



Carolina Neves Vieira
Gestão e Desenvolvimento de Negócio

Opinião

Porque nos é tão difícil pedir ajuda?

Na vida confrontamos-nos com diferentes momentos em que necessitamos de ajuda. Parece algo óbvio e bastante primitivo porque em pequenos, ajudam-nos a comer, a dar os primeiros passos, a aprender a ler e escrever... quando envelhecemos, voltamos incrivelmente a necessitar de ajuda para caminhar, para comer e/ou para outras necessidades básicas. E, nestas várias voltas que a vida dá, quando nos ensinam a pedir ajuda? Quando nos ensinam a pedir um abraço ou a pedir colo, sejamos nós, pequenos ou graúdos? Com alguma espiritualidade atrevo-me a dizer que a ajuda ao próximo e a nós mesmos deveria fazer parte do nosso propósito de vida, mas nem sempre cumprimos aquele para o qual fomos designados.

A verdade, é que o dia a dia, cada vez mais acelerado faz-nos esquecer de emoções e sentimentos muito simples. Faz-nos ficar encarcerados em pré-conceitos e juízos de valor sem sermos capazes de mostrar as nossas vulnerabilidades, o que só nos tornaria seres ainda mais humanos, fortes e autênticos. Mas, ensinam-nos exatamente o oposto. É difícil entender, especialmente porque a maturidade traz-nos algo que uma criança tem de maravilhoso: a autenticidade e transparência, porque o amor numa criança não tem filtros. O amor num adulto é racional e filtrado. Um tom mais assertivo pode mal interpretar-se quando, às vezes, é tão somente significado de medo ou de um pedido silencioso de ajuda que não nos ensinam a pedir porque temos de ser fortes.

Está tudo ao contrário. Somos o outro do outro e se não dermos, não recebemos, e tantas vezes cobramos o que nem sequer demos ou simplesmente projeta-

mos no outro as nossas inseguranças. E porquê? Porque nos é difícil pedir ajuda para aceitar, para melhorar, para superar medos, mágoas, tristezas, perdas e/ou frustrações. A racionalidade do adulto leva-nos, muitas vezes, à negação ou àquilo que eu gosto de chamar "autismo": ficamos retidos nos pensamentos. Porque é tão difícil reconhecer que juntos podemos ser mais fortes, independentemente da circunstância pessoal ou profissional, vamos sempre precisar do outro, de pedir ajuda e de a aceitar.

Uma vez mais, porque nos é tão difícil pedir (e aceitar) ajuda? Porque nos é tão difícil num mundo cada vez mais conectado entender que somos o outro do outro e que, na grande maioria das vezes, sabemos tão pouco do outro que seria tão mais fácil pedir ajuda, escutar ativamente, dar tempo, aceitar a diferença, libertar a mente e abrir o coração, entendendo que juntos somos realmente melhores, que juntos deveríamos ser mais humanos e que o verdadeiro capital é o humano. Este é aquele que devemos saber cuidar, preservar, ajudar seja como amigos ou como profissionais. E deixemo-nos de parvoíces e ciancias quando achamos que fulano ou sicrano vai ao psicólogo ou ao terapeuta porque é tolinho... não brinquemos com a saúde mental ou mesmo com a física porque a mente e o corpo, a alma e o corpo fazem parte de um só ser e devemos cuidar de um todo com o mesmo amor e com o mesmo espírito de intra e entreajuda. Há uma frase de Oscar Wilde que gosto especialmente que diz: "Se soubéssemos quantas vezes as nossas palavras são mal interpretadas, haveria muito mais silêncio neste mundo". Eu iria, ainda mais longe, se soubéssemos quantas vezes não somos bem entendidos e ajudados porque não sabemos genuína e simplesmente pedir ajuda... e, às vezes, um pedido de ajuda pode ser pedir à pessoa mais próxima um simples abraço em silêncio, um colo, ou um minuto de silêncio... uma vez mais sem julgamentos, sem pré-conceitos, porque acima de tudo só vale a pena sermos vulneráveis quando isso significa sermos melhores seres humanos. Mas nada vale mais a pena do que viver a vida, a única que conhecemos e damos tantas vezes como garantida, na sua maior e melhor intensidade. Ajudar e pedir ajuda, ser vulnerável sem medo da finitude ou com medo, mas desfrutando de cada momento, com q.b. de racionalidade e bom senso, mas sempre com o coração no lugar certo.

