

Mille Tavares El Dorado

# PENSAMENTOS & ACÇÕES

Coragem & positivismo

Tire do caminho as pedras que lhe empatam

# PENSAMENTOS & ACÇÕES

**Coragem & positivismo**

*Mille Tavares El Dorado*

## **Ficha técnica**

Título: Pensamentos e Acções

Autor: Mille Tavares El Dorado

Revisão: Wilma Berfoce Mille & Tavares El Dorado

Edição: Belson Hossi

Editora Digital: Fábrica D'Água Preciosa

© 2020 por Mille Tavares El Dorado

Lubango-Angola

# *Milte Tavares El Dorado*

## **Índice**

REFLECTAMOS.....	6
AGRADECIMENTOS .....	8
DEDICATÓRIAS .....	10
DICAS.....	12
PREÁMBULO.....	15
“ A natureza” .....	18
SEJA UM PERSONAL TRAINER QUE SE PRECISA .....	19
LUTE AGORA.....	25
SUPERANDO MEDOS E TRAUMAS .....	27
SOMOS TÓXICOS.....	35
10 CONSELHOS QUE LIBERTAM A ALMA.....	38
O QUE PRECISA SABER.....	40
DÊ O MELHOR DE SI .....	42
OS 5 PRINCÍPIOS DO DESAPEGO (AP INTELIGÊNCIA EMOCIONAL) .....	43
CASA NÃO É LAR .....	46
NEM TUDO ACONTECE POR ACASO .....	47
8 MÁXIMAS QUE VALEM OURO .....	48
DOZE FRASES DE UM SER PENSAnte (AP EM).....	50
11 LEIS IRREFUTÁVEIS DE UM DESCONHECIDO .....	53
PROFESSOR E ALUNOS: PEREGRINOS DA VERDADE .....	56
QUE TAL CUIDAR DE SI? .....	58
O RAPAZ QUE CAMINHOU SÓ.....	59
PONIÇÃO POSITIVA.....	61
O MUNDO NÃO PRECISA DE UM SALVADOR.....	65
ALCE VÔO.....	68
MORDOMIA DO TEMPO.....	73
EU SEI QUE POSSO E VOU .....	83
É VONTADE OU IDEIA? .....	84
ABREVIACÕES.....	87
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	88
Outros e-books do autor já publicados.....	89
Sobre o autor .....	90

## **REFLECTAMOS...**

*Grandes realizações são possíveis apenas quando se dá importância aos pequenos começos.*

Lao Tzu

*Quando você faz em fração de segundos o que os outros levariam horas para o fazer, tudo parece mágica.*

Steve Jobs

*É na arena que o gladiador deve aconselhar-se.*

Sêneca

*A glória é tanto mais tardia quanto mais duradoura há de ser, porque todo fruto delicioso amadurece lentamente.*

Arthur Schopenhauer

*A crueldade continuará existindo sobre a face da terra, enquanto não tenhamos aprendido a nos colocar no lugar dos outros.*

Samuel Aum Weor

*Milte Tavares El Dorado*

## **AGRADECIMENTOS**

**A** Deus todo poderoso, pelo dom da vida e pela sabedoria, Ele mesmo já sabia quem eu era desde o ventre da minha amada mãe.

Aos meus pais pelo cuidado, amor e carinho.

À minha família pelo silêncio e constantes ausências,

Aos meus irmãos e amigos por acreditarem no meu trabalho e me aceitarem e compreenderem, em particular à Dra. Wilma Berfoce pelos reparos e contacto primário com os textos desta obra.

À Psicóloga e professora Joselina Makunga, pela palavra amiga e confortadora.

Às pessoas que aceitaram fazer parte deste estudo, através de testemunhos de suas vivências.

À mecenas Fábrica D'Água Preciosa, na pessoa do Professor Valdemar Ribeiro e ao Belson Hossi pelo sempre apoio material e profissional.

À Academia de Autores da Huíla pela simplicidade e companheirismo.



*Milte Tavares El Dorado*

**DEDICATÓRIAS**

**P**rimeiramente à minha família, braço forte que não se verga,  
Aos pais que pouco sabem da minha régua literária, ainda  
assim, orgulham-se do filho que têm,

Aos meus amigos que sempre me incentivaram a caminhar  
na literaestrada.

Ao maravilhoso público amante da literatura, em especial aos  
palestrantes, pedagogos e psicólogos.

*Milte Tavares El Dorado*

## DICAS

**C**aro leitor, escrevo para si e para mim mesmo. Enquanto investigo, enquanto crio e recrio, também aprendo, pois, não posso ser como a cabaça que é levada à lavra cheia de suco de milho, alimenta os agricultores, mas não se alimenta, voltando para casa, vazia.

Os dias somam e seguem, as estações seguem também o seu curso. As pessoas questionam-se de onde me vem tanta energia para pensar, criar, recriar, investigar, sorrir na contrariedade transmitir essa energia ao próximo. Por esta razão, tenho recebido dos meus colegas de profissão, amigos internautas, sugestões para transformar em livro, os pensamentos e/ou ideias que publico na minha cronologia, na minha página do *facebook* e no *status* do *whatsapp*. Surpreendeu-me o facto de alguns deles me terem dito que sou parte do sucesso e superação pessoal. Certa vez, em conversa com um amigo de infância, percebi o quão importante era continuar a falar de matérias ligadas à mente e ao coração. Um deles ao aconselhar o outro, dirigiu-o uma das frases que um dia publiquei e já não mais me lembrara. Fiquei boquiaberto, percebi naquele instante que, afinal, já era exemplo a ser seguido. Ao saber disso, não me podia negar não fazer mais por mim mesmo, por eles e pelos outros que não me podem ver ou contactar, mas podem ler o que escrevo e reescrevo.

Quisera um dia ser alguém para poder viver a vida dos meus sonhos. Felizmente, sonhar é algo que pessoa alguma nos pode proibir. No entanto, realizar um sonho é responsabilidade minha, ou seja, tudo está em mim e de mim depende a sua realização.

Parafraseando, na voz do grande Cury, apesar dos nossos defeitos, precisamos enxergar que somos pérolas únicas do teatro da vida e entender que não existem pessoas de sucesso ou pessoas de fracassos. O que existe são pessoas que lutam pelos seus sonhos ou desistem deles. Um dia saberemos se valeu ou não apenas. Cada sacrifício tem motivo de sobra para nos pertencer. Dar a vida por aquilo que se apregoa é vitória plena, pois esse mesmo vento que atíça o mar, também atíça as árvores robustas.

Não sou um quarentão, um dia se tiver audácia chegarei lá. Ainda assim, desde garoto senti que podia ir mais longe, mas que tudo dependesse de mim e das pessoas que me acompanham. Comecei a escrever sobre alguma coisa em 2006, graças, pessoa alguma me proibiu de pensar e escrever, pois, precisei sempre depositar nalgum lugar, o que penso e sinto. Comecei a escrever por culpa das minhas paixões e, em cada ano, acreditei mais em mim, não esperei muito dos outros. Hoje acredito que nasci para servir e não o contrário disso. Sempre fui poeta, sempre fui escritor, acredito piamente. Em 2009 criei uma forte paixão pela Psicologia. Sonhei cursar Psicologia no Ensino Superior e sempre dizia isso aos meus colegas do Ensino Médio, mas quis cursar apenas para entender as palavras ditas no silêncio e comportamento de uma mulher, talvez tenha sido febre da minha adolescência. Desenvolvimento pessoal, *coaching* era o que sempre quis. Sempre fui um excelente estudante em Psicologia, que desmintam os meus professores.

Esta Obra é fruto de investigações feitas e do esforço empreendido, enquanto Estudante, Professor, Orador e Assistente Social. Já cometi tantos erros na vida, graças a estes, sinto-me pronto para passar a experiência aos que precisam.

## *Mille Tavares El Dorado*

Todos os dias vemos pessoas perdendo ingenuamente suas vidas, têm cérebro, mas não o utilizam, estão despidos, mas julgam-se vestidos, a internet tudo oferece, estamos na era da interacção, mas estamos nem aí. Não vou falar de livros físicos. Faço parte da Geração de Mudança, por não querer falar do que o país fez por mim, vou falar do que faço e farei pelo país e não só. Meus escritos não têm fronteiras. Portanto, decidi sair em busca de refúgio dos sábios para também influenciar pequenas, médias e grandes mentes.

## **PREÁMBULO**

**T**odos os dias ferimos e somos feridos, amamos e somos amados, matamos e por vezes somos mortos. Afinal, vivências não são apenas as pétalas da rosa, os espinhos também.

Caminhar sozinho até podemos, mas que porto nos será favorável? Por vezes, as nuvens poderão encobrir o sol, mas este jamais deixará de brilhar.

A crueldade humana é pedra para o caminho do viajante, mas nem sempre a pedra foi posta propositadamente no nosso caminho por uma outra pessoa. Por vezes, a pedra somos nós mesmos.

Se soubéssemos que somos a nossa própria pedra, será que teríamos coragem de pararmos no meio do caminho para nos removermos de nós mesmos?

Todos os dias entramos e pesquisamos na Google e Youtube, receitas para se confeccionar um bolo delicioso. Por que não fizemos o mesmo com a receita para a paz interior? Somos tolinhos se nos preocuparmos apenas com aquilo que o estômago precisa e não também como que a alma precisa. Li por aí que o espírito que não se alimenta emagrece...

Diga-se em abono da verdade que há milhares de anos que nos livros estão armazenados o saber humano. Os livros são amigos disponíveis para dilatar conhecimentos, aumentar cultura, descobrir novas ideias, proporcionar assuntos de reflexão e meditação. No entanto, escrevemos para imortalizar.

Não trago estudos acabados sobre motivação, aliás, o que apresento aqui é apenas uma gota no oceano, mas o que seria da vida sem essa

gota? Somos meros espectadores nessa vida, estamos de passagem, mas o legado tem de ser passado.

Apresento nesta obra, provérbios, frases de inteligência motivacional que valem ouro, histórias verídicas e fictícias de resiliência(superação), desde medos e traumas, desenvolvimento pessoal e profissional, mas sustentadas com bases científicas de autores renomados, como forma de se ter coragem e positivismo para encararmos a vida. Problemas e possíveis soluções na visão de psicólogos e outros materialistas.

Não importa quantos passos demos para trás, precisamos SUPERAR MEDOS E TRAUMAS. O medo está constantemente presente nas nossas vidas. O que devemos ter presente é a forma como o encaramos e dosamos.

Os traumas vivem em nosso seio, mas podem ser vencidos. Ainda que tenhamos nossos sonhos espalhados, precisamos de CONSELHOS QUE LIBERTAM A ALMA, caminhando devagar, sem que estejamos ansiosos e preocupados para não atrairmos moléstias para o nosso corpo; PRECISAMOS SABER.

Desenvolvimento é um processo gradual, o crescimento é um processo contínuo; somos obrigados a DARMOS O MELHOR DE NÓS, obedecendo os PRINCÍPIOS DO DESAPEGO, POR MEIO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, pois o desapego não está rompendo laços emocionais, está reforçando-os com maior equilíbrio. Aprende-se com este livro que casa não é lar e NEM TUDO ACONTECE POR ACASO. Para que o homem chegue à maturidade é necessário que este encare a vida com a mesma seriedade que uma criança encara uma brincadeira. A máximas valem-nos ouro e não se pode ignorar tal facto. Os desconhecidos também não passam despercebidos por cá, deixando muito de si. Somos chamados a respeitar a cor do outro, pois a alma não tem cor. Para o



## *Milte Tavares El Dorado*

*ser pensante, todo aprendizado tem uma base emocional.* Somos todos peregrinos da verdade, quer sejamos alunos ou professores. O nosso tempo é preciso e merece valorização. A força para seguirmos também de nós depende: EU SEI QUE POSSO E VOU.

Duvida-se que terá a mesma percepção após a leitura, por mínimo que seja o entendimento. Espero que tenha uma excelente leitura e encare a vida não tão séria, mas também, não tão leve, pois não há rosas sem espinhos. Independentemente das bocas pessimistas, lute forte e insista. Se falhar, não se importe com o que as pessoas dirão. Que falar terá comprado um Mercedes-Benz? Tire as pedras do caminho.

*Pelo autor*

“ A natureza se cala, as palavras de mim fogem, mas a expressão do amor constrange-me”

## SEJA UM PERSONAL TRAINER QUE SE PRECISA

“A tristeza olha para atrás; a preocupação olha para os lados; a fé olha para cima”

Ralph Waldo Emerson

**A** nossa vida é um, caminho de sombras e luzes. Temos, no entanto, a sã responsabilidade de vencer as sombras para vermos a luz. Queiramos como os sábios que vivem poucos anos, mas vivem-nos bem.

Preocupa-nos ainda, o facto de nessa vida terrena, muitas pessoas quererem que deixemos de viver nossas vidas para viver a vida dos outros. Especialistas reiteram sempre: a capacidade de acompanhar sem invadir e entender sem julgar dá-nos a graça de nos considerarmos validados emocionalmente.

O que acontece quando as pessoas não nos permitem viver a nossa vida como queremos?

Precisamos daqueles que caminham connosco, desenvolvendo a nossa consciência emocional, pilar para o nosso bem-estar e saúde mental ao longo da vida.

