

EXPEDIENTE

GAZETA DE CONTAGEM

Propriedade da Editora Gazeta Publicidade & Propaganda Ltda - CNPJ: 07.464.500/0001-23

Direção:
Geraldo Evangelista**Depto Jurídico:**
Pereira & Marques
Assessoria Jurídica**Os artigos e matérias assinadas são de responsabilidade dos seus autores, não representando, necessariamente a opinião deste jornal.**

Rua Turmalina, 128 - B. São Joaquim - Fone: 3357-9439 - E-mail: gazetadecontagem@yahoo.com.br

Colaboradores
Márcia Fátima, Norberto Marques, Sônia Jordão,
Antônio Roberto, Lázaro Pontes, Rouse Ferreira
Jornalista Responsável:
Gleno Rocha dos Santos - Registro 2023
Diagramação:
Marcos Eduardo - (31) 9672-2370
Impressão: Fumarc

EDITORIAL

Fotos: Divulgação



Faça a diferença

Norberto Marques



Freqüentemente as pessoas vinculam participação política com o momento de depositar o voto na urna. É verdade que a escolha dos nossos dirigentes para o poder executivo e para a câmara de vereadores é um importante instrumento de participação.

Envolver-se politicamente em diferentes organizações da sociedade pode ocorrer passivamente ou ativamente. Ela é ativa quando contribuímos efetivamente com o processo de decisões tomadas, ao contrário, a participação passiva ocorre quando delegamos aos outros a tomada de decisão. Infelizmente são poucos os cidadãos que contribuem ativamente do processo decisório. A maioria dos eleitores recusa participar das discussões e das questões que rotineiramente interferem na sua vida.

Na realidade este desinteresse da população pelos processos decisórios ocorre em grande parte pelas características de nossos costumes políticos. Os longos anos de regimes autoritários com os quais a população foi submetida, lamentavelmente fez com que grande parte da sociedade recusasse em relação à participação nas decisões tanto políticas como sociais.

Nos últimos anos um descrédito em relação aos políticos vem ocorrendo, tal atitude, em muitos casos, é motivada pela ação de alguns

gestores públicos que na maioria das vezes não cumpre os compromissos assumidos durante o processo eleitoral, ou apenas procuram satisfazer seus interesses ou dos financiadores de campanhas. Um outro agravante é o fato de freqüentemente virem à tona escândalos de corrupção envolvendo figuras do cenário político.

Entretanto, mesmo que os nossos costumes políticos não sejam estímulos para uma efetiva participação, também a conduta de alguns políticos de fato inibe um envolvimento mais ativo dos indivíduos, sem dúvida esta é uma atitude de negação equivocada de boa parte da sociedade. Para que se possa corrigir erros em nossa sociedade é fundamental a participação ativa de todas as pessoas. Caso contrário serão os mesmos políticos que decidirão por nós.

No que se refere à questão eleitoral, efetivamente a nossa participação ativa não se resume apenas ao ato de votar; é responsabilidade também do cidadão acompanhar o desempenho do seu representante. Dessa maneira, pode verificar que as promessas de campanha implementadas foram limpas e eticamente corretas. Portanto agindo com consciência estaremos participando ativamente da política de nossa cidade, contribuindo para minimização dos graves problemas que afligem uma parcela significativa da nossa sociedade.

ProfessorAmbientalista

Uma prece para quem quer mudar

Sônia Jordão



O executivo Venceslau, protagonista do romance "E agora, Venceslau? - Como deixar de ser um líder explosivo", não consegue se controlar em situações de grande pressão.

Mesmo tendo grande capacidade técnica, ele não atinge suas metas em função da sua forma de agir com seus liderados.

Após perceber que se continuasse gritando e liderando na base do "comando e controle", enfrentaria uma nova demissão, ele busca ajuda e consegue dar a volta por cima e até transformar a própria carreira.

Uma das coisas que faz, para conseguir realizar a mudança que precisa, é escrever uma prece e ler várias vezes com o objetivo de fixar as palavras em sua mente. Essa prece pode ser usada em várias situações:

"O problema está dentro de mim, na minha forma de agir. E, ninguém será capaz de me mudar a não ser eu mesmo. Acredito que a vitória mais bela que obterei será vencer a mim mesmo, libertando-me de um hábito ruim. Sei que aquele que conquista a si mesmo pode se tornar invencível. E como é preciso subir degrau por degrau para chegar ao alto da escada, também cuidarei de um dia de cada vez.

A solução dos meus problemas começou no momento em que tomei consciência deles. Na hora do desespero tentarei contar até três, até mil se for necessário. Vou respirar fundo e manter o foco no que for mais importante.

Como a raiva é um ladrão que pode roubar bons

momentos, farei o possível para não me irritar. Meu crescimento requer a substituição de velhos hábitos por novos e é o que farei. Retornarei sempre que necessário, não me importando quão longe eu tiver andado no caminho errado. Se eu encarar cada momento ruim que passar daqui para frente como um aprendizado, ele valerá a pena. Aprenderei com cada falha que cometer e, ainda, tentarei descobrir o modo de fazer a coisa certa. Como posso não ter tempo de passar a limpo, é melhor que não faça da minha vida um rascunho. Chega de perder tempo lamentando erros passados!

