

Dicas para você alcançar tudo que busca na vida e nos concursos. **Nunca pare!**

2ª Edição

Prefácio por
**Aragonê
Fernandes**

Manual do
**IM
PA
RA
VEL**

Gabriel **Granjeiro**

2ª Edição

Prefácio por
**Aragonê
Fernandes**

Manual do
**IM
PA
RA
VEL**

Gabriel **Granjeiro**

© 10/2020 – GG Educacional Ltda



GRANJEIRO, Gabriel.

Manual do Imparável – Dicas para você alcançar tudo que busca na vida e nos concursos.

Nunca pare!

p. 391

ISBN: 978-85-69303-55-8

1. Motivação. Concurso Público. 3. Serviço Público. 4. Educação. I Título

CDD 370

PRESIDENTE: Gabriel Granjeiro

VICE-PRESIDENTE: Rodrigo Teles Calado

DIAGRAMAÇÃO: Washington Nunes Chaves

REVISÃO: Camilla Ferreira Machado

CAPA: André Augusto Ferreira

GRAN CURSOS ONLINE

SBS Quadra 02, Bloco J, Lote 10, Edifício Carlton Tower, Sala 201, 2º Andar, Asa Sul, Brasília-DF
CEP: 70.070-120

Atendimento de vendas das 8h às 22h de segunda a sexta-feira.

 **(61) 99652-4817**

www.grancursosonline.com.br/ouvidoria

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – De acordo com a Lei n. 9.610, de 19.02.1998, nenhuma parte deste livro pode ser fotocopiada, gravada, reproduzida ou armazenada em um sistema de recuperação de informações ou transmitida sob qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico sem o prévio consentimento do detentor dos direitos autorais e do editor.

Dedico esta obra às pessoas que de fato pavimentaram o caminho para que eu a escrevesse.

E quem são elas?

Os mais de mil colaboradores, professores e parceiros do Gran Cursos Online, que marcam sua presença em cada linha. Afinal, sem nossa empresa, não existiria o mote Imparável, muito menos este livro.

Meu sócio, Rodrigo Calado, exemplo de amigo leal, parceiro dedicado e espírito inquieto, que me obriga a ser melhor dia após dia.

Meu irmão, Matheus, que, por meio de sua amizade incondicional, está sempre me inspirando a ser mais generoso.

Meus pais, José Wilson e Ivonete, que me deram o dom da vida e são os grandes responsáveis por quem me tornei.

Minha esposa, Viviane, que me ensinou o significado do amor paciente, bondoso, que tudo suporta.

E, é claro, você, caro leitor, que confia em meu trabalho a ponto de se dedicar à leitura do que vem a seguir.

Muito obrigado.

SUMÁRIO

- 9** **PREFÁCIO**
- 12** **A HISTÓRIA POR TRÁS DESTE LIVRO E DA MINHA CARREIRA**
- 23** **O QUE É SER IMPARÁVEL**
- 31** **SEJA IMPARÁVEL EM SEU CONHECIMENTO SOBRE CONCURSOS**
 - 32** A importância do servidor do público no Brasil
 - 36** Veja, por A mais B, como prestar concurso é um excelente negócio
 - 47** Sete coisas que você precisa saber sobre o edital de um concurso
 - 54** Verdades e mitos sobre concursos públicos:
15 esclarecimentos que você precisa ler!
- 67** **SEJA IMPARÁVEL EM SUA PREPARAÇÃO**
 - 68** Como eliminar a preguiça
 - 73** Como vencer a procrastinação
 - 81** O mundo é dos constantes

- 88** Concurso público: por onde começar os estudos?
- 94** Retomando a obra inacabada
- 99** Como elaborar um resumo vencedor
- 111** Como estudar a língua portuguesa?
- 121** É possível trabalhar e estudar com eficiência para concurso?
- 129** Como não se esquecer do que estuda
- 136** Como estudar de maneira organizada usando ciclos de estudo
- 148** Como controlar a ansiedade
- 154** O papel da atividade física na preparação para concurso
- 161** Hábitos atômicos para mudar seus resultados

175 SEJA IMPARÁVEL EM SUA MOTIVAÇÃO (MOTIVO DE AÇÃO)

- 176** Viva o improvável
- 183** Mediano, sim; porém, extraordinário!
- 190** Todos nós temos cicatrizes
- 197** Cultive a atitude da gratidão
- 206** Arrependimento dói... Ah, se dói!
- 212** Acomodação é morte!
- 218** Os que com lágrimas semeiam com alegria colherão
- 224** Você vai morrer. Faça algo a respeito

