

O SHOW DA VIDA

Nascimento:

Nas bactérias e outros organismos unicelulares, o nascimento corresponde à separação das duas células que resultam da divisão celular.

Nas plantas o nascimento corresponde à germinação da semente ou do esporo.

Nos animais ovíparos, o nascimento corresponde à eclosão do ovo.

Nos animais vivíparos, é o momento da saída do feto de dentro do útero materno, como resultado dum processo denominado parto.

Considera-se que a vida do indivíduo tem início no momento da fecundação do óvulo pelo espermatozóide.

Do ponto de vista legal, pelo nosso Código Civil, art.2º:

“A personalidade civil da pessoa começa do nascimento com vida; mas a lei põe a salvo, desde concepção, os direitos do nascituro”.



Assim, o **show da vida** começa com dor física e choro de alegrias, termina com dor espiritual e choros de tristezas.

No palco da vida encontramos atores de todas as categorias:

- Alguns com excelentes desempenhos e interpretações.
- Outros com realizações que não sobressaem.
- Infelizmente a maioria com sofríveis atuações.



Pelos caminhos da vida, no percurso de nossa caminhada, fazemos uso de várias máscaras, conquistamos amigos que unem e amparam. Fazemos inimigos que desunem e separam.

Cada dia que percorremos nesta andança de peregrinação, adicionamos conhecimentos, sentimos emoções e sobrepomos valores.

São ações que serão utilizadas como ferramentas, na oficina da existência terrena, para fazermos manutenções:

Preditivas - que envolvem, utilizam ou permitem deduções com base em informações prévias;

Corretivas - eliminando ou minimizando os nossos defeitos, possibilitando transformá-los em possíveis virtudes.

Dessas nossas interações com o mundo, das pressões e relações com a sociedade somos levados a participar de competições das quais nem sempre saímos vencedores.

Em virtude disso, surge um estado intermediário entre a saúde e a doença psicossomática onde ocorre desequilíbrio do **corpo, mente e meio sócio-econômico-cultural**.

O desequilíbrio é: “acelerado por uma vontade interna de sucesso quando ultrapassamos obstáculos que surgem à manutenção ou obtenção de objetivos profissionais” (Louis C. Fever)

Surge assim: “o **estresse** que é um estado em que ocorre um desgaste anormal da máquina humana e/ou uma diminuição da capacidade de trabalho, ocasionados basicamente por uma incapacidade prolongada de o indivíduo tolerar, superar ou se adaptar às exigências de natureza psíquica existente no seu ambiente de vida” (Hudson de Araújo Couto).



Estresse pode ser entendido também como “o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a ***homeostasia**, levam o organismo a disparar um processo de adaptação caracterizado pelo aumento da secreção de ****adrenalina**, com várias conseqüências sistêmicas”.

“Conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa, e outras, capazes de perturbar-lhe a **homeostase**”. (Dicionário Aurélio)

*** Homeostasia:**

- **Biologia:** - processo de regulação pelo qual um organismo mantém constante o seu equilíbrio.
- (Termo criado pelo fisiologista americano Walter Cannon 1871-1945).
- **Fisiologia:** - estado de equilíbrio das diversas funções e composições químicas do corpo (p.ex., temperatura, pulso, pressão arterial, taxa de açúcar no sangue etc.)

**** Adrenalina**

- Hormônio ($C_9H_{13}NO_3$) secretado pela medula das glândulas supra-renais e fundamental no mecanismo da elevação da pressão sanguínea;
- Importante na produção de respostas fisiológicas rápidas do organismo aos estímulos externos;
- É usada como estimulante cardíaco, como vasoconstritor nas hemorragias da pele, para prolongar os efeitos de anestésicos locais, e como relaxante muscular na asma brônquica. (Dicionário. Houaiss).

Os ambientes e objetivos da vida necessitam serem muito bem delineados integrando os seus diferentes aspectos, seja de ordem material, emocional ou ainda familiar, profissional, financeiro ou social.

Quando dois ou mais aspectos entram em conflito ficamos vulneráveis ao aparecimento de transtornos emocionais responsáveis por lesões orgânicas e suas implicações.

Para poder ser bom ator no show da vida necessita-se:

- Viver e praticar um processo de aprendizagem contínuo;
- Deixar de praticar maus hábitos;
- Reavaliar procedimentos e aprender novos valores, novos modos de pensar e encarar a vida que sejam mais positivos, levando a interpretações otimistas;
- Entender que a perda da namorada ou emprego, por exemplo, como uma chance de encontrar algo melhor, no lugar de considerar como algo ruim.
- Considerar a separação de um ente querido, como natural no ciclo da vida;
- Encontrando uma situação difícil, estar preparado para lidar e resolver problemas;
- Não recriminar erros cometidos como irreparáveis;
- Não esperar demais de qualquer um;
- Não alimentar expectativas de que tudo vai dar errado.
- **Fazer algo pelos outros sem esperar recompensa;**
- Manter sempre visão otimista, porém realista da vida, dos outros e de si próprio;
- Entender que o tempo não é elástico e portanto, não se estica e nem pode ser emprestado;
- Organizar a vida em termos de prioridades, trabalho, família, lazer e esportes;
- Conhecer limites evitando excessos;
- Direcionar o potencial para alcançar a meta estabelecida.

O show da vida é dinâmico, muda conforme se altera o espaço físico e as pessoas que nele vivem.

Temos conhecimento e convicção de quão difícil é estabelecer e proceder a mudanças, pois, é da natureza humana a busca pelo cômodo, pelo “status quo”.

Portanto, para uma busca constante de adaptação, primeiro busca-se o autoconhecimento, ou seja, conhecimento de si mesmo, das próprias características, sentimentos, inclinações etc., para depois partir para uma ação integradora nas relações humanas.

Com as ações direcionadas neste sentido, pode-se ter certeza de assistir e participar de um belo espetáculo proporcionado pelo **Show da Vida.**

Adolo Oxe



Luiz Antonio Batista da Rocha

Engenheiro Civil - Consultor em Recursos Hídricos – Auditor Ambiental

rocha@outorga.com.br – www.outorga.com.br