Sei também que tem coisas que nunca voltam atrás e, por isso, preciso ter mais cuidado com o que digo, porque uma palavra pronunciada é como o tempo perdido: não tem volta. E, como os únicos demônios deste mundo são aqueles que estão em nossos próprios corações e mentes, é aí que travarei todas as minhas batalhas, para evitar que me irrite com coisas sem importância.

Como sou obrigado a colher o que plantar, vou escolher bem o que vou semear. Por isso, farei com que a minha conduta seja irrepreensível, isso também servirá como exemplo para meus filhos e meus liderados. Lembrar-me-ei do que disse Chico Xavier: "Você não pode voltar atrás e fazer um novo começo, mas você pode começar agora e fazer um novo fim". Assim, conquistarei a mim mesmo melhorando meu comportamento, dia após dia.

Desejo que a leitura dessa prece consiga fazer, a você que a leu, muito bem. Experimente reler quantas vezes for necessário.

Site: www.soniajordao.com.br - E-mail: tecer@soniajordao.com.br

Fala educação



Rouse Ferreira

Estou agradecida pela força e determinação de nossos(as) atletas. Não podemos deixar de parabenizar a cada atleta que representa nosso País, que com tantas dificuldades chegaram lá. A vocês nossa homenagem, carinho e mais profundo respeito. Voltando ao nosso tema, a moral e as eleições, vamos fazer um resumo em nossas dicas, de como observar os candidatos(as). Vocês devem se lembrar de algumas. Vamos a elas: A primeira, saber servir. A quem representa? A que interesses representa? Se tem compromisso com o ambiente. Polui? Pinta muro? Se tem o nome e a ficha limpa? Se fala o que vive, ou apenas é uma falácia. Quem são seus apoiadores? O que seus apoiadores buscam? Ir trabalhar na câmara, com ele? É da região? Apresenta chances verdadeiras de ser eleito? É, são muitos os pontos para observarmos. Mas, não podemos votar no escuro, são quatro anos e quatro anos não são quatro dias. Vamos levantar mais alguns pontos, porque a responsabilidade de escolher bem ou mal é nossa! Optando por candidatos com campanha limpa, sem baixarias ou ofensas no campo moral, estamos dizendo que optamos pela ética e que também eles devem fazer essa

opção. Na maioria das vezes quem faz sua campanha sobre ofensas e deixando em foco o outro candidato é porque não tem o que mostrar de seu, de sua ideologia e de seus projetos, se tivesse não gastaria tempo de campanha para falar do outro, falará de si mesmo. O pior é quando gasta-se dinheiro público, porque é público, para inventar e publicar mentiras a respeito do outro ao invés de investir na publicação de seus projetos. Se você não consegue aceitar essa situação, gastar dinheiro com publicação de mentiras, fazer campanha inventando calúnias contra o outro, demonstre, não vote, nesse tipo de candidato. Chega desse tipo de comportamento, as pessoas precisam compreender que a mentira gera a injustiça e que os injustos não são líderes em situação nenhuma. Você quer ser liderado por alguém que não tem compromisso com a justiça? Não. Então, não vote nesse tipo de candidato. Pois é, caímos novamente em justiça e em verdade, só que agora com uma bagagem maior nos possibilitando enxergar, com maior clareza, o que antes julgávamos como política, sem o ser, como imoralidade e desmoralização da sociedade. Que bom, estamos avançando! Outra dica importante é observar, se para o seu(sua) candidato(a) a Câmara Municipal e a Prefeitura significam um fim ou

um meio. Vamos explicar melhor. O(a) candidato(a) que tem o mandato como um meio pensa e se comporta compreendendo o seu mandato como uma posição passageira, a qual servirá para atender as demandas da sua comunidade e não se importa, com o curto espaço de tempo de um mandato, não se importa em interromper sua carreira e depois retornar, entende que o mandato é um meio para servir ao outro e não a si, antes pelo contrário estará se anulando pelo bem estar social. Sei que até está parecendo um conto da carochinha, mas é assim que deve ser. O outro candidato(a), que entende o mandato como um fim em si mesmo, pensa e age tendo o mandato como seu. Observe: "No meu mandato vou fazer isso, vou fazer assim, vou fazer assado." Será que ele lhe perguntou como você deseja a sua batata? Talvez não, pois ele acredita que o mandato seja dele. Ele tem o vencer as eleições como o fim, não como o início de um trabalho. Vamos prestar atenção nessas falas, nessas formas de pensar. Quem entende que vencer uma eleição é o fim e não o começo, não está preparado nem para começar. Mais duas dicas para observarmos, vamos ficar de olho! Semana que vem estaremos de volta, um grande abraço e até lá.