- 228** Viver um dia de cada vez
- 233** Ao fechar uma porta, a vida abre outras melhores
- 243** Viva com ousadia e coragem, sabendo que é vulnerável!
- 250** Antes de melhorar, piora
- 255** Pare de se comparar com os outros
- 263** Elimine o SE da sua vida
- 268** Acabe com seu plano B
- 274** Quando o sofrimento bater à sua porta
- 281** Dias melhores virão
- 286** A árvore foi cortada. Haverá esperança?
- 291** Como acreditar quando tudo dá errado
- 297** O que fazer quando não se sabe o que fazer?
- 302** Como transformar as críticas em motivação
- 307** Quais sementes você está plantando?
- 312** Como desviar da autossabotagem
- 321** Vou explodir. O que faço?
- 328** Como lidar com pessoas difíceis
- 333** Como enfrentar a falta de apoio?
- 338** Como lidar com a solidão
- 344** Como a dor pode ajudar
- 350** Escolha bem suas batalhas
- 356** A desimportância de quase tudo
- 361** Inquietude virtuosa

366 A alegria vem pela manhã

372 Mais um passo

378 O poder do silêncio

384 Tempo para todas as coisas

PREFÁCIO

Não haveria título mais adequado para esta obra. Quem convive de perto com Gabriel Granjeiro sabe que ele é verdadeiramente imparável.

Quando o conheci, espantei-me como alguém tão jovem podia mostrar uma bagagem de tamanha intensidade.

Ser imparável, em minha visão, é ir à luta, mesmo ciente dos riscos, das dificuldades e das incertezas. É não fraquejar diante dos obstáculos. É ter serenidade para persistir quando o inverno chega. É ter o tipo de resiliência de alguém que não só suporta as adversidades, mas avança em razão delas. Um bom mineiro diria que o imparável é aquele que enverga, mas não quebra. Eu iria além e diria que o imparável é aquele que enverga e não quebra, mas se torna mais forte após se envergar. Um paradoxo? Não. É o poder do amadurecimento, de superar as dores.

Meu velho pai, homem de pouco estudo formal, mas de grande sabedoria conferida pela vida, sempre repetiu para mim: “meu filho, morra de atrevido, mas nunca de esmorecido!” Talvez, com aquelas palavras, ele quisesse dizer “seja imparável”.

Enquanto pensava o que escrever para você, estimado leitor, peguei-me lembrando diferentes situações nas quais a vida me apresentou duras limitações.

Em determinados momentos, os obstáculos pareciam intransponíveis. Porém, hoje vejo que o bicho era menos feio do que parecia e que a minha percepção estava turva por estar metido no olho do furacão.

Talvez você esteja passando por momentos de intensa turbulência e se veja perdido, sem visualizar uma saída.

Se é seu caso, tenho certeza de que a leitura do *Manual do Imparável* trará soluções para afastar incertezas, espantar medos, curar dores e propiciar uma caminhada mais firme e segura em busca daquilo que dá sentido à sua vida.

Se você deseja aprovação num concurso público, encontrará aqui um guia seguro que irá conduzi-lo na jornada, ajudando-o a vencer cada um dos desafios postos à sua frente, desde montar um plano de estudos a vencer o sono e a preguiça.

A questão de conteúdo ou de técnicas de preparação foi prestigiada com uma construção a quatro mãos, com textos de colegas renomados como Fernando Mesquita, Alexandre Meirelles, Wellington Antunes e Elias Santana. Cada convidado trouxe um pouco de sua experiência, e o resultado dessa somatória de forças não poderia ter sido melhor. Aliás, eu também tive a honra de participar, escrevendo dois artigos, que você confere ao longo da obra.

Já na parte motivacional, o Gabriel, como sempre faz há anos, redigiu com maestria reflexões e textos que vão ajudar você a enfrentar os momentos mais difíceis de sua trajetória.

Posso dizer que esta obra será fundamental para encurtar o seu tempo nesta vida sofrida de concurseiro. Ao longo de mais de

duas décadas lidando com o universo dos concursos públicos, seja como estudante ou como professor de cursos preparatórios, vi de perto o peso que a ansiedade, a procrastinação e a autossabotagem significam na vida de todos.

Note que citei apenas algumas das tantas chagas que minam a confiança e afastam os candidatos da sonhada aprovação. Ciente de cada uma delas, Gabriel não fugiu de bolas divididas ou de assuntos espinhosos.

Sei que você também quer ser um imparável e que quer garantir um futuro melhor para si e para os que estão à sua volta!

Chegou a sua hora! Vá em frente! Enfrente!