Marinha Grande

Associação prepara roteiro histórico sobre o Pinhal do Rei

Chama-se "Roteiro Histórico do Pinhal do Rei" e está a ser preparado pela Associação de Desenvolvimento da Alta Estremadura (ADAE). A iniciativa quer dar a conhecer a importância das atividades ligadas à Mata Nacional de Leiria através de um roteiro histórico, cujo projeto arranca até ao final do ano.

Restaurante no jardim está em fase de candidaturas

Está a decorrer o prazo para a apresentação de candidaturas para a concessão da exploração de estabelecimento de restauração e bebidas no Jardim Luís de Camões, na cidade da Marinha Grande. As propostas terão de ser submetidas até às 23 horas de dia 13, adianta a Câmara da Marinha Grande.

Documentos do 18 de janeiro em livro apresentado esta sexta

"Quando amanhecerá camaras" - Documentos do 18 janeiro de 1934, é o nome do livro que, esta sexta-feira, é apresentado na Marinha Grande. Iniciativa do Sindicato dos Trabalhadores da Indústria Vidreira, a obra será apresentada pelas 15 horas, na galeria Jorge Martins, no Sport Operário Marinhense.



Ministra da Defesa acompanhou ação dos militares na floresta

Militares no Pinhal preparam combate às alterações do clima

"Se não estivermos preparados, preparar-nos-emos". A garantia é deixada junto ao posto de vigia do Ponto Novo, por José Nunes da Fonseca, chefe do Estado-Maior do Exército quando confrontado com a necessidade de as forças militares se adaptarem aos desafios colocados pelas alterações climáticas.

Estamos a uma centena de metros de altitude, num dos mais altos pontos do Pinhal de Leiria. Há cinco anos, as invulgares condições climáticas alimentaram o fogo que destruiu 86% daquela mata nacional. As alterações climáticas colocaram-se, de forma visível, como variável de peso na equação dos fogos. E os militares estão integrados na batalha para os debelar. No Pinhal do Rei, no âmbito da colaboração com o

ICNF, o Exército atua na prevenção e vigilância dos fogos. E a vertente ambiental ganha peso. "As preocupações ambientais estão também na nossa dinâmica diária. Começamos nas unidades, sensibilizámos os nossos militares e sabemos que se tivermos que atuar em termos ambientais, assim o faremos, recebendo as diretivas superiores nesse sentido", explica José Nunes da Fonseca, no alto do ponto de vigia. Esse foi o local escolhido pela ministra da Defesa, Helena Carreiras, na tarde da última terça-feira, para abordar os desafios das Forças Armadas nos combates aos incêndios. As alterações climáticas, refere a governante, constituem "uma verdadeira ameaça à nossa segurança e, portanto, as Forças Armadas participam, em articu-

lação com as entidades responsáveis deste grande esforço de nos proteger".

E a defesa face ao fenómeno dos fogos é já uma componente expressiva na atividade militar. Este ano, as patrulhas militares envolvidas na vigilância e deteção de incêndios percorreram 302.176 quilómetros, o equivalente a 7,5 voltas ao mundo, pela linha do equador, salienta Helena Carreiras. No total, este verão, foram mobilizados mais de 10.000 militares dos três ramos e que participaram em 2.200 missões, a que se somam cerca de 1.400 horas de voo. Perante estes números alcançados no terreno, a ministra Helena Carreiras deixou o elogio aos militares pelo "trabalho extraordinário, magnífico, de grande disponibilidade". CSA