Professora, escritora e pós-graduada em psicopedagogia



Frieza no casamento



Antônio Roberto

Uma reclamação constante das mulheres é a falta de atenção e carinho dos maridos. Além da Internet existem outros rivais: o futebol, o jornal, a TV, os amigos, a cerveja, a família dele, etc. Na realidade, porém, o problema é outro. Quando o relacionamento conjugal não está bem, cada um procura compensações prazerosas em atividades isoladas do outro. É uma forma de evitar contato e as consequências negativas da aproximação.

Se todas as vezes que me aproximo de alguém há um desencadeamento de hostilidades, de brigas, de palavras rudes, de competição, imperceptivelmente vou-me distanciando dessa pessoa para evitar o conflito. É natural que em um casal, cada um, no exercício de sua individualidade, tenha atividades pessoais que eventualmente não incluam, o outro. Isso não exclui, porém outras atividades em comum que fortalecem o vínculo amoroso e o companheirismo. O "eu" não exclui o "nós". São complementares e são fontes de prazer e alegria.

A complicação ocorre quando o refúgio aos prazeres individuais é uma forma de ficar livre do outro, gerando no excluído uma sensação de abandono e pouca valia. E o que leva um marido a se distanciar da mulher ou vice-versa, se no início do relacionamento eles sentiam tanto prazer em estarem juntos? O que nos aproxima ou nos afasta de alguém são os sentimentos que acontecem naquela relação. Se ao nos aproximarmos do outro sentirmos constantemente culpa, medo, ansiedade ou outros sentimentos negativos, o desejo de estar perto vai-se enfraquecendo.

Ao contrário, adoramos estar com pessoas com as quais sentimos alegria, paz, relaxamento e ânimo. Existem alguns mecanismos que produzem sentimentos negativos no casal. São, em geral, mecanismos de controle e posse do outro e tem como origem o ciúme e a inveja que cada um trouxe da sua história de vida. Um desses mecanismos é a crítica. Apontar sistematicamente o ponto fraco do outro produz culpa e vergonha. Gostamos de atacar a personalidade ou o caráter do outro, com acusações: "Você é muito egoísta!"; "Você não reconhece meus sacrifícios"; "Você é teimosa e interesseira"; "Você é muito desorganizada". Nos casais a expressão da raiva por algo que não agrada a um deles é feita de forma a diminuir o valor do outro e a denegri-lo como pessoa.

A crítica gera um outro mecanismo destrutivo que é a defensividade. Ao se sentir atacada, a pessoa se defende, se justifica e contra-ataca. Estão criadas as brigas, o conflito e a culpabilização mútua. A atitude defensiva aumenta os problemas ao invés de resolvê-los. A capacidade reflexiva, o querer mudar, o aprendizado com os erros mútuos desaparecem e fica apenas o ressentimento. A discussão quando feita apenas em torno dos fatos e do problema tem a finalidade sagrada da melhoria da relação. A crítica e a defensividade tem por objetivo a destruição do outro e mostrar que o outro "não presta".

O uso reiterado desses mecanismos gera uma atitude crônica de luta e de instabilidade no casal. Qualquer inconveniente provoca uma discussão e desentendimento. Brigas enormes começam por coisas insignificantes. É que as pequenas coisas são apenas pretextos para uma hostilidade já instalada na relação. E o pior de todos os mecanismos é o desprezo. O

desprezo ao outro tem a intenção de agredir psicologicamente o parceiro. Com palavras ou então com o silêncio (há casais que passam horas ou dias sem conversar com o outro) ou com a linguagem corporal (deixar o outro falando sozinho, sair sem se despedir, não atender ao telefone do parceiro, etc). Você está ferendo a principal ferida emocional do outro: o medo do abandono. Quando o desprezo passa a dominar uma relação o casal se esquece completamente às qualidades do parceiro. Esta perda de admiração leva à perda de respeito pelo outro e que se traduz em insultos, xingamentos, palavras ofensivas à moral do outro, zombarias. Tudo isso provoca o bloqueio da comunicação, do diálogo e leva ao afastamento um do outro, embora morando na mesma casa. Esse afastamento vai desde cada um se dedicar longo tempo ao prazer individual até a separação das camas e esfriamento sexual. É necessário quebrar esses círculos viciosos. O casal precisa entender e tratar a relação. Tratar a relação significa inúmeras conversas para ver o que está acontecendo e as causas do afastamento. Evitar esse confronto não adianta. Até a pergunta trível deve ser colocada: Querem continuar casados ou separar-se? Se o diálogo foi cortado há muito tempo ou se tornou impossível é hora de procurar ajuda de um terapeuta.

O crescimento psicológico de cada um dos parceiros, o desenvolvimento da auto-estima, o reaprendizado do amor poderão ser conseguidos através de uma terapia. Só assim é possível vislumbrar uma saída esperançosa para um casal que se amava e que agora se despreza.

Deputado Federal (PV/MG) e Consultor Comportamental