*Aragoné Fernandes, juiz de direito aprovado em vários concursos
e reprovado em muitos outros.*

A HISTÓRIA POR TRÁS DESTE LIVRO E DA MINHA CARREIRA



Meu nome é Gabriel Granjeiro e nasci em Brasília, em 1992. Sim, tenho 28 anos de idade na data de publicação deste livro. Comecei muito novo no mundo dos concursos, como explicarei adiante. Minha história não é a de um jovem prodígio que passou em dezenas de seleções públicas. Minha história é a de um empreendedor apaixonado por mudar vidas por meio da educação. Não é uma história melhor nem pior do que a de ninguém, porém acho que é um tanto diferente.

Meu pai veio de uma família de pouquíssimos recursos da cidade de Encanto (RN). Começou a trabalhar bem cedo, aos 6 anos de idade, vendendo picolés, ovos, cocada. Vendia estes e outros produtos na rua mesmo ou batendo de porta em porta, para ajudar minha avó com as finanças de casa e no sustento dos 6 irmãos. Aos 7 anos, migrou com a família para Brasília, fugindo da seca do Nordeste. Aqui, morou em uma favela, numa casa sem banheiro e, depois, em um trailer do governo, por 4 anos. O divisor de águas na vida dele foi quando passou em um concurso (mais tarde, vieram outras sete aprovações, incluindo um primeiro lugar), o que abriu as portas para todas as demais iniciativas que tomou na vida.

Minha mãe também veio de uma família que atravessou dificuldades. Minha avó materna era dona de casa e meu avô, policial. Na época, o salário de um policial era menor do que o de um porteiro de hoje, por exemplo. Com muito esforço, conseguiu concluir o ensino médio e a faculdade, tornando-se a primeira da família a ter uma graduação. Antes de se formar, tornou-se servidora do Distrito Federal na área de educação, e as coisas melhoraram um pouco. Por volta dessa época, casou-se com o meu pai. Tal como ele, mais tarde ela foi aprovada em outros concursos.

Como se vê, a vida não foi fácil para nenhum dos meus pais. Por isso, eles fizeram de tudo para que meu irmão e eu jamais tivéssemos de passar pelo que eles passaram. Sim, meus pais progrediram ao longo do tempo, tanto no funcionalismo público como na área empresarial e na esfera acadêmica. Não foi por outra razão que conseguiram garantir uma vida estável para a família que

construíram. Meu irmão e eu tivemos, sim, o privilégio de estudar em boas escolas, aprender inglês desde crianças e ainda cumprir inúmeras atividades extracurriculares. Sei que isso é uma raridade e sou muito, muito grato por tudo.

E honrei todo esse esforço. Estudei o máximo que pude e fui um bom aluno em toda minha vida escolar. Minha mãe era muito rigorosa com os meus estudos, e isso me levou a colher bons frutos. Sempre fui bom em fazer provas. Passei para uma universidade americana que é considerada uma das melhores do mundo na área dos negócios, após ter tido excelente desempenho no ensino médio e no equivalente ao vestibular americano, o SAT. Quase gabaritei a prova de matemática no teste e tirei acima de 90% em redação e literatura inglesa.

Em 2012, quando estava em meu terceiro ano da faculdade, me vi em uma cruzada sobre qual profissão seguir depois de formado. Se trilhasse o roteiro-padrão dos meus colegas de curso – algo que eu estava cogitando na época –, trabalharia em um banco ou em algum fundo de investimentos. A maioria dos meus amigos da faculdade vendia a alma para ganhar o que na época era muito dinheiro para um jovem. No entanto, aquilo não me fascinava, embora eu soubesse que seria uma escolha segura e capaz de me garantir uma carreira sólida e muito bem remunerada. Não acendia nenhuma luz em mim. A verdade é que eu estava totalmente perdido em relação ao que queria fazer no futuro.

Por incrível que pareça, nessa época eu já tinha uma boa experiência na área de concursos públicos, pois começara a trabalhar

com 14 anos em um empreendimento de ensino presencial do meu pai. Por muitos anos, conciliei meus afazeres na empresa com meus estudos durante o ano letivo e intensifiquei o trabalho no período das férias. Meus pais, que tinham passado por grandes dificuldades, sempre fizeram questão de me ensinar o valor do trabalho. Não pegaram leve comigo, e com razão. Fui atendente de matrículas, operador de máquina xerox, assistente administrativo, assistente financeiro e assistente pedagógico, entre outras funções nas quais eu lidava mais ou menos diretamente com os alunos. A verdade é que eu já respirava concurso público havia muito tempo, que era tema de conversas frequentes em minha casa. Eu lia sobre concursos. Eu pesquisava sobre concursos. Eu conversava com outras pessoas a respeito de concursos, desde cedo. Havia milhares de alunos na unidade onde eu trabalhava, e eu sentia a energia deles diariamente. Via aquele brilho no olhar de quem estudava para mudar o seu destino, como meus pais fizeram para ter uma vida mais digna. Isso me fascinava.