Precisamos ser apoiados e não mais julgados. O mundo está cheio de críticos “negativos”, sublinha-se, pois o que precisamos é de *personal trainer*, aquele que nos ajuda a levantar e não a se afundar. Todos nós, até os julgados fortes, precisamos da validação emocional para seguirmos ou superarmos uma fase um tanto o quanto angustiante.

Carecemos de apoio psicossocial e emocional.

Psicólogos da Universidade Estadual da Pensilvânia,

Pesquisadores da Universidade de Örebro citados pelo site Pensar Contemporâneo, também descobriram que quando as pessoas que sofrem de dor crônica recebem validação emocional de seus parceiros, elas relatam uma melhora em seu estado emocional e a qualidade do relacionamento melhora. Porque não aceitar o facto de que precisamos dar mais apoio ao invés de inibirmos as pessoas que já carregam traumas consigo?

A validação emocional envolve reconhecer e aceitar os sentimentos, sensações e emoções de outra pessoa. Isso não significa necessariamente que aprovamos ou concordamos com suas decisões, mas que entendemos o que você está sentindo. Podemos acompanhar quem precisa, sem invadirmos seus espaços e estarmos emocionalmente disponíveis sem julgar ou criticar.

Um estudo apresentado pelo Pensar Contemporâneo afirma:

- ✚ Como não prestamos atenção suficiente aos sentimentos dos outros, acabamos interpretando-os mal e tirando conclusões erradas que nos impedem de fornecer o apoio necessário

*Conhecemos amigos e familiares que cegam os olhos para os sentimentos dos outros, agem bonzinhos, quando no fundo são aves de agouro, querem que o outro brilhe, mas nunca mais do eles;*

- ✚ Tentamos "consertar" os sentimentos dos outros, assumindo que esses são estados que podem ser abandonados ou adoptados sob demanda, com frases como " vamos lá, não fique tão triste ".

*Que queremos nós, concertar para que o outro viva bem, o que ele viva do nosso jeito e seja como que nosso escravo? Fácil é tentarmos*

*mudar sentimentos alheios, difícil é mudarmos os nossos. Somos tóxicos.*

- ✚ Assumimos que os outros devem sentir o mesmo que nós e reagir da mesma maneira, porque não fazemos um esforço para nos colocarmos no lugar deles e analisar a situação da perspectiva deles.

*Temos corações diferentes, por que razão as nossas pulsações devem ser as mesmas? Nem os gémeos monozigóticos têm os mesmos corações e sentimentos. Quem não tem empatia já perdeu tudo, está nesta terra apenas de passagem. Respeitemos os sentimentos dos outros e procuremos ao máximo compreendê-los e dar a mão que tanto precisam.*

- ✚ Minimizamos os sentimentos dos outros com frases como “não é tão ruim” ou “ não se preocupe, não é nada “, mensagens que, embora possam ter as melhores intenções, servem apenas para fazer com que a pessoa se sinta mais sozinha e incompreendida.

*Quando a dor é do próximo não importa o tamanho, na nossa humilde visão, quem tanto chora e lamenta, é mimoso, mimado. Já ouvi pessoas que me criaram dificuldades no local de serviço nas minhas costas, diante de mim, afirmaram que sentiam a minha dor. O que fizeram? Minimizaram os meus sentimentos, sem noção de que eu já estava morto e sentia minha alma separando-se do meu corpo. Era depressão, mas quem podia saber que era aquilo que me atormentava? Levei meses para superar, tudo o que senti foi a rejeição, fui um sem nome, reduzido à palha.*

- ✚ Nós incentivamos alguém a experimentar coisas que não sentem dizendo frases como " você deve ser feliz " , porque assumimos que é a resposta "normal" para esse momento.

*Por vezes, permanecemos no erro porque as pessoas incutem em nossas mentes coisas não sentidas, entramos em relacionamentos, ferimos e até nos ferimos, tudo porque fomos incentivados ao fracasso. Há quem diga que adultos não se deixam influenciar. Pode até ser verdade, mas não nos deixamos influenciar hoje, mas amanhã podemos cair. Quando procuramos pelo demônio, acabamos por encontra-lo. Li por aí que quando perdemos tempo olhando para um abismo, o abismo acaba olhando para nós. Devemos evitar pessoas que nada trazem de abono para a nossa vida. Visão de águia, sabedoria de Salomão, deve fazer parte do documento mental.*

- ✚ Julgamos emoções, geralmente culpando a pessoa por reagir de uma certa maneira, dizendo coisas como "não há problema em ficar com raiva" ou " você reagiu estupidamente ".

*A raiva nunca foi algo normal. Quantas vezes as pessoas ferem, matam? Diante de problemas graves, as pessoas mal vividas conseguem lançar o veneno letal ao invés de trazerem a paz que se precisa. São que nem ratos, mordem e sopram. Precisamos analisar a nossa opinião antes de a expressar, "o que é dito oralmente desaparece, mas é algo que não pode ser corrigido e se for, nem sempre será aceite a desculpa". A nossa opinião pode tanto levar como tirar alguém da cova.*

*Estamos a passar por momentos muito delicados em nível social e pessoal. Cada pessoa enfrenta seus próprios desafios com os recursos*

*psicológicos disponíveis. Alguns podem lidar muito bem com isso, mas outros podem sucumbir à pressão, sentirem-se desorientados, ansiosos, deprimidos, zangados ou terrivelmente frustrados. Se os queremos apoiar, o primeiro passo é validar suas emoções. Como?*

*\_estarmos totalmente presentes.*

*Tal como referi acima, estar presente para garantir apoio ao nosso próximo não significa deixarmos os nossos haveres, significa vivermos a nossa vida, garantirmos acompanhamento e espaço que se impõe.*

*Prosseguindo com a explanação, não podemos validar as emoções dos outros se estivermos com a mente em outro lugar, afundados em nossas preocupações e ocupações diárias. Para validar emocionalmente alguém, precisamos ter empatia com seus sentimentos, preocupações e experiências. E isso implica estar totalmente presente, parando por um tempo o nosso ego para nos preparar, ouvir e sintonizarmos emocionalmente as experiências dessa pessoa, superando o desconforto que algumas emoções geram.*

*Às vezes agimos invalidando porque algumas emoções nos fazem sentir desconfortáveis. Quando não sabemos como reagir à dor ou à tristeza, queremos que elas desapareçam o mais rápido possível e temos a tendência de banalizá-las, negá-las ou rejeitá-las. Portanto, para fornecer validação emocional, é essencial que possamos superar o desconforto pessoal que certas emoções podem gerar.*

### **Normalizando emoções**

A validação emocional é o oposto da crítica. Precisamos entender que não há emoções "boas" ou "ruins", "certas" ou "erradas". Todas as emoções são reações compreensíveis dentro de um contexto e história de vida. Para normalizar as emoções que alguém está experimentando,

devemos usar uma linguagem que expresse simpatia, cuidado e preocupação. Frases como “nessas circunstâncias, é normal que você se sinta ansioso” ajudam a pessoa a aceitar o estado em que está passando e representam um alívio.

### **Incentivando à introspecção**

A validação emocional é importante, mas ajudar também é importante. Não se trata de oferecer conselhos que não foram solicitados ou de oferecer “boas soluções” que a pessoa não pode colocar em prática, mas promover a reflexão.



## **LUTE AGORA**

“Se vai lutar, lute agora, pois, amanhã poderá ser tarde demais. Há uma luta que é somente sua, enfrente-a”

Mille Tavares

**L**ute pelo amor da sua vida se vale apenas, ciúme doentio só o(a) deixará mais frágil e desprotegido, pois, Pessoas que amam protegem, não destroem, nem maltratam;

- Pessoas que amam ajudam a crescer e não o contrário;
- Pessoas que amam são empáticas e não antipáticas;
- Praticam o perdão e seus corações estão repletos de boas intenções;
- Não precisa sufocar quem se ama, tão menos soltá-la, pois, algumas pessoas que decidiram sair, já não mais voltaram;
- Falar sem ser ouvido cansa;
- O amor não correspondido esfria;
- A paciência chega a um polo em que se senta e não mais se quer levantar, perdeu os pés, já não pode caminhar;
- Só receberá o amor que der. Por acaso alguém um dia se olhou ao espelho e ao invés de o mesmo reflectir o seu rosto, reflectiu o de cão?

Se cada um de nós tem dentro de si dois lobos, por que razão insiste em alimentar o lobo do mal em vez do lobo do bem?

Se não lutamos pelo que amamos, lá fora alguém nos ensinará a lutar como bravos homens, depois de já termos aprendido o suficiente, intentaríamos regressar à pessoa amada, tarde será para nós;

## *Milte Tavares El Dorado*

Use essa profundidade que alvoraça para plantar uma flor e não para a arrancar;

Não nos basta estarmos em namoricos ou até mesmo numa vida conjugal, é preciso a paciência e sabedoria de anjo para conduzir a relação. Alguém já disse que o(a) ama e provou com acções. Uau! Que lindo! Não pregue sono e não se sinta seguro demais com isso. Alimente essa relação, olhe-a como se fosse a flor do vaso que se encontra na porta da sua casa. Dificilmente sairá sem ao menos olhar para aquela flor, pois, é chamativa a sua beleza;

Dê razões de sobra para que alguém permaneça ao seu lado, um "eu amo-te" não basta, é preciso mais, pois, a prática é o critério da verdade;

No amor ou na guerra, somente os corajosos triunfam, lute agora;

## **SUPERANDO MEDOS E TRAUMAS**

“Não importa quantos passos você deu para trás, o importante, o importante é quantos passos agora você vai dar para frente”

Provérbio Chinês

**M**edos e traumas são pedras no caminho do viajante. Quando o viajante tem pedras nos calçados, corre o risco de parar no meio do caminho e nalguns casos mesmo, desistirá de si. Há uma correlação, pois quem tem um medo excessivo pode criar um trauma. A superação e outros passos para frente, depende fortemente do envolvimento do paciente. Há também uma forte correlação entre psicólogo e paciente. Este segundo deve garantir confiança necessária para que o segundo encontre nele a paz quase que perfeita que precisa.

<b>Nº</b>	<b>Terminologias</b>	<b>Conceitos</b>	<b>Implicações</b>
1	MEDOS	Estado emocional provocado pela consciência que se tem diante do perigo; sentimento de ansiedade sem razão fundamentada; receio Outros sinónimos: <ul style="list-style-type: none"><li>• Covardia;</li><li>• Fraqueza;</li><li>• Pavor</li><li>• Pusilanimidade;</li><li>• Pânico;</li><li>• Susto;</li><li>• Temor;</li><li>• Terror;</li><li>• Fobia;</li></ul>	Especialistas asseguram que o medo na sua função biológica é natural e saudável. O medo afasta-nos de situações potencialmente perigosas e que representam ameaça para a nossa sobrevivência. No entanto, o medo excessivo pode criar embaraços na vida de qualquer pessoa, quer seja, relacional, social e psicologicamente. O medo e o desconhecido andam lado a lado. Segundo a Arqueóloga Joana Freitas, a maioria dos nossos temores devem-se ao facto de concentrarmos em nós todo o conhecimento e controle que desejaríamos.

			Para Fabiano de Abreu, filósofo, o medo é uma emoção e não um sentimento.
2	<b>TRAUMAS</b>	Desagradável experiência emocional de tal intensidade que deixa uma marca duradoira na mente do indivíduo	psiquiatras acreditam que as experiências traumáticas ocorridas na infância levam, às vezes, à manifestação de sintomas neuróticos posteriores. experiências emocionais ocorrem na infância de qualquer pessoa, e certamente, produzem efeitos na personalidade adulta. A busca activa por ajuda é a saída. Resiliência.

Apesar do termo medo significar covardia; fraqueza; pavor; pusilanimidade; pânico; susto; temor; terror; fobia, fortes e firmes devemos caminhar e, ao que pudermos controlar, daremos o nosso melhor, pois do outro lado há bravura, coragem, calma e despreocupação.

Tal como referi acima, a arqueóloga Joana Freitas, citada pelo site Estado de Minas, afirma que o medo está constantemente presente nas nossas vidas. O que devemos ter presente é a forma como o encaramos e dosamos. O medo apresenta-se ao ser humano como uma força. Força esta que pode prender uma vertente positiva e /ou uma negativa. Então, é nossa responsabilidade fazer com que a vertente positiva se sobreponha à negativa.

Para o filósofo Fabiano de Abreu, a primeira coisa que se pensa de medo é o facto de ele ser uma emoção e não sentimento, pois o sentimento é o resultado de uma emoção, ou seja, o medo pode ser

primário quando é emoção e transformar-se em secundário ao tornar-se sentimento e daí surgem síndromes, como do pânico, que levam a fobias como TOC (*Transtorno Obsessivo compulsivo*) e TAG (*Transtorno de Ansiedade Generalizada*).

Tal como uma moeda, que traz sempre cara e coroa, tal como diversas situações que a vida nos apresenta, há a dupla face nos estudos sobre o medo, com vantagens de perseverança da própria vida. No entanto, o lado positivo do medo é que ele e a dor preservam a vida, são essenciais. Por isso, há necessidade de se definir o tipo de medo e o peso que exerce(rá) nas nossas vidas. **É positivo** quando nos protege de tragédias ou algo que nos faz mal. **É negativo** quando ele nos impede de conquistar ou seguir à diante. O segredo está na forma em como lidamos com ele.

