;
- Programas anti-estresse, alimentação saudável e medicina preventiva;
- Fonte de energia limpa e renovável; trabalho perto de casa; saúde mental e penitenciárias alternativas; diminuição de cesarianas; conscientização sobre aborto e planejamento familiar. Combate ao desemprego e ao tráfico de animais e a manipulação das comunicações. Reforma agrária ecológica, melhor distribuição de renda (um em cada quatro brasileiro passa fome); revisão do programa Pró-álcool para que seja mais ecológico e proporcione justiça social, melhores condições nos locais de trabalho. Controle do excesso de embalagens e material descartável. Tratamento de esgoto, poluição visual e sonora. Educação sexual, atividades culturais, de lazer, comunitárias, sociais, física, etc.

Enfim, tudo é preservação da natureza e qualidade de vida, tudo é ecologia. Esteja consciente e atento. Houve muito progresso tecnológico e não humano e ecológico. Grandes empresas querem lucro fácil, sem preocupar-se com o homem e o ambiente. A ação dos ambientalistas já conseguiu preservar muitas áreas, espécies, desenvolver novas tecnologias, conscientizar a população e reduzir o uso nuclear.

Como praticar Ecologia no dia-a-dia

- 1 - Recuse o excesso de embalagens e produtos descartáveis
- 2 - Não desperdice água e energia elétrica
- 3 - Evite o desperdício de alimentos, embalagens e materiais
- 4 - Evite o uso de aerossóis que destróem a atmosfera
- 5 - Não provoque queimadas
- 6 - Não jogue lixo nas ruas
- 7 - Não queime lixo, plástico ou borracha
- 8 - Não crie animais em casa ou apartamento (exceto cães e gatos)
- 9 - Embale bem o lixo tóxico, remédios, tintas e produtos químicos
- 10- Recicle o lixo. Separe papel, plástico, vidro e ferro, e venda
- 11 - Triture os restos de alimentos, folhas e cascas, e use como adubo
- 12- Plante árvores, flores, hortaliças e plantas medicinais
- 13- Colabore nas empresas para o controle de poluentes e resíduos
- 14- Ajude a controlar a fumaça dos veículos
- 15- Prefira as embalagens de vidro (são reaproveitáveis e não tóxicas)
- 16- Reaproveite tudo o que for possível
- 17- Busque informações e soluções o tempo todo
- 19- Aprenda com a natureza e com a realidade
- 20- Seja organizado
- 21- Busque uma alimentação equilibrada e medicina natural
- 22- Dê preferência a produtos ecológicos
- 23- Pratique atividades físicas, sociais e comunitárias
- 24- Conscientize a todos que puder
- 25- Observe a natureza e entenderá o mundo

O Mundo é a minha Casa e a Natureza é a Vida

TUDO O QUE NECESSITAMOS RETIRAMOS DA NATUREZA.
COMO SOMENTE RETIRAMOS E NÃO REPOMOS...

CAUSAMOS DESMATAMENTOS E ACABAMOS COM OS ANIMAIS,
GERAMOS POLUIÇÃO DO AR, DAS TERRAS, MARES E RIOS,
AUMENTAMOS AS ÁREAS DE SECA E DE ENCHENTES,
PIORAMOS A QUALIDADE DE VIDA DE TODOS,
AUMENTAMOS O PREÇO DOS PRODUTOS,
PROVOCAMOS MUITAS DOENÇAS
E A DESTRUÇÃO DO PLANETA.

QUANDO RECICLAMOS O LIXO

NÃO DESTRUÍMOS NEM AGREDIMOS A NATUREZA,
TORNAMOS OS PRODUTOS MAIS BARATOS,
GERAMOS MAIS EMPREGOS E UMA
QUALIDADE DE VIDA MELHOR

COLABORANDO, VOCÊ ESTARÁ POUPANDO A NATUREZA,
GERANDO EMPREGOS E VIVENDO MELHOR.

SEPARE O LIXO RECICLÁVEL (PAPEL, VIDRO, PLÁSTICO E METAL)
DO LIXO ORGÂNICO (RESTOS DE ALIMENTOS).

SOBRAS DE REFEIÇÕES E VEGETAIS MISTURADOS À TERRA FORMAM EXCELENTE ADUBO.

Lixo é natureza desprezada e dinheiro jogado fora.
Só é lixo se misturar. Se não misturar, é matéria-prima.

Cada pessoa diariamente:

- Consome 4 quilos de natureza (alimentos, roupas, residência, transporte, saúde, lazer, etc.).
- Produz 1 quilo de lixo (lixo residencial, móveis, embalagens, resíduos de alimentos, etc.).
- Gera 1 quilo de poluição (esgoto, fumaça de cigarro/carro, gás carbônico da respiração, etc.).

O QUE VOCÊ FAZ PARA REPOR A PARTE DA NATUREZA
QUE VOCÊ CONSUME E POLUI? A NATUREZA É FINITA.

Gente inteligente vive feliz, coletivamente e em harmonia com a natureza



O futuro do planeta, da civilização humana e a origem de todos os problemas sociais estão na falta de educação e na falta do exercício da cidadania. As soluções são simples, mas a evolução é muito lenta. O homem tem de entender que o semelhante não é um concorrente e sim um aliado indispensável; que os recursos são finitos e o planeta não é lata de lixo. Sem união e equilíbrio, todos perderão. Cabe aos cidadãos e entidades conscientes a responsabilidade de promover uma educação social e popularizar o exercício da cidadania para obter justiça social, qualidade de vida e preservação ambiental.

Cidadania

Cidadania é a consciência e a prática dos direitos e deveres pelo cidadão. Cidadão é todo indivíduo pertencente à sociedade, que está em pleno gozo de seus direitos e deveres civis e políticos. Não vivemos sozinho nem pensamos igual. Por isso, temos de ter regras de comum acordo para convivemos harmoniosamente. Essas regras incluem direitos e deveres. Existem direitos e deveres dentro da família, na vizinhança, no bairro, na cidade e no país. As regras gerais de um país são chamadas Constituição Federal. A comunidade, a cidade e a nação são formadas por cidadãos. Cada cidadão deve saber onde começam e terminam seus direitos. Como exigir que sejam respeitados e saber quais são suas obrigações? Dentre todas as questões sociais e ambientais, o cidadão deve reivindicar seus direitos, mas esses só serão efetivados após o cumprimento dos deveres. Os problemas brasileiros são de origem estrutural e educacional. Mas, a falta de cidadania (consciência e participação do povo) é que propicia todas as injustiças sociais. A justiça e a democracia são os instrumentos, mas é a prática da cidadania pelo cidadão que as efetivam. O cidadão tem direito a uma vida digna, casa, educação de qualidade, saúde, transporte, alimento, vestuário, acesso à cultura e bens de consumo. Deve votar, conhecer e respeitar as leis e exigir que elas sejam respeitadas. Cidadania é consciência e ação, direito à informação e dever de participação.

Cidadania é a participação de todos

Não basta pagar os impostos e votar para garantir os direitos. Os deveres não se limitam somente a isso. É fundamental a participação e a vigilância do cidadão na administração pública e na defesa de seus direitos. O cidadão, por princípios, deve começar organizando sua vida, sua casa, reunir sua família, parentes, amigos e vizinhos na busca de soluções comuns a todos. Participar das ações nas igrejas, associações escolares e comunitárias, sociedades amigos de bairro, clubes, partidos, sindicatos, etc. O castigo de quem não gosta de política é ser governado por quem gosta. Quem não participa mal pode reclamar. Todos podem e devem participar de alguma forma se desejam melhorar o mundo em que vivem. A maioria das pessoas só reclama e não participa; somente subtrai e nada acrescenta para melhorar o mundo. O que você já fez para melhorar o lugar em que vive? Quem quer resolver sempre acha um jeito, quem não quer sempre acha uma desculpa. Como o mundo pode melhorar sem a participação de cada um? Antes de se servir, temos de construir. Os deveres vêm antes dos direitos. A vida é para ser construída e coletivamente. Depois, desfrutada. A minoria comanda porque está sempre presente, consciente, organizada, mobilizada e unida. A maioria sempre perde porque está ausente, inconsciente e desunida. O nosso inimigo é a desunião e a falta de participação. Se não somarmos, não há resultado positivo. Sem união e equilíbrio, todos perderão. Cidadania é o bem-estar geral que só depende de sua participação.

Como praticar sua Cidadania

- 1 - **Cidadania é o conhecimento e a prática dos direitos e deveres pelo cidadão.**
- 2 - **Cidadão é todo o indivíduo pertencente à comunidade e habilitado ao exercício de seus direitos e deveres civis e políticos.**

3 - **Como praticar a cidadania?**

Conhecendo seus direitos e deveres na:

Declaração Universal dos Direitos Humanos;

Constituição Federal, Estadual e Lei Orgânica Municipal;

Código Civil e de Defesa do Consumidor; Estatuto da Criança e do Adolescente;

Onde? Nas bibliotecas, escolas, entidades de classe, órgãos públicos, OAB - Ordem dos Advogados do Brasil, sindicatos, partidos políticos, etc.

4 - **Quais são os direitos?**

O cidadão tem direito a uma vida digna, casa, educação de qualidade, saúde, transporte, informação, poder alimentação, vestuário, acesso à cultura e bens de consumo.

5 - **Quais são os deveres?**

Deve conhecer, respeitar as leis e exigir que elas sejam respeitadas. Não basta pagar os impostos e votar para garantir seus direitos. Participar é um dever. É fundamental a participação e a vigilância do cidadão na administração pública e na defesa de seus direitos. O cidadão, por princípios, deve começar organizando sua vida, sua casa, reunindo sua família, parentes, amigos e vizinhos na busca de soluções comuns a todos. Participar de ações nas igrejas, associações escolares e comunitárias, sociedades amigos de bairro, clubes, partidos, sindicatos etc. O castigo de quem não gosta de política é ser governado por quem gosta. Quem não participa mal tem como reclamar. Todos podem e devem participar de alguma forma se desejam melhorar o mundo em que vivem. Se cada um fizer a sua parte e melhorar seu lugar, todo o mundo ficará melhor e positivo. Acrescente antes de subtrair. A qualidade de vida, o futuro da civilização humana, do planeta e a origem de todos os problemas sociais e ambientais estão na falta de educação e na falta de exercício da cidadania. A vida é para ser construída e desfrutada coletivamente.

O que você já fez para melhorar o lugar em que vive?

Quem quer resolver sempre acha um jeito,

Quem não quer sempre acha uma desculpa.

O mundo somente irá melhorar quando você acrescentar.

Acompanhe o desempenho de seus representantes. Nunca esqueça em quem você votou.

Se você se esquecer deles, eles se esquecem de você. Envie a eles, periodicamente, suas avaliações, sugestões e críticas. Acompanhe seu prefeito e seus vereadores. Visite sua câmara e sua prefeitura municipal. Envie correspondência aos seus deputados estaduais, federais e senadores; ao seu governador e ao presidente da república. Obtenha seus telefones pelo serviços de informações de sua companhia telefônica. Ligue e dê seu recado. Mande e-mail ou carta. Obtenha os endereços nas agências do correio ou na Internet. Os deveres vêm antes dos direitos.

A democracia, a cidadania e a justiça somente se estabelecem com a sua participação.

Analfabeto Político

“O pior analfabeto é o analfabeto político. Ele não ouve, não fala nem participa dos acontecimentos políticos. Ele não sabe que o custo de vida, o preço do feijão, do peixe, da farinha, do aluguel, do sapato e do remédio dependem das decisões políticas. O analfabeto político é tão burro que se orgulha e estufa o peito dizendo que odeia política. Não sabe o imbecil que, da sua ignorância política, nasce a prostituta, o menor abandonado, o assaltante e o pior de todos os bandidos, que é o político vigarista, pilantra, o corrupto e lacaios das empresas nacionais e multinacionais.”

Bertold Brecht (dramaturgo alemão - século XVIII)

Os Dez Mandamentos do Eleitor

- 1 – Não deixe de votar
- 2 – Não vote contrariando sua opinião
- 3 – Não vote para contentar amigos
- 4 – Não vote para contentar parentes
- 5 – Não venda seu voto
- 6 – Não troque seu voto por favores
- 7 – Não vote sem conhecer o programa do candidato
- 8 – Não vote sem conhecer o passado do candidato
- 9 – Não vote sem conhecer o caráter do candidato
- 10– Não deixe nenhuma pesquisa mudar seu voto

Fonte: Justiça Eleitoral

Os Dez Mandamentos do Político

- 1 – O mandato é do povo
- 2 – Todo poder emana do povo para o povo
- 3 – Representar o povo é representar Deus
- 4 – O princípio do homem público é o bem comum
- 5 – Liberdade, igualdade e fraternidade
- 6 – Justiça social e ambiental
- 7 – Nunca logramos a outrem, senão a nós mesmos
- 8 – Nenhum homem está acima da lei e de Deus
- 9 – Será julgado como julgar
- 10– Colherás infinitamente multiplicado o que semeares

Mandamentos da vida coletiva

A vida não é somente para ser desfrutada.
A vida primeiro tem que ser construída.
A vida é para ser construída e desfrutada coletivamente.
Ninguém vive só. Ninguém consegue nada sozinho.

A minoria domina porque é organizada, ativa e unida.
A maioria é dominada porque é passiva, ausente e desunida.
O único inimigo de um grupo é a sua desunião.
A força está na união. Sem união total não há força.

Se você não colabora quando o problema é do outro;
O outro não irá colaborar quando o problema for seu.
Assim vamos nos destruindo e favorecendo os concorrentes.
Como alguém ausente pode manter e obter conquistas?

Somente os presentes são respeitados.
As conquistas requerem muita luta. Com muita insistência e muita paciência.
Quem quer resolver sempre acha um jeito de colaborar;
Quem não quer sempre acha uma desculpa.

Os deveres vêm antes dos direitos.
Somente tem direitos quem primeiro cumpre seus deveres.
O dever fundamental é a participação, a presença e a colaboração.
Sem a sua ação não existe a sua parte. A participação.

Quem não participa está satisfeito e nem poderá reclamar depois.
Uma pequena colaboração antes evitará muita lamentação posteriormente.
Participar não é confrontar. É aprender a viver civilizadamente.

Somente haverá resultado positivo quando cada um contribuir com sua parte.
Está é a lei universal fundamental. Serve para tudo e para todos.
Somente haverá equilíbrio, evolução e harmonia.
Com participação e diálogo.

República Federativa do Brasil

- * Capital: Brasília
- * Idioma: Português
- * Área: 8.511.965 km²
- * 7.500 km de praias
- * 5º maior país em dimensão (1º Rússia, 2º Canadá, 3º China, 4º EUA)
- * População: 170 milhões de habitantes (5º maior do mundo)
- * 1º em área aproveitável, em recursos naturais e em riquezas minerais

Clima	Norte	Equatorial, muita chuva, temperatura acima de 25°C.
	Nordeste	Semi-árido, pouca chuva, temperatura acima de 25°C.
	Centro	Tropical, semi-úmido, temperatura de 20 a 25°C.
	Sudeste	Tropical, chuvas regulares, média de 20°C.
	Sul	Subtropical, chuvas regulares, média abaixo de 20°C.

Relevo Planalto de média altitude – Média 900 metros
Planície nas regiões dos grandes rios.
Poucas depressões e elevações.

Vegetação	Norte	Floresta Amazônica
	Nordeste	Caatinga
	Centro	Cerrado e Pantanal
	Sudeste	Mata Atlântica
	Sul	Campos

Organização Política

República Federativa – União Federal – Democracia Presidencialista. 26 Estados, 5.500 municípios e o Distrito Federal (Região de Brasília). Congresso Nacional – 81 Senadores e 513 Deputados Federais. A base da organização política, administrativa, econômica, eleitoral, social e cultural do país é a Constituição. A Constituição é a lei maior da nação, onde estão os direitos e deveres de todos os cidadãos e instituições. Cada estado tem sua Constituição, mas respeita a Constituição Federal. Cada cidade possui uma Constituição chamada Lei Orgânica do Município, mas também respeita a Constituição Estadual e a Federal. A Constituição determina os três poderes nacionais. O Legislativo, formado pelos Vereadores, Deputados Estaduais, Deputados Federais e Senadores, faz as leis e fiscaliza o Executivo. O Executivo presta os serviços públicos. O Judiciário aplica as leis e pune quem não as respeita. O Congresso Nacional é formado pelos Deputados Federais, que representam a população dos Estados e pelos Senadores, que representam os Estados. Cada Estado tem sua Assembléia Legislativa e cada Município tem sua Câmara de Vereadores. Os partidos políticos são organismos ideológicos que representam o povo. Toda pessoa pode filiar-se a qualquer partido. Os políticos são eleitos para defender os interesses do cidadão. O cidadão deve apresentar suas críticas e sugestões ao seu representante. O cidadão deve fiscalizar seu representante. Democracia não é só votar. Democracia é participar.

Identidade Nacional

Os símbolos nacionais são a expressão da personalidade e ideais do Estado Brasileiro e devem ser respeitados conforme a lei. Os símbolos nacionais são a Bandeira Nacional, o Hino Nacional, as Armas e o Selo. As cores nacionais são o verde e o amarelo e podem ser usados sem restrições.

Bandeira Nacional

Foi projetada em 1889, inspirada na Bandeira Imperial, criada por um pintor francês. As estrelas retratam o céu da cidade do Rio de Janeiro no dia 15 de novembro de 1889, às 20h30, dia da Proclamação da República e representam os Estados brasileiros e o Distrito Federal.

Significado das cores da bandeira nacional brasileira:

Verde representa a beleza das matas e florestas.

Amarelo representa as riquezas minerais.

Azul representa a imensidão do céu brasileiro.

Branco representa a paz, objetivo permanente da nação.

Selo Nacional

O Selo Nacional é formado pela esfera celeste do centro da Bandeira Nacional com as palavras “República Federativa do Brasil” a sua volta. É usado para autenticar atos do governo, certificados e diplomas das escolas oficiais.

As Armas Nacionais

Armas Nacionais é o nome do brasão que representa o país. É um escudo redondo sobre uma estrela de cinco pontas e uma espada na vertical sobre uma coroa de ramos de café e fumo unidos por uma faixa azul com o nome e a data da Proclamação da República. É usado em todos os locais públicos.

O Hino Nacional

A melodia do Hino Nacional foi composta por Francisco Manuel da Silva, em 1831 e a letra escrita por Joaquim Osório Duque Estrada. Durante a execução do hino, todos devem ficar de pé, em silêncio ou cantando, em atitude de respeito.