Embora eu estivesse admirado com aquela energia de mudar vidas, eu não tinha interesse em empreender exclusivamente no âmbito presencial, pois o via como muito limitado em diversos aspectos. Foi então que, em 2012, quando passava as férias universitárias no Brasil, conversei com o meu hoje sócio e grande amigo, Rodrigo Calado, sobre ensino a distância. Percebi que ali residia uma oportunidade ímpar. O EaD estava começando a ganhar espaço no País, mas meu pai empreendia apenas no ensino presencial. Eu queria abocanhar o novo segmento, sabendo que

ali, sim, eu poderia ajudar a mudar a vida de muitas pessoas de maneira inigualável. Aliaria o que me fascinava, algo pelo qual eu era apaixonado, com a minha verdadeira vocação: empreender.

Fiz um acordo comercial com o meu pai ainda antes de me formar. Nos termos do nosso contrato, eu teria direitos de uso definitivo da marca GRAN CURSOS ONLINE, por meio de minha própria empresa. O meu pai não tinha *expertise* em EaD, ramo que nunca explorou com sucesso, e, por isso, jamais usou essa marca de maneira efetiva. Eu fazia questão de ter o meu próprio empreendimento, pois sabia que a gestão de uma empresa online é muito diferente da gestão de uma empresa tradicional. Além disso, sem falsa modéstia, eu queria fazer as coisas do meu jeito. Convidei o Rodrigo, que considero um gênio e que admiro e respeito muito, para ser o meu sócio. Juntos, desenvolvemos uma plataforma de ensino a distância, todo o plano de negócios da GG EDUCACIONAL, empresa cujo lema é “Ensino aliado à tecnologia”, e, posteriormente, fundamos o Gran Cursos Online. Fizemos isso a 10 mil quilômetros de distância um do outro, pois eu ainda estava no fim da faculdade. Corri para concluir o curso o mais rápido possível, na ânsia de retornar logo ao Brasil para concretizar o meu sonho. Nos últimos dois semestres da universidade, fechei o dobro de matérias que os meus colegas e me formei com *honors* (entre os melhores alunos). Retornei ao Brasil em dezembro de 2013.

Desde então, a GG Educacional tem crescido em ritmo exponencial em número de alunos, colaboradores, áreas de atuação, dentre outros indicadores. A consequência natural – e nossa maior

satisfação – tem sido a aprovação de milhares de alunos em concursos por todo o País, nas mais diversas áreas, bem como no Exame de Ordem da OAB. Hoje, é uma das maiores empresas de educação do Centro-Oeste e uma das maiores do segmento de concursos no Brasil. Claro que nosso avanço não ocorreu sem percalços. No início, faltava dinheiro para tudo. Meus pais não estavam em condições de me emprestar nenhum recurso, e eu tinha dificuldade para conseguir empréstimos nos bancos por causa da minha idade. Passamos por muitos apertos. Um dia relatarei em mais detalhes essas dificuldades, pois esse não é o foco desta obra.

ENTÃO, VAMOS AO QUE IMPORTA: E ESTE LIVRO? POR QUE VOCÊ, CONCURSEIRO, DEVERIA LÊ-LO? AFINAL, ELE FOI ESCRITO POR UM EMPREENDEDOR.

Eu respondo: exatamente por isso. Pode parecer contraintuitivo, mas o concurseiro e o empreendedor têm muito em comum. Padecem das mesmas dores: angústia, desespero, solidão, pressão absoluta. Eu, por exemplo, vivi uma montanha-russa de problemas nos últimos anos, mas isso me fortaleceu de tal forma, que acredito ter hoje alguma propriedade para escrever sobre os temas aqui compilados. Tenho certeza de que amadureci trinta anos em três. Além disso, o empreendedor, por sua natureza, é alguém que faz acontecer. É alguém que reúne as pessoas certas no lugar certo. Aqui, no Gran Cursos Online, contamos com mais de 500 professores-parceiros e mais de 20 coordenadores-científicos que auxiliam em todo o projeto pedagógico da empresa, e 75% deles são servidores públicos

das mais diversas áreas: magistrados, promotores, procuradores, auditores, analistas, técnicos. Eu converso com eles. Minha equipe conversa com eles. Eu converso com os alunos. Minha equipe conversa com os alunos. Eu recebo informações valiosas de todos os lados, de todas as formas, das mais variadas fontes. Isso me munuiu de conhecimentos que me permitiram escrever este livro, produzido para futuros servidores por um empreendedor apaixonado por mudar vidas.