Várias questões nos devemos colocar:

- Se o medo me preserva da morte e as suas chances são grandes, vale apenas arriscar?
- Se o medo o impede de seguir à diante para as suas conquistas, vale apenas ter medo?

Devemos colocar a razão ao serviço da emoção.

O trauma por sua vez, é um dano à mente que ocorre como resultado de um evento angustiante, é resultante de uma grande quantidade de estresse que excede a capacidade de enfrentamento ou de integrar emoções envolvidas nessa experiência.

Apesar do conceito, o trauma difere obviamente de pessoa para pessoa, pois cada uma apresenta suas experiências subjectivas. Os eventos traumáticos podem ser similares, mas as reacções diferem.

Possíveis origens:

- Físico;
- Assédio físico menta e sexual;
- Situações embaraçosas;
- Abandono;
- Relacionamentos abusivos;
- Assaltos (sequestro, assalto armado);
- Abuso e violência sexual;
- Intimação como violência doméstica;
- Ser testemunha de eventos violentos (com incidência na infância);
- Situações de risco de vida;
- Pobreza extrema;
- Abuso verbal;
- Acidentes diversos, etc.

Sintomas deixam cicatrizes e/ou sequelas. Tal como acontece com o trauma que difere de pessoa para pessoa, pós trauma também.

Fale com um psicólogo caso sejam recorrentes: os pesadelos, flashbacks, ansiedade, tristeza ou culpa e sentimento de entorpecimento.

1. *Pesadelos*: não é comum que o trauma nos faça reviver o evento em nossos sonhos enquanto dormimos, nesse momento, psicólogos afirmam que o cérebro tenta processar eventos afim de ajudar o SN (Sistema Nervoso) a recuperar-se do choque. A falta de sono costuma a ser muito comum após trauma, para muitos, são pesadelos que causam insónias.

2. *Flashbacks*: também chamados de flashbacks de eventos, costumam a ser desencadeados por situações ou locais que lembram o que aconteceu e muitas vezes fazem com que as emoções vivenciadas durante o acontecimento voltem a ocorrer.
3. *Ansiedade*: aqueles que sofreram eventos traumáticos muitas vezes desencadeiam um transtorno de ansiedade especialmente quando passam por situações que façam lembrar o que aconteceu. Explica-se o caso de algumas pessoas que sofreram acidente de aviação ou viação, que podem sentir ansiedade ou pânico ao tentarem entrar em um avião ou carro, dias, semanas, meses ou mesmo anos de pois do ocorrido.
4. *Tristeza ou culpa*: se a sua experiência traumática envolveu outras pessoas que acabaram feridas ou mortas, não é incomum experimentar a culpa, é comum, inclusive relembrar os eventos e começar a imaginar coisas que poderiam ter sido feitas para evitar o facto ou salvar outrem. Psicólogos afirmam que muitas pessoas se sentem mais deprimidas depois de eventos traumáticos.
5. *Sentindo-se entorpecido*: experiência de um sentimento geral de "torpor", que indica que a pessoa não se consegue adaptar diante da situação. Além de não ter emoções negativas, também pode não ter emoções positivas como se os sentimentos estivessem totalmente desligados de si. Podendo ser mental ou apenas corporal. Em um enorme esforço para se proteger de emoções que podem ser esmagadoras ou letais.

Leu tanta coisa assustadora e certamente algumas têm a ver consigo mesmo ou com um parente, amigo ou até mesmo vizinho. Portanto, gostaria de lhe deixar aqui a esperança como luz difusa, a luz do cair

da noite e do nascer do dia. Apresento agora, alguns passos para a superação do trauma, mas asseguro-lhe que tudo depende de si, tudo depende da pessoa envolvida para que saia da cova e brilhe para o mundo.

Sentimo-nos mal de pois de um acontecimento parcialmente difícil e lá bem no fundo acreditamos que já não mais superaremos tal coisa. Psicólogos acalmam-nos dizendo que não nos sentiremos assim pelo resto da nossa vida. Tudo está em nós e de nós depende a atitude, melhorando assim a nossa rotina.

Anote aí:

1. *Aprenda a respirar:* voltar ao normal após um evento traumático pode parecer impossível, mas psicólogos recomendam a meditação ou práticas de exercícios respiratórios, pois estes ajudam a dormir, fazendo, assim, desaparecer o flashback e superar a ansiedade. Respire profundamente, o nosso dia-a-dia tem revelado que prática destas ajudam, de facto, a desanuviar;
2. *Pratique exercícios físicos:* além da descontração, o exercício físico ajuda a libertar endorfina e liberação física para as emoções que estará experimentando. Comece a correr, escale montanhas, vá ao ginásio, pratique uma modalidade de contacto físico, como o boxe. Estas e outras, são maneiras ou saídas para a melhoria da sua saúde mental. Comece com o simples, 30 minutos, 3 vezes por semana e vai subindo paulatinamente, isto lhe pode valer ouro, reduzindo, assim, sintomas de ansiedade e depressão. Cheguei a viver momentos de terrifições e, com a ajuda do blog Vittude e em conversa com professores e amigos psicólogos, encontrei-me por aí.



3. *Crie rotina saudável:* eventos traumáticos, com ênfase àqueles que lhe levam à cama de um hospital e lhe tenha afastado do trabalho, afectam posteriormente a sua rotina e nalguns casos se perde mesmo a noção do mestre “tempo”. Sem percebermos, caímos na depressão e estagnação. Nossos objectivos sucumbem. Psicólogos apontam para à busca do que se perdeu, estabelecendo tempo para executar tarefas, começando mesmo pela hora de sair da cama ou ainda pelo tempo de preparação das refeições, eis que a diferença para o seu bem-estar se revela e ajuda-o a recuperar-se do trauma.
4. *Cultive hobbies:* busque actividades relaxantes como a pintura, dança, jardinagem, marcenaria, tocar instrumentos musicais e muito mais. Com a mente ocupada nisto, dificilmente será consumido pelo trauma. Tenho, por exemplo, encontrado a minha paz na pintura e desenho. Certo dia, pintava e desenhava o logotipo e lema de uma ONG na qual integro, e dizia aos presentes que para um bom trabalho, a concentração é o segredo. Então, um dos presentes, no caso, o Sociólogo Laurindo Bringo, dizia que com a concentração que se exige na pintura, seria difícil ouvir que um desenhador e pintor, bateu na sua esposa. Rimos bastante. Não é que ele tinha mesmo razão? Experimente essa linda arte que além de distração ajuda a pôr um dinheirinho no bolso.
5. *Faça terapia para superar o trauma:* entre as terapias cita-se a terapia cognitivo-comportamental, pois ajudam-no a lidar com um problema ou acontecimento específico. Por meio de sessões particulares e tarefas para casa, o seu psicólogo irá auxiliá-lo.

## *Milte Tavares El Dorado*

Tenha pensamento positivo e saiba que é possível vencer esse monstro que não tem rosto (é possível superar este o sofrimento, transformando-o em algo edificante). Seja um exemplo de superação.

A plataforma Vittude pode ser bastante útil para si, na busca de um psicólogo que atenda questões de Ansiedade, Depressão, Síndrome e Burnout, Transtorno Bipolar, Anorexia e tantos outros.

## **SOMOS TÓXICOS**

**P**ermitam-me que parta do étimo/conceito: tóxico é algo que encerra veneno, algo que tem propriedade de envenenar. Pessoas também podem ser tóxicas, são como serpentes que cospem, o efeito é de todos conhecido.

Como agem os tóxicos?

1. Preocupam-se com salários ou remunerações, pouco com o trabalho. Trabalham pouco, mas querem ganhar mais;
2. Têm baixa experiência profissional e nível académico muito baixo, mas querem assumir cargos de chefia. Usam a magia negra para a ascensão para assumirem posições de relevo, mas as respostas aos nossos olhos se apresentam nos resultados. Não estão dispostas a dar a cabeça à força, não estão dispostas a abrir caminho, mas querem ser líderes.
3. Sabem que tristezas não pagam dívidas, mas projectam sobre pessoas inocentes problemas pessoais. Para esse tipo de pessoa, qualquer um que cruzar o seu caminho é culpado.
4. Não são amadas, têm, relacionamentos fracassados, fazem de tudo para fracassar os relacionamentos alheios. Afirmam à torta e à direita que se a pessoa que amam não as quer, também quem as quer, sofrerá, de igual modo.
5. Gostam de receber, nunca têm nada, nunca sabem nada e nunca cometem erros. São perfeitas. Tudo o que fazem, se for positivo, são elas que se auto elevam, mas quando fracassam, culpabilizam pessoas;

6. Não gostam de alguém por não aceitar ser o que elas querem e fazem de tudo para que outras pessoas inocentes tenham o mesmo ódio;
7. Têm sempre tempo de vigiar a vida dos outros e não as suas. Para elas o Reino dos Céus é propriedade pessoal;
8. Estão mais focadas nos erros do que no certo, estão sempre a apontar dedos, não conseguem promover. Ao invés de elogiarem em público, fazem o contrário. São pessoas orgulhosas e cheinhas de si.
9. São amigas da mesa, estão com a pessoa nos momentos bons, na tribulação fogem.
10. Repontam a todo tempo. Nunca fazem nada sem que o mundo todo saiba. O que a esquerda delas dispõe, a sua direita tem de saber.
11. Julgam-se boas e querem sempre ser melhores do que os outros, são sempre donos da palavra e revelam-se "ditadores".
12. Falam mal dos outros pelas costas e, quando falam, nunca se lembram das coisas boas.
13. São empatas. Estão paradas na porta, não entram e não deixam que pessoa alguma entre.
14. Usam pessoas como escada para subirem na vida. São capazes de usar a língua para lambar a poeira e pomada nos calçados do chefe.
15. Não têm noção do tempo e ao chegarem atrasadas, têm sempre uma desculpa esfarrapada.

Se for esse tipo de pessoa, aconselho-lhe a mudar, pois pessoas tóxicas não atraem pessoas, afugentam-nas. Pessoas tóxicas atraem apenas lixo. Consegui filtrar apenas esses quinze pontos, estou côm

*Milte Tavares El Dorado*

de que há tantas palavras e adjetivos por se dizer sobre isso.  
Reinvente-se.

## **10 CONSELHOS QUE LIBERTAM A ALMA**

“Espalhei os meus sonhos aos seus pés. Caminhe devagar, pois você  
estará pisando neles.”

W.B.Yets

1. Não esteja ansioso e preocupado para não atrair moléstias para o seu corpo;
2. Afaste de si o veneno da lisonja. Não creia naqueles que o elogiam sem motivos. Prefira sempre ouvir uma crítica honesta a um vago galanteio.
3. Seja o mesmo, dentro e fora do lar. O lar é a sociedade em miniatura, a sociedade é um lar ampliado.
4. Seja atencioso e compreensivo: algumas pessoas se dirigem a nós porque em nós confiam e acreditam. Quantas vezes essas pessoas não carregam problemas recônditos, escondidos no âmago de sua alma!?
5. Não procure evidenciar a sua pessoa. Lembre-se que quanto mais exposto à visão alheia, mais tornar-se-á alvo de ciúmes e inveja.
6. Seja o vidro do ouro escondido no cofre e valer menos que o vidro comum por brilhar muito ao sol. O seu valor será sabido na hora de fechar um bom negócio.
7. Evite o luxo supérfluo, pois tudo o que sobrecarrega o ambiente, atrapalha a vida.
8. Cumprimente os seus amigos com alegria. Que os seus amigos sintam o seu calor afectuoso no simples. Lembre-se que a

## *Milte Tavares El Dorado*

saudação triste e acabrunhada pode instilar veneno num coração alegre.

9. Trate com afabilidade a todos. O vizinho que senta ao seu lado na condução não é seu inimigo, nem seu concorrente.
10. Não deixe que a rotina arrase a sua vida. A rotina cansa e corrói a alma, desalenta e carcome o entusiasmo.

## O QUE PRECISA SABER

**A** educação que para Sánches Buchon, apuud Veigas(2003),provém do latim "educare", criar, alimentar, não é uma etapa da vida: é a própria vida. Consiste em levar o homem a tornar-se cada vez mais homem, a poder ser mais e não só a poder ter mais;

- ✚ Desenvolvimento é um processo gradual, o crescimento é um processo contínuo; desenvolvimento sadio exige que o educando viva de forma satisfatória a etapa em que se encontra para poder enfraquecer positivamente a etapa seguinte;
- ✚ Não se pode pensar em liberdade para um ser consciente, tendo-se em vista apenas o seu «eu» isolado, sem relação com o próximo."...a liberdade tem de comum com o amor o facto de estar sempre relacionada com outrem" (François Goust).
- ✚ Se caminha sozinho irá mais rápido, mas se caminha acompanhado, irá mais longe. Então, não são os latinos que fazendo jus ao doce manjar e apreciando do bom vinho vão afirmando que "*Speciosa vita et vita impertientes*" ou seja, a bela vida, não é a vida de dar? Por que quer recorrer ao " cada um é cada um, Deus para todos"? vamos recorrer ao francês expresso na bandeira "*Égalité, liberté et fraternité*" para bem alto gritarmos como o queniano que brilhou nas terras de Clinton "*yes we can*".