História do Brasil

Descobrimento

Ocorreu na tarde de 22 de abril de 1500, quando a esquadra de dez naus e três caravelas, comandada pelo navegador português Pedro Álvares Cabral, atingiu o litoral sul da Bahia, 44 dias após ter saído de Portugal. Portugal sabia da existência de terras nesta região desde o descobrimento da América, em 1492, pois, pelo Tratado de Tordesilhas feito com a Espanha, parte das terras descobertas pertenceria a Portugal. Cabral veio apenas garantir a posse e seguiu para as Índias. Antes da descoberta, navegadores europeus já costeavam o litoral nordeste do Brasil, para aproveitarem correntes marítimas e de ventos para chegarem e retornarem do sul da África, no caminho para as Índias, onde buscavam especiarias para conservação dos alimentos. Portanto, não houve descoberta inédita ou perda casual de rota por parte de Cabral.

Principais fatos da História do Brasil

- 1500 – Descobrimto em 22 de abril.
- 1504 – É criado o sistema de capitanias hereditárias.
- 1532 – Martim Afonso de Souza funda São Vicente (1ª vila).
- 1549 – Tomé de Souza, 1º governador-geral, funda a cidade de Salvador.
- 1554 – Padre José de Anchieta funda a cidade de São Paulo de Piratininga.
- 1555 – Franceses invadem o Rio de Janeiro.
- 1565 – Estácio de Sá funda a cidade de São Sebastião do Rio de Janeiro.
- 1624 – Holandeses invadem Salvador.
- 1693 – Descoberta de ouro em Minas Gerais.
- 1720 – Torna-se oficial o Vice-reino do Brasil.
- 1792 – Tiradentes é enforcado em 21 de abril.
- 1808 – A Família Real Portuguesa, fugindo de Napoleão Bonaparte, muda-se para o Brasil.
Abertura dos portos para as nações amigas, criação da imprensa e fundação do Banco do Brasil.
- 1815 – Brasil é elevado a Reino Unido de Portugal.
- 1822 – Dom Pedro I proclama a Independência, a 7 de setembro.
- 1824 – É outorgada a primeira Constituição brasileira.
- 1840 – Dom Pedro II, aos 15 anos, torna-se imperador do Brasil.
- 1872 – O Brasil já possui 10 milhões de habitantes.
- 1888 – Em 13 de maio, a Lei Áurea aboliu a escravidão no Império.
- 1889 – Deodoro da Fonseca proclama a República em 15 de novembro.
- 1891 – É proclamada a Constituição republicana.
- 1932 – Em 9 de julho, inicia-se a Revolução Constitucionalista em São Paulo.
- 1934 – Getúlio Vargas é eleito pelo Congresso e decreta nova Constituição.
- 1937 – Getúlio Vargas dá golpe político, impõe o Estado Novo e Constituição ditatorial.
- 1940 – É criado o salário mínimo.
- 1945 – Vargas é deposto e Gaspar Dutra é eleito por eleições diretas.
- 1950 – Vargas é novamente eleito e, em 1954, suicida-se.
- 1956 – Juscelino Kubstichek é eleito presidente.
- 1960 – Inauguração da cidade de Brasília e eleito Jânio Quadros.
- 1961 – Jânio Quadros renuncia, assume João Goulart.
- 1964 – Golpe militar derruba João Goulart. General Castelo Branco é eleito pelo Congresso. Inicia-se o regime militar.
- 1966 – O Congresso elege Costa e Silva e, em 1967, nova Constituição é promulgada.
- 1968 – General Costa e Silva decreta o Ato Institucional nº 5, que fecha o Congresso Nacional, cassando os mandatos políticos e os direitos dos cidadãos.
- 1969 – O Congresso é reaberto para eleger o general Garrastazu Médici.
- 1974 – O Congresso elege presidente o general Ernesto Geisel.
- 1978 – Colégio Eleitoral elege presidente o general João Figueiredo.
- 1985 – Tancredo Neves é eleito pelo Colégio Eleitoral, mas falece e José Sarney assume a presidência.
- 1988 – É promulgada a atual Constituição brasileira.
- 1989 – Após 30 anos de regime militar, retornam as eleições diretas, elegendo à presidência Fernando Collor de Mello.
- 1992 – Fernando Collor sofre impeachment e Itamar Franco assume.
- 1994 – Fernando Henrique Cardoso é eleito e reeleito em 1998.

Hino Nacional Brasileiro

Letra de Joaquim Osório Duque Estrada - Música de Francisco Manuel da Silva

Ouviram do Ipiranga as margens plácidas
De um povo heróico o brado retumbante.
E o sol da liberdade, em raios fúlgidos,
Brilhou no céu da pátria neste instante.

Se o penhor dessa igualdade
Conseguimos conquistar com braço forte,
Em teu seio, ó liberdade,
Desafia o nosso peito a própria morte!

Ó pátria amada,
Idolatrada,
Salve! Salve!

Brasil, um sonho intenso, um raio vívido,
De amor e de esperança à terra desce,
Se em teu formoso céu, risonho e límpido
A imagem do Cruzeiro resplandece.

Gigante pela própria natureza,
És belo, és forte, impávido colosso,
E o teu futuro espelha essa grandeza.

Terra adorada
Entre outras mil,
És tu Brasil,
Ó pátria amada!

Dos filhos deste solo és mãe gentil,
Pátria amada,
Brasil!

Deitado eternamente em berço esplêndido,
Ao som do mar e a luz do céu profundo,
Fulguras, ó Brasil, florão da América,
Iluminado ao sol do Novo Mundo!

Do que a terra mais garrida
Teus risonhos, lindos campos têm mais flores;
“Nossos bosques têm mais vida”,
“Nossa vida” no teu seio “mais amores”

Ó pátria amada,
Idolatrada,
Salve! Salve!

Brasil, de amor eterno seja símbolo
O lábaro que ostentas estrelado,
E diga o verde-louro desta flâmula
— Paz no futuro e glória no passado.

Mas, se ergues da justiça a clava forte,
Verás que um filho teu não foge à luta
Nem teme, quem te adora, a própria morte.

Terra adorada
Entre outras mil,
És tu Brasil,
Ó pátria amada!

Dos filhos deste solo és mãe gentil,
Pátria amada,
Brasil!

Estados do Brasil e capitais por região - Unidades da Federação (UF)

Norte

- AM Amazonas - Manaus
- PA Pará - Belém
- RR Roraima - Boa Vista
- AP Amapá - Macapá
- AC Acre - Rio Branco
- RO Rondônia - Porto Velho
- TO Tocantins - Palmas

Centro-Oeste

- MT Mato Grosso - Cuiabá
- MS Mato Grosso do Sul - Campo Grande
- GO Goiás - Goiânia

Sul

- PR Paraná - Curitiba
- SC Santa Catarina - Florianópolis
- RS Rio Grande do Sul - Porto Alegre

Nordeste

- MA Maranhão - São Luís
- PI Piauí - Teresina
- CE Ceará - Fortaleza
- RN Rio Grande do Norte - Natal
- PB Paraíba - João Pessoa
- PE Pernambuco - Recife
- AL Alagoas - Maceió
- SE Sergipe - Aracaju
- BA Bahia - Salvador

Sudeste

- MG Minas Gerais - Belo Horizonte
- ES Espírito Santo - Vitória
- SP São Paulo - São Paulo
- RJ Rio de Janeiro - Rio de Janeiro
- DF Distrito Federal - Brasília

A Constituição é a lei fundamental e superior de um país. Contém um conjunto de normas que regulamenta a organização dos poderes públicos, forma de governo e distribui as competências e os direitos e deveres dos cidadãos. O Brasil tem na sua história sete constituições, uma no período monárquico e seis no período republicano. As mudanças constitucionais ocorrem quando há importantes mudanças sociais e políticas no país.

Constituição de 1824 – Primeira Constituição do país, outorgada por Dom Pedro I. Mantém os princípios do liberalismo moderado e o fortalecimento do poder pessoal do imperador, com a criação do Poder Moderador acima dos poderes Executivo, Legislativo e Judiciário. As províncias eram governadas por presidentes nomeados pelo imperador. Eleições indiretas e censitárias, com o voto restrito aos homens livres e proprietários e condicionado ao seu nível de renda.

Constituição de 1891 – Promulgada pelo Congresso Constitucional, que elegeu Deodoro da Fonseca presidente. Tem espírito liberal, inspirado na tradição republicana dos Estados Unidos. Institui o presidencialismo, confere maior autonomia aos estados, dá e garante a liberdade partidária. Institui eleições diretas para a Câmara, o Senado e a Presidência da República, com mandato de quatro anos. O voto é universal e não-secreto para homens acima de 21 anos, vetado às mulheres, aos analfabetos, soldados e religiosos. Estabelece a separação oficial entre o Estado e a Igreja Católica e elimina o Poder Moderador.

Constituição de 1934 – Promulgada pela Assembléia Constituinte, durante o primeiro governo do presidente Getúlio Vargas, reproduz a essência do modelo liberal anterior. Confere maior poder ao governo federal. Reconhece o voto obrigatório e secreto e o direito de voto às mulheres, já instituídos pelo Código Eleitoral de 1932. Prevê a criação da Justiça Eleitoral e da Justiça do Trabalho.

Constituição de 1937 – Outorgada durante o governo Getúlio Vargas, é inspirada nos modelos fascistas europeus. Institucionaliza o regime ditatorial do Estado Novo. Institui a pena de morte, suprime a liberdade partidária e anula a independência dos poderes e a autonomia federativa. Permite a suspensão de imunidades parlamentares e a prisão e exílio de opositores. Estabelece eleição indireta para presidente da república, com mandato de seis anos.

Constituição de 1946 – Promulgada durante o governo Dutra, reflete a derrota do nazi-fascismo na 2ª Guerra Mundial (1939-1945) e a queda do Estado Novo. Restabelece os direitos individuais, extinguindo a censura e a pena de morte. Devolve a independência dos três poderes, a autonomia dos estados e municípios e a eleição direta para presidente da república, com mandato de cinco anos.

Reformas – Em 1961, sofre uma importante reforma com a adoção do parlamentarismo, posteriormente anulada pelo plebiscito de 1963, que restaura o regime presidencialista.

Constituição de 1967 – Promulgada pelo Congresso Nacional durante o governo Castello Branco. Institucionaliza a ditadura do Regime Militar de 1964.

Principais medidas: mantém o bipartidarismo criado pelo Ato Adicional nº 2 e estabelece eleições indiretas para presidente da república, com mandato de quatro anos.

Reformas – Emenda Constitucional nº 1, de 1969, outorgada pela Junta Militar. Incorpora nas suas Disposições Transitórias os dispositivos do Ato Institucional nº 5 (AI-5), de 1968, permitindo que o presidente, entre outras coisas, casse mandatos e suspenda os direitos políticos. Dá aos governos militares completa liberdade de legislar em matéria política, eleitoral, econômica e tributária. Na prática, o Executivo substitui o Legislativo e o Judiciário. No período da abertura política, várias outras emendas prepararam o restabelecimento das liberdades e instituições democráticas.

Constituição de 1988 – É a Constituição atualmente em vigor. Elaborada por uma Assembléia Constituinte, legalmente convocada e eleita, foi promulgada no governo José Sarney. Inclui, pela primeira vez em um texto constitucional, regulamentos para a incorporação de emendas populares. Boa parte dos dispositivos constitucionais ainda depende da devida regulamentação para vigorar na prática. Mantém a tradição republicana brasileira do regime representativo, presidencialista e federativo. Amplia e fortalece as garantias dos direitos individuais e das liberdades públicas. O direito de voto é estendido aos analfabetos e aos maiores de 16 anos. Enfatiza a defesa do meio ambiente e do patrimônio cultural da nação.

Constituição de 5 de outubro de 1988

Amplia e fortalece os direitos individuais e coletivos, incluindo-os nas chamadas “cláusulas pétreas”, ou seja, aquelas que não podem ser abolidas. Apresentamos aqui os artigos mais importantes, que tratam dos Princípios Fundamentais do País, dos Direitos e Deveres Individuais e Coletivos e da Família. Veja os demais artigos em livro específico da Constituição Federal e demais direitos e deveres sobre todos os assuntos no Código Civil.

Preâmbulo:

“Nós, representantes do povo brasileiro, reunidos em Assembléia Nacional Constituinte para instituir um Estado Democrático, destinado a assegurar o exercício dos direitos sociais e individuais, a liberdade, a segurança, o bem-estar, o desenvolvimento, a igualdade e a justiça como valores supremos de uma sociedade fraterna, pluralista e sem preconceitos, fundada na harmonia social e comprometida, na ordem interna e internacional, com a solução pacífica das controvérsias, promulgamos, sob a proteção de Deus, a seguinte:

CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL

Título I – Dos princípios fundamentais

Art. 1º – A República Federativa do Brasil, formada pela união indissolúvel dos Estados e Municípios e do Distrito Federal, constitui-se em Estado Democrático de Direito e tem como fundamentos:

- I – a soberania;
- II – a cidadania;
- III – a dignidade da pessoa humana;
- IV – os valores sociais do trabalho e da livre iniciativa;
- V – o pluralismo político.

Parágrafo único – Todo o poder emana do povo, que o exerce por meio de representantes eleitos ou diretamente, nos termos desta Constituição.

Art. 2º – São poderes da União, independentes e harmônicos entre si, o Legislativo, o Executivo e o Judiciário.

Art. 3º – Constituem objetivos fundamentais da República Federativa do Brasil:

- I – construir uma sociedade livre, justa e solidária;
- II – garantir o desenvolvimento nacional;
- III – erradicar a pobreza e a marginalização e reduzir as desigualdades sociais e regionais;
- IV – promover o bem de todos, sem preconceitos de origem, raça, sexo, cor, idade e quaisquer outras formas de discriminação.

Art. 4º – A República Federativa do Brasil rege-se nas suas relações internacionais pelos seguintes princípios:

- I – independência nacional;
- II – prevalência dos direitos humanos;
- III – autodeterminação dos povos;
- IV – não-intervenção;
- V – igualdade entre os Estados;
- VI – defesa da paz;
- VII – solução pacífica dos conflitos;
- VIII – repúdio ao terrorismo e ao racismo;

IX – cooperação entre os povos para o progresso da humanidade;

X – concessão de asilo político.

Parágrafo único – A República Federativa do Brasil buscará a integração econômica, política, social e cultural dos povos da América Latina, visando a formação de uma comunidade latino-americana de nações.

Título II – Dos direitos e garantias fundamentais

Capítulo I – Dos direitos e deveres individuais e coletivos

Art. 5º – Todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no país a inviolabilidade do direito à vida, à liberdade, à igualdade, à segurança e à propriedade, nos termos seguintes:

I – homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações, nos termos desta Constituição;

II – ninguém será obrigado a fazer ou deixar de fazer alguma coisa senão em virtude da lei;

III – ninguém será submetido a tortura nem a tratamento desumano ou degradante;

IV – é livre a manifestação do pensamento, sendo vedado o anonimato;

V – é assegurado o direito de resposta, proporcional ao agravo, além da indenização por dano material, moral ou à imagem;

VI – é inviolável a liberdade de consciência e de crença, sendo assegurado o livre exercício dos cultos religiosos e garantida, na forma da lei, a proteção dos locais de culto e suas liturgias;

VII – é assegurada, nos termos da lei, a prestação de assistência religiosa nas entidades civis e militares de internação coletiva;

VIII – ninguém será privado de direitos por motivo de crença religiosa ou de convicção filosófica ou política, salvo se as invocar para eximir-se de obrigação legal a todos imposta e recusar-se a cumprir prestação alternativa, fixada em lei;

IX – é livre a expressão da atividade intelectual, artística, científica e de comunicação, independentemente de censura ou licença;

X – são invioláveis a intimidade, a vida privada, a honra e a imagem das pessoas, assegurado o direito a indenização pelo dano material ou moral decorrente de sua violação;

XI – a casa é asilo inviolável do indivíduo, ninguém nela podendo penetrar sem consentimento do morador, salvo em caso de flagrante delito ou desastre, ou para prestar socorro, ou durante o dia, por determinação judicial;

XII – é inviolável o sigilo da correspondência e das comunicações telegráficas, de dados e das comunicações telefônicas, salvo, no último caso, por ordem judicial, nas hipóteses e na forma que a lei estabelecer para fins de investigação criminal ou instrução processual penal;

XIII – é livre o exercício de qualquer trabalho, ofício ou profissão, atendidas as qualificações profissionais que a lei estabelecer;

XIV – é assegurado a todos o acesso à informação e resguardado o sigilo da fonte, quando necessário ao exercício profissional;

XV – é livre a locomoção no território nacional em tempo de paz, podendo qualquer pessoa, nos termos da lei, nele entrar, permanecer, ou dele sair com seus bens;

XVI – todos podem reunir-se pacificamente, sem armas, em locais abertos ao público, independentemente de autorização, desde que não frustrem outra reunião anteriormente convocada para o mesmo local, sendo apenas exigido prévio aviso à autoridade competente;

XVII – é plena a liberdade de associação para fins lícitos, vedada a de caráter paramilitar;

XVIII – a criação de associações e, na forma da lei, a de cooperativas independem de autorização, sendo vedada a interferência estatal em seu funcionamento;

XIX – as associações só poderão ser compulsoriamente dissolvidas ou ter suas atividades suspensas por decisão judicial, exigindo-se, no primeiro caso, o trânsito em julgado;

XX – ninguém poderá ser compelido a associar-se ou a permanecer associado;

XXI – as entidades associativas, quando expressamente autorizadas, têm legitimidade para representar seus

filiados judicial ou extrajudicialmente;

XXII – é garantido o direito de propriedade;

XXIII – a propriedade atenderá a sua função social;

XXIV – a lei estabelecerá o procedimento para desapropriação por necessidade ou utilidade pública, ou por interesse social, mediante justa e prévia indenização em dinheiro, ressalvados os casos previstos nesta Constituição;

XXV – no caso de iminente perigo público, a autoridade competente poderá usar de propriedade particular, assegurada ao proprietário indenização ulterior, se houver dano;

XXVI – a pequena propriedade rural, assim definida em lei, desde que trabalhada pela família, não será objeto de penhora para pagamento de débitos decorrentes de sua atividade produtiva, dispondo a lei sobre os meios de financiar o seu desenvolvimento;

XXVII – aos autores pertence o direito exclusivo de utilização, publicação ou reprodução de suas obras, transmissível aos herdeiros pelo tempo que a lei fixar;

XXVIII – são assegurados, nos termos da lei:

a) a proteção às participações individuais em obras coletivas e à reprodução da imagem e voz humanas, inclusive nas atividades desportivas;

b) o direito de fiscalização do aproveitamento econômico das obras que criarem ou de que participarem aos criadores, aos intérpretes e às respectivas representações sindicais e associativas;

XXIX – a lei assegurará aos autores de inventos industriais privilégio temporário para sua utilização, bem como proteção às criações industriais, à propriedade das marcas, aos nomes das empresas e a outros signos distintivos, tendo em vista o interesse social e o desenvolvimento tecnológico e econômico do país;

XXX – é garantido o direito de herança;

XXXI – a sucessão de bens de estrangeiros situados no país será regulada pela lei brasileira em benefício do cônjuge ou dos filhos brasileiros, sempre que não lhes seja mais favorável a lei pessoal do “de cujus”;

XXXII – o Estado promoverá, na forma da lei, a defesa do consumidor;

XXXIII – todos têm direito a receber dos órgãos públicos informações de seu interesse particular, ou de interesse coletivo ou geral, que serão prestadas no prazo da lei, sob pena de responsabilidade, ressalvadas aquelas cujo sigilo seja imprescindível à segurança da sociedade e do Estado;

XXXIV – são a todos assegurados, independentemente do pagamento de taxas:

a) o direito de petição aos Poderes Públicos em defesa de direitos ou contra ilegalidade ou abuso de poder;

b) a obtenção de certidões em repartições públicas, para defesa de direitos e esclarecimento de situações de interesse pessoal;

XXXV – a lei não excluirá da apreciação do Poder Judiciário lesão ou ameaça a direito;

XXXVI – a lei não prejudicará o direito adquirido, o ato jurídico perfeito e a coisa julgada;

XXXVII – não haverá juízo ou tribunal de exceção;

XXXVIII – é reconhecida a instituição do júri, com a organização que lhe der a lei, assegurados:

a) a plenitude de defesa;

b) o sigilo das votações;

c) a soberania dos veredictos;

d) a competência para o julgamento dos crimes dolosos contra a vida;

XXXIX – não há crime sem lei anterior que o defina, nem pena sem prévia cominação legal;

XL – a lei penal não retroagirá, salvo para beneficiar o réu;

XLI – a lei punirá qualquer discriminação atentatória dos direitos e liberdades fundamentais;

XLII – a prática do racismo constitui crime inafiançável e imprescritível, sujeito à pena de reclusão, nos termos da lei;

XLIII – a lei considerará crimes inafiançáveis e insuscetíveis de graça ou anistia a prática da tortura, o tráfico ilícito de entorpecentes e drogas afins, o terrorismo e os definidos como crimes hediondos, por eles respondendo os mandantes, os executores e os que, podendo evitá-los, se omitirem;

XLIV – constitui crime inafiançável e imprescritível a ação de grupos armados civis ou militares, contra a

ordem constitucional e o Estado Democrático;

XLV – nenhuma pena passará da pessoa do condenado, podendo a obrigação de reparar o dano e a decretação do perdimento de bens ser, nos termos da lei, estendidas aos sucessores e contra eles executadas, até o limite do valor do patrimônio transferido;

XLVI – a lei regulará a individualização da pena e adotará, entre outras, as seguintes:

a) privação ou restrição da liberdade;

b) perda de bens;

c) multa;

d) prestação social alternativa;

e) suspensão ou interdição de direitos;

XLVII – não haverá penas:

a) de morte, salvo em caso de guerra declarada, nos termos do art. 84, XIX;

b) de caráter perpétuo;

c) de trabalhos forçados;

d) de banimento;

e) cruéis;

XLVIII – a pena será cumprida em estabelecimentos distintos, de acordo com a natureza do delito, a idade e o sexo do apenado;

XLIX – é assegurado aos presos o respeito à integridade física e moral;

L – às presidiárias serão asseguradas condições para que possam permanecer com seus filhos durante o período de amamentação;

LI – nenhum brasileiro será extraditado, salvo o naturalizado, em caso de crime comum, praticado antes da naturalização, ou de comprovado envolvimento em tráfico ilícito de entorpecentes e drogas afins, na forma da lei;

LII – não será concedida extradição de estrangeiro por crime político ou de opinião;

LIII – ninguém será processado nem sentenciado senão pela autoridade competente;

LIV – ninguém será privado da liberdade ou de seus bens sem o devido processo legal;

LV – aos litigantes, em processo judicial ou administrativo, e aos acusados em geral são assegurados o contraditório e ampla defesa, com meios e recursos a ela inerentes;

LVI – são inadmissíveis, no processo, as provas obtidas por meios ilícitos;

LVII – ninguém será considerado culpado até o trânsito em julgado de sentença penal condenatória;

LVIII – o civilmente identificado não será submetido a identificação criminal, salvo nas hipóteses previstas em lei;

LIX – será admitida ação privada nos crimes de ação pública, se esta não for intentada no prazo legal;

LX – a lei só poderá restringir a publicidade dos atos processuais quando a defesa da intimidade ou o interesse social o exigirem;

LXI – ninguém será preso senão em flagrante delito ou por ordem escrita e fundamentada de autoridade judiciária competente, salvo nos casos de transgressão militar ou crime propriamente militar, definidos em lei;

LXII – a prisão de qualquer pessoa e o local onde se encontre serão comunicados imediatamente ao juiz competente e à família do preso ou à pessoa por ele indicada;

LXIII – o preso será informado de seus direitos, entre os quais o de permanecer calado, sendo-lhe assegurada a assistência da família e de advogado;

LXIV – o preso tem direito à identificação dos responsáveis por sua prisão ou por seu interrogatório policial;

LXV – a prisão ilegal será imediatamente relaxada pela autoridade judiciária;

LXVI – ninguém será levado à prisão ou nela mantido, quando a lei admitir a liberdade provisória, com ou sem fiança;

LXVII – não haverá prisão civil por dívida, salvo a do responsável pelo inadimplemento voluntário e inescusável de obrigação alimentícia e a do depositário infiel;

LXVIII – conceder-se-á “habeas corpus” sempre que alguém sofrer ou se achar ameaçado de sofrer violên-

cia ou coação em sua liberdade de locomoção, por ilegalidade ou abuso de poder;

LXIX – conceder-se-á mandado de segurança para proteger direito líquido e certo, não amparado por “habeas corpus” ou “habeas data”, quando o responsável pela ilegalidade ou abuso de poder for autoridade pública ou agente de pessoa jurídica no exercício de atribuições do Poder Público;

LXX – o mandado de segurança coletivo pode ser impetrado por:

- a) partido político com representação no Congresso Nacional;
- b) organização sindical, entidade de classe ou associação legalmente constituída e em funcionamento há pelo menos um ano, em defesa dos interesses de seus membros ou associados;

LXXI – conceder-se-á mandado de injunção sempre que a falta de norma regulamentadora torne inviável o exercício dos direitos e liberdades constitucionais e das prerrogativas inerentes à nacionalidade, à soberania e à cidadania;

LXXII – conceder-se-á “habeas data”:

- a) para assegurar o conhecimento de informações relativas à pessoa do impetrante, constantes de registros ou bancos de dados de entidades governamentais ou de caráter público;
- b) para a retificação de dados, quando não se prefira fazê-lo por processo sigiloso, judicial ou administrativo;

LXXIII – qualquer cidadão é parte legítima para propor ação popular que vise a anular ato lesivo ao patrimônio público ou de entidade de que o Estado participe, à moralidade administrativa, ao meio ambiente e ao patrimônio histórico e cultural, ficando o autor, salvo comprovada má-fé, isento de custas judiciais e do ônus da sucumbência;

LXXIV – o Estado prestará assistência jurídica integral e gratuita aos que comprovarem insuficiência de recursos;

LXXV – o Estado indenizará o condenado por erro judiciário, assim como o que ficar preso além do tempo fixado na sentença;

LXXVI – são gratuitos para os reconhecidamente pobres, na forma da lei:

- a) o registro civil de nascimento;
- b) a certidão de óbito;

LXXVII – são gratuitas as ações de “habeas corpus” e “habeas data”, e, na forma da lei, os atos necessários ao exercício da cidadania.

Art. 60. A Constituição poderá ser emendada mediante proposta:

I – de um terço, no mínimo, dos membros da Câmara dos Deputados ou do Senado Federal;

II – do Presidente da República;

III – de mais da metade das Assembléias Legislativas das unidades da Federação, manifestando-se, cada uma delas, pela maioria relativa de seus membros.

§ 1º A Constituição não poderá ser emendada na vigência de intervenção federal, de estado de defesa ou de estado de sítio.

§ 2º A proposta será discutida e votada em cada Casa do Congresso Nacional, em dois turnos, considerando-se aprovada se obtiver, em ambos, três quintos dos votos dos respectivos membros.

§ 3º A emenda à Constituição será promulgada pelas Mesas da Câmara dos Deputados e do Senado Federal, com o respectivo número de ordem.

§ 4º Não será objeto de deliberação a proposta de emenda tendente a abolir:

- I – a forma federativa de Estado;
- II – o voto direto, secreto, universal e periódico;
- III – a separação dos Poderes;
- IV – os direitos e garantias individuais.

DOS DIREITOS SOCIAIS DA CONSTITUIÇÃO FEDERAL

Art. 6º São direitos sociais a educação, a saúde, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e a infância, a assistência aos desamparados, na forma desta constituição.

DA FAMÍLIA, DA CRIANÇA, DO ADOLESCENTE E DO IDOSO

Art. 226 A família, base da sociedade, tem especial proteção do Estado.

§ 1º O casamento é civil e gratuita a celebração.

§ 2º O casamento religioso tem efeito civil, nos termos da lei.

§ 3º Para efeito da proteção do Estado, é reconhecida a união estável entre o homem e a mulher como entidade familiar, devendo a lei facilitar sua conversão em casamento.

§ 4º Entende-se, também, como entidade familiar a comunidade formada por qualquer dos pais e seus descendentes.

§ 5º Os direitos e deveres referentes à sociedade conjugal são exercidos igualmente pelo homem e pela mulher.

§ 6º O casamento civil pode ser dissolvido pelo divórcio, após prévia separação judicial por mais de um ano nos casos expressos em lei, ou comprovada separação de fato por mais de dois anos.

§ 7º Fundado nos princípios da dignidade da pessoa humana e da paternidade responsável, o planejamento familiar é livre decisão do casal, competindo ao Estado propiciar recursos educacionais e científicos para o exercício desse direito, vedada qualquer forma coercitiva por parte de instituições oficiais ou privadas.

§ 8º O Estado assegurará a assistência à família, na pessoa de cada um dos que a integram, criando mecanismo para coibir a violência no âmbito de suas relações.

Art. 227 É dever da família, da sociedade e do Estado, assegurar à criança e ao adolescente, com absoluta prioridade, o direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária, além de colocá-los a salvo de toda forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão.

Art. 229 Os pais têm o dever de assistir, criar e educar os filhos menores, e os filhos maiores têm o dever de ajudar e amparar os pais na velhice, carência ou enfermidade.

Art. 230 A família, a sociedade e o Estado têm o dever de amparar as pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantindo-lhes o direito à vida.

§ 1º Os programas de amparo aos idosos serão executados preferencialmente em seus lares.

§ 2º Aos maiores de 65 anos é garantida a gratuidade dos transportes coletivos urbanos.”

Código Civil Brasileiro

Este código regulamenta todos os direitos e obrigações sobre todos os assuntos de ordem privada e comercial concernentes a todas as pessoas, aos bens e às suas relações. Destacamos apenas o artigo que os casais devem manter mais consciente. Pois quando do casamento, o casal assina apenas a certidão de casamento, mas deve tomar conhecimento dos artigos 226 a 330 da Constituição Federal e dos artigos 180 ao 484 do Código Civil, que tratam de toda a regulamentação da família, do casamento, dos filhos e dos direitos e obrigações do marido e da esposa.

“DOS EFEITOS JURÍDICOS DO CASAMENTO

Art. 231. São deveres de ambos os cônjuges:

- Art. 226 CF § 5º Os direitos e deveres referentes à sociedade conjugal são exercidos igualmente pelo homem e pela mulher.
- Art. 5º e 26º da Lei do Divórcio
- I Fidelidade recíproca;
- II Vida em comum, no domicílio conjugal;
- III Mútua assistência;
- IV Sustento, guarda e educação dos filhos”.



Adotada pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 10 de dezembro de 1948, a Declaração Universal dos Direitos do Homem é um texto de referência, que estabelece os direitos naturais de todo ser humano, independentemente de nacionalidade, cor, sexo, orientação religiosa, política ou sexual. Não é uma lei, mas tem grande força moral e norteia boa parte das decisões tomadas pela comunidade internacional. Baseado na Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão da Revolução Francesa (1789), o francês René Cassin (1887-1976) redigiu os 30 artigos da Declaração, que pregam a igualdade, o direito à vida, à liberdade, à educação, à alimentação, à habitação, à saúde, à propriedade, à participação política e ao lazer. Condena a tortura e a escravidão. Violações – Os princípios da Declaração fazem parte de constituições e leis da maior parte dos países. Mesmo assim, muitos direitos continuam não sendo respeitados. A Anistia Internacional, em seu relatório anual de 1996, informou que ocorreram abusos em 144 dos 192 países do mundo. A pena de morte continua a existir e, em 1995, cerca de 2.931 pessoas foram executadas oficialmente em 41 países, por injeção letal, enforcamento, fuzilamento ou outros meios. Nesse mesmo ano, 4.165 pessoas foram condenadas à morte em 79 países. Os mecanismos de que a comunidade internacional dispõe para evitar a violação dos direitos humanos nem sempre são eficazes. A soberania nacional é inviolável e só em casos extremos, como na Guerra da Bósnia, as organizações internacionais intervêm usando a força. Na maioria dos casos, a pressão é feita de maneira indireta – um dos métodos mais usados é o bloqueio econômico. Esse foi o caso da África do Sul, que sofreu sanções econômicas durante o período em que vigorou seu regime de segregação racial, o *apartheid*.

Preâmbulo

Considerando que, o reconhecimento da dignidade inerente a todos os membros da família humana e de seus direitos iguais e inalienáveis é o fundamento da liberdade, da justiça e da paz do mundo, considerando que o desrespeito pelos direitos do homem resultaram em atos bárbaros, que ultrajaram a consciência da Humanidade e que, advento de um mundo em que os homens gozem de liberdade de palavra, de crença e da liberdade de viverem a salvo do temor e da necessidade, foi proclamado como a mais alta aspiração do homem comum; Considerando ser essencial que os direitos do homem sejam protegidos pelo império da lei, para que o homem não seja compelido, como último recurso, à rebelião contra a tirania e a opressão; Considerando ser essencial promover o desenvolvimento de relações amistosas entre as nações; Considerando que os povos das Nações reafirmaram, na Carta, sua fé nos direitos fundamentais do homem, na dignidade e no valor da pessoa humana e na igualdade de direitos do homem e da mulher, e que decidiram promover o progresso social e melhores condições de vida em uma liberdade mais ampla; Considerando que os Estados Membros se comprometeram a promover, em cooperação com as Nações Unidas, o respeito universal aos direitos e liberdades fundamentais do homem e a observância desses direitos e liberdades; Considerando que uma compreensão comum desses direitos e liberdades é da mais alta importância para o pleno cumprimento desse compromisso; agora, portanto,

A **Assembléia Geral** proclama:

“A presente **Declaração Universal dos Direitos do Homem**, como o ideal comum a ser atingido por todos os povos e todas as nações, como o objetivo de cada indivíduo e cada órgão da sociedade, tendo sempre em mente esta Declaração, se esforce, através do ensino e da educação, por promover o respeito a esses direitos e liberdades, e, pela adoção de medidas progressivas de caráter nacional e internacional por assegurar o seu reconhecimento e a sua observância universais e efetivos, tanto entre os povos dos próprios Estados Membros, como entre os povos dos territórios sob sua jurisdição.

Art. 1º – Todos os homens nascem livres e iguais em dignidade e direitos. São dotados de razão e consciência e devem agir em relação uns aos outros com espírito de fraternidade.

Art. 2º – (1) Todo homem tem capacidade para gozar dos direitos e das liberdades estabelecidas nesta Declaração, sem distinção de qualquer espécie, seja de raça, cor, sexo, língua, religião, opinião política ou de outra natureza, origem nacional ou social, riqueza, nascimento, ou qualquer outra condição. (2) Não será

também feita nenhuma distinção, fundada na condição política, jurídica ou internacional do país ou território a que pertença uma pessoa, quer se trate de um território independente, sob tutela, sem governo próprio, quer sujeito a qualquer outra limitação de soberania.

Art. 3º – Todo homem tem direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal.

Art. 4º – Ninguém será mantido em escravidão ou servidão; a escravidão e o tráfico de escravos serão proibidos em todas as suas formas.

Art. 5º – Ninguém será submetido a tortura, nem tratamento ou castigo cruel, desumano ou degradante.

Art. 6º – Todo homem tem direito de ser, em todos os lugares, reconhecido como pessoa perante a lei.

Art. 7º – Todos são iguais perante a lei e têm direitos, sem qualquer distinção, a igual proteção da lei. Todos têm direito a igual proteção contra qualquer discriminação que viole a presente Declaração e contra qualquer incitamento a tal discriminação.

Art. 8º – Todo homem tem direito a receber dos tribunais nacionais competentes recurso efeito para os atos que violem os direitos fundamentais que lhe sejam reconhecidos pela Constituição ou pela lei.

Art. 9º – Ninguém será arbitrariamente preso, detido ou exilado.

Art. 10º – Todo homem tem direito, em plena igualdade, a uma justa e pública audiência por parte de um tribunal independente e imparcial, para decidir de seus direitos e deveres ou do fundamento de qualquer acusação criminal contra ele.

Art. 11º – (1) Todo homem acusado de um ato delituoso tem o direito de ser presumido inocente até que a sua culpabilidade tenha sido provada de acordo com a lei, em julgamento público no qual lhe tenham sido asseguradas todas as garantias necessárias à sua defesa.

(2) Ninguém poderá ser culpado por qualquer ação ou omissão que, no momento, não constituíam delito perante o direito nacional ou internacional. Também não será imposta pena mais forte do que aquela que, no momento da prática era aplicável ao ato delituoso.

Art. 12º – Ninguém será sujeito a interferências na sua vida privada, na sua família, no seu lar ou na sua correspondência, nem a ataques à sua honra e reputação. Todo homem tem direito à proteção da lei contra tais interferências ou ataques.

Art. 13º – (1) Todo homem tem direito à liberdade de locomoção e residência dentro das fronteiras de cada Estado.

(2) Todo homem tem o direito de deixar qualquer país, inclusive o próprio, e a este regressar.

Art. 14º – (1) Todo homem, vítima de perseguição, tem o direito de procurar e de gozar asilo em outros países.

(2) Este direito não pode ser invocado em caso de perseguição legitimamente motivada por crimes de direito comum ou por atos contrários aos objetivos e princípios das Nações Unidas.

Art. 15º – (1) Todo homem tem direito a uma nacionalidade.

(2) Ninguém será arbitrariamente privado de sua nacionalidade, nem do direito de mudar de nacionalidade.

Art. 16º – (1) Os homens e mulheres de maior idade, sem qualquer restrição de raça, nacionalidade ou religião, têm o direito de contrair matrimônio e fundar uma família. Gozam de iguais direitos em relação ao casamento, sua duração e sua dissolução.

(2) O casamento não será válido senão com o livre e pleno consentimento dos nubentes.

(3) A família é o núcleo natural e fundamental da sociedade e tem direito à proteção da sociedade e do Estado.

Art. 17º – (1) Todo homem tem direito à propriedade, só ou em sociedade com outros.

(2) Ninguém será arbitrariamente privado de sua propriedade.

Art. 18º – Todo homem tem direito à liberdade de pensamento, consciência e religião; este direito inclui a liberdade de mudar de religião ou crença e a liberdade de manifestar essa religião ou crença, pelo ensino, pela prática, pelo culto e pela observância isolada ou coletivamente, em público ou em particular.

Art. 19º – Todo homem tem direito à liberdade de opinião e expressão, direito esse que inclui a liberdade de, sem interferências, ter opiniões e de procurar, receber e transmitir informações e idéias por quaisquer meios e independentemente de fronteiras.

Art. 20º – (1) Todo homem tem direito à liberdade de reunião e associação pacíficas.

(2) Ninguém pode ser obrigado a fazer parte de uma associação.

Art. 21° – (1) Todo homem tem o direito de tomar parte no governo de seu país, diretamente ou por intermédio de representantes livremente escolhidos.

(2) Todo homem tem direito de acesso ao serviço público do seu país.

(3) A vontade do povo será a base da autoridade do governo; esta vontade será expressa em eleições periódicas e legítimas, por sufrágio universal, por voto secreto ou processo equivalente que assegure a liberdade de voto.

Art. 22° – Todo homem, como membro da sociedade, tem direito à previdência social e à realização pelo esforço nacional, pela cooperação internacional e de acordo com a organização e recursos de cada Estado, dos direitos econômicos, sociais e culturais indispensáveis à sua dignidade e ao livre desenvolvimento de sua personalidade.

Art. 23° – (1) Todo homem tem direito ao trabalho, à livre escolha de emprego, a condições justas e favoráveis de trabalho e à proteção contra o desemprego.

(2) Todo homem, sem distinção qualquer, tem direito a igual remuneração por igual trabalho.

(3) Todo homem que trabalha tem direito a uma remuneração justa e satisfatória, que lhe assegure, assim como à sua família, uma existência compatível com a dignidade humana, e a que se acrescentarão, se necessário, outros meios de proteção social.

(4) Todo homem tem direito a organizar sindicatos e a neles ingressar para proteção de seus interesses.

Art. 24° – Todo homem tem direito a repouso e lazer, inclusive a limitação razoável das horas de trabalho e a férias remuneradas periódicas.

Art. 25° – (1) Todo homem tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar-lhe e à sua família, saúde e bem-estar, inclusive alimentação, vestuário, habitação, cuidados médicos e os serviços sociais indispensáveis, e o direito à previdência em caso de desemprego, doença, invalidez, viuvez, velhice ou outros casos de perda dos meios de subsistência em circunstâncias fora de seu controle.

(2) A maternidade e a infância têm direito a cuidados e assistência especiais. Todas as crianças, nascidas dentro ou fora do matrimônio, gozarão da mesma proteção social.

Art. 26° – (1) Todo homem tem direito à instrução. A instrução será gratuita, pelo menos nos graus elementares e fundamentais. A instrução elementar será obrigatória. A instrução técnico-profissional será acessível a todos, bem como a instrução superior, esta baseada no mérito.

(2) A instrução será orientada no sentido do pleno desenvolvimento da personalidade humana e do fortalecimento do respeito pelos direitos do homem e pelas liberdades fundamentais.

A instrução promoverá a compreensão, a tolerância e amizade entre todas as nações e grupos raciais ou religiosos, e coadjuvará as atividades das Nações Unidas em prol da manutenção da paz.

(3) Os pais têm prioridade de direito na escolha do gênero de instrução que será ministrada a seus filhos.

Art. 27° – (1) Todo homem tem o direito de participar livremente da vida cultural da comunidade, de fruir as artes e de participar do progresso científico e de seus benefícios.

(2) Todo homem tem direito à proteção dos interesses morais e materiais decorrentes de qualquer produção científica, literária ou artística da qual seja autor.

Art. 28° – Todo homem tem direito a uma ordem social e internacional em que os direitos e liberdades estabelecidos na presente Declaração possam ser plenamente realizados.

Art. 29° – (1) Todo homem tem deveres para com a comunidade, na qual o livre e pleno desenvolvimento de sua personalidade é possível.

(2) No exercício de seus direitos e liberdades, todo homem estará sujeito apenas às limitações determinadas pela lei, exclusivamente com o fim de assegurar o devido reconhecimento e respeito dos direitos e liberdades de outrem e de satisfazer às justas exigências da moral, da ordem pública e do bem-estar de uma sociedade democrática.

(3) Esses direitos e liberdades não podem, em hipótese alguma, ser exercidos contrariamente aos objetivos e princípios das Nações Unidas.

Art. 30° – Nenhuma disposição da presente Declaração pode ser interpretada como o reconhecimento a qualquer Estado, grupo ou pessoa, do direito de exercer qualquer atividade ou praticar qualquer ato destinado à destruição de quaisquer dos direitos e liberdades aqui estabelecidos”.

Principais artigos da Lei nº 8.069 de 13 de julho de 1990:

“LIVRO I - PARTE GERAL

TÍTULO I - DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

Art. 1º - Esta Lei dispõe sobre a proteção integral à criança e ao adolescente.

Art. 2º - Considera-se criança, para os efeitos desta Lei, a pessoa até doze anos de idade incompletos e adolescente, aquela entre doze e dezoito anos de idade.

Parágrafo Único - Nos casos expressos em lei, aplica-se excepcionalmente este Estatuto às pessoas entre dezoito e vinte e um anos de idade.

Art. 3º - A criança e o adolescente gozam de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-lhes, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, a fim de lhes facultar o desenvolvimento físico, mental, moral, espiritual e social, em condições de liberdade e de dignidade.

Art. 4º - É dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do Poder Público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária.

Parágrafo Único - A garantia de prioridade compreende:

- a) primazia de receber proteção e socorro em quaisquer circunstâncias;
- b) precedência do atendimento nos serviços públicos ou de relevância pública;
- c) preferência na formulação e na execução das políticas sociais públicas;
- d) destinação privilegiada de recursos públicos nas áreas relacionadas com a proteção à infância e à juventude.

Art. 5º - Nenhuma criança ou adolescente será objeto de qualquer forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão, punido na forma da lei qualquer atentado, por ação ou omissão, aos seus direitos fundamentais.

TÍTULO II - DOS DIREITOS FUNDAMENTAIS CAP. I - DO DIREITO À VIDA E À SAÚDE

Art. 7º - A criança e o adolescente têm direito a proteção à vida e à saúde, mediante a efetivação de políticas sociais públicas que permitam o nascimento e o desenvolvimento sadio e harmonioso, em condições dignas de existência.

CAPÍTULO II - DO DIREITO À LIBERDADE, AO RESPEITO E À DIGNIDADE

Art. 15 - A criança e o adolescente têm direito à liberdade, ao respeito e à dignidade como pessoas humanas em processo de desenvolvimento e como sujeitos de direitos civis, humanos e sociais garantidos na Constituição e nas leis.

Art. 16 - O direito à liberdade compreende os seguintes aspectos:

- I - ir, vir e estar nos logradouros públicos e espaços comunitários, ressalvadas as restrições legais;
- II - opinião e expressão;
- III - crença e culto religioso;
- IV - brincar, praticar esportes e divertir-se;
- V - participar da vida familiar e comunitária, sem discriminação;
- VI - participar da vida política, na forma da lei;
- VII - buscar refúgio, auxílio e orientação.

Art. 17 - O direito ao respeito consiste na inviolabilidade da integridade física, psíquica e moral da criança e do adolescente, abrangendo a preservação da imagem, da identidade, da autonomia, dos valores, idéias e crenças, dos espaços e objetos pessoais.

Art. 18 - É dever de todos velar pela dignidade da criança e do adolescente, pondo-os a salvo de qualquer tratamento desumano, violento, aterrorizante, vexatório ou constrangedor.

CAPÍTULO III - DO DIREITO À CONVIVÊNCIA FAMILIAR E COMUNITÁRIA

Seção I - Disposições Gerais

Art. 19 - Toda criança ou adolescente tem direito a ser criado e educado no seio da sua família e excepcionalmente, em família substituta, assegurada a convivência familiar e comunitária, em ambiente livre da presença de pessoas dependentes de substâncias entorpecentes.

CAPÍTULO IV - DO DIREITO À EDUCAÇÃO, À CULTURA, AO ESPORTE E AO LAZER

Art. 53 - A criança e o adolescente têm direito à educação, visando ao pleno desenvolvimento de sua pessoa, preparo para o exercício da cidadania e qualificação para o trabalho, assegurando-lhes:

- I - igualdade de condições para o acesso e permanência na escola;
- II - direito de ser respeitado por seus educadores;
- III - direito de contestar critérios avaliativos, podendo recorrer às instâncias escolares superiores;
- IV - direito de organização e participação em entidades estudantis;
- V - acesso a escola pública e gratuita próxima de sua residência.

Parágrafo Único - É direito dos pais ou responsáveis ter ciência do processo pedagógico, bem como participar da definição das propostas educacionais.

CAPÍTULO V - DO DIREITO À PROFISSIONALIZAÇÃO E À PROTEÇÃO NO TRABALHO

Art. 60 - É proibido qualquer trabalho a menores de quatorze anos de idade, salvo na condição de aprendiz.

TÍTULO III - DA PREVENÇÃO CAPÍTULO I - DISPOSIÇÕES GERAIS

Art. 70 - É dever de todos prevenir a ocorrência de ameaça ou violação dos direitos da criança e do adolescente.

CAPÍTULO II - DA PREVENÇÃO ESPECIAL

Seção I - Da Informação, Cultura, Lazer, Esportes, Diversões e Espetáculos

Art. 78 - As revistas e publicações contendo material impróprio ou inadequado a crianças e adolescentes deverão ser comercializadas em embalagem lacrada, com a advertência de seu conteúdo.

Seção II - Dos Produtos e Serviços

Art. 81 - É proibida a venda à criança ou ao adolescente de:

- I - armas, munições e explosivos;
- II - bebidas alcoólicas;
- III - produtos cujos componentes possam causar dependência física ou psíquica ainda que por utilização indevida;
- IV - fogos de estampido e de artifício, exceto aqueles que pelo seu reduzido potencial sejam incapazes de provocar qualquer dano físico em caso de utilização indevida;
- V - revistas e publicações a que alude o Art. 78;
- VI - bilhetes lotéricos e equivalentes.

Art. 82 - É proibida a hospedagem de criança ou adolescente em hotel, motel, pensão ou estabelecimento congênere, salvo se autorizado ou acompanhado pelos pais ou responsável.

Seção III - Da Autorização para Viajar

Art. 83 - Nenhuma criança poderá viajar para fora da comarca onde reside, desacompanhada dos pais ou responsável, sem expressa autorização judicial.

§ 1º - A autorização não será exigida quando:

- a) tratar-se de comarca contígua à da residência da criança, se na mesma unidade da Federação, ou incluída na mesma região metropolitana;
- b) a criança estiver acompanhada:

1) de ascendente ou colateral maior, até o terceiro grau, comprovado documentalmente o parentesco

2) de pessoa maior, expressamente autorizada pelo pai, mãe ou responsável.

§ 2º - A autoridade judiciária poderá, a pedido dos pais ou responsável, conceder autorização válida por dois anos”.

Direitos do Consumidor



O homem tem necessidades que ele satisfaz com produtos fornecidos por outras pessoas, como o pão, a água, o feijão, o arroz, a carne, o leite, o vestuário, o material de limpeza ou de construção e muitos outros. Além disso, precisa recorrer aos serviços de terceiros para reparar objetos de sua propriedade, como o relógio, o liquidificador, o ferro elétrico, os sapatos, a bicicleta, etc.

Consumo

Quando você paga a mercadoria comprada ou o serviço prestado, está participando de uma relação de consumo. Essa relação tem a proteção especial de um Código aprovado pelo Congresso Nacional. Antes desse Código, é certo que havia outras leis cuidando do mesmo assunto, mas era muito complicado o processo para se obter a indenização de prejuízo causado a quem participasse de uma relação de consumo. O novo Código tornou a coisa mais fácil. Tanto faz que o prejuízo seja de uma única pessoa ou de milhares delas, pois há meios de solucionar a questão rapidamente.

Consumidor

Você, quando compra, é o consumidor. E quem lhe vende alguma coisa ou presta algum serviço é o fornecedor. É importante dizer, desde logo, que o Código cria direitos para o consumidor e para o fornecedor. Quem compra é obrigado a pagar o preço estipulado do produto e quem vende dá ao comprador a certeza de que o produto é de boa qualidade e que vai satisfazer sua necessidade. Como consumidor que é, você deve conhecer os pontos principais do Código de Defesa do Consumidor.

O Código

Você tem trinta dias para reclamar contra defeitos ou imperfeição do produto que comprar. Isso se o produto não for daqueles que duram muito. Nesses casos, quando o produto for um bem durável, como um rádio ou um televisor, o prazo é de sessenta dias, no mínimo. Feita a reclamação, você tem o direito de exigir um outro produto ou abatimento no preço já pago.

Prazo de validade

Medicamentos e certos produtos alimentícios têm um prazo de validade. Ao comprá-los, você deve verificar se esse prazo está vencido ou não. Terminado o prazo que consta da embalagem, você não deve comprar o produto. É aconselhável, ainda que, você não compre qualquer produto cuja origem ignora ou cujo fabricante seja desconhecido. Certos produtos são anunciados pelos jornais, rádio e televisão. Quando for comprá-los, exija tudo o que se prometeu na publicidade acerca das qualidades do produto e do seu preço. Quando decidir comprar alguma coisa à prestação, procure informar-se sobre seu custo final, incluindo os juros e a correção monetária. Se tiver de consertar um aparelho que lhe pertence, peça antes um orçamento. É isso que o Código exige.

Garantia

Certos produtos são chamados de duráveis porque têm vida longa. Ao comprá-los, você deve pedir garantia válida por algum tempo. Nunca se esqueça de pedir esse documento que assegura a você o direito de pedir ao fornecedor ou vendedor qualquer reparo no produto durante o período de garantia, sem qualquer despesa.

Política

Política é a arte ou ciência de governar, negociar, organizar, fazer, construir, manter e administrar qualquer coisa. Significa princípios, opinião, maneira de agir ou habilidade no trato das coisas. Política é o ato de se relacionar bem com tudo e com todos e não somente administrar (espoliar) o bem público com demagogia. Política significa participar e lutar pelos interesses individuais e coletivos. Quem não participa, mal tem o direito de reclamar. Quem não participa está satisfeito e terá que aceitar tudo. Se o honesto não participa, deixa o lugar para o desonesto. O castigo de quem não gosta de política é ser governado por quem gosta.

Governo

Esse sistema, criado há 6 mil anos, centraliza a administração dos interesses coletivos, concentrando o poder de decisão nas mãos de uma minoria. Essa minoria é organizada e controla, com facilidade, a maioria inculta e desorganizada. Existem várias formas de governo: monarquia, ditadura, parlamentarismo, socialismo e democracia, mas sempre controladas por pequenos grupos que, na realidade, defendem mais seus próprios interesses do que os interesses da coletividade. O problema não é a forma de governo e sim, o instinto selvagem que, ainda predomina entre os humanos, onde os mais fortes exploram os mais fracos. Os ditados refletem a realidade. “Cada povo tem o governo que merece. Dividir para governar.” De nada adianta o povo ser maioria, mas não ser unido, consciente e ativo. Não basta apenas mudar os presidentes. Somente a educação, a conscientização e a participação do povo podem gerar melhores governos.

Comunismo/Socialismo/Marxismo

Sistema econômico, político e social baseado na propriedade coletiva dos meios de produção. No comunismo, não há propriedades particulares e divisões de classes sociais. Tudo pertence a todos. O Estado é abolido. “A sociedade comunista é igualitária, justa e sem exploração do trabalho humano.” Cada indivíduo contribui conforme sua capacidade e recebe de acordo com sua necessidade, contrapondo ao capitalismo, que concentra o capital e os meios de produção explorando o proletariado e mantendo-o pobre e ignorante. Difundido pelo pensador alemão Karl Marx e pela Revolução Russa, espalhou-se por países do leste europeu e asiático, mas desde o início, tornou-se apenas uma ditadura de esquerda, violando todos os direitos humanos e a liberdade, explorando o povo e não desenvolvendo o progresso tecnológico. Está em decadência, cedendo espaço para o capitalismo.

Capitalismo

Sistema econômico que se caracteriza pela propriedade particular dos meios de produção e comércio de produtos e serviços; pelo trabalho livre assalariado; pela liberdade, acúmulo de bens e exploração das oportunidades de mercado para obter lucros. Esse sistema teve seu início no século XI com a transferência da vida econômica, social e política dos feudos para a cidade, incentivado depois, pelo comércio marítimo e pelo surgimento da burguesia. A Revolução Industrial, na Inglaterra, no século XVIII, iniciou o processo de produção coletiva em massa, gerando lucros e acúmulo de capital. A burguesia enriqueceu e assumiu o controle econômico e político dos principais países do mundo. Os países ricos proporcionam boa qualidade de vida a sua população mas exploram impiedosamente os países pobres, mantendo-os sem desenvolvimento e sua população, na miséria e ignorância. Atualmente, apenas as 500 pessoas mais ricas do planeta possuem metade de toda a riqueza do mundo. Uma outra minoria possui quase a outra metade, sobrando muito pouco para a maioria da população mundial sobreviver. Cada dia existe menos pessoas ganhando mais e mais pessoas ganhando menos, quase nada ou nada. Um quarto da população mundial passa fome e outro quarto é subnutrida. O problema não é o sistema e sim o instinto ganancioso do homem que continua selvagem.

Glossário político

Democracia

Forma de governo onde o povo participa das decisões da administração pública direta (plebiscito) ou indiretamente, votando em representantes (eleições diretas periódicas).

Oligarquia é o governo de minorias.

Monarquia é o estado absolutista governado por um rei.

Ditadura é o estado sem leis, totalmente comandado pela opressão de um mandatário.

Liberalismo

Defende a não interferência do governo na economia. Livre mercado, o governo cria normas para evitar excessos.

Neoliberalismo

Propõe a atuação mínima do governo no campo social (saúde, previdência e educação), fim da estatização e incentivo às privatizações, formação de blocos econômicos e globalização da economia.

Colonialismo

Domínio político e econômico do país rico sobre o pobre (colônia) do qual se explora tudo que pode. Caracteriza-se a colônia como o fornecedor de matérias primas e mão de obra barata. Predomina a exploração nativa e a agricultura.

Neocolonialismo

Fase política e econômica mundial atual, onde o país pobre tem “liberdade” política, mas dependência econômica. Os países pobres fornecem matéria-prima e mão-de-obra barata para os países ricos e sediam as empresas internacionais poluentes.

Glossário econômico

Bloco econômico

Grupo de países com acordo favorável ao comércio entre si.

G8- Estados Unidos, Canadá, Japão, Alemanha, Itália, Inglaterra, França e Rússia.

Mercado Comum Europeu – Países da Europa Ocidental, menos a Suíça.

OPEP – Organização dos Países Exportadores de Petróleo. Países Árabes, Venezuela e México.

Nafta – Estados Unidos, Canadá e México.

Mercosul – Brasil, Argentina, Paraguai e Uruguai.

Estatização

Governo proprietário de indústrias, comércio e serviços.

Privatização

Governo passa a particulares a produção, o comércio e os serviços.

Globalização

Integração global do comércio internacional. Queda das barreiras tarifárias e obstruções ao livre comércio que impedem a concorrência a produtos estrangeiros. Livre fluxo internacional de mercadorias, serviços e capital (dinheiro). Liberdade para formação de grandes grupos de empresas, investimento e retorno dos lucros.

Corporativismo/Lobby

Indivíduos ou entidades que formam grupos para defender seus interesses.

Monopólio – Domínio geral do mercado por uma empresa ou grupo.

Bolsa de Valores

Uma empresa é avaliada em um determinado valor. Então, ela emite até 49% desse valor em (títulos) ações e mantém 51% para continuar como proprietária (acionista majoritária). Essas ações emitidas são leiloadas na Bolsa e, se a empresa tiver perspectivas de lucro, surgem muitos compradores e as ações se valorizam. A empresa usa o dinheiro da venda das ações em novos equipamentos, matéria-prima, tecnologia e funcionários, para crescer e obter mais lucro. Quando a empresa obtém lucro, as ações valorizam e os acionistas podem vendê-las obtendo lucro ou mantê-las recebendo dividendos da valorização. Se a empresa tem prejuízo, as ações se desvalorizam e os acionistas também têm prejuízos. São aplicações de risco como em um jogo qualquer.

O dólar (moeda/dinheiro norte-americano)

O governo, as empresas e os turistas brasileiros precisam de dólares para comprar e pagar suas dívidas no exterior. As empresas nacionais que exportam recebem dólares e as multinacionais que investem no Brasil necessitam de nossa moeda para usar aqui. Se exportamos mais do que importamos, o país tem lucro (superávit) em dólares na balança comercial internacional; entram dólares e a nossa moeda é valorizada. Se importamos mais do que exportamos, faltam dólares e o seu valor sobe. É a mais que sagrada lei da oferta e da procura. Quando tem muita procura e pouca oferta, o preço sobe; quando há muita disponibilidade, o preço cai. Quem compra na baixa e vende na alta tem lucro, mas quem fez dívida na baixa e tem de pagar na alta, tem prejuízo.

O dólar sobe é ruim, o dólar desce é ruim...

Como necessitamos de muitos equipamentos e matérias-primas importados, nossos produtos e serviços ficam mais caros se o dólar sobe, gerando desemprego e inflação, pois diminuem as vendas internas e externas. A alta do dólar também aumenta as dívidas que temos no exterior. Se o dólar cai, os produtos importados ficam mais baratos (desvalorizando as exportações). É bom para o consumidor porque tem produtos melhores, mais baratos e inflação baixa, mas prejudica a indústria nacional, que não suporta a concorrência internacional e gera desemprego. As empresas estrangeiras transformam seus lucros em dólares, que retornam aos seus países de origem.

Conclusão

O governo tem de demonstrar seriedade e competência, prestando bons serviços, gastando corretamente e menos do que arrecada em impostos para atrair investimentos, aumentar as exportações e equilibrar o valor do dólar. Precisa baixar os juros do crediário ao consumidor e também para as empresas nacionais, a fim de modernizarem-se, venderem mais e mais barato, para poderem concorrer com as estrangeiras e gerarem empregos.

Muitos assuntos fundamentais, gerais e atuais para a vida não fazem parte do ensino escolar e do conhecimento do cidadão comum. Quando fazem, é tardia e demagogicamente, pois povo culto é uma ameaça ao poder. A passividade das pessoas e a contra-cultura social e religiosa são as principais causas do alto índice de ignorância e alienação que trazem tanto sofrimento à população. Todos os assuntos devem vir ao conhecimento de toda a população e serem discutidos abertamente na busca de esclarecimento, soluções dos problemas sociais e melhoria das condições de vida. A origem de todos os problemas sociais e ambientais está na falta de informação, educação, discussão e participação de todas as pessoas em todos os assuntos.

O perigo das informações

Toda informação sempre é transmitida conforme a visão e o interesse de quem transmite. Por melhor que seja a intenção, consciente ou inconscientemente, o emissor sempre transmite conforme sua capacidade de entendimento, interesse e comunicação. É natural observarmos, raciocinarmos e comunicarmos somente o que nos interessa. A história é sempre contada pelos vencedores conforme seus interesses. Como nunca temos a versão dos perdedores, nunca sabemos ao certo o que realmente ocorreu. Ocorrem normalmente no mínimo três versões; a minha, a sua e a verdade. Nunca devemos aceitar nenhuma informação como única e verdadeira. Nunca é possível afirmar, negar ou fazer juízo absoluto de qualquer fato. Nunca conhecemos todas as reais circunstâncias de cada caso. As situações nunca são exatamente as mesmas, tornando a verdade relativa a cada contexto.

A mente é sugestiva

Sendo a mente muito sugestiva e a maioria das pessoas muito passivas e com pouca consciência geral, normalmente ocorre a tendência das pessoas acreditarem em qualquer história que recebem. Geralmente não possuímos condições de analisar a consistência das informações recebidas e devido ao poder de quem informa, acabamos aceitando tudo como verdade.

A verdade

A verdade depende dos critérios das pessoas e das circunstâncias. Fora as leis naturais universais, a verdade dos homens é relativa a cada caso. O que é verdade para um pode não ser para outro. O que é verdade uma hora ou em uma situação, pode não ser em outra. Cada pessoa tem que buscar a sua verdade por si mesma, observar e considerar todos os ângulos e depois tirar suas próprias conclusões. A verdade é aquilo que lhe faz bem e não prejudica ninguém. A verdade não está nas palavras e sim, no tempo. Nós expomos aqui os fatos conforme recebemos, entendemos e sabemos transmitir. Cabe a cada um observar o que é conveniente ao seu dia-a-dia e o que funciona na realidade. Verdade é o que é real e funciona.

A esperança

O homem tem utilizado o conhecimento e a opressão física e mental na busca do poder e dos bens materiais, achando que, com isso, conseguirá a felicidade. Muitas pessoas, frustradas por não conseguirem a felicidade com o poder e os bens materiais, já estão iniciando um movimento na busca do equilíbrio e do bem geral. O comportamento humano até pouco tempo muito rígido, atualmente está passando rapidamente para um liberalismo exagerado. Esperamos que, a vivência desses extremos, em breve, nos leve ao equilíbrio.

A vida obedece às leis da natureza

Por que o mundo é assim? Natureza maravilhosa, mas às vezes catastrófica; homem tão formoso e tão estúpido... De certo modo, tudo parece errado no nosso planeta. A humanidade não deu certo? Culpa de quem? Da ironia da natureza, que prefere os caminhos mais complicados? De Deus, que fez o mundo e o homem assim? Da falta de inteligência do homem? Dos políticos, dos ricos, do demônio, dos maus espíritos? Simplesmente, o mundo é assim e não devemos ficar procurando culpados e respostas no desconhecido,

antes e depois deste mundo. O homem deve buscar o conhecimento para tornar-se realmente civilizado e buscar soluções de forma racional e real e não no ocultismo e pela violência. O ocultismo, desde os primórdios da humanidade, criou uma contra-cultura crônica muito forte, que desviou o homem da realidade. Devem ser examinadas as causas, não os efeitos; buscar soluções reais e não milagrosas. A vida obedece às leis da natureza. E por mais irônicas que pareçam, contrariá-las é caminhar para a auto-destruição. A natureza não é muito social, é predatória. No mar, os tubarões e baleias alimentam-se das sardinhas e camarões; na selva, os bichos grandes alimentam-se dos pequenos; no reino vegetal, as árvores esterçam-se das plantinhas; e, no reino humano, os espertos exploram os ignorantes. Então, vamos educar os ignorantes.

Crônica da vida

Os mistérios da vida são claramente demonstrados pelo universo, pela natureza e pela própria vida. Só que, ironicamente, a natureza e o homem optaram por seguir o caminho mais complexo, complicado e doloroso, ignorando a razão, o óbvio e a realidade. O homem ainda é muito primitivo para possuir o conhecimento dos mistérios do universo e da vida. O homem, desde os primórdios, busca soluções em crença no absurdo em vez da simplicidade do real. O tempo e o espaço nunca iniciaram e nunca terminarão. A matéria e a energia nunca surgiram e nunca desaparecerão, simplesmente vão transformando mundos e vidas. O universo é um laboratório onde todos os tipos de coisas e vidas são criados e testados. A natureza busca o equilíbrio e a perfeição, partindo das situações mais adversas, criando a selvagem seleção natural para ir aprimorando na busca do melhor. A vida cria inúmeras possibilidades de locais, tipos de vida e situações, que vão variando a cada segundo e influenciando uma a outra, gerando novas situações para cada espécie a cada instante. Nós buscamos administrar as situações conhecidas, mas geralmente, são as situações desconhecidas e imprevisíveis que definem a nova situação. Todos os tipos de vida, local e situação existentes em nosso mundo foram pesquisados e não há qualquer conclusão que responda as questões como: por que a vida de cada um ou de cada lugar é como é? Ou por que acontecem certas coisas? A vida de uns flui e tudo vai dando certo a vida toda; a vida de outros é regular; a de muitos, muito irregular; e outros, nem percebem a vida. Nossa vida tem características e influências universais, ambientais, hereditárias, de formação, local e pessoal. Somos resultado de um pouco de tudo e nunca sabemos exatamente o que decidirá o nosso futuro, mesmo que nossos pensamentos, palavras e atitudes criem nossa realidade. Temos de enxergar o que a natureza insiste em nos mostrar, o simples e equilibrado e praticá-lo. Assim, o universo conspirará para a realização dos nossos desejos de vida melhor para todo mundo. Nossa consciência cria a nossa realidade.

O destino

A maioria das pessoas aprende um pouco com o sofrimento e vai vivendo. Algumas pessoas se dão bem, por sorte ou por esforço. Um sofrem a vida toda; outras não agüentam o sofrimento e partem para o desespero. Cada pessoa exterioriza seu estado de uma forma. A vida das pessoas, mesmo tendo boa formação e consciência, acabam sendo imprevisíveis. Não existe receita certa para a vida. Há pessoas com vida tranqüila e regular desde o nascimento, outras só sofrimento; umas ganham na loteria quando nascem e outras às vésperas da morte; para outras, é uma frustração e uma alegria a cada minuto. Isso independentemente de onde moram, se ricos ou pobres; qual a raça, religião ou cor. A vida de cada um é uma experiência da natureza. Em todos os lugares, existem todos os tipos de pessoas e todos os tipos de vida. O sucesso na vida depende da natureza, do preparo, da capacidade de mobilização da pessoa e da sorte. Sorte é o encontro do preparo com a oportunidade.

A vida de cada um

Todas as pessoas têm influências de todos os seus antepassados. Têm características físicas e mentais hereditárias sorteadas ao acaso na formação de seu primeiro DNA. Depois, vêm as influências dos pais e do ambiente em que vivem. Algumas características predominam por serem muito fortes e pela fraqueza ou ausência de outras. Nascem várias pessoas com algumas tendências muito forte que, se não forem controladas pelos pais ou pelo ambiente, predominará em sua vida, sendo benéfica ou não.

Controle da natalidade

A sociedade humana segue o mesmo modelo selvagem da cadeia alimentar do reino animal onde há grande quantidade de seres menores e menos desenvolvidos para produzirem alimentos para uma minoria privilegiada. A elite humana necessita de produtores de riquezas, de mão-de-obra barata, de consumidores, de contribuintes, de fiéis, de telespectadores, de eleitores, etc. Por isto, incentiva o crescimento descontrolado da população. A ganância das classes dominantes é tanta que não deixa o mínimo para que o proletariado tenha uma vida razoável. O medo da elite perder o poder é tanto que ela não oferece o mínimo de educação ao povo, tornando a sociedade num mar de miseráveis e ignorantes. O medo, a ganância, a falta de patriotismo e humanidade é tanta que, em vez de dar o mínimo de condições e orientação à população, procuram desde a infância furar os olhos do povo com educação aliciativa, alienativa, credices conformativas (pobre sofre porque Deus quer, mas vai para o céu e o rico vai para o inferno) e circo para preencher o tempo e a cabeça vazia dos trabalhadores para anestesiá-los e terem prazer virtual. O cenário e a vida dos pobres em lugares críticos do Terceiro Mundo são o próprio inferno; não há nada pior do que isso: a miséria em que essas pessoas vivem, a tortura que sofrem; viver em esgotos, nos lixões, pendurados em abismos, sofrendo em guerras, epidemias, fome, doenças, deficiências, violência, escravidão adulta e infantil, exploração sexual, humilhações, menores e maiores de rua; situação nos hospitais, transportes, educação, habitação e presídios; impotência, submissão, passividade, alienação, seres humanos em pele e osso, adultos e crianças comendo lixo, prostituição, pais que estupram, matam ou vendem os filhos, etc. Isso é vida. É impressionante como as pessoas agüentam isto. Até recentemente, a indústria e a lavoura necessitavam de muita mão-de-obra e a elite incentivava a natalidade para baratear a mão-de-obra e ter consumidores, não se importando como viviam. Agora, com a automação, não necessitando de tanta mão-de-obra, mas de consumidores, o nível de desemprego fica praticamente irreversível. Mais pessoas e menos postos de trabalho. Para a elite, não existe desemprego. Existe um estoque reserva de mão-de-obra barata. O quadro de violência e miséria também parece irreversível. Apenas cerca de 500 pessoas possuem metade da riqueza de todo o mundo; 10% da população possuem quase a outra metade, sobrando muito pouco para a grande maioria. Cada vez menos, pessoas possuindo mais riquezas e mais pessoas dividindo os restos. Não se vê o mínimo de sensibilidade do poder para mudar isso. Atualmente, nascem seis pessoas a cada segundo no mundo; são 360 por minuto, 21.600 por hora, 518.400 por dia, 15.552.000 por mês, 186.624.000 por ano e 1 bilhão a cada 10 anos. Qual a necessidade de superlotar o planeta de miseráveis e destruir a natureza? A quantidade degenera a qualidade. Quanto mais pessoas, mais miséria, fome, ignorância e violência. Piora a qualidade de vida e a natureza não suporta tantos abusos. Onde vamos parar? No caos total e canibalismo. Deus e a natureza já ofereceram inteligência e meios para termos menos pessoas com mais qualidade de vida e preservarmos o planeta; termos uma sociedade melhor, melhores consumidores, meios de vida saudáveis e esperança. Por que ninguém fala em controle da natalidade? A natureza tem meios de controlar a natalidade e quando não é respeitada, vinga-se. Por que ninguém combate as causas dos problemas sociais? Somente exploram e fazem demagogia com os efeitos. No Brasil, sobram riquezas e conhecimentos para vivermos muito bem como nos países ricos. Por que tudo tem de ser tão selvagem e pelo caminho mais difícil? Será que Deus quer que nasçam muitas pessoas para viverem miseravelmente e destruirmos o planeta? A única forma de iniciar a melhoria da situação, evitando o caos social e ambiental, é pelo controle da natalidade e educação social geral.

Brasil, 500 anos perdidos

Hoje sabemos que a história oficial do Descobrimento do Brasil é fantasiosa. A Independência do Brasil resultou de um acordo com Portugal. A Lei Áurea foi feita mais para prejudicar os negros do que para libertá-los. O Brasil sempre foi uma colônia (hoje, neocolônia) que produz matéria-prima e mão-de-obra barata para os países ricos. O Brasil é um paraíso, pois possui a maior parte de todas as riquezas do planeta e nenhum desastre natural. O Brasil, de acordo com as estatísticas mundiais, é campeão em quase todos índices de coisas negativas, desde analfabetismo, doenças, violência, escravidão e prostituição infantil, acidentes, poluição, corrupção, favelas, pior distribuição de renda, pior qualidade de vida, etc. Continuamos como há 500 anos, pelados, pintados e batendo tambor. Vamos acordar o gigante adormecido.

A raça do brasileiro

Os portugueses iniciaram a colonização no Brasil, mas logo, houve uma miscigenação com os índios e negros dando origem aos mulatos, cafuzos e mamelucos. Nos últimos séculos, também houve miscigenação com outras raças européias, semitas (Oriente Médio) e orientais que para cá vieram. Os negros e índios não eram civilizados e as pessoas das demais raças que vinham eram das mais baixas classes sociais; órfãos, doentes, miseráveis, presidiários, mercenários, aventureiros, militares e comerciantes. Pobres e marginalizados eram enviados ao Brasil para povoarem, trabalharem e limparem a Europa. Outra parte vinha porque estava passando fome e fugindo das epidemias e guerras que assolavam a Europa. Portanto, a base da sociedade brasileira é de incivilizados, marginalizados, analfabetos, pobres, escravos e exploradores. Além dos mais baixos níveis sociais, a variedade de origem e as variedades resultantes das misturas das raças fazem com que a população brasileira não tenha uma raça definida, com identidade, cultura, tradição e mentalidade uniforme. Não há união, mentalidade e educação consciente voltadas numa só direção e para o bem-comum. Cada brasileiro tem uma cabeça muito diferente do outro. A falta de união e cultura dispersam o povo e ficamos sem direção e lideranças. Falta unidade de direção e de comando. Cada um busca somente o seu interesse, não se importando com os demais e o coletivo. A falta de unidade proporciona a desordem geral, tornando o cenário propício às lideranças aproveitadoras e manipuladoras do povo. Quanto mais dividido é o povo, mais fácil de controlar. Essas origens e após séculos sem base cultural, educação séria e bons costumes tornaram os vícios e a desordem uma rotina difícil de ser alterada, no sentido de mudar a mentalidade inconseqüente do brasileiro para um futuro melhor, principalmente com as armas poderosas que a elite possui para manter a atual situação (televisão, religião, carnaval, futebol, etc.). É impossível dividir e alienar mais o povo brasileiro, pois cada um é uma raça diferente e cada região tem interesses próprios. A família brasileira não tem o costume de reunir-se e discutir os problemas em busca de soluções. Os moradores de condomínios, ruas, bairros e participantes de entidades deveriam reunir as pessoas que vivem próximas para buscar melhor qualidade de vida. Se houvesse a cultura da união e da busca das soluções pessoais, familiares e locais, automaticamente os problemas da cidade e do país seriam resolvidos com a mesma mentalidade e dinâmica.

As raças

Por que somos diferentes? Brancos, negros, amarelos, etc. Qual a diferença entre as raças? O que é racismo? Por que existe discriminação? A natureza de várias formas cria espécies diferentes e faz de cada ser e de cada raça uma experiência. A natureza diversifica e mescla seres e raças na busca do melhor resultado e para proteger as espécies que poderiam ser extintas por algum mal, se todos fossem exatamente iguais. As diferenças podem ser determinadas por fatores ambientais, mutação genética ou gene recessivo, que raramente se manifesta aleatoriamente durante a combinação dos cromossomos na formação da célula-ovo que irá gerar o novo ser. Em nosso planeta, já foram catalogadas milhões de espécies. Muitas vão se extinguindo, outras surgindo. A constituição, capacidade física e mental de todos os seres humanos são exatamente iguais. Nunca foi constatada nenhuma diferença ou característica de superioridade ou inferioridade em qualquer raça humana.

Racismo

Portanto, racismo, ideologia que defende a superioridade de alguma raça, credo ou cor, é pura ignorância, ou seja, desconhecimento do assunto, preconceito ou discriminação. Preconceito pode ser, formar opinião antes de conhecer ou aversão cultural ou pessoal. Discriminar é separar ou tratar de modo diferente. O preconceito e a discriminação não crônica fazem parte da natureza de todos os seres vivos, pois todos os seres são corporativos, ou seja, formam grupos de integrantes da mesma espécie, dos que têm as mesmas afinidades e interesses em detrimento aos diferentes. Na vida, os semelhantes se atraem e os diferentes se repelem.

Conceitos racistas

Em todos os lugares e em todos os grupos, existem pessoas conscientes e pessoas desajustadas. Quanto ao racismo contra a raça negra, existem alguns conceitos complexos. Não se deveria denominar “raça negra” e sim afro, devido à origem africana e o preconceito é maior contra a condição social do que com a cor.

Discriminação

Onde existe diferença, existe discriminação e a mais comum é a social, contra o pobre. A mente é associativa e a maioria das pessoas tem mais sensibilidade comunicativa ao visual e discrimina imediatamente pela aparência. Cada característica visual da pessoa é associada a um valor social. Julgamos pela aparência.

Preconceito contra a cor

Desconsiderando a cor da pele e a condição social, elimina-se a discriminação. A discriminação é contra a condição social e contra a cor e não contra a raça. Existe um preconceito cultural mundial contra a cor negra, que acaba sendo passada para a raça negra. Criou-se o conceito de que a cor negra é a cor da morte, das trevas, da escuridão, da poluição, do luto; haja vista expressões como “alma negra”, a situação está “preta”; ausência de cor ou luz, escravidão, cor do mal, etc. A escravidão sempre existiu e é aplicada também aos brancos. A falta de desenvolvimento sócio-econômico do continente africano é a maior razão da discriminação contra a raça negra.

Todas as raças são racistas

Embora as civilizações africanas e orientais sejam as mais antigas, praticamente não se desenvolveram, enquanto a ocidental, branca, desenvolveu-se rapidamente e as dominou. Devido ao domínio social e tecnológico do branco, criou-se a cultura de que o branco ocidental é o padrão humano, gerando o racismo contra o negro e o amarelo. Se o domínio fosse do negro ou do amarelo, o racismo certamente seria o mesmo, só que contra o branco, pois todos os seres humanos são exatamente iguais em tudo, inclusive na discriminação.

Racismo dentro das raças

No Brasil, apesar da população negra e mulata superar a dos brancos, raramente um negro é eleito para cargos políticos. Na Bahia, onde predominam pessoas de origem da raça negra, a maioria se diz branca quando perguntada sobre sua raça. Na África, quando nasce uma pessoa albina (branca por falta de coloração), é rejeitada e abandonada. Uma boneca negra foi colocada nas lojas para a venda e, apesar da grande proporção da raça negra no país, a boneca teve uma venda muito insignificante. Além de existir o racismo do branco contra o negro, existe o racismo do negro contra a própria raça. As forças organizadas de outras raças também exploram seus próprios semelhantes. O racismo está presente em todas as raças.

Minorias

Todas as minorias, inferiorizadas e não dominantes reclamam de discriminação, se fazem de vítima e querem privilégios nas regras do jogo da vida. Na luta pela sobrevivência, não há lei e respeito, só concorrência. Não há socialismo e muito menos auxílio mútuo, mesmo que estejam inferiorizadas. Cada um tem de superar sozinho os obstáculos da vida e conseguir seu espaço. Quem está por cima nunca reclama e sempre tira o que pode do inferiorizado. O inferiorizado, quando passa a dominar, também torna-se um explorador.

Drogas

As drogas não são as causas dos problemas sociais, da violência e da insanidade. São os efeitos e os reflexos dos problemas. As causas são o governo, que não cumpre as mínimas obrigações sociais; os pais alienados; as escolas que não educam; as religiões que não passam mensagens realistas e práticas; o egoísmo da elite e a televisão que somente deforma. Todos os segmentos da sociedade responsáveis pela formação é que marginalizam as pessoas, empurrando-as para as drogas, delinquência e outros vícios. O seio da sociedade é o próprio foco da violência. As drogas são uma fuga da realidade na busca de aliviar a dor, fuga dos problemas, da falsidade moral da sociedade, da falta de atenção, falta de educação e orientação para atividades sadias. Na falta de uma opção sadia e por revolta, a pessoa vai para o caminho inverso ou única opção que lhe resta. O problema das drogas existe por fracasso dos segmentos responsáveis pela formação da sociedade. Se esses cumprissem seu papel, não haveria freguesia para a droga, nem quem vendesse, pois esses teriam educação e opção sadia de vida. A droga é um efeito das falhas da sociedade. Não adianta combater o efeito, tem de atacar as causas. Sem atacar a raiz, o problema das drogas somente crescerá. Suponhamos

que seja possível acabar com o tráfico de drogas. Mas, sem resolver as questões fundamentais, os problemas sociais continuariam e explodiriam de outra forma. A única forma de acabar com todas as drogas é um pouco de seriedade e humanidade das classes dominantes, boas condições de vida, melhor distribuição de renda, educação séria e completa e opções de vida e lazer.

A violência

A violência é o meio natural de sobrevivência no reino animal; meio de defesa, meio de conseguir alimento, proteger a família e defender seus interesses. A sociedade humana desenvolveu padrões de convivência sem violência, mas nem sempre é possível sobreviver dentro deles. Temos necessidades e objetivos. Somos obrigados a atingí-los e pressionados a tomar decisões. Não tendo opção dentro dos padrões civilizados, vamos pelo padrão natural, ou seja, selvagem. Se temos formação, recursos e opções saudáveis, não necessitamos de opções selvagens. O aumento da concorrência aumenta a violência. Ninguém é violento porque quer. Ninguém seria violento se tivesse opções saudáveis. Não adianta combater os efeitos da violência. Podem mudar as leis, proibir as armas, aumentar números de policiais e presídios; nunca será o suficiente. Não há como esconder o desequilíbrio social. Quando ele não estoura de uma forma, estourará de outra. E quanto mais se demora para atacar as causas, maior será a explosão e pior os efeitos.

A vida toda é violência

Na fecundação, inicia-se a violência na luta dos espermatozoides, pois só um fecundará. Na gestação, há uma luta para nascer. Depois que nasce, todo ser tem que disputar espaço com os irmãos, primos e amigos. Todas as brincadeiras, brinquedos e esportes são disputas. Desde a infância presenciamos as brigas dos pais, 2.500 cenas de violências diárias na televisão; brigas no trânsito, por emprego, nas filas; disputas com parentes, vizinhos e colegas de trabalho e de escola, etc. Enquanto falta a inteligência, predomina a violência.

Causas e soluções para a violência

Falta de educação, injustiça social, desemprego, falta de habitação, saúde, lazer, ignorância, etc. As causas são bem claras: o governo que não cumpre as mínimas obrigações sociais, a corrupção, os pais e as escolas que não educam, as religiões que não passam mensagens realistas, o egoísmo da elite e a televisão que deforma. Devemos combater as causas e não os efeitos. A violência e as drogas são efeitos e não causas. A própria sociedade é quem cria todas as condições para a proliferação das drogas e da violência. O corrupto e os marginais não são raças diferentes ou vieram de outro planeta. O seio da sociedade é o próprio foco da violência. Mais polícia, mais presídios e mais leis não adiantaram. A solução seria governo e educação sérios, controle da natalidade e distribuição de renda. Mesmo isso sendo quase impossível, ainda assim podemos fazer alguma coisa. Quem quer resolver sempre acha um jeito de ajudar; quem não quer, fica vendo televisão, procurando desculpas e culpados. Todos somos culpados. Quem não faz algo mau tem direito de reclamar. Seguem algumas sugestões simples, práticas, baratas e de resultados.

Cabe a todos a responsabilidade e atitudes como:

- Manter postos policiais nas principais avenidas, praças, entradas e saídas das cidades para inibir a ação dos marginais, proporcionar sensação de segurança e de lugar que tem responsável e ordem;
- 80% das ocorrências policiais noturnas são de violência em bares. Bares abertos após às 22 horas somente servem de foco de violência e engenharia do crime. Trabalhador está dormindo a essa hora. As próprias prefeituras podem fechar esses bares, pois a maioria está irregular;
- Presença de policiais e câmeras de vídeos nos principais semáforos;
- Telefone para denúncias e sugestões; fiscalização dos veículos em trânsito;
- Combate à prostituição, que se tornou ponto de distribuição de drogas;
- Campanha anti - violência, mobilizando toda a sociedade;
- Combate aos imóveis, terrenos e logradouros sujos, baldios e abandonados e calçadas intransitáveis;
- Presença das autoridades, combatendo os pequenos delitos como calçadas em más condições e obstruídas, carros estacionados na contramão e nas calçadas. Existe uma série de pequenas irregularidades e delitos que, não punidos, denunciam o desgoverno, a falta de autoridades e ordem incentivando a violência;

-
- Fiscalização dos imóveis e comércios irregulares, abandonados e mal cuidados;
 - Falta de um bom atendimento, falta de atenção, falta de assistência ou a simples falta de educação do atendente do serviço público muitas vezes torna-se o estopim da bomba humana;
 - Bons exemplos e serviços por parte da administração pública;
 - Orientação social, profissional e de meios de sobrevivência;
 - Falta de uniforme e identificação de escolares;
 - Pais acompanharem os filhos (crianças e adolescentes) até a escola na ida e na volta, participarem das atividades escolares e comunitárias e procurarem educar e vigiar melhor seus filhos e os dos vizinhos, pois os delinqüentes geralmente são da própria comunidade;
 - Professores tornarem as aulas mais atrativas e práticas;
 - Orientações aos pais de como devem educar os filhos e conhecê-los;
 - Formar um Grupo Anti-violência. Criar uma comissão de representantes de entidades e voluntários para elaboração de material e tomada de ações. Formar um grupo informal e independente, pois, se a comissão for oficializada, ligada ou dominada por alguém, alguma entidade ou órgão, será somente mais um foco de violência, devido aos interesses particulares e nada resolverá, aumentando o problema.

A origem de todos os problemas está na falta de participação e ação de cada um; falta de cidadania. Cidadania é consciência e participação.

Corrupto é o povo

“Só voto em fulano se ele me der alguma coisa”. É o que muito se ouve nas épocas de eleições. *“Só voto nele, se ele defender minha classe, se me der um emprego, se ele me quebrar um galho, etc. etc.”*. A maioria dos eleitores escolhe o candidato que lhe oferece algum benefício pessoal. Nunca pensa no bem geral. Desta forma, quem cria o corrupto é o próprio povo, pois o candidato, para conseguir o voto, é obrigado a dar o que o eleitor deseja. Isso tornou-se um vício nacional. Nas eleições, há um festival de pedidos dos eleitores em troca dos votos. E o eleitor logo se esquece em quem votou e não acompanha o trabalho de seu candidato, que, como já “pagou” pelo voto e, não sendo supervisionado, fica à vontade para fazer o que quiser durante seu mandato. O mandato torna-se propriedade particular do político. O eleitor não tem consciência de que deu uma procuração ao político; uma carta e um cheque assinado e em branco para ser preenchido pelo político, como ele desejar. A maioria dos velhos políticos é sempre reeleita. Tem-se a impressão de que estão trabalhando bem. O pior é que a sociedade não está produzindo novos e melhores candidatos. Pela omissão, passividade e alienação do povo, até que os governos brasileiros não são dos piores. Todos somos culpados por tudo o que acontece de errado no país. Eleitores, procurem conhecer bem seus candidatos, votem nos candidatos de sua cidade e pensem no bem-comum. Concordamos que muitos candidatos emporcalham a cidade e já não agüentamos mais a demagogia dos discursos políticos, mas é eternamente preferível essa sujeira e exercício democrático, do que qualquer ditadura limpa. A política transformou-se em um grande negócio comercial e particular. É incalculável o mal que um político não fiscalizado causa à comunidade e ao meio ambiente. Não há corrupção se não houver corruptor. E o corruptor tem sido o eleitor. Não troque o seu voto por um favor. Isso custará muito caro a você e a todos. O político somente irá mudar quando o eleitor mudar.

Futebol - Esporte ou negócio e ópio?

O futebol é uma brincadeira infantil. Um grupo de pessoas jogando uma bola no retângulo do outro grupo. Tornou-se lazer para os adultos em piqueniques e finalmente esporte para a prática de exercício físico, entretenimento e confraternização. Mas, nas últimas décadas, o futebol foi transformado em um grande circo alienador da consciência política do cidadão e lucrativo negócio financeiro. Um circo que, com o pretexto de entreter as pessoas, é utilizado para desviar a atenção das coisas importantes que servem às classes dominantes e causam todos os problemas sociais, mantendo o povo na miséria e na ignorância. Enquanto o povo fica alucinado, discutindo um lance ou uma informação insignificante, não observa que os impostos e os preços das coisas são aumentados, os direitos do povo e a lei são desrespeitados, a corrupção domina, etc.,

deixando de se preocupar com as coisas realmente importantes como os problemas sociais (desemprego, moradia, educação, segurança, transportes, saúde, etc.). Enquanto as pessoas deveriam estar discutindo o que e quem provoca esses problemas e tomando atitudes para resolvê-los, ficam o tempo todo obcecadas por futilidades do futebol e pela vida dos artistas. A televisão é o grande circo eletrônico que escraviza a mente da população com facilidade. Todo o país é trabalhado para ser campeão mundial de alguma bobagem, pois isso desperta um sentimento de patriotismo e orgulho no povo, anestesiando-o de revoltas e das situações de sofrimento e submissão em que vive. Os torcedores em sua maioria compostos pelas classes mais pobres, menos instruídas, praticamente marginalizados sociais, utilizam-se do futebol como uma droga para fugir da realidade, buscar um prazer e uma vitória ilusórios e camuflar as frustrações e a revolta pela situação em que vivem e as dores do dia-a-dia. O fanatismo dos torcedores explicita o instinto animal do homem, pois buscam não a beleza do esporte, mas a desgraça da derrota do adversário. Destruir o concorrente. A falta de opções sadias está levando a juventude à delinqüência e à violência através do fanatismo pelo futebol. As torcidas são exatamente como tribos primitivas ou bando de animais ferozes. Tribos urbanas selvagens que somente diferem nas cores. Os dirigentes administram os resultados fora de campo, o juiz administra dentro de campo e a imprensa administra a cabeça dos torcedores. O futebol age tal qual uma droga: escraviza a pessoa, cria dependência, oferece alegria ilusória nas vitórias, mas logo volta à dura realidade e ela necessita urgente de nova dose. Com as derrotas, vem o desespero. É uma droga lícita. O futebol brasileiro sempre foi uma grande farsa. O Brasil foi tri-campeão mundial quando o futebol era desconhecido no mundo e a Europa estava se reconstruindo de séculos de guerras. O Brasil é o único país do mundo que tem clima perfeito, espaço e grande número de desocupados para a prática do futebol. E mesmo tendo todas as condições favoráveis para o futebol, o Brasil não consegue montar um time que realmente convença e vive perdendo jogos para pequenos países sem tradição e sem a mínima condição favorável para a prática desse esporte. A última Copa mundial conquistada pelo Brasil, além de ter sido toda arranjada, contou com muita sorte e muita incompetência dos adversários. Os campeonatos regionais e nacionais são escandalosamente manipulados. Antes do início dos campeonatos, pelos patrocinadores, pelas negociatas dos empresários, políticos e televisão, pelas contratações, pela tabela, pelas atuações dos juizes e outros fatores. Fica bem evidente para as pessoas esclarecidas quem será o campeão. Somente o alienado torcedor não percebe. Enfim, enquanto o povo fica distraído com o circo não percebe a miséria e a ignorância em que vive e que estamos caminhando cada dia mais depressa para o caos. Vamos deixar o circo de lado uma horinha por semana, reunir a família, os vizinhos e buscar um pouco de qualidade de vida e preservação da natureza. Depois, ainda sobrá muito tempo para o circo. Afinal ninguém é de ferro. Há um ditado milenar que diz: “Dai circo para o povo e faça dele o que quiser.” Vamos mudar um pouco isso. Vamos reconquistar o pão e o vinho.

Televisão

Há 10 mil anos, o homem aprendeu a controlar o fogo; depois, inventou as ferramentas, a roda, a pólvora, a máquina a vapor, o antibiótico, a eletricidade, a lâmpada, o telefone, o carro, o avião, o rádio, a geladeira, a televisão, o computador e a Internet. A cada descoberta dizia que iria revolucionar o mundo e que a vida então seria uma maravilha. O mundo foi revolucionado várias vezes e a maravilha ficou só na tecnologia. As invenções serviram somente para aumentar o poder e os privilégios dos dominantes, mantendo o povo cada vez mais miserável, ignorante, explorado e escravizado. A qualidade de vida e o comportamento do povo atualmente não diferem do princípio do tempo das cavernas e dos animais. A televisão e as crenças são os instrumentos mais eficazes de alienação e controle de massa. O poder deles é tanto que, em um ano, com apenas uma hora por dia, poder-se-ia educar toda a população do mundo. Uma reportagem ou um sermão é o suficiente para se contar uma história, explicar um assunto e criar um herói ou demônio em minutos. A televisão poderia transformar a Terra em um paraíso, mas, por ironia do destino, capricho da natureza e insensatez dos líderes, a televisão é o que vemos. Quanto pior mais sucesso faz, ultrapassando todos os limites da insanidade. Uma mensagem educativa de 15 segundos a cada hora já traria grandes resultados para a qualidade de vida do país. A televisão não foi feita para educar, mas também não precisa deformar tanto. A televisão pensa pelos preguiçosos. Não seja preguiçoso, pense por você. Dói menos.

População mundial, riqueza e pobreza

A população mundial atualmente é de seis bilhões de seres humanos. Somente a China e a Índia possuem mais de 1 bilhão de habitantes cada um. Os Estados Unidos e Rússia possuem cerca de 300 milhões de habitantes cada um. Brasil, Japão e Paquistão estão bem próximos de 200 milhões cada um. O planeta Terra possui cerca de 200 países, sendo que a maioria situa-se na Ásia, África e América Latina, onde os países não são desenvolvidos, a população vive abaixo da pobreza, gerando matéria-prima e mão-de-obra baratas para os países ricos e sob comando de ditadores e pseudo democracias. Cerca de 500 empresários dos poucos países ricos possuem metade da riqueza do mundo e ficam 500 dólares mais ricos a cada segundo. Enquanto nesse mesmo espaço de tempo, nascem mais seis habitantes nos países pobres. Em poucas décadas, chegaremos a 10 bilhões de habitantes. Os ricos estão cada vez mais ricos e os pobres cada vez mais pobres. A violência, desemprego, ignorância e a destruição da natureza estão acelerados. Será que não devemos controlar a natalidade, ser menos egoístas e acomodados e promover uma educação para um mundo melhor?

Ainda em tempo - A reeleição e o nepotismo são direitos baseados nos princípios fundamentais da democracia e da liberdade. Direito de escolher e ser escolhido sem restrições e preconceitos. Também importante é que, sem fidelidade partidária e voto distrital, nunca haverá democracia. Pode um senador ter mandato de 8 anos, ser cassado e nomear quem desejar para ocupar seu lugar? Pode um parlamentar eleito com poucos votos ter a mesma representatividade que um eleito com milhões de votos mais conscientes. A fidelidade partidária garante o mandato ao partido (a causa) e não somente ao político particularmente. O voto distrital garante igualdade de representatividade e compromisso do parlamentar para com sua região.

Nepotismo - Autoridade que os parentes do papa exerciam na administração eclesiástica ou nomeação de parentes para cargos públicos. No funcionalismo público as funções específicas são exercidas por servidores concursados aprovados em exames de seleção onde todos podem participar, são os funcionários efetivos. Os políticos eleitos têm o direito de nomear funcionários para alguns cargos de chefia e assessoria, são os chamados cargos em comissão ou confiança. Estes funcionários são dispensados quando o político deixa o cargo. É óbvio que o político ou qualquer pessoa irá nomear as pessoas que contribuíram decisivamente para sua eleição, pessoas de seu conhecimento, confiança e nunca um estranho que não colaborou. Agora se o funcionário nomeado não é qualificado e não comparece ao trabalho, já é outra história. O que não se pode é discriminar alguém somente por ser parente ou amigo. Isto é inconstitucional e anti-democrático.

Uma nação civilizada e soberana se faz com pessoas conscientes e povo esclarecido.

Princípios Universais

- 1 - O tempo e o espaço são infinitos (não têm início e nem fim).
- 2 - Matéria e energia compõem o universo, criam vidas, coisas e lugares.
- 3 - Matéria e energia não surgem ou desintegram (vivem em permanente transformação).
- 4 – Deus, a natureza e universo buscam a evolução, o equilíbrio e a harmonia.
- 5 – Necessidade gera ação. Ação provoca reação. A vida é selvagem.
- 6 – O nosso mundo e a nossa vida são experiências da natureza.
- 7 - As melhores experiências irão se perpetuando e as piores eliminadas.
- 8 - Quem aprender a conviver melhor com as adversidades terá mais futuro.
- 9 - Deus deu a vida, a natureza e a inteligência.
Não as desperdicem.
- 10 - Colheremos tudo aquilo que semearmos.
Criamos a nossa realidade.
- 11 – O homem busca o conhecimento universal.
- 12 – A aventura do homem é o autoconhecimento.

Atitudes para viver melhor

1. Respeite as opiniões dos **amigos**, mesmo que sejam diferentes das suas.
2. Na **escola**, respeite seus colegas, professores e ajude a conservar o prédio escolar.
3. Exija ensino de qualidade.
4. Voto. Escolha bem seus **candidatos**, não cobre favores políticos.
Cobre eficiência e honestidade com bens público em benefício de sua comunidade.
5. No **trabalho**, seja amigo de seu patrão e respeite os colegas de profissão.
6. Na **família** e na paternidade, seja amigo e ame seu cônjuge e filhos.
Saiba escutá-los e compreendê-los. Seja responsável e somente tenha os filhos que possa criar.
7. No **trânsito**, dirigir é um ato coletivo. Saiba dividir e ceder.
Respeite o próximo como você gostaria de ser respeitado. Respeite a sinalização.
8. **Esporte** não é guerra. Esporte é para exercitar o físico e para o divertimento saúde e lazer). Pratique esportes, mas respeite os adversários.
9. Cuidado com a **saúde** e com o corpo. Evite vícios. Saiba usar o sexo com dignidade e segurança.
10. **Meio ambiente**. Conserve o lugar onde você mora, trabalha e passeia.

Seu próximo. Respeite seus vizinhos. Nos ônibus, na rua, no trânsito, no trabalho, nas escolas, no clube, na igreja ou na política. Saiba ouvir para ser escutado, seja paciente e conciliador sem ser submisso; lute por seus direitos, respeitando os direitos dos outros.

Dez Mandamentos da Amizade

- 1 - **FALE** com as pessoas.
O mundo está necessitado de saudações e sorrisos agradáveis e amáveis.
- 2 - **SORRIA** para as pessoas. Acionamos 72 músculos para franzir a testa e só 14 para sorrir.
Ao menos por economia, **SORRIA**.
- 3 - **CHAME** as pessoas pelo nome.
O nome é a música mais suave que **TODOS GOSTAM**.
- 4 - **SEJA AMIGO** e prestativo.
Se você deseja ter amigos, **SEJA AMIGO**.
- 5- **SEJA CORDIAL** e sincero. Faça tudo com **PRAZER**.
- 6- **INTERESSE-SE** sinceramente pelos outros.
- 7 - **SEJA GENEROSO** ao elogiar e cauteloso ao criticar.
- 8 - **SAIBA CONSIDERAR** a opinião dos outros.
Cada um julga de acordo com sua visão e interesse.
- 9 - **PREOCUPE-SE** com o sentimento dos outros.
Ouça, aprenda e saiba elogiar.
- 10- **PROCURE** apresentar um bom serviço, pois
O QUE REALMENTE VALE em nossas vidas é **AQUILO QUE FAZEMOS PARA OS OUTROS**.

Dez Ensinaamentos para Viver Bem

- 1 - Domine a língua. Diga menos do que pensa. Cultive a voz baixa e suave. MODO DE FALAR impressiona mais do que O QUE SE FALA.
- 2 - Pense antes de fazer uma promessa e depois não a quebre, nem dê importância ao quanto custa cumpri-la.
- 3 - Nunca deixe passar uma oportunidade para dizer uma coisa meiga e animadora a uma pessoa ou a respeito dela.
- 4 - Tenha interesse nos outros, em suas ocupações, em seu bem-estar, seus lares e sua família. Seja sempre alegre com os que riem e lamente com os que choram. Aja de tal maneira que as pessoas com quem se encontrar sintam que você dispensa-lhes atenção; dê-lhes importância.
- 5 - Seja alegre. Conserve para cima os cantos da boca. Esconda suas dores, desapontamentos e inquietações sob um sorriso. Ria das histórias boas e aprenda a contá-las.
- 6 - Conserve a mente aberta para todas as questões de discussão. Investigue, mas não argumente. É próprio da grande mentalidade discordar e ainda conservar a amizade do seu oponente.
- 7 - Deixe as suas virtudes, falarem por si mesmas e recuse-se a falar das faltas e fraquezas dos outros. Condene os murmúrios. Faça uma regra de falar somente as coisas boas dos outros.
- 8 - Tenha cuidado com os sentimento dos outros. Gracejos e críticas não valem a pena e requeentemente magoam quando menos se espera.
- 9 - Não faça questão das observações úteis a seu respeito. Viva de modo que ninguém acredite nelas.
- 10 - Não seja excessivamente zeloso dos seus direitos. Trabalhe, tenha paciência, conserve-se calmo, esqueça-se de si mesmo e receberá a recompensa.

Mandamentos para ser feliz

- 1- Seja feliz um pouco todos os dias. É ilusão achar que só vai ser feliz no futuro.
- 2- Aceite os outros e as situações do jeito que são. Não se irrite com bobagens.
- 3- Cuide do seu corpo. Alimente-se bem e relaxe. Não exija demais de seu corpo.
- 4- Alimente bem sua alma com boa leitura, bons pensamentos e boas palavras.
- 5- Viva o presente. Valorize os momentos com os filhos, família e amigos.
- 6- Esqueça o passado, as culpas e os ressentimentos.
- 7- Crie prazer em trabalhar. Seja positivo, generoso e crie um lugar personalizado.
- 8- Vá atrás de seus sonhos. Acomodação é morte em vida.
- 9- Engaje-se em um programa social. É o melhor anti-depressivo e para auto-estima.
- 10- Espiritualização, fé e meditação recarregam as baterias.
- 11- Goste de evoluir. A evolução é motivante.
- 12- Seja generoso com você. Ninguém é perfeito.
- 13- Amanhã vai ser melhor se você parar de se torturar.
- 14- Dê presentes, mensagens, agradecimentos e deseje felicidade a todos.
- 15- Observe suas escolhas e suas conseqüências aos outros.
- 16- Peça orientação ao coração, ele sabe a resposta certa e conforta.
- 17- Não insista em defender suas idéias e o apego.
- 18- Faça uma lista de seus desejos e olhe para ela ao meditar, levantar e deitar.
- 19- Liste seus talentos e pergunte: Como posso servir? Como posso ajudar?
- 20- O aprendizado se dá pela dor ou pelo prazer, escolha.

Dicas de Relaxamento

1. Crie o hábito de relaxar. Respire/inspire fundo contando até 4.
2. Alimente a auto-estima diariamente.
3. Todos têm problemas. A diferença é como você lida com eles.
4. Equilibre a razão com a emoção. Consciente/inconsciente.
5. Perdoe a si e aos outros.
6. Viva dentro de seu orçamento.
7. Seja organizado.
8. Tenha crenças.
9. Não critique.
10. Faça exercícios físicos.
11. Medite todos os dias.
12. Observe a inteligência nas coisas vivas.
13. Agradeça as dádivas da vida.
14. Não se volte contra o universo.
15. Seus pensamentos e palavras criam sua realidade.
16. Desapegue-se.
17. Você é responsável por sua vida.
18. Estude, leia, pesquise, seja criativo.
19. Todas as pessoas podem ser felizes com planejamento e realização.
20. Trabalhe com campeões em um bom ambiente.

Comunicação e Equilíbrio Mental

O mundo o julga pelo:

1 – Que você faz.

O modo com que você define e descreve o que faz é muito importante.

2 – Sua aparência.

Você só tem uma oportunidade de causar uma boa primeira impressão.

Os três primeiros minutos de contato ficam por vinte anos.

3 – Que você diz.

O que você diz é interessante para quem ouve?

Faz sentido? Traz resultados?

Esteja bem preparado para o que vai dizer.

Diga tranquilamente, seja seguro e atraente.

Tenha congruência verbal, corporal, ideológica e empatia.

4 – Como você diz.

A maneira como você diz é mais importante do que o que você diz.

Mostre visualmente, fale alto com tonalidades diferentes e movimente-se.

Equilíbrio Cerebral

O cérebro divide-se em dois hemisférios. O nosso comportamento, saúde e desenvolvimento mental dependem do equilíbrio destes hemisférios como os pássaros dependem das asas. Quando um hemisfério ou elemento de um hemisfério predomina, a pessoa passa a ter vários problemas emocionais, de conduta e de saúde. Procure equilibrar os elementos de cada hemisfério, praticando o lado que estiver menos atuante, desestressando o mais atuante.

Hemisfério esquerdo

Detalhista
Mecânico
Substância
Preto & Branco
Cético
Linguagem
Lógico
Fechado
Cautela
Repetitivo
Verbal
Sintético
Memória
Intelectual

Hemisfério direito

Amplio
Criativo
Essência
Cores
Receptivo
Meditação
Artístico
Aberto
Aventura
Novos caminhos
Analítico
Intuitivo
Espacial
Emocional

Motivação

O sucesso (ou a sorte) é o encontro do preparo com a oportunidade.

O preparo vem com o entendimento e a aplicação diária do aprendizado.

Sucesso é conseguir o que você quer. Felicidade é estar satisfeito com o que possui. A diferença entre o sucesso e o fracasso são detalhes. Sucesso é ambição, trabalho e ação.

Tenha o sucesso em seu cérebro que ele ocorrerá. Peque por ação e não por omissão.

Quem tenta, pode errar. Quem não tenta, já errou.

Liberte seus pensamentos bloqueados pela cultura negativa.

Se você pensa que pode, você pode. Se você pensa que não pode, você não pode.

Você pode mudar e ser diferente a partir de agora. Basta querer.

Conseguimos o que pensamos e não o que queremos.

Sua mente conquista o que você pedir. Tudo o que você pensa aumenta.

Visualize o que você deseja para fixá-lo na mente.

Vemos as coisas e o mundo como somos e não como são.

Você tem de dizer ao cérebro o que você quer. O cérebro executa o que há em sua mente.

O cérebro deve ser condicionado a pensar em soluções e no bem o tempo todo.

Aprenda a enxergar as oportunidades. Podemos ser a força criadora da nossa vida.

Criamos a realidade através do pensamento e da palavra.

Mude sua visão e o mundo mudará. Sorte ou azar dependem do que vem depois.

Para obter resultados diferentes, temos de fazer coisas diferentes.

Vou cuidar melhor do meu corpo, comer menos e fazer ginástica.

Vou fazer um pouco do que gosto todos os dias, sem restrições.

Seja feliz um pouco todos os dias.

Para onde estiver concentrada sua atenção, fluirá sua energia. A vida é um eco.

Valorize seu inconsciente e conheça-o, ele comanda você.

O mundo é um reflexo do seu interior. Mude e o mundo também mudará.

Aceite suas falhas, ninguém é perfeito. Falha é aprendizado e não pecado.

Doe-se socialmente. O mundo retribuirá. Concentre-se nas suas qualidades.

Perdoe a si e aos outros. Perdoar é um ato de inteligência.

Aceite a si e aos outros como são.

Demonstre gratidão ao que você já tem e ao que gostaria de ter.

Harmonize-se com tudo e com todos. O universo busca a evolução e a harmonia geral.

O segredo da vida não é fazer o que gosta, mas gostar do que faz.

Se você não gostar de você os outros também não gostarão.

Você só será inferior se permitir.

Ninguém poderá fazê-lo infeliz; o sentimento é seu, você é quem decide.

Se você não gosta do que está recebendo, veja o que você está enviando.

Levante a cabeça e sorria que o mundo ficará melhor. Viva o hoje e planeje o amanhã.

Abandone as idéias, conceitos, crenças e valores antigos e crie novos.

A vida que levamos foi criada por nós; consciente ou inconsciente, mas foi.

Ouse e o poder lhe será dado. O que você deseja para o seu futuro?

Seu presente é o resultado do seu passado. Seu futuro será o resultado do seu presente.

Então, faça bem o seu presente, planeje e aja no sentido do seu futuro.

Seja persistente em seus desejos que o universo irá conspirar para que tornem realidade.

Extraído do livro “O Sucesso não ocorre por acaso”, do Dr. Lair Ribeiro. Editora Moderna.

Pérolas do Pensamento para Reflexão

O tempo e o mundo nunca começaram e nunca terminarão. São infinitos. Simplesmente se transformam.

Nós, como tudo no mundo, somos uma experiência, uma possibilidade.

A natureza, ironicamente, testa primeiro os caminhos mais tortuosos e doloridos para chegar ao equilíbrio.

Nós podemos decidir nossa vida.

Os bons ou maus hábitos nos modelam.

A humildade é o primeiro degrau para a sabedoria. E o egoísmo, para o fim. Perceber, comparar e concluir é viver.

É inútil pedir aos deuses o que por nós mesmos podemos obter.

É preciso acrescentar e não somente subtrair.

Viver é de todos; viver bem, de poucos; viver com ciência e com consciência, de pouquíssimos.

Todos nascemos para rir e para chorar. A circunstância de chorar mais ou menos depende de cada um.

O castigo de quem não gosta de política é ser governado por quem gosta.

Não seas doce demais, que te comerão. Não seas amargo demais, que te vomitarão.

Da mesma forma que não se faz cirurgia sem anestesia, não se administra sem psicologia.

Deus, dai-me forças para mudar o que deve ser mudado; Deus, dai-me forças para aceitar o que não deve ser mudado; Deus, dai-me sabedoria para discernir uma coisa da outra.

Coisas que nem Deus nem o diabo segura: água morro abaixo, fogo morro acima e mulher quando quer.

Dinheiro atrai dinheiro e piolho atrai piolho.

O homem superior censura a si próprio, o inferior censura os outros.

Somente existem ídolos, deuses, santos, milagres e heróis onde existe a ignorância.

A única referência da verdade é a realidade. Há espécies que levam milênios para evoluir.

Quem quer resolver sempre acha um jeito; quem não quer sempre acha uma desculpa.

Nem todo bem, nem todo mal, dura o tempo todo.

Mais cedo do que se pensa, tudo se sabe sobre todos. E tudo vai para o seu lugar.

O destino conduz quem o compreende e arrasta quem resiste.

Cada um é aquilo que Deus lhe concebeu; não adianta exigir mais.

Uns nascem para ser líderes, os demais, para ser liderados.

O mundo está necessitado de saudações e sorrisos agradáveis e amáveis.

Se você deseja ter amigos, seja amigo. Seja cordial e sincero. Faça tudo com prazer, pois o que realmente vale em nossas vidas é aquilo que fazemos para os outros.

Não nade contra a correnteza. Procure entender o mundo e viver em harmonia. Somente assim haverá futuro.

Pensamentos para Reflexão

Uma coletânea de pensamentos é uma farmácia moral onde se encontram remédios para todos os males.

Voltaire

Quem vai em busca de montes não se detém recolhendo as pedras do caminho. Marti

Grande coisa é haver recebido do céu uma partícula da sabedoria, o dom de achar as relações entre as coisas, a faculdade de compará-las e o talento de concluir.

Machado de Assis

Não depende de nós sermos ricos, mas depende sempre de nós fazer respeitar a nossa pobreza.

Voltaire

É preciso viver e não apenas existir.

Entre o sensato e um ignorante há a mesma diferença que há entre um homem vivo e um cadáver. Aristóteles

Conselhos:

Quem ouve não precisa e quem precisa não ouve.

As pessoas cultas sempre duvidam.
Os idiotas têm certeza.

Deus explicai:

Este mundo cheio de alegrias inenarráveis, tragédias inexplicáveis e pouco equilíbrio.

O mundo não é complicado. É complexo e somente gênios entendem as coisas simples.

O destino conduz quem consente e arrasta quem resiste.

Deus impôs sérios limites à sabedoria e deu liberdade total à ignorância.

A guerra, o amor, a política e a vida se ganha nos detalhes.

Se a vida lhe oferecer um limão, faça uma limonada.

Inspire-se na natureza.

Observe nosso corpo, as montanhas, rios, mares e florestas.

Observe as plantas e animais: como nascem, como vivem, como se alimentam, como moram, como se defendem e como atacam.

Só evolui na vida quem aprende as lições do dia-a-dia.

Os Dez Mandamentos do Cristianismo

- 1° Amar a Deus sobre todas as coisas.
- 2° Não tomar seu santo nome em vão.
- 3° Guardar os domingos e festas.
- 4° Honrar pai e mãe.
- 5° Não matar.
- 6° Não pecar contra a castidade.
- 7° Não furtar.
- 8° Não levantar falso testemunho.
- 9° Não desejar a mulher do próximo.
- 10° Não cobiçar as coisas alheias.

* Independente de religião esses mandamentos são importantes para a vida coletiva.

O que fazer para melhorar

Sua vida

- 1 – Decida o que você quer na sua vida e escreva detalhadamente.
- 2 – Descubra o que você precisa saber e fazer para conseguir o que você quer.
- 3 – Organize sua cabeça, suas coisas e sua vida.
- 4 – A cada dia faça algo na direção do que você deseja.
- 5 – Seja persistente em seus desejos que o universo irá conspirar para que se tornem realidade.

O mundo

- 1 – Organize sua vida.
- 2 – Pratique cidadania e ecologia.
- 3 – Pense sempre nas soluções.
- 4 – Pense sempre coletivamente.
- 5 – Organizando a cabeça do homem, o mundo estará organizado.

O mundo está esperando você fazer a sua parte e mais um pouco.

O Poder do Pensamento, da Palavra e do Poder

O homem cria a sua realidade a partir do seu pensamento e de suas palavras.

Se a mente é consciente, vive-se a realidade. Se é inconsciente, vive-se a irrealidade.

Você tem o poder de mudar sua vida através de suas palavras e de seus pensamentos.

Use o diálogo interior para reprogramar-se positivamente.

Os pensamentos têm o poder de criar; devem ser moldados para dar origem às coisas boas.

As palavras são o alicerce do que construímos em nossa vida.

As palavras governam o mundo.

Todos os dias declare a você o que deseja na vida e imagine como se já o possuísse.

Podemos dirigir nossos pensamentos, evitando palavras e pensamentos negativos.

As palavras são extensão dos nossos pensamentos.

Hoje você é o que você pensou no passado.

Seu futuro é o que você está pensando e não o que você está querendo.

A potencialidade do pensamento é infinita.

Ninguém nos ensinou que nossos pensamentos têm a capacidade de moldar nossa vida.

A educação que a nossa sociedade oferece cria uma mentalidade negativa

em nosso inconsciente, bloqueando o nosso consciente.

Ouçã e repita somente as mensagens positivas. Eu escolho meus pensamentos.

Pense positivamente, principalmente ao deitar e levantar.

O subconsciente atende como uma ordem a tudo que pensamos e dizemos

sem saber se é bom, ruim, certo ou errado e se queremos ou não.

Não menospreze a si ou a outra pessoa nem por brincadeira.

Selecione bem todas as palavras que você pronuncia e pensamentos

para moldar seu destino, mudar sua vida, emoções e sentimentos.

A importância de tudo depende das palavras que você usa.

Observe o que você diz, pensa e avalie e melhore seu vocabulário e pronúncia:

somos moldados pela nossa linguagem.

Utilize as palavras para diminuir e anular situações negativas e potencializar as positivas.

Utilize as palavras consciente e corretamente.

O Poder do Poder

O poder deve ser pensado da maneira positiva para o bem.

O poder como sabedoria para se viver melhor e não para explorar o próximo.

Antes, o poder pertencia somente a quem possuía força, propriedades e capital.

Hoje, o poder pode pertencer a todos. Hoje, o poder pertence a quem possui mais e

melhores informações, e sabe utilizá-las em seu benefício e em benefício de todos.

As informações podem ser adquiridas por todos.

O poder é o conhecimento, o preparo e o firme desejo.

Pratique cada ação como se fosse a coisa mais importante do mundo.

Não se exponha totalmente.

Aprenda a usar o tempo. Pense no tempo como amigo.

Aprenda a aceitar seus erros. Não queira ser perfeccionista a respeito de tudo.

Não crie ondas. Mova-se suavemente sem complicar as coisas.

O poder está dentro de você.

O poder surge quando você assume a responsabilidade por sua vida.

Extraído da coleção clipping “O Poder do Poder”, da editora Martin Claret. Louise L. Hay.

1. Criar um Curso de Vida

Vemos ao mundo sem manual de instruções, sem a mínima orientação de como entender o mundo e a vida, como viver, sobreviver, como se comportar, como criar os filhos e formar uma sociedade civilizada. O homem ainda vive de forma selvagem, mesmo tendo ao longo de sua história, obtido e desenvolvido muitos conhecimentos e habilidades. Há muito tempo, o homem possui cultura para promover o bem comum e preservar a natureza. Mas as pessoas, órgãos e entidades que possuem os conhecimentos e recursos até hoje nunca organizaram e divulgaram este saber de forma simples, prática e completa para que fosse possível a todos obterem acesso a todas informações essenciais, a uma boa qualidade de vida, com justiça social e preservação ambiental. A partir deste trabalho, poderíamos desenvolver cartilhas com todas as informações básicas sobre todos os assuntos essenciais à vida para que todos os cidadãos tenham condições de uma vida digna. Os conhecimentos básicos devem ser divulgados através de cursos, vídeos e palestras para que as pessoas e entidades de boa vontade tenham um material padronizado, completo e simplificado para a divulgação geral, visando a real civilização da sociedade humana, promovendo um curso de educação social a todos os adultos e preparando-os para a cidadania, educando melhor as crianças, orientando os jovens e respeitando a natureza; um curso de vida, com educação social e ambiental para todos. A humanidade está sem esperanças de um futuro melhor, pois não estamos educando as próximas gerações e sim, repassando vícios.

2. Recrutar pessoas e entidades

Vamos reunir as pessoas e entidades com conhecimento específico em cada área para elaboração e revisão de cartilhas sobre todos os assuntos básicos e fundamentais à prática da cidadania, para base profissional, comportamento humano e sobrevivência. Orientar e treinar voluntários para participar da elaboração das cartilhas e posteriormente como instrutores e agentes multiplicadores.

3. Criar cartilhas, vídeos, cursos e palestras

Criar cartilhas básicas de vida e convivência, didáticas e profissionalizantes de uma forma bem sumária, bem didática, ilustrada e padronizada. Cada cartilha, será base para um vídeo, um curso ou palestras a serem ministradas e distribuídas a entidades e à população.

4. Desenvolver um Projeto Caju (Centro de Atividade para a Juventude)

Um dos maiores problemas atualmente é a falta de orientação e atividades sadias para a juventude. Aí está o início de toda delinqüência, criminalidade, violência, desajustamento social, etc. Basta conseguir qualquer espaço em cada bairro e sob coordenação de um grupo de voluntários treinados por uma escola de vida para proporcionar cursos, palestras e atividades esportivas, culturais, de lazer e de início de vida para essa juventude sem esperança. Todos os cidadãos dos bairros, principalmente os pais desses jovens ministrariam palestras sobre suas vidas e suas profissões. Com a sucata das empresas, pode-se montar oficinas de cursos e o recolhimento do lixo reciclável já pode gerar renda. Existe uma infinidade de atividades como esportes, música, artes, teatro, etc. Basta um ponto e um início.

5. Criar um guia de serviços públicos

Nunca sabemos ao certo como localizar e utilizar os serviços públicos. Nossos direitos e obrigações.

6. Cartilha da indústria, comércio e prestadores de serviços

Desenvolver uma cartilha com os direitos e deveres dos empresários, comerciantes e profissionais liberais e orientação geral sobre abertura e funcionamento de empresas, inclusive com a conscientização da responsabilidade social.

7. Criar um guia ecológico completo, didático e prático

Com conscientização ecológica. Como podemos praticar ecologia diariamente, preservar o planeta, a saúde e obter recursos para sobreviver?

8. Programa Reciclar

Orientar jovens, desempregados e idosos a coletar o lixo reciclável nas residências de sua vizinhança. Os coletores podem obter renda, preservar a natureza, desenvolver a consciência ecológica e social.

9. Programa Educar

Empresas, escolas, entidades e profissionais ministrando cursos básicos nas comunidades.

10. Guia de alimentação, saúde, medicina preventiva e produtos naturais

Pior do que a falta de alimentação é a alimentação errada que praticamos diariamente. Com uma série de pequenos cuidados, podemos evitar a maior parte das doenças, economizar na alimentação e nos remédios, obtendo mais saúde e qualidade de vida.

11. Guia de direitos e deveres

Resumo dos direitos e deveres para a prática da cidadania.

12. Fórum popular

Criação de um Conselho Municipal coordenador de debates específicos, com todos os segmentos da sociedade para ações práticas sobre todas as questões sociais.

13. Centro de Integração Social nas escolas

Voluntários e entidades coordenariam reuniões de pais de alunos e moradores nas escolas pública nos finais de semana e a noite para levantamento dos problemas locais e soluções; e promoção de cursos e atividades profissionalizantes, comerciais, sociais, culturais, esportivas, de lazer, etc. Todos os alunos, pais, moradores, comerciantes e entidades seriam envolvidos na busca da complementação do ensino, tornando-o mais prático e atrativo e em atividades para solucionarem os problemas sociais da comunidade.

14. Feira do desempregado

Somente com produtos feitos pelos desempregados.

15. Restaurante social

Refeições, lanches e sopão a preços de custo ou simbólicos.

16. Combate à impunidade e aos pequenos delitos

Construções, comércio, calçadas e estacionamento de veículos irregulares, sujeira e muitos pequenos delitos sem punição e sem a presença das autoridades vão gerando a violência e a desordem geral. Devemos cobrar a fiscalização e a aplicação das leis. Pequenos serviços como numerar ruas, placas de informações sobre bairro, criar conselhos comunitários para cobrar e executar melhorias na comunidade.

17. Desenvolvimento de um programa de orientações, atividades e lazer para todas as idades

Crianças, jovens e adultos, além de não possuírem nenhuma formação básica satisfatória, ainda não possuem qualquer cultura para preencher o tempo com diversões e atividades sadias. Não são orientados em formas de lazer e cultura para passar o tempo, como brincadeiras, música, esportes, artes e atividades educativas e comportamentais. Precisamos criar orientações para práticas sadias, pois, sem elas as crianças, jovens e adultos ociosos ficam à disposição dos vícios, degeneração e delinquência desde a infância. Criar cursos instrutivos para pais, filhos e casais.

18. Mutirões comunitários

Aproveitar todos os espaços disponíveis para lazer, hortas comunitárias, etc.

19. Desenvolver um curso básico de Marketing

Para o conhecimento, promoção pessoal e comercial. Os profissionais e comerciantes geralmente não sabem se formar, produzir, enxergar as oportunidades e se divulgar. Onde está o público-alvo, o que ele deseja, o que fazer para melhor atendê-lo e que canal de comunicação utilizar.

20. Incentivar a redação de crônicas e fotos do cotidiano

Crônicas sobre a natureza e o cotidiano analisando o comportamento humano e a natureza com olhos e percepção bem realista.

21. Revisão da gramática, pedagogia e programa educacional

A educação tem de ser para a vida prática, utilizando comunicação e didática eficazes.

22. Jornal de resenhas e cultura

Criar um jornal com o resumo das principais notícias de todos os assuntos.

Com jornalismo puro, crítico, cultura básica e utilidade pública.

23. Página na Internet

Com sumário desses planos e projetos para divulgação, cadastro de colaboradores e agentes multiplicadores e integração das ações das ONGs.

24. Programa popular de auxílio psicológico e encaminhamento vocacional

25. Imprensa Cidadã

Criar meios de comunicação realmente difusor de cultura e utilidade pública. Cidadãos solicitando a criação de leis para que todas emissoras de televisão e rádio divulguem a cada hora, 15 segundos de mensagens educativas. Imprensa escrita na mesma proporção. Mensagens educativas sobre alimentação, saúde, direitos e deveres, didáticas e utilidade pública em geral. Obrigatoriedade de automóveis possuírem sacos de lixo. Produtos alimentícios terem pesos e medidas múltiplos de 50 gramas ou mililitros, ou frações inteiras. Ensino de comportamento humano nas escolas. Criar o dia mensal de fazer diferente. Um dia por mês vamos fazer algo diferente: organizar nossas coisas, cabeça e vida; fazer algo por alguém, pela comunidade e pela natureza.

Concluindo

A vida é para ser construída e desfrutada coletivamente. Muitas pessoas não sabem disto e pensam estarem no mundo somente para desfrutar. Mas, muitas pessoas conscientes desejam desenvolver-se e ajudar a melhorar o mundo; Só que não possuem condições, orientações e nem sabem o que fazer. O nosso propósito é reunir estas pessoas e orientá-las dentro de suas condições, capacidades e desejos de aprender e fazer algo para melhorarem nossas vidas e o lugar em que vivemos. Temos que integrar, formar e orientar pessoas e entidades para atividades educacionais, comunitárias, assistenciais e ambientais. Formar agentes multiplicadores de cidadania. Promover a educação social, o conhecimento básico geral essencial, a iniciação e o aperfeiçoamento profissional, buscando o desenvolvimento humano para uma vida e um mundo melhor.

Consulte sempre o dicionário

Nossas palavras criam a nossa realidade e nossas atitudes criam o nosso futuro

História deste trabalho

Em minha formação escolar, tive todas as dificuldades normais de um pobre em um país pobre de civilidade. Falta de condições de vida, falta de qualidade das escolas públicas, dos livros, dos professores, de conscientização e incentivo para o saber, falta de cultura dos pais e uma educação alienativa nada prática para a vida, que mais parecia uma adestrção para robotizar e não pensar, somente para gerar e reproduzir mão-de-obra barata. Ah, e ainda havia o Regime Militar que censurava os bons professores. Sem qualquer orientação, pelas dificuldades da vida, descobri a existência e a importância e tomei gosto pela cultura somente aos 30 anos de idade e me tornei autodidata. Devido ao custo da educação, ausência de faculdades na região em que morava na época e entre outras dificuldades, como colher boas informações em um oceano de contra-cultura que existe na praça, levei quinze anos para concluir o primeiro curso superior. Com o diploma vieram bons empregos, bons ambientes e descobri a vida. Passei a viver bem, colecionar boas informações, freqüentar mais cursos, comprar livros e refletir muito sobre a história, a natureza, o mundo, a vida e o ser humano. Daí, nasceu esta obra. Diante do que passei, da falta de cultura da população, mesmo dos diplomados e da situação em que vivemos. Vem da necessidade vital de termos um conhecimento geral, básico, completo, sério e prático para a vida, condensado em um livro só. Para reeducarmos os adultos, para que possam educar melhor os mais jovens para termos uma vida mais civilizada. Eu sou um sobrevivente de uma falta de política educacional e social, pois de cada mil alunos que chegam a escola, somente seis concluem a faculdade. A maioria padece pelo caminho, tendo uma vida de má qualidade ou acaba na marginalidade, gerando este caos em que vivemos. Vamos trabalhar para que o maior número de pessoas não precise sofrer tanto e tenha uma vida melhor.

Biografia do autor



João José Favareto, nascido em Cândido Mota, Estado de São Paulo, a 25 de abril de 1958. Filho de Diógenes Favareto, descendente de italianos e Rita dos Santos Favareto (*In Memoriam*), descendente de baianos. Coursou o primário no 1º Grupo Escolar de Cândido Mota e no Grupo Escolar do Bela Vista, antigo barracão de madeira (Osasco); prestou o exame de admissão ao ginásio do Bela Vista. Coursou o Colégio Estadual José Rodrigues Maria Leite e o Colégio Técnico em Metalurgia no Senai, em Osasco; técnico em Eletrônica no Colégio Mauá (SP) e técnico em Energia Nuclear no Instituto de Energia Atômica da USP (SP). Coursou Engenharia Química e Ciências (incompletos), em São Paulo; formado em Informática pela Faculdade Amador Aguiar (Osasco) e pós-graduado em Comunicação pela Escola Superior de Propaganda e Marketing (ESPM - São Paulo). Freqüentou cerca de 30 cursos livres de especialização em diversas áreas. Trabalhou em várias atividades informais, manutenção geral, administração bancária, empresarial e pública; engenharia, produção e automação industrial, comércio, educação, comunicação e marketing. Ministra palestras de informática, marketing, comunicação, cidadania e conhecimentos básicos para o desenvolvimento humano.

Bibliografia:

- História Geral, Francisco de Assis e Silva, Editora Moderna, 1994;
- Almanaque Abril, Editora Abril, 1998;
- Revistas Saúde, Editora Abril, 1998;
- Onde não há médico, David Werner, Edições Paulinas, 1989;
- Livro do trabalhador, Sesi/Senai;
- Cartilha OAB vai à escola, OAB 56º Subsecção Osasco/SP;
- Ecologia e Cidadania, Carlos Minc, Editora Moderna;
- O poder da PNL, Editora Martin Claret, livro clipping;
- Psicologia aplicada a administração, Ferreira de Aguiar, Editora Atlas;
- Comportamento humano na família e no trabalho, Pierre Weil, Editora Vozes;
- O corpo fala, Piere Weill, Editora Vozes, 1986;
- A linguagem do corpo, Cristina Cairo, Editora Mercuryo, 1999;
- A combinação dos alimentos, Doris Grant e Gean Joice, Editora Ground, 1994;
- Medicina Natural, Seleções Rider Digest; 1998;
- O Corpo Humano, Carlos Barros, Editora Ática, 1990;
- Jornais, revistas, televisão, panfletos informativos, almanaques, conhecimento popular, etc.

* foto: Petina Mendes

Tudo sobre Tudo

O Manual do Conhecimento Geral

(Manual de Instruções da Vida e do Ser Humano)

Resumo e roteiros de tudo que você precisa saber e praticar diariamente sobre os assuntos mais importantes da vida

História do mundo, a vida, o homem e a natureza
A sociedade e o comportamento humano
Ciências, biologia, sociologia e psicologia
Comunicação, PNL-neurolingüística e marketing
Alimentação, saúde, educação sexual e adolescência
Primeiros socorros, drogas, DST/AIDS e cidadania
Filosofia, religião, política, economia e ecologia
Dados, história, hino e constituições do Brasil
Direitos humanos e deveres do cidadão
Textos, pensamentos e roteiros de assuntos gerais para a conscientização e a reflexão
Sugestões de programas educacionais, sociais, comunitários e ambientais.

Consulte-nos sobre palestras gratuitas em escolas, entidades e pequenas empresas

Delta Publicações - Rua Itápolis 97a - Bela Vista - Osasco - SP - 06083 080 - (11) 3683 5150

Site: www.sites.uol.com.br/manualgeral – E-mail: jjfavareto@uol.com.br

Esta obra teve o apoio cultural da JUCO – Juventude Cívica de Osasco
Organização Não Governamental de educação, iniciação profissional do menor e cidadania

Se você deseja aprender mais, ensinar e fazer a sua parte para melhorar a sua vida e o mundo Procure-nos

| código de
| barras |

Bandeira do Brasil