Quero exercer aqui um papel de facilitador. Busquei reunir em um só local diversos conteúdos obtidos por meio da rede que existe no Gran Cursos Online. Penso que um médico não precisa ter sofrido um ataque cardíaco para saber como tratá-lo. Ele precisa, é claro, ter os conhecimentos necessários para orientar os pacientes e cuidar deles. Considero que tenho esses conhecimentos, na qualidade de alguém que começou a trabalhar no mundo dos concursos aos 14 anos e respira esse universo de maneira intensa desde criança.

Passei a escrever artigos semanalmente em nossa coluna do *blog* do Gran Cursos Online depois de perceber, em 2016, que muitos alunos estavam perdidos, desmotivados e precisando de orientação e incentivo para seguir em frente. Desde então, publiquei mais de 250 textos a respeito dos mais variados temas. A receptividade tem sido muito boa: já foram lidos por mais de 1 milhão de pessoas e receberam mais de 10 mil comentários, fora os inúmeros retornos por e-mail e nas redes sociais. Tudo isso é resultado de um trabalho conduzido com muito carinho e zelo. Meus textos são fruto de incontáveis conversas com especialistas, de pesquisa incessante e de

muita, muita leitura. Para este livro, escolhi os textos que considero os melhores e ainda convidei cinco professores para escrever artigos sobre temas que os alunos me pedem muito. Diante do grande sucesso do artigo “Seja Imparável”, que viralizou pela internet e bateu todos os recordes de acessos, tendo ainda virado mote de camisa, aulas, de eventos ao vivo, *hashtags* – enfim, é hoje um mote de vida –, decidi lançar um livro, que agora entra na sua 2ª edição, o MANUAL DO IMPARÁVEL. Por que gosto tanto desse lema? Porque, no fim do dia, o principal motivo pelo qual as pessoas fracassam é porque param, e você jamais pode deixar isso acontecer.

Acredito que os textos poderão dar direção, força, garra e sabedoria para o leitor estudar corretamente, motivar-se e alcançar o que deseja. Sei o poder que o concurso público tem de mudar a vida das pessoas, pois testemunhei isso na minha família. Não fosse pela possibilidade do concurso público, processo isonômico que não discrimina por classe, cor ou sexo, eu não estaria publicando este livro hoje. Também sei que nem todos têm chance – ou interesse – de empreender, por isso quero usar essa minha vocação e a oportunidade que tive para abrir as portas para que você, leitor, tenha uma vida melhor. Isso não significa que você precisará ser servidor público para sempre. A minha ideia é que você tenha o poder de decidir o rumo da sua vida e não se torne jamais refém das situações que lhe forem impostas. Minha paixão é mudar vidas. Quer entrar nesta caminhada?

Conheça mais sobre minha história em bit.ly/HistoriaGabrielGranjeiro.

“A persistência é o caminho do êxito.”

Charles Chaplin

IMPARÁVEL

im.pa.rá.vel

adj.m. e adj.f.

1. Refere-se ao que não para;
2. Aquilo que não é possível parar ou suspender;
3. Qualquer pessoa que alcançou sucesso significativo na vida.



O QUE É
SER
**IM
PA
RA
VEL?**

A palavra é um neologismo que pode ser empregado como adjetivo ou como substantivo. Apesar de não estar registrada em nenhum dicionário tradicional, sua morfologia não deixa dúvida quanto ao significado, que, aparentemente, é claro para qualquer falante da língua portuguesa. Mas o que ela quer dizer, de verdade, ao menos no contexto deste livro?

Primeiro, vou dizer o que ser imparável não é:

✗ Não é ser invencível, incansável, uma espécie de super-herói moderno onipresente;

✗ Não é ser teimoso, cabeça-dura, alguém que nunca revê decisões nem altera caminhos;

✗ Não é, necessariamente, ser rico, titular de um alto cargo na empresa ou alguém famoso, digno de se tornar um personagem de livros de história;

✗ Não é ser menos humano e mais máquina.

Agora, sim, vamos ao que ser imparável é:

✓ É ajustar rotas, dentro de sua condição humana – por essência, limitada, efêmera, falha –, persistindo (mas não teimando) na tentativa de chegar a destino mais nobre sem comprometer a integridade no percurso;

✓ É retomar os desafios após pequenas pausas, sem jamais engavetá-los de vez;

- ✓ **É** nunca remoer o que já passou e não pode ser mudado, seguindo em frente apesar das imperfeições e das vulnerabilidades;
- ✓ **É** compreender que são justamente as fragilidades que abrem a nós, seres humanos, a possibilidade de sermos corajosos e fortes;
- ✓ **É** plantar sementes e regar a terra mesmo em períodos de seca;
- ✓ **É** ser humano: falhar, chorar, ficar triste, aborrecer-se e, mesmo assim, continuar a caminhada, um passo de cada vez, por mais que em alguns dias avance muito e em outros tenha a sensação de haver andado para trás.