- ✚ Antes de se iniciar a resolução de qualquer problema, é necessário a análise exaustiva de qualquer conflito. Segundo Knapp e VandeCreek (2006), é importante que se identifique o problema, recolher as informações de todas as fontes possíveis sobre as causas que terão originado o conflito. Deverá manter entrevista com as pessoas implicadas.

## **DÊ O MELHOR DE SI**

**Q**uando partimos para um mundo obscuro, dificilmente conseguimos recuar no tempo para fazer as coisas valerem apenas, mas milhões de soluções diariamente caem como gotas solitárias da chuva. Infelizmente, por cegueira ou por opção, as negamos. Os conselhos parafraseados de Película 'Hitch' estarão sempre aqui para nós. Então,

- Não invente;
- Não engane;
- Não roube;
- Nem beba;

### **Mas,...**

- ✓ Se inventa, invente um mundo melhor;
- ✓ Se engana, engane a morte;
- ✓ Se rouba, roube um coração;
- ✓ Se bebe, beba os melhores momentos da sua vida.

## OS 5 PRINCÍPIOS DO DESAPEGO (AP INTELIGÊNCIA EMOCIONAL)

“La tentación de abandonar nunca es tan fuerte como cuando está a punto de conseguirlo”

Provérbio chinês

**A**s vezes, desapegar-se de algumas coisas e pessoas, faz bem à alma. Estamos parados e nem sabemos a que caminho seguir. Temos caudas, mas queremos fechar a porta sem antes entrarmos por completo. Gostamos de apreciar as flores, mas temos medo do seu espinho. É preciso partir, embora nos cause dores e danos. É preciso que doia para depois não doer mais. Eis os 5 princípios elucidativos:

**1. O desapego não está rompendo laços emocionais, está reforçando-os com maior equilíbrio.** A palavra "desapego" pode confundir muitos. "Desapegar" não seria, neste contexto emocional, a ideia de se afastar de alguém e muito menos de "esfriar" nossos relacionamentos. Praticar o desapego saudável é, de facto, um princípio que todos devemos aprender a praticar e, por sua vez, incentivar em nossos filhos. Leve essas dimensões em consideração para entender melhor. O desapego diz-nos que as pessoas devem aprender a ser autónomas, seguras de nós mesmas e com maturidade emocional adequada. Ter boa auto-estima é um pilar básico para o desenvolvimento de um apego saudável. Pessoas que praticam desapego não têm medo da solidão, são capazes de fazer as coisas sozinhas, com total confiança em si mesmas e sem ter que confiar em segundas opiniões. Certamente você também conhece o caso de uma mulher ou um homem que não sabe ficar sem um parceiro e, por sua vez, tem a ideia equivocada de que, para ser feliz, é necessário ter

alguém ao seu lado para "cuidar deles". É vital, então, que aprendamos a ser felizes como somos, também em nossa própria solidão. O desapego permite-nos quebrar as correntes que outras pessoas às vezes nos colocam. Pense nas mães que estão tão envolvidas na vida de seus filhos que elas não lhes permitem ser eles mesmos ...o que pode acontecer a longo prazo? Deixe aquele garoto odiar sua mãe. Por isso, é muito melhor promover um "desapego saudável", onde inspiramos confiança em nossos filhos para que eles possam fazer as coisas por si mesmos. Tudo isso oferece felicidade mútua.

**2. É responsável por sua vida. Você e somente você é responsável por sua própria vida.** Não culpe os outros pelo que acontece consigo, não diga que "nunca poderei ser feliz porque a pessoa que amo não me quer", "nunca poderei realizar meus sonhos porque minha família diz que não tenho capacidade suficiente". Tais expressões são exemplos clássicos do apego mais tóxico e perigoso. Por que sua felicidade depende de segundas pessoas? Não faça isso, não permita. A partir do momento em que seu bem-estar depende do que alguém faz, diz ou pára de fazer, estará machucando-se. Quebre as correntes e assuma a responsabilidade por sua vida!

**3. É uma pessoa livre, mas também favorece a liberdade dos outros.** Agora sabe que não é apropriado depender dos outros para ser feliz, ser você mesmo e alcançar seus próprios objetivos na vida. No entanto, é importante saber também que não deve colocar outras pessoas sob suas correntes. Lembre-se sempre de que deve ter sua própria liberdade, mas, ao mesmo tempo, respeite também a liberdade dos outros. Amar alguém, não o pode levar a crer que está controlando ou dominando. Desejar é confiar e, ao mesmo tempo, confiar está implícito na liberdade. Por exemplo, se ama seu parceiro, não o precisa

controlar a todo momento para saber o que ele está fazendo, sabe que ele lhe ama e que, portanto, ele não o(a) trairá. Confie e ofereça espaços para aqueles que ama.

**4. Aprenda a viver o presente.** Às vezes passamos grande parte do dia-a-dia lembrando os erros de ontem, as falhas que nos marcaram, as perdas, os caminhos que não ousamos seguir indecisos ... qual é o sentido de fixar toda a nossa atenção em algo que não está mais lá, não existe mais? Nossos apegos estão ancorados, acima de tudo, nos eventos do passado que inevitavelmente nos ligam a algo que nos machuca. Portanto, deve consciencializar-se de estar mais presente, para valorizar o "aqui e agora", porque é neste exacto momento em que a sua oportunidade autêntica de ser feliz se abre. Não perca, o passado não existe mais e o amanhã ainda não aconteceu ...

Viva o seu presente ao máximo!

**5. Esteja ciente de que nada é eterno, que as perdas fazem parte da vida.** Em nossa vida, neste mundo em que estamos todos matriculados, nada é eterno. A vida flui, move-se, muda a cada momento e há muito, mas poucas coisas que podemos reter. Não seremos capazes de manter a juventude para sempre, muitas amizades são feitas e quebradas, o amor de hoje pode ser as lágrimas de amanhã, nossos idosos deixam-nos, as crianças crescem ... é importante que aprendamos a aceitar que as perdas aparecerão por toda a nossa existência, daí a importância de desenvolver um apego saudável, aceitando que pode perder o que ama agora, mas sua vida não vai parar por isso. Deve continuar a avançar, com integridade, com toda a plenitude que puder. Esteja ciente de todos esses aspectos e coloque-os em prática sempre que puder.

## **CASA NÃO É LAR**

“Muito Dinheiro, pouca educação, é a pior combinação”

Valentín Moragas Roger

**N**ão se engane, a felicidade não é feita do tamanho da casa, mas do amor que enche a casa. Tem uma linda casa, mas não há entendimento entre pais e filhos, entre cônjuges, brigam todos os dias? Lamento informar, tem casa, mas não um lar.

- Precisa construir um lar e não apenas paredes, a casa protege-lhe da chuva, mas não lhe protege da solidão;
- Os bens lhe darão segurança, mas não a paz de espírito que precisa;
- O seu lar é como um espelho que aos que lá estão, devolve o reflexo dos seus sorrisos. Só terá o sorriso que a eles endereçar, disponha!
- Precisa amar as pessoas e não os bens;
- Só pessoas fortes constroem um lar de amor e carinho. Precisa saber que pode permitir que os pássaros da tristeza voem sobre a sua cabeça, mas não que estes façam ninhos sobre seus cabelos.

## **NEM TUDO ACONTECE POR ACASO**

“O homem chega à sua maturidade quando encara a vida com a mesma seriedade que uma criança encara uma brincadeira”

Friedrich Nietche

**S** *E eu tivesse a maturidade de hoje não teria errado tanto.*

Muitas das vezes, julgamos que somente o presente basta. Enganamo-nos a nós mesmos, pois, é preciso pensarmos no passado sem criar âncoras, trabalhar no presente sem medo de fracassar, projectando o futuro que é a causa. A vida é feita de momentos bons e maus, é nosso dever trabalhar e levantar depois de cada tombo. Contudo, *se você não tivesse errado tanto, jamais teria a maturidade que hoje possui.*

## 8 MÁXIMAS QUE VALEM OURO

“Com ordem e com tempo, encontra o segredo de fazer tudo e tudo  
fazer bem”

Pitágoras

**E**ivados de ansiedade, Vamos buscando nas flores uma razão que as faz atrair sabiás. Maomé dizia que a verdadeira riqueza de um homem é o bem que ele faz neste mundo. Perde-se tempo buscando razões, mas elas servir-nos-ão de farol para o lugar ainda sem nome, sem norte. Então, Nélida Pinon à guisa conclusiva diz que o ser humano é um peregrino. É só na aparência que ele tem uma geografia.

Há por aí tantas máximas que se as numerássemos, certamente daria em milhões de páginas, mas aqui apresentamos apenas 8, julgadas indispensáveis para se seguir na vida.

- 1. Não subestime ninguém. Trate sempre com respeito. A vida é uma dança das cadeiras. Hoje está sentado, amanhã de pé;*
- 2. Você não pode reconhecer bons momentos se não tiver os maus;*
- 3. Nunca compete com alguém de quem poderia aprender mais e mais;*
- 4. Não confunda o ter diploma com o ter educação. O título é um papel, mas a educação é um estilo de vida;*
- 5. Quando Deus lhe pede uma semente, Ele tem uma colheita em mente. Envolve-se ao máximo;*



*Milte Tavares El Dorado*

6. *Se o dinheiro e o poder o fazem arrogante, a enfermidade e a morte o mostram que não é nada nesta terra.*
7. *Respeite a raça ou cor do outro, pois a alma não tem cor;*
8. *o dom da palavra é lindo, mas a sabedoria do silêncio é perfeita.*

## **DOZE FRASES DE UM SER PENSANTE (AP EM)**

1. *Todo aprendizado tem uma base emocional. -Platão.*

Não existe um único momento no nosso dia-a-dia em que estamos livres de emoções, embora não saibamos como as identificar. Tudo o que aprendemos em nossas vidas é parcialmente determinado por nosso estado emocional subjacente e de onde se origina.

2. *Não há correlação zero entre QI e empatia emocional. Eles são controlados por diferentes partes do cérebro. - Daniel Goleman.*

Não há relação directa entre o que entendemos por inteligência acadêmica e inteligência emocional. Uma pessoa pode ser altamente inteligente e ter-se destacado na escola, mas ainda não se destacar em sua vida.

3. *Confie, como arte, nunca vem de ter todas as respostas, mas de ser aberto a todas as perguntas - Earl Gray Stevens.*

Somente fazendo as melhores perguntas podemos obter as melhores respostas. Isso é determinado com base em nossa consciência do que pensamos, dizemos e fazemos diante dos outros e de nós mesmos.

4. *Quem não entende um olhar não vai entender uma longa explicação- provérbio árabe.*

Essa frase é uma das melhores definições de empatia que existem. Devemos saber que a empatia é um dos grandes pilares da inteligência emocional. Sentir como os outros se sentem e saber lidar com isso é tão importante quanto o auto-conhecimento.

5. *As emoções são contagiosas. Todos nós o conhecemos por experiência própria. Depois de um bom café com um amigo, você sente-se bem. Quando toca em você uma recepcionista rude em uma loja, você sai sentindo-se mal. - Daniel Goleman.*

Podemos neutralizar nossos sentidos, mas não podemos escapar de nossos sentimentos e emoções. O que quer que façamos, nos sentiremos bem ou mal em diferentes graus, atendendo aos diferentes níveis do mesmo continuum de estado.

6. *O cérebro emocional responde a um evento mais rápido do que o cérebro pensante. - Daniel Goleman.*

E isso porque, como Blaise Pascal afirmou, "o coração tem razões que a razão não entende".

7. *Cuide de suas próprias emoções e nunca os subestime. - Robert Henri.*

As emoções são armas de fogo poderosas que podemos usar a favor ou contra nós.

8. *Use a dor como uma pedra no seu caminho, não como uma zona para camping. -Alan Cohen.*

Esvazie seu interior das ausências presentes, pegue a pedra e leve-a para a próxima estação, para que ela saiba que é capaz de avançar observando-a. Para colocar de uma maneira, até um chute é capaz de nos empurrar para frente.

9. *É muito importante entender que a inteligência emocional não é o oposto de inteligência, não é o triunfo do coração sobre a cabeça, é o*

*cruzamento de ambos. - David Caruso.*

A verdade é que o coração nos diz o que precisa ser feito, mas a razão nos diz o que evitar e nos ajuda a entender a nós mesmos. Que coração e razão agradáveis são nossa maior aspiração.

*10. A diferença essencial entre emoções e razão é que a emoção leva à acção, enquanto a razão leva à conclusões. - Donald Calne.*

O sentimento ajuda-nos a seguir em frente, enquanto calculamos a melhor forma de fazê-lo. Portanto, conhecer-se profundamente em ambos os aspectos favorece-nos a sermos mais eficazes ao tomar decisões e direccionar nossas vidas.