Em resumo, ser imparável é não desistir do que é importante, independentemente do grau de dificuldade. As prioridades podem até mudar, mas o imparável não desistirá. Jamais. Quem é imparável nunca desiste de chegar aonde quer.

Pense comigo. O que teria acontecido se Thomas Edison tivesse parado após fracassar na primeira tentativa de inventar a lâmpada elétrica? Pergunto ainda: como seria o mundo de hoje se ele houvesse desistido após 999 tentativas sem êxito? Estima-se que Edison tentou milhares de vezes antes de ser bem-sucedido e mudar por completo o rumo da história. Atribui-se a ele a frase “Eu não falhei. Apenas descobri 10 mil maneiras que não funcionam”.

E como seria o mundo da tecnologia deste início de século se Steve Jobs tivesse parado de empreender após ter sido expulso de maneira vexatória da Apple, empresa que ele mesmo fundou e atualmente a organização mais valiosa do mundo? Certamente não existiriam nem iPhones, nem iPads, nem iPods, entre tantos outros produtos que revolucionaram a forma como nos comunicamos e interagimos uns com os outros.

O que teria sido da África do Sul e de Nelson Mandela se este tivesse desistido depois de condenado à prisão perpétua? Com certeza, ele não teria se tornado presidente do seu país, nem ganhado o prêmio Nobel da Paz, nem contribuído para a promoção da igualdade racial na África. Enfim, esse que se tornou um dos maiores líderes do mundo não teria inspirado milhões de pessoas mundo afora.

Como estaria Gisele Bündchen se tivesse parado de tentar se tornar modelo após ter sido rejeitada 42 vezes no início da carreira, ouvindo absurdos como que o seu nariz era “grande” e os seus olhos “pequenos”? Decerto, ela não seria a celebridade mundial que conhecemos nem a mais bem paga modelo da história, sem falar a ativista que atua em causas nobres, especialmente de cunho ambiental.

Será que a autora J.K. Rowling teria conseguido reunir sua fortuna de mais de um bilhão de dólares se tivesse parado de insistir na história de Harry Potter depois de ter a ideia rejeitada doze

vezes por diferentes editoras? Quão próxima de desistir de tudo que conquistou ela esteve? Bastava ela ter parado, e nunca teríamos ouvido falar no bruxinho ou em “trouxas”. Já pensou?

Por onde andaria o professor Wesley Machado, hoje Promotor de Justiça do Estado do Amazonas e nosso mestre de Direito Eleitoral, se ele tivesse parado após encarar mais de vinte reprovações em concurso?

Qual seria a profissão do hoje juiz do Trabalho Fábio Augusto Branda se ele tivesse parado após a 42ª tentativa frustrada de ingressar na magistratura? Detalhe: ele foi aprovado na 43ª, depois de 10 anos de estudo.

E o que teria sido de mim e do meu sócio, Rodrigo, se houvéssemos parado de empreender ao enfrentar os primeiros dos inúmeros e inimagináveis problemas que surgiram em nossa trajetória empresarial? Hoje não existiria esta máquina de realizações chamada Gran Cursos Online, que emprega centenas de pessoas, movimentada a economia da cidade e do País de maneira significativa e tem colaborado na concretização dos sonhos daqueles que confiam em nosso trabalho.

Acho que você entendeu aonde eu quero chegar.

Em absolutamente TODAS essas histórias, nenhum dos protagonistas se arrependeu de não ter parado. Ser imparável faz parte do DNA de cada um desses personagens, mas quero aqui ressaltar: também faz parte do sangue de você que me lê. É próprio

do ser humano ser imparável, mas, às vezes, por imposição de crenças alheias ou em decorrência de pensamentos equivocados que desenvolvemos a respeito de nós mesmos, começamos a duvidar da nossa capacidade e a nos culpar por falhas do passado.

Um dos maiores erros que uma pessoa comete é ficar remoendo o que já aconteceu e não pode mais ser alterado. Se já é bastante nocivo permanecer se culpando indefinidamente pelo que não deu certo lá atrás, é igualmente ruim atribuir a culpa a terceiros e se conformar com o pensamento de que a vida é assim mesmo e de que é essa a vontade de Deus, do Universo, ou do que você acreditar. A maioria das pessoas não consegue perseverar porque foca demais no erro, e não na possibilidade futura de acertar – possibilidade que, aliás, é concreta e só depende de tempo para acontecer, a não ser que a pessoa desista e, simplesmente, pare.

A verdade é que todos nós somos imperfeitos, e é justamente em nossas fragilidades – após o cometimento de cada um dos nossos erros – que encontramos as armas para alcançarmos o nosso destino grandioso. É precisamente nos momentos de falha que plantamos as melhores sementes. E é especificamente a colheita posterior aos períodos de dificuldade que costuma ser a mais farta. Às vezes, precisamos estar com as mãos vazias para segurar algo novo.

Sem sombra de dúvida, é preferível errar a vida inteira, mas não parar nunca. Inevitavelmente acerta-se no fim, desde que nunca se deixe de tentar fazer algo significativo e de perseguir o sucesso por

toda a existência aqui, na Terra. Quem age diferente disso para de viver, mesmo que esteja respirando. Passa a simplesmente existir.

É por isso que o adjetivo “imparável” – do qual vem o substantivo designativo da pessoa que reúne todas essas qualidades – faz TODA diferença.

E COMO SER IMPARÁVEL, PRINCIPALMENTE NOS ESTUDOS PARA CONCURSOS E PROVAS?

Continue lendo.



GRAN CURSOS
ONLINE

**SEJA
IMPARÁVEL
EM SEU CONHECIMENTO
SOBRE CONCURSOS**



A bright yellow background with a white silhouette of the map of Brazil. The text is centered within the white area.

**A IMPORTÂNCIA
DO SERVIDOR
DO PÚBLICO
NO BRASIL**

Segundo estudo do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada – IPEA, o número de servidores públicos com vínculo – nos três níveis federativos e nos poderes independentes – chega a pouco mais de 11,4 milhões, entre civis e militares. A pesquisa revela mais: a cada dez deles, um é da esfera federal. Além disso, nos municípios, boa parte dos efetivos atuam na educação ou na área hospitalar: são professores, médicos, enfermeiros e agentes de saúde ocupando nada menos que 40% dos cargos.

O servidor *do* público é, em síntese, um “cidadão a serviço de cidadãos”. Um profissional que cuida de vidas, que as salva, que faz o gerenciamento de equipamentos e ferramentas da máquina pública para uma prestação eficiente, efetiva e de qualidade. É gente vocacionada que investe seu talento, sua inteligência e o coração na ajuda, proteção, orientação, ensino e educação de terceiros, ajudando a construir comunidades locais mais prósperas, em benefício de todos que ali vivem com a família.

O servidor *do* público não é o trabalhador que simplesmente “tem o cidadão como patrão”. Tampouco é só o fiscal que multa, que cobra tributo, que controla, que autoriza, que licencia. Ele é também o profissional de excelência que, quando o país enfrenta uma pandemia ou uma guerra, coloca a vida em risco para salvar a dos outros, exercendo com zelo e dedicação as atribuições do cargo conquistado depois de muito suor e lágrimas.

O servidor *do* público pode até gozar de estabilidade e alguns privilégios, mas reúne, acima de tudo, nobreza de caráter e diligência, o que faz dele alguém indispensável a qualquer nação.

É por intermédio do seu trabalho que os recursos públicos são arrecadados, controlados e reaplicados em benefício da sociedade. Sem os agentes públicos, qualquer que seja a formação ou função deles, não existiria escola pública, hospital público, transporte público, segurança pública, serviços de perícia e tantos outros demandados pelo cidadão-cliente.

A história mostra que a Administração brasileira sempre contou com grandes servidores *do* público. Rui Barbosa foi um dos maiores. Soube honrar a função pública de forma exemplar, tanto que serve de inspiração até os dias de hoje, quase um século desde sua partida. O jurista nos legou, entre tantos, este ensinamento: “Sempre limitei os meus projetos e sonhos, na carreira profissional que elegi desde a primeira mocidade, a granjear, pelo trabalho honesto, o crédito de exercer o meu ofício, com seriedade, competência e zelo”. Honestidade, seriedade, competência, zelo... Todas são palavras-chave quando se trata de servidor *do* público.

Você, concurseiro, certamente busca estabilidade financeira e enxergou na esfera pública o meio para conquistá-la. Provavelmente se imagina com a autoridade, o poder, o *status*, o prestígio e os benefícios que o cargo lhe garantirá. Tudo isso é válido, claro, mas sem jamais perder de vista a responsabilidade que vem junto com a carreira na Administração. Lembre-se: você será guardião da coisa pública e promotor do bem coletivo. Consegue imaginar algo mais importante que isso?

Nossa Administração precisa de você e dos talentos que carrega. Não negue isso a ela.

Desejo-lhe sucesso e felicidades, porque sorte eu sei que já tem!

Vá na fé, vá na paz, vá com Deus, até a conquista da carreira no serviço público, contando sempre com o apoio incondicional deste autor.

VEJA, POR

A MAIS B, COMO PRESTAR CONCURSO

É UM EXCELENTE NEGÓCIO

VALE OU NÃO A PENA INVESTIR EM UMA BOA PREPARAÇÃO PARA INGRESSAR NA CARREIRA PÚBLICA?