*11. Como seres humanos, todos nós queremos ser felizes e estar livre do infortúnio. Todos nós aprendemos que a chave da felicidade é a paz interior. Os maiores obstáculos à paz interior, são emoções perturbadoras, como ódio, apego, medo e suspeita, enquanto o amor e a compaixão são as fontes de paz e felicidade. - Dalai Lama.*

Há emoções saudáveis e emoções insanas, emoções que nos permitem e emoções que nos incapacitam. Devemos acolher alegria, tristeza, surpresa ou raiva, enquanto devemos evitar raiva, vingança, ódio ou depressão.

*12. A verdadeira compaixão não significa apenas sentir a dor de outra pessoa, mas estar motivado para o eliminar. - Daniel Goleman.*

Nosso coração não permite a opção de permitir que os outros se sintam mal, tanto quanto possível, temos que tentar evitar todo o sofrimento do qual estamos conscientes.

## **11 LEIS IRREFUTÁVEIS DE UM DESCONHECIDO**

“Os progressos obtidos por meio do ensino são lentos; já os obtidos por meio de exemplos são mais imediatos e eficazes”

Séneca

“Não sei se há métodos melhores do que aqueles que Max voga nos seus estudos sobre liderança: eu faço, eu faço\_tu observas, tu fazes\_eu observo, por fim, tu fazes sozinho. Isso sim, tira cor àquele ambiente em que um se posiciona sobre os degraus (professor) enquanto outros (alunos) por acenos (co)respondem àquilo que os estiver a ser "transmitido"

Mille Tavares

**O** que é bom não pode permanecer no escuro. O que não é escrito desaparece. Recebi esta mensagem no chat do meu facebook, sem assinatura do autor. Estou cômico que cada um de nós rever-se-á em uma, duas, três ou mais alíneas.

- ❖ Matricule os seus filhos em uma escola no alcance do seu bolso, porque muitos dos colégios caros, não garantem bons resultados de aprendizagem. O importante é eles terem uma boa educação;
- ❖ Alugue uma casa que o permite economizar dinheiro para construir a sua própria casa em menos de 3-4 anos. Não pague aluguer de uma casa como se estivesse a comprar uma casa;
- ❖ Caso a sua mulher esteja grávida, isso quer dizer que tem 9 meses para economizar, organizar a recepção dessa criança. Muitos são desleixados, ficam na mangonha e, depois, nem fraldas conseguem pagar;
- ❖ Compre um carro que esteja de acordo com suas capacidades

financeiras. muitos jovens compram carros que nem conseguem sustentar o combustível, muito menos a manutenção do mesmo;

- ❖ Freqüente locais que vão de acordo ao seu estilo de vida, pois nada adianta estar em restaurantes/bares caros se amanhã não tem do que comer em casa;
- ❖ Cultive Amizades do seu nível social, pois muita gente se perde na vida fazendo amizades com gente acima do nível social;
- ❖ Certos problemas que vivemos hoje, não surgiram do nada, são como resultados da nossa ignorância. Quer mulher, mas não faz planos, nem um emprego ou casa tem, mas não para de subir a namorada que vive com os pais. Diz que é mulher responsável, mas engravida mesmo sabendo que não terá como assumir uma vida;
- ❖ Planeje a sua vida, e viva de acordo com as suas possibilidades; economize mais do que gasta;
- ❖ Muitas senhoras compram lanche para os seus filhos diariamente, sem ter em conta que é mais económico preparar lanche em casa, e economizar dinheiro para coisas muito mais importantes do que lanches;
- ❖ Muitos pais pagam mensalmente o sinal de TV de 39.000 para destruir psicologicamente os seus filhos (eles acham que é entretenimento para os seus filhos. E tudo o que os filhos

## *Milte Tavares El Dorado*

aprendem, é namorar assistindo novelas, falar mal das pessoas com programas de fofocas, cantar e dançar música sem nexos;

- ❖ Nunca viva de aparências! Faça como eu, vivo a realidade da minha vida. Pense Nisso.

## **PROFESSOR E ALUNOS: PEREGRINOS DA VERDADE**

**S**er professor é ser um indivíduo que professora, ensina. É ser facilitador e não se julgar “senhor sabe tudo”, dominador do saber. Sua nobre missão não é apenas a de transmitir conhecimentos e projectar na caixa forte dos alunos. É muito mais do que isso, é auxiliar o aluno através da apresentação de bases, referências, citações, etc. lembre-se: os mestres mostram o caminho, mas os discípulos devem entrar por si mesmos. Atenção, o mestre tem de ser alguém que realmente sabe mostrar o caminho, contribuindo para a busca de conhecimentos, assimilar valores, formar próprios juízos e ter uma visão crítica. O ensino, na visão de Veiga (2003, p.183), por ser considerado uma relação humana, o professor é tido como mestre em humanidade e não só instrutor. Para o autor, o professor é, também, uma matéria da sua exposição, exercendo um papel crucial na vida do aluno, *é um modelo e testemunha de valores e contra-valores.*

O autor considera aluno e professor peregrinos da verdade porque para ela, a sua relação não deve consistir numa contemplação e deleitação mútua, mas numa relação a três. Falando em relação a três, certamente os meus colegas professores estarão a pensar no triângulo professor, aluno e campo do saber. O autor acrescenta ou substitui o termo matéria pelo termo verdade. Para o autor, a verdade é sempre tida como terceiro dialogante.

Por que razão decidimos falar de professor e aluno?

Vejamos, nos dias de hoje essa relação não é das melhores, pois nem sempre o professor aparece como servidor e discípulo da verdade em relação à qual se situa constantemente, convidando os alunos a



adoptarem a mesma conduta ou atitude, sentindo-se unidos na mesma vocação de peregrinos da verdade, ainda que a distâncias diferentes.

Que conduta deve(ria) adoptar fora e dentro da sala de aulas, uma vez que enquanto peregrino da verdade, deve passar o testemunho aos alunos? Há milhões por aí, mas aqui enumeramos algumas:

- \* Conhecer o tipo de aluno que e dominar o conteúdo a leccionar;
- \* Rever a sua vestimenta e higiene;
- \* Ser bom comunicador (o professor deve preocupar-se com o seu reportório linguístico);
- \* Humildade, cortesia e respeito (não se é sábio quando não se respeita a opinião do aluno e não admite e reconhece o seu erro), deve ser policiador das suas palavras, evitando termos impróprios e anedotas pesadas;
- \* Preocupar-se com a sua grafia. O que o professor escreve deve ser ao todo legível;
- \* Moralista, vestindo-se também de pai, mãe e/ou encarregado de educação, dando continuidade àquilo que pais têm procurado ensinar aos filhos (alunos);
- \* Procurar sempre o lado bom das coisas e não se deixar levar por interpretações supersticiosas;
- \* Bom leitor e investigador;
- \* Cooperar com a Pátria para se engrandecer a si próprio e aos outros.



## O RAPAZ QUE CAMINHOU SÓ

“Aprendemos a voar como os pássaros e nadar como os peixes, mas não aprendemos a conviver como irmão”

**Martin Luther King**

**D**ores Lessing, escritora da Rodésia, dizia que não é a inteligência que escasseia, mas a constância.

Antigamente havia um rapaz que todas as manhãs chorava, chorava, tudo por ter perdido tão cedo os seus pais. Os seus pais eram gente grande, gente rica. No dia em que seus pais morreram, ou seja, altura em que se realizava o acto fúnebre, havia por lá, gente de distintas cores, raças e tribos: colegas, amigos, primos, tios, vizinhos e conhecidos, morreram de acidente, deixando órfão um pobre rapaz. \_Coitado! Diziam todos os que lá estavam. O rapaz era primogénito e unigénito de seus pais. Às manhãs chorava e chorava, para além da perda dos pais, já não sabia mais com quem ficar, embora seus pais tenham deixado muita riqueza em bens materiais. Por que o rapaz tanto chorava, embora tenha perdido os pais, não se percebia. Os parentes do rapaz comprometeram-se em cuidar do pobre rapaz e fizeram-no em público.

Marden dizia que quanto mais se tem, mais se deseja, só que ao invés de enchermos, abrimos o vazio. Afinal, os que se comprometeram em cuidar do rapaz, tinham outras intenções, levaram-no e com o rapaz, ficaram apenas meio ano. Começaram a repartir a herança do rapaz e como tirar não é meter, tudo se perdeu, e os tios e outros que estavam ao lado do rapaz, fugiram. Pareceu que foram engolidos pela terra, desde lá, o rapaz caminhou sozinho, sem tecto e sem um colo que o amparasse.

## *Milte Tavares El Dorado*

Esqueceu-se o homem de trabalhar, buscar refúgio, mas pelo seu próprio suor. Platão dizia que a pobreza não vem da diminuição das riquezas, mas da multiplicação dos desejos. Tome nota.

Evitemos, pois nos apoderarmos daquilo que não é nosso. O que disse Deus ao homem, lá no livro de géneses? O que disse Deus?

Que o homem viverá do seu próprio suor, ou seja, deve o homem trabalhar para conseguir o que deseja.

Tudo o que com facilidade se consegue, com a mesma facilidade se perde. Quando sofrer injustiças como estas, lembre-se que não podemos mudar o curso dos ventos, mas podemos ajustar as velas.

## **PONIÇÃO POSITIVA**

“Aquele que aprende mais não pensa, está perdido. Aquele que pensa mais não aprende, está em grande perigo”

**Confúcio**

Muita gente tem encontrado imensas dificuldades em chamar a razão a alguém, por notar falhas ou por não notar mudanças positivas. Por não ter sucesso na sua intenção, prefere recorrer ao chicote como forma de punção, criando nalguns casos, um recalçamento por parte de quem se pretende corrigir, mas em alguns casos, a dor deixa de doer e o chicote passa as ser apenas um objecto de massagem diária.

*Será que O CASTIGO AJUDA OU AGRAVA APENAS O SOFRIMENTO?*

Atentemos a este facto:

Em 2017, Richard e eu éramos dirigentes de escuteiros juniores do Agrupamento nº 87, pertencente à Região da Huíla. Para o movimento escutista, juniores são escuteiros cujas idades rondam entre os 11 e 14 anos, verde e borda branca caracterizam as cores do lenço usado do pescoço ao peito. Certa vez, fazendo sentir o método escutista e o “ask the boys”, *\_pergunte aos rapazes*, realizamos uma caminhada cuja área de desenvolvimento era física, intelectual e emocional, rumo à Comunidade de Hainoke, após a antiga Psiquiatria do Lubango. Como qualquer actividade, o incumprimento de uma regra, implicaria punição, chegando mesmo à expulsão temporária ou definitiva do movimento escutista. Então, lá no local de chegada, infelizmente alguns adolescentes quebram regras, havendo um rio no local, decidiram ir ao rio sem autorização dos dirigentes e, vimo-nos obrigados a fazer cumprir o regulamento. Assim, chamou-se a garotada envolvida e como punição, deveriam lavar a louça dos demais

juniores, mas antes, ficariam deitados e molhar-se-iam os seus cabelos. Tão logo anunciamos esta punição, ao invés de servir de aprendizado, a garotada encontrou na punição, oportunidade para diversão, puseram-se em pulos e gritavam de alegria porque era desejo deles estarem molhados. Richard e eu ficamos surpreendidos e, lá percebemos que, de facto, a aplicação da pena nem sempre tem benefícios, principalmente quando se usa a força ao invés da razão.

A correcção ou aplicação da medida correctiva não pode ser ameaçadora, mas sim, fazer entender ao infractor que errou e que o que fez pode tanto ser prejudicial para si mesmo como para os outros.

Os pais muitas das vezes, sem darem conta, contradizem o adágio que diz que não se pode cobrar aquilo que não demos.

Pouco se dialoga com os filhos, entregam-nos à sorte, mas quando o pior acontece, insurgem-se contra eles, ao ponto de os mandar mesmo à rua. Não cobre aquilo que não deu, pois ninguém dá aquilo que não tem. O que não der ao seu filho, a rua o dará e da pior forma possível e ficará surpreso com o resultado. Se for bom, para a sua reputação, gritará aos quatro ventos dizendo que esse é o meu filho, teve a quem sair, ma se não for bom, dirá que nem sabe a quem saiu, na família ninguém age dessa forma simplória. Pais desse género têm uma grande escapatória: a vara, apegam-se em adágios para afirmar que para além da palavra, a vara deve funcionar. Não estejam fadados a isso. Artur Catihe, Director da Aldeia de Crianças SOS do Lubango, dizia que a vara deve ser o último dos recursos, deve-se explorar todas as possibilidades de se chamar à razão. Para ele, a vara acarreta consigo inúmeras consequências e, o(a) tutor(a) envolvida estará a incorrer ao abuso físico, passível a julgamento e consequente prisão.

Somos eternos aprendizes, no entanto, aprendemos com aqueles a quem ensinamos.

✚ Filho, se não me lavares a louça e saíres para brincar com os amigos, vou chapar-te à maneira e vais para à rua.

\_ ERRADO.

✓ Filho, se lavares a louça mais cedo, prometo deixar-te brincar com os amigos. \_CERTO

✚ Filho, se brincares com a faca vou matar-te de porrada.

\_ERRADO

✓ Filho, não brinque com a faca, a faca é um objecto cortante. Queres perder um dos dedos e deixares de escrever? Sabes que se não souberes escrever podes não ser útil à sociedade? Pois é. Lembras-te da cicatriz no braço do Tio Vasco? A quilo é resultado da faca. Então, tenha mais cuidado com a faca, estamos? CERTO

✚ Aqui nessa casa ninguém fica grávida, a não ser a minha mulher.

Construam as vossas casas e engravidem-se. Faço-me perceber?

\_ERRADO

Querido pai, dessa forma só agrava o sofrimento, essa vara não transforma de forma positiva. Que aprendizado terá passado esse encarregado?

(In)felizmente, se sabe que fica(ria) satisfeito porque conseguiu passar o terror no seio dos seus filhos. Com estas palavras, os filhos namorarão e engravidar-se-ão às escondidas quando o mundo os mostrar o lado que o pai não quer que eles saibam. Estarão inibidos, quando uma das filhas estiver grávida ou quando um dos rapazes engravidar lá fora, eles partirão para o aborto, pois em casa, apenas a mãe pode ficar grávida.

Que tal se ao invés das palavras acima referenciadas, o pai tivesse um jogo de cintura, ao invés da arrogância, prepotência e militarismo, pautasse por falo eu, fala você? Não seria boa?

- ✓ Meus amados filhos, o namoro é a fase preparatória para o casamento. Essa preparação não é apenas física, mas também, psicológica. Por exemplo, se namorar e envolver-se sexualmente, pode correr riscos: infecções, gravidez indesejada e terá problemas ao dar à luz, pois o seu organismo não está preparado para uma gravidez. Há até riscos de morte. Portanto, amados filhos, dobrem esforços na formação acadêmica e profissional, deixem o namoro para a altura certa, não tenhais pressa, o que é vosso, já além brilha. Estarei disponível para qualquer questão que quiserdes colocar. A vossa mãe e eu amamos-vos imenso. \_CERTO

Lembre-se sempre: um(a) filho(a) que salta a janela para ir namorar, para não ser visto(a) pelos seus pais, não aprendeu, ainda que o(a) tenham ameaçado com uma arma. O que os pais criaram nela é medo e, isso, pode ter consequências menos abonatórias para a família. Faça com que os filhos tenham respeito e noção dos perigos que atravessam e tomem decisões assertivas e não medo do chicote, pois o chicote não ajuda, apenas agrava o sofrimento.

Uma tentativa isolada não é suficiente; é preciso tentar vez após vez.

Não se precisa punir o adulto se se educa a criança, que se diga.

Afirmara o grande Confúcio que quem de manhã compreendeu os ensinamentos da sabedoria, à noite pode morrer contente. Quando queremos, as coisas podem ser mudadas. Haja coragem e positivismo.



## O MUNDO NÃO PRECISA DE UM SALVADOR

“Um nome famoso muito cedo é um peso bem pesado.”

Voltaire

“Força de ânimo e coragem na adversidade servem, para conquistar o êxito, mais do que o exército”

John Dryden

**N**ão há amor maior do que aquele que dedicamos ao nosso próximo, eis o segredo da nossa felicidade, mas não basta isso, é preciso pés firmes, olhos abertos para se enxergar o óbvio.

O Dicio app, define *herói* como alguém que se distingue por seu valor ou por suas acções extraordinárias., por feitos brilhantes durante a guerra. Enriquecendo o léxico, assume-se o facto de que, etimologicamente seja um nome grego, dado aos grandes homens divinizados: campeão, paladino, mártir e/ou protagonista.

Qual dos sinónimos lhe chama mais atenção? Este conceito dá-nos a ideia de que todos somos heróis, seja para uma pessoa ou um conjunto de pessoas. Todos os dias, somos chamados a agir. Diariamente heroizamos pessoas por seus feitos. Queremos ser e ver heróis, mas não estamos preparados para abrir caminhos. Preferimos assistir aos jogos a partir da bancada e julgamos fácil demais a luta de alguém, ao ponto de afirmarmos que na condição deste ou daquele, teríamos feito melhor.

No filme “O Super homem- O Regresso”, do realizador Bryan Singer, lançado em 2006, Clark, Super-Homem salva o pessoal de um avião

que tinha tudo para terminar numa terrível explosão. A esperança no seio daqueles viajantes já se tinha repousado em outros polos, mas o Super-Homem apareceu e o impensável aconteceu: o avião tocou o chão e não mais explodiu. Naquele avião estava a sua colega, Miss Lane Lois, diarista. Após pouso do avião, o Super-Homem entrou, olhou para os viajantes e estes ao vê-lo ficaram boquiabertos. Mais atrás, viu a Miss Lois e ela, admirada, levantou-se. Num tom apaixonante, ele perguntou-a se e ela estava bem e ela disse-o que sim. Após resposta, o Super-Homem saiu sem sequer dizer uma palavra. A colega, embora ele os tenha salvo, poupando-os a vida, embora não soubesse quem era realmente o Super-Homem, escreveu no jornal que o mundo não precisa de um salvador. Clark desfeito de Super-Homem, no seu escritório, ao tomar contacto com o jornal de Lois, ficou indignado. Para ele, Miss Lois tinha de o endeusar pelo que fez. Andando com a ideia louca de provar seus actos a ela, volta fantasiado de Super-Homem e cede a ela a esperada entrevista e em seguida pede-a a mão e com ela sobe às nuvens. Lá bem em cima, disse-a que ele ouve a cada instante um grito de socorro, um grito que só ele ouve e ao ouvi-lo socorre essas pessoas. Miss Lois ao ouvir isso dele, começou por acreditar que realmente ele era um grande herói.

Em seguida, ele pô-la ao chão e despedia-se dela quando ela o questionou:

\_vejo-te por aí?

\_estou sempre por aí. Respondeu-a.

O herói não precisa gastar tinta para a provar ao mundo o que é realmente ou como faz para se ser um. Não prove nada e a ninguém.

Esteja ciente que se salvar 99 e falhar uma vez, será preterido, criticado, depreciado e trocado por outros heróis

O que o mundo sabe sobre actos heroicos?

Platão dizia que não se pode esperar por uma crise para descobrirmos o que é importante em nossa vida.

Miss Lois e o seu filho, infelizmente foram presos por um sociopata familiar que tencionava dominar o mundo e lá, tarde percebeu que o Super-Homem era o único ser, capaz de os salvar.

Há certas coisas na vida que não precisamos viver para crermos. Os heróis caminham por aí e acolá. Sei que também é um grande herói, não precisa ir à Marvel para que o mundo saiba da sua existência. O que o mundo sabe a seu respeito chamamos de reputação, mas o que está lá escondidinho, chamamos de integridade. É isso mesmo que acabou de ler. A vida soma e segue e, algumas pessoas sabem que daria a vida por elas, isso é um acto heroico. Qualquer filho em fase de discernimento escolheria o pai ou mãe como o seu herói da Marvel, essa Marvel não está longe de você, esta Marvel é a vida do seu filho, irmão, amigo. A contradição baterá a sua porta, mas é seu trabalho tirar a pedra do caminho. Saia sem rodeios salvando vidas, algumas salvações nem darão conta que o fez, pois não receberá um obrigado de volta, fará algo e o mundo esquecer-se-á. A vida soma e segue.

Ser herói exige dedicação, mas é a algo que se consuma de forma natural. Ninguém decide ser herói em fracção de segundos. São frutos de desgraças, fracassos, mas a sua efectivação são frutos de planos bem elaborados, buscando recursos, fontes seguras e bases sustentáveis.

## ALCE VÔO

“Aquele que se domina a si mesmo irradia de todo o seu ser tal ascendente, que sem esforço, dissipa todas as dúvidas dos que estão à sua volta”

O.S. Marden

“Você não irá aprender nada, se achar que está certo o tempo todo. Aprenda a olhar para os outros como um poço de conhecimentos que desconheces”  
desconhecido

**U**m velho de aproximadamente setenta e cinco anos de idade, todas às manhãs, com a sua bengala nas mãos, sai de casa rumo à padaria na compra de pão integral, a ver se vive um dia mais. Por vezes, ao passar pela ruela do bairro/districto, tem encontrado um jovem, sentado num muro caído, com um semblante de poucos amigos, parecendo que a vida o abandonou. O velho saudava-o e sentia aquele tom pouco agudo vindo de si. O velho olhava-o e acenava tristemente a cabeça e num monólogo interior dizia sempre: \_ que mal esse rapaz fez vida para se perder assim? Certa vez, o velho, petulante, saudou-o e pediu-o dez minutos do seu precioso tempo e, o jovem concedeu-lhe o desejo.

*\_Meu rapaz QUANTO ÉS PAGO PARA DEIXARES DE SORRIR E SEGUIRES COM OS TEUS SONHOS?*

O rapaz espantado com a questão do velho, questionou-o do porquê da questão, mas novamente, sem responder à questão do rapaz, o velho voltou a questioná-lo: \_ *QUANTO ÉS PAGO PARA DEIXARES DE SORRIR E SEGUIRES COM OS TEUS SONHOS?*

Irritado, o rapaz disse-o que NADA.

\_nada? Certo! Se realmente a resposta é nada, por que razão te derrotas assim? O sol nasce e vai trilhando a sua jornada porque é sua missão iluminar a terra ao dia. Estás a espera que Deus te venha trazer as oportunidades de desenvolvimento e crescimento pessoal aqui por onde estás parado?

A nossa mente é um aparelho de rádio que transmite os nossos pensamentos e recebe os alheios. Mas lembra-te, meu jovem que só receberás os que se quiseres. Depende de ti fixar a tua mente numa faixa de vibrações de bondade e de amor, para que sejas atingido por pensamentos idênticos a estes. Assim, pensamentos de maldade e enfermidade não te hão de atingir.

\_levanta-te. Agora, observa lá acima, consegues ver aqueles pássaros?

Como é que se alimentam?

O rapaz disse que eles comem do que a natureza os proporcionar.

O velho disse-o: \_ Deus dá alimento aos pássaros, mas não os coloca no ninho.

Por fim, o velho, olhando firmemente nos olhos do jovem e batendo levemente o seu ombro direito, disse-o: era tudo o que te tinha a dizer. Obrigado pela sua disponibilidade. Tenha um bom dia.

O velho pegou na sua bengala e seguiu a sua jornada, deixando o jovem reflectir sobre o sentido que dera a sua vida.

Em seguida, o jovem entrou para sua casa, desfez da sua roupa, enrolado em uma toalha, dirigiu-se ao banheiro. Enquanto banhava, "n" coisas rondavam a sua mente como se fossem pássaros cantando e batendo fortemente as suas asas. Terminado o banho, arrumou-se, pegou no computador e começou por actualizar os currícula, carta de

## *Mille Tavares El Dorado*

intenção e motivação, foi a uma Kónica vietnamita, mas infelizmente o conteúdo, por culpa de vírus não estava disponível. Desesperado regressou à casa e de lá não mais saiu. Volvidos cinco dias, o triste infortúnio assolou o bairro/districto: o velho acabou por morrer. Era problema renal que o levou. Lá mesmo no óbito, o rapaz chorou demais como se fosse familiar do velho, estava inconsolável. Após a realização do funeral, comumente as famílias realizam uma sentada e, os familiares do velho chamaram pelo jovem e entregaram-no um envelope e disseram-no que o velho deixou para ele, antes da sua morte. Os presentes pediram-no encarecidamente que abrisse o envelope e partilhasse o que lá estava escrito e o jovem fê-lo lá, em público:

Meu rapaz estou grato por me ouvires, olhando nos seus olhos percebi que apesar da amargura que sustenta tua face, o teu coração ainda se mantém puro como um corpo que se enegreceu de queimadura por fora, mas por dentro intacto. Estou cumprindo um dia mais de vida e sei que a qualquer momento partirei para lá do Pai. Hoje fiz o que deveria ter feito ao longo de toda a minha vida e, ao partir, partirei consciente do dever cumprido. Escrevo-te esta carta com lágrimas no canto do olho, não de dor, mas sim, de alegria, pois as lágrimas que antes haviam cavado sulcos fundos de dor, são as mesmas que hoje cavam sulcos fundos de alegria...

Enquanto o jovem lia, as lágrimas e o silêncio no seio dos presentes se faziam sentir em forma de rios. O jovem cabisbaixo, parou por instantes para se reencontrar. Minutos depois, enxugou as suas lágrimas e continuou com a leitura da carta do velho.

...meu jovem, na tua idade, estava pior do que tu e, para que não passasses pelo mesmo, a par dos meus netos, todos distanciados de

## *Mille Tavares El Dorado*

mim, por razões óbvias, escolhi abençoar-te. A vida é curta demais para se levantar todos os dias sem planos, enterrando sonhos. Muitos queriam ter a tua energia, o teu corpo, mas não tiveram essa chance. Percebi que tens lindos sonhos, pena que eles por si só, sem a sua ajuda, não podem caminhar. Caminhei antes de ontem ao cemitério e percebi que muitos jovens que tinham sonhos como tu foram sepultados e levaram consigo suas ideias. Sei que não seguirás o mesmo caminho. Portanto, deixo-te como meu legítimo herdeiro. Paguei para ti três formações intensivas cujos endereços e contactos das instituições estão no verso da carta; após término saberás o que fazer com os três mil dólares que te serão entregues pela contabilidade da minha empresa e advogado. Sei que um dia nos veremos. Um abraço.

Quantas vezes nos negamos a caminhar sem antes tentarmos? Desistimos dos nossos sonhos apenas porque alguém tentou e não conseguiu. As oportunidades são diferentes, pois o sol, rei do dia, é para todos, mas depende de cada um fazer-se a ele. E tal como afirma Macdonald "...a vida mede-se pela intensidade e não pelo movimento do relógio", o tempo passa, as coisas mudam e o que era simples ontem, amanhã poderá ser complexo. Não há rosa sem espinhos, mas quem saber do valor incalculável das lindas pétalas e do seu exalar, perceberá que os espinhos não são motivos para desistir da rosa.

José Saramago afirmara que não há nenhum caminho tranquilizador à nossa espera. Se queremos, teremos de o construir com as nossas mãos.

Após terminadas as formações, o jovem recebeu os três mil dólares tal como referia a carta. As formações eram de Administração de um negócio, Estratégia e Manuseamento de recursos e gestão de recursos

humanos. O velho sabia por que razão terá pensado nessas três formações, pois sabia que a maior ansiedade de um jovem é trabalhar na função pública, esquecendo-se que outras oportunidades do auto-emprego o esperam. O jovem implementou o seu negócio e empregou mais dez jovens e fazendo uso das palavras de Eugénio Barbosa disse: "EU ENCONTREI o caminho para uma nova vida e para isso acontecer foi necessário que eu desse o primeiro passo, pois, apenas através de nossas atitudes podemos alçar voo em direção á vitória."

Certa vez li num artigo: *"when setting out on a journey, do not seek advice from those who have never left home.* Parafraseando: ao estabelecer uma jornada, não procure conselhos daqueles que nunca saíram de casa. A nós, basta-nos o amigo ideal, que tenha sofrido ou passado pelo que passamos. Então, antiguidade é, de facto, um posto.



## MORDOMIA DO TEMPO

“ Do mal não pode nascer o bem, assim como um figo não nasce de uma oliveira: o fruto corresponde à semente”

Sêneca

**A** nossa disciplina é medida também pela gestão do nosso tempo para realizações pessoais ou colectivas.

Quero que tenha sempre vontade de vencer, que seja perseverante, com forte entusiasmo e espiritualidade, fácil comunicador e êxitos nos seus afazeres, principalmente pessoal e profissional.

Há uma grande responsabilidade que nos é incumbida: gestão do nosso tempo. É frustrante lidar com pessoas que não conseguem honrar com os compromissos.

A professora Lacerda define o tempo como a vida que transcorre no nosso dia-a-dia, ao som das nossas realizações. O homem é um ser que existe no tempo, por isso, nasce e morre, a matéria da sua vida faz-se e desfaz-se: a medida dessa mutação é chamada de tempo de vida

Na visão dos rosamos, o tempo é voraz: *tempus edax rerum*, ou seja, o tempo é roedor das coisas., diga-se.

Os meios electrónicos entram na corrida para a gestão do tempo, facilitando assim, o comércio e a própria indústria, sem deixar de fazer menção às actividades socio-culturais. Por exemplo, “o poupar tempo” foi modernizado, a informação passou a ser difundida de forma mais rápida de se comprar e vender aprender signos e hábitos. É atribuída ao inventor e empresário Benjamim Franklin a frase “*time is money*”,

isto no séc. XVIII, desde lá, o tempo passou a ser um valor que se podia e se pode representar, contar e , por hipótese, poupar.

A professora afirma em seu estudo que o tempo enquanto fluir contínuo da nossa existência orgânica e psíquica, não pode ser nem contado, nem poupado, nem acumulado. O nosso fluxo bio-psíquico tem um dinamismo próprio que opera do nascimento à morte, finaliza, então. Até ao presente ao que sabe, não houve ser mortal que se pudesse subtrair a esse movimento involuntário e, quase sempre, inconsciente. Tempus edax. Tempus fugit.

*Tácito afirma que se julga o homem capaz de grandes coisas pela atenção que presta às pequenas coisas. Enquanto o grande Ford é peremptório em dizer que não se deve encontrar um defeito, mas sim, uma solução. E Voltaire na sua sábia linha de pensamento remata dizendo que um momento de felicidade vale mais do que mil anos de celebridade.*

Peter Drucker, citado por Lacerda, na sua linha de pensamento, o profissional que não consegue gerenciar seu próprio tempo não consegue gerenciar nada mais. Pois é de vital importância que domine seu tempo, ao invés de ser por ele dominado. Trabalhei por pelo menos nove anos com Aldeia de Crianças SOS do Lubango como Activista, Oficial de Campo, Assistente Social e, uma das máximas daquela ONG, especialista na prestação de cuidados infantis passa pela gestão baseada em resultados. Foi naquela organização que aprendi a trabalhar sob pressão e a gerir o meu tempo. A planificação é no papel, seja ela diária, semanal, mensal ou anual. Por exemplo, eu já sabia o que iria fazer dentro de 6 meses, ainda assim, fazia o *upgrade*, pois pode haver um contratempo e obrigar-me a estabelecer novos *timings*.

Méritos à equipa de gestão da SOS tanto a Nacional como a Internacional. Muitas empresas locais continuam no modelo tradicional, o funcionário não tem em mão um Acordo de Desempenho, é avaliado de forma empírica, ou seja, a presença dele no local de serviço vale ouro, mesmo, às vezes, não produzir quase nada. Um reparo: quando não se tem tudo calendarizado, tudo parece tardio, tudo parece rápido demais, o que nos pode deixar relaxados ou assustados e não produzimos como se deve. Para Marcos António Imperador, da Franklin Coverly do Brasil, quando não se sabe quais as prioridades, tudo parece urgente e imprescindível. Não se pode, no entanto, falar de gestão baseada em resultados sem fazer referência ao factor tempo (descobrir, planejar e agir), que exige, no entanto, força de vontade, meticulosidade e disposição. Quando não se cumpre com os timings, atropelamos o nosso rendimento seja ele curto, médio ou longo prazo e, de igual modo, condicionamos o trabalho e rendimento dos demais membros da equipa. A gestão do tempo para além de ser uma questão de consciência, prova exactamente o nosso comprometimento com a causa e a nossa maturidade profissional.

Tal como referi acima, já assumi várias funções e de destaque. Enquanto Activista e Oficial de Campo, tive a oportunidade de trabalhar com um Pastor Pentecostal, Damião Cativa, com quem aprendi sobre a gestão do tempo para não falar de outros assuntos. Aquele grande senhor dizia sempre que até na sua igreja, se o culto tem início às sete horas e trinta minutos, caso passasse dez minutos, embora a igreja estivesse vazia, começaria com o culto como forma de disciplinar os atrasados.

Concordo justamente com ele porque caso não se corte o mal pela raiz, estar-se-á a enveredar por uma zona desértica e as pessoas envolvidas

nesse tipo de comportamento, poderão ter acções recorrentes em outros locais, até mesmo em empresas e, perigar com o desenvolvimento sadio da organização.

O Consultor independente, Cambinda, numa formação juvenil sobre o associativismo, dizia que quando nos atrasamos dez minutos em uma determinada reunião ou formação, não nos devemos gabar de melhor ou maior, dizendo que ATRASEI APENAS POR DEZ MINUTOS. Quando alguém se atrasa por expressivos dez minutos e, vinte pessoas dependam dela para que a reunião ou formação avance, deve saber que não atrasou apenas por dez minutos, mas sim, duzentos minutos, que é resultante da multiplicação de dez minutos vezes vinte pessoas. Agora imagine atrasar duzentos minutos (o equivalente a três horas e meia)?

Saiba dominar-se e vencer-se a si mesmo, pois victorioso não é aquele que vence os outros, mas o que se vence a si mesmo, dominando seus vícios, superando seus defeitos.

Certa vez, tinha um encontro agendando com uma jovem de quem por fim, enamorei. O primeiro encontro estava agendado para às quinze horas no lindo Parque da Nossa Senhora do Monte, no Lubango. Ler é algo que me faz bem e dificilmente saio de casa sem um livro. Então, antes de sair para o esperado encontro, decidi levar um dos meus livros e na circunstância "O Principezinho de Saint Exupery". Bem antes das quinze horas lá estava eu no local, ou seja, na entrada, julgando que ela, a jovem, já estava também no local. Procurei algures por lá, mas não a via. Então, liguei-a por três vezes, mas não atendia o celular, pela quarta vez, acabou por atender. Pela minha decepção, ela ainda nem sequer havia saído de casa e, eu morria de ansiedade de a

conhecer pessoalmente. Contudo, lembrei-me do livro que se encontrava na minha sacola, tirei-o e comecei a lê-lo também pela primeira vez. Li-o por aproximadamente quarenta minutos, parei por instantes, observei algures por lá, mas ela nada. Continuei com a leitura, uma hora depois do combinado, lá estava ela, toda elegante, vestida de laranja, calçados a brilho de prata, olhos grossos, mas protegidos pela caixa de óculos. Era para eu ficar zangado com ela por não saber gerir o seu tempo, desrespeitando-me.

É preciso o auto-controlo porque hoje atrasamos num encontro de amigos, que é normal e pode ser de fácil compreensão, mas amanhã será na entrevista do primeiro emprego.

**Gestão do tempo. passos fundamentais:**

- ✓ Quantificar como ele é utilizado actualmente;
- ✓ Eliminar os pontos de estrangulamento com base nesta quantificação;
- ✓ Planejar efectivamente como aplicar o tempo economizado com a eliminação dos estrangulamentos;

***O que são estrangulamentos? Minha dúvida também.***

***Como os detectar?***

- Rever se realmente se realmente é necessário lidar com toda a papelada;
- Estabelecer horários para actividades (há, de facto, certas horas do dia em que a produção é bastante baixa. Isso cada um terá de detectar, mas normalmente às manhãs são mais produtivas);

- As reuniões devem ser agendadas e bem divulgadas, a não ser que haja uma extraordinária. Atenção: uma e não várias para não cair no vício de romper agendas;
- Disciplinar o uso do celular ou telefone (infelizmente o celular se não monitorado por nós mesmo acaba tornando-se no grande mal. Confesso que já abandonei tarefas importantes por ficar entretido ao celular, quando a intenção era apenas de verificar o tempo. Tome cuidado).
- Redescobrir-se como profissional e pessoa;
- O meu Director na SOS, sempre me dizia que o meu foco devem ser as tarefas multiplicadoras, embora não descarte as tarefas rotineiras;
- Pensar por si só na qualidade do trabalho prestado e emendar-se, assim, evita-se perder tempo e não esperar que o chefe o venha dizer ou apontar as falhas

**Dicas:**

- Preciso estabelecer prioridades;
- Preciso nalguns casos delegar funções;
- Manter documentos no lugar ideal;
- Não preciso acumular tarefas (uma de cada vez, vide primeira dica);
- Dispor de alguns minutos para leitura, pesquisas sobre novidades da minha área de formação e/ou profissional (prioridade);
- Preciso ser pragmático e objectivo;
- Preciso rever as tarefas executadas e as não executadas no dia anterior;

- A minha caixa de e-mais é importante, mas não posso usar frequentemente porque há informações desnecessárias e rotineiras que me podem roubar muito tempo. Hora ideal para consulta de e-mais: momento de entrada e de saída do local de serviço.

### **Benefícios da gestão do tempo:**

- ✓ A pessoa desenvolve uma perspectiva real do que a vida lhe oferece e como esta pode ser vivida;
- ✓ Permite aproveitar mais a vida;
- ✓ Possibilita maior domínio e controle do trabalho;
- ✓ Evita pressões internas e externas;
- ✓ Garante segurança e objectividade do trabalho;
- ✓ Mantem equilíbrio entre a vida pessoal, familiar e profissional (cheguei exausto em casa todas as vezes em que acumulei tarefas ou não soube gerir o meu tempo e a minha família dava logo conta, julgando que a culpa era do meu superior);
- ✓ Garante o combate à celulite e flacidez, melhora obviamente o condicionamento físico.

Os tóxicos estão em qualquer organização ou empresa. Sejam elas públicas ou privadas. Defendo e sempre defenderei a ideia de se implementar Acordos de Desempenho em instituições públicas e em instituições privadas, pois embora algumas pessoas trabalhem a sério, muitas delas estão apenas preocupadas com a remuneração e presença. Para elas, o importante é estar presente. Aliás, fomos assim habituados por aqueles que se auto-cognominam chefes. São os desperdiçadores de tempo:

- ✚ Os que não definem ou classificam metas;
- ✚ Os que não fazem plano diário, caminham aos gansos;
- ✚ Os que não sabem estabelecer prioridades;
- ✚ Os que alteram constantemente as prioridades (minha Administradora é a melhor que conheço até hoje. A Sra. Ufola, amiga, sempre me dizia para não inverter a ordem das tarefas estabelecidas por mim como prioritárias, nem que o Papa exigisse. Sempre estive certa porque quem não obedece a isto, é tóxico, ponhamos de fora, ainda as excepções, claro);
- ✚ Não prever os acontecimentos futuros que venham condicionar o bom desempenho, sem estar preparado para o efeito;
- ✚ Não se prevenir contra tarefas rotineiras (meu grande Director dizia sempre que se me focasse nas actividades rotineiras, o meu trabalho cairia por terra e actividades de destaque passariam ao todo despercebidas, um facto);
- ✚ Sobrecarga de trabalho (já tive momentos em que chegava no local de serviço e nem sabia do que fazer, eram tantas tarefas juntas que ficava já desgastado sem antes as começar a executar);
- ✚ Atrasos (todos os dias, uma desculpa pelos meus atrasos e, na visão da Administradora, sou mesmo um tóxico e é justo). Se tem problemas de chegar cedo ao local de serviço, use mesmo despertador, que mal há nisso? Só não atrase mais, pois a sua promoção também passa por isso. Novamente cito o meu Director, o Sr. Catihe: não use mais palavras negativas do tipo "hoje não vou mais atrasar". Que tal "hoje vou chegar a horas?". Experimente, pois palavras positivas são contagiosas;



- ✚ Desorganização pessoal e arquivos desorganizados (meu caro, preciso dos ficheiros X ou Y\_ vou procurar, chefe). A pessoa leva o dia todo a procura de um ficheiro e, por não encontrar entra numa depressão total. Que tal organizar os ficheiros, fazendo mesmo anotações, distribuindo-os por pastas ou gavetas? Pense nisso;
- ✚ Responsabilidade e autoridades confusas;
- ✚ Não se ajustar a mudanças;
- ✚ Treinamento deficiente (não consigo precisar quantas formações fiz pela Aldeia de Crianças SOS. Com angolanos e estrangeiros, mas levanto as mãos, a cabeça e dou um grito forte: VIVAAAAAAA. Está preocupada com o desenvolvimento pessoal e profissional e pessoal). Poucas organizações se preocupam com o desenvolvimento pessoal e profissional do seu funcionário. Que alguém me venha desmentir. Cobram do funcionário aquilo que não deram. Lembre-se que quem sairá a perder é a organização, ainda que o venhas substituir por outro(s). estou há 9 anos no Ministério da Educação e a única formação que tenho tido, é Seminário de refrescamento, na qual, às vezes, integro como facilitador/formador. Somente nos últimos anos tende a mudar de paradigma, pois anteriormente os temas eram sempre: assiduidade, pontualidade e plano de aulas, só. No fundo, era aquele o Acordo de Desempenho, que pena;
- ✚ Excesso de controle e reuniões improdutivas;
- ✚ Executar tarefas que poderia delegar ou ao menos contar com o auxílio de um outro colega, afinal, somos uma equipa, ou não?
- ✚ Não saber dizer não (este foi um dos meus maiores problemas, que o diga a minha Administradora. Confesso que na

organização, eu corria 1000 km/h. executei “n” tarefas que nem eram minhas, desfiz agendas e prioridades, desempenhei “n” tarefas do meu chefe e colegas, dei o braço a torcer e, faziam-no sempre que se quisessem furtar das suas funções. O que era feito de mim? Ficava totalmente desgastado, sem tempo para executar as minhas tarefas, tão exausto que nem conseguia fechar em condições a porta da viatura). Algo a evitar se quiser fazer melhor;

- ✚ Excesso de material por ler;
- ✚ Excesso de comunicação e a falta dela (precisa saber mais sobre comunicação assertiva);
- ✚ Inexistência de padrões, critérios e falta de directrizes (se já nem sabe para onde segue, que porto lhe será favorável?). colegas remam para frente, enquanto você rema para atrás? Reinvente-se já;
- ✚ Não adopção e/ou resistência a mudanças. De saber gerir o seu tempo e ser apto para desempenhar funções em outras áreas.

## **EU SEI QUE POSSO E VOU**

**A**lgumas pessoas olham para nós, sem ao menos abriremos a boca, eles percebem logo que algo se passa, mas sabem eles sobre as nossas dores e planos para o nosso futuro?

Se sabemos o que queremos, por que razão nos abala o falar desmedido das pessoas?

Manhã, tarde e noite, pessoas entram e saem, sobem e descem, aos diversos concursos académicos e profissionais envolvem-se e, por vezes, nem alcançam o desejado, mas como fiéis candidatos seguem crendo.

Algumas pessoas não têm a firme noção de que merecem coisas maravilhosas em suas vidas, uma vez que Deus criou o mundo para os seus próprios deleites, ou seja, não se aceitam como o são. Confiança e sabedoria abandonou-os e negam-se a seguir.

Obviamente que nem sempre será a sua vez de vencer a batalha, mas lembre-se que é um(a) gladiador(a) nessa escola da vida. Não houve frutos? Aproveite a beleza das flores, não houve flores, aproveite a beleza das folhas e se não houve folhas, valeu, então, a beleza do caule. Em cada queda, um aprendizado.

Cecília Meireles no seu célebre pensamento afirma que não venceu todas as vezes que tentou, mas perdeu todas as vezes que deixou de lutar. Anote aí.

Embora o falar das pessoas seja como os ventos que sacodem as árvores, vá e faça, diga sempre: eu sei que posso e vou...saiba que pensar positivo é um passo para um lugar chamado certeza. O medo, a incerteza e falta de coragem cegam a razão.

## **É VONTADE OU IDEIA?**

**E**nquanto estudante de Secretariado, no Instituto Médio de Economia do Lubango, aprendemos que ao planificarmos, começamos pela fase da concepção da ideia, transposição da ideia para o papel e execução. Muitas das vezes, acabamos infelizmente, por estagnar na fase da concepção. A ideia está lá, mas não sai da mente, às vezes, sai da mente, para o papel, mas não sai do papel para a execução. A prática é o critério da verdade.

Por que fracassamos?

Há imensa vontade de ter um negócio ou um projecto rentável, mas precisa-se de disposição, força e foco. Matos (2017, p.205), no seu livro de Empreendedorismo “Vai Lá e Faz”, afirma que você só tem uma ideia fechada se preenche a Matriz da ideia. Até lá, você tem uma Vontade. O autor faz o uso do termo ideia com inicial masculina, pois para ele, sem ideia não há projecto.

É preciso transformarmos nossas ideias em acções como, só vontade não nos basta. Precisamos de:

- Definir o escopo, nele estará a abordagem em uso pela equipe de gestão;
- Identificar nossos patrocinadores ou financiadores, caso necessário;
- Ter noção dos recursos disponíveis;
- Ter sempre algum recurso, mesmo na fase de busca de parceria e financiamento, será útil;

- O cronograma deve ser detalhado. A definição dos *timings* ajudará a planificar. Que tempo precisa para atingir isso ou aquilo?
- Definição de grandes e pequenas etapas: já definiu os *timings*, agora parte-se para a Estrutura Analítica do Projecto (EAP), ou seja, definição dos níveis hierárquicos, criação e entrega de documentos, designer, etc.
- Desenvolver o plano preliminar: estando aí, já sabe de cor sobre o projecto , *timings*, recursos disponíveis, ou seja, sabe de tudo o que precisa fazer. Como? Verificar se o plano inclui prazos claros e tarefas bem descritas, alternativas e acções em caso de imprevistos no cumprimento dos *timings*, definição dos recursos disponíveis, objectivos e estratégias concisos.
- Enfim, poderá fazer ajustes onde e quando puder, refinando, assim, o seu projecto, obviamente deverá monitorar o progresso do seu plano, documentando tudo e ser assertivo tanto na busca de informação, como na sua actualização.

Retomando, Matos (2017, p.205): não se preocupe com as etapas futuras. Preencher a Matriz da Ideia é um desafio que exige toda a sua atenção. Não queime a largada.

Vença o Vale das Ideias. Sempre existe a chance da próxima ideia ser melhor que a última, mas a chance maior é que você esteja procrastinando *ad aeternum*.

Cuidado com a Teoria da Toalha Molhada.

Pare de ficar polindo a sua Ideia. Coragem, meu amigo. Não se preocupe com segredos. Ao passar a sua Ideia à diante, você tem mais

## *Milte Tavares El Dorado*

a ganhar do que a perder. As Ideias valem menos do que parecem. O mais importante é a execução. Uma ideia brilhante que nunca saiu do papel pode até valer muito dinheiro – mas só se for de Banco Imobiliário.

**ABREVIACÕES**

SN\_Sistema Nervoso

APP\_ Aplicativo(s)

IE\_Inteligencia Emocional

TOC\_ Transtorno Obsessivo Compulsivo

TAG\_ Transtorno de Ansiedade Generalizada

APS\_Apoio Psicossocial

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Núñez, Miguel Angel. (2010). Somente os Corajosos Triunfam. África do Sul: Editora Africa Publishing.

Matos, Tiago. (2017). Vai Lá e Faz. Brasil: Editora Belas Letras Ltda

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

<https://www.vittude.com>

<https://www.usp.br/iea/cidade/textos/porque.html> Barreto,       Cyro  
Rodrigues\_Projecto de Vida\_ Revista T&D\_ Abril de 1999.

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

[pt.m.wikipedia.org](http://pt.m.wikipedia.org)

[www.pensarcontemporaneo.com](http://www.pensarcontemporaneo.com)

Tommasi, Tarcila.(2002). Mensagens de Sabedoria. Brasil: Editora Paulinas

Maxwell, John. (2010). Mentor 101\_O que todo o Líder Precisa Saber.Portugal: Editora Smartbook.

Maxwell, John. (2010). Relacionamento 101\_O que Todo o Líder Precisa Saber. Portugal: Editora Smartbook.

Veiga, Américo.(2003). A Educação Hoje. Portugal: Editora Perpétuo Socorro.

apps:

[Dicio]

[ArtePrudência]

[ Inteligência Emocional ]

[Mentes Positivas]

[Psicologia]

Provérbios Sábios

[Sabedoria Free ]



## *Mille Tavares El Dorado*

### **Outros e-books do autor já publicados**

Colecção poética "Na Literaestrada" disponível no site da

### **Academia de Autores da Huíla:**

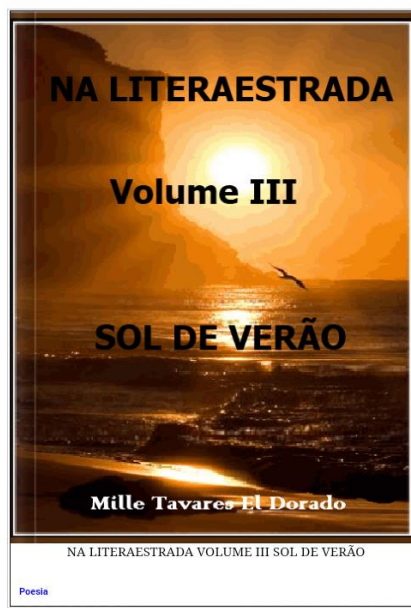
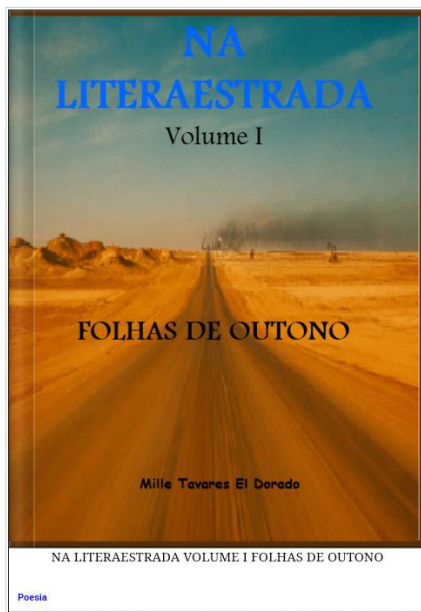
:<https://www.academiadeautoresdahuila.net/Autor.php?i=Mille+Tavares>

### **Recanto das Letras:**

[www.recantodasletras.com.br/autores/ Domingostavaresngungo](http://www.recantodasletras.com.br/autores/ Domingostavaresngungo)

### **Artmajeur:**

<https://www.artmajeur.com/pt/domingos-ngungo/presentation>



**Sobre o autor**



Mille Tavares El Dorado, pseudónimo de Domingos Tavares, nasceu nas terras altas da Chela, Lubango, (Huíla-Angola), com formação em Ensino do Português pelo Instituto Superior de Ciências de Educação da Huíla (ISCED-HUÍLA).

Activista Voluntário do GBECA (Grupo Bíblico dos Estudantes Cristãos de Angola), na área do HIV-SIDA (2008 a 2010). Activista Voluntário e Coordenador de Actividades da AJOMA (Associação de Jovens Movidos por Angola), no Lubango (2010 até à data presente). Oficial de Campo e Assistente no Programa de Fortalecimento Familiar da Aldeia de Crianças SOS do Lubango (2014 a 2017). Assistente Social dos Cuidados Alternativos da Aldeia de Crianças SOS do Lubango (2017-2019), membro e assinante da YALI (Youth African Leader Initiative), (2018 à data presente).

Professor e Coordenador de Língua Portuguesa do Liceu 1202 de Kalukembe (2017 até à data presente). Escritor/Autor poeta, narrador, influenciador motivacional, desenhador amador e entusiasta, assinante dos Blogs Recanto das Letras e Artmajeur. Integrante dos grupos Aroma Literário e Amantes da Literatura. Membro co-fundador e integrante da Academia de Autores da Huíla. Membro da Associação dos Escuteiros de Angola, Chefe da III Secção do Núcleo nº 04, Secretário do Agrupamento nº 87, Região da Huíla.