Quando se trata de decidir se é melhor empreender, qualificar-se para conquistar um bom emprego na iniciativa privada ou preparar-se para o ingresso na carreira pública, não há consenso. Para dúvidas como essa, há tricolores e rubro-negros, colorados e gremistas, são-paulinos e corintianos, todos com argumentos razoáveis para defender cada um a sua preferência.

Eu, por exemplo, empreendedor por vocação, poderia defender o empreendedorismo com unhas e dentes, mas, desde que me vi totalmente inserido no mundo dos concursos, comecei a ver que as coisas são mais complexas do que parecem. Desde então, tenho procurado conciliar as duas áreas para transformar os meus conhecimentos em informação útil aos concurseiros. Preparei este

texto com isso em mente. Nele vou expor alguns dados que, espero, tornarão você, amigo leitor, mais apto a analisar, julgar e decidir por si mesmo se vale ou não a pena investir em uma boa preparação para ingressar na carreira pública.

Imagina-se que quem decide concorrer a um cargo público tenha descoberto a vocação para servir; tenha enxergado em si atributos, talentos e valores que pode emprestar à satisfação do bem comum, ao interesse coletivo e ao progresso do país. Em geral, essa pessoa não é alguém que pretenda ficar milionário. É, sim, um cidadão que almeja uma vida confortável, uma carreira estável e algum *status* e prestígio, mas também o poder para lutar por uma Administração Pública baseada em valores éticos e mais efetiva, eficiente e eficaz. É alguém que sonha com serviços públicos prestados por profissionais comprometidos com a satisfação das necessidades do cidadão-cliente.

Os servidores que atuam em órgãos públicos, autarquias ou fundações públicas federais são regidos pelo Regime Jurídico Único dos Servidores Públicos Civis da União – Lei n. 8.112/1990. Portanto, quem pretende concorrer a uma dessas vagas sabe que fará jus a mais de cinquenta direitos, vantagens e benefícios, entre indenizações (4), gratificações e adicionais (7), férias e afastamentos (11), licenças (13), ausências remuneradas (3), direito de petição, benefícios para si e seus dependentes (12) e direitos sociais constitucionais pagos ao trabalhador comum e extensivos aos servidores (16).

O servidor público tem, sim, muitas vantagens e direitos, mas também muitos deveres, proibições e responsabilidades. Quanto maior o poder, maior a responsabilidade e a obrigação de prestar contas. Felizmente, tamanha responsabilidade é retribuída à altura. O ganho dos servidores que estão no topo da pirâmide hierárquica é quatro vezes maior do que a média paga na iniciativa privada para profissionais de formação e função semelhantes. A título de exemplo, um diretor da Ambev, que segue uma rotina intensa e estressante de trabalho e detém grandes responsabilidades, mas nenhuma estabilidade, chega a ganhar menos do que um auditor-fiscal da Receita Federal.

No quadro a seguir, organizamos um comparativo entre o salário de alguns cargos de gerência em oito gigantes corporações, que tendem a pagar os mais altos salários da iniciativa privada, e a remuneração de cargos variados no funcionalismo público federal. As informações são do site da renomada revista Exame. Observe bem os valores, tendo em mente, ainda, que nenhum emprego da iniciativa privada é capaz de concorrer com os cargos públicos também quanto ao número de benefícios, como estabilidade e garantia de progressão remuneratória. Ademais, as posições na iniciativa privada costumam ser altamente concentradas nos centros de negócios e impõem níveis de pressão e carga horária muito maiores do que o serviço público, apesar de, como visto, pagarem em média remunerações bem inferiores às de diversos cargos na Administração.

COMPARATIVO DE REMUNERAÇÃO

| | | | | | | | | |
|------------------|------------------------|------------------------------------|------------|---|-------|--------------------------|-------------|-------------------------------------|
| PWC | | BACEN | | | | | | |
| CARGO | Gerente Sênior | REMUNERAÇÃO | R\$ 17.575 | X | CARGO | Gerente Sênior | REMUNERAÇÃO | R\$ 24.142,65 (topo da carreira) |
| NESTLÉ | | SENADO/BACEN | | | | | | |
| CARGO | Gerente Sênior | REMUNERAÇÃO | R\$ 21.266 | X | CARGO | Consultor Leg. do Senado | REMUNERAÇÃO | R\$ 32.020,77 |
| | Gerente Comercial | | R\$ 4.252 | | | Técnico do Bacen | | R\$ 6.424,57 |
| MONDÉLEZ | | MRE/AGÊNCIAS REGULADORAS | | | | | | |
| CARGO | Gerente | REMUNERAÇÃO | R\$ 15.632 | X | CARGO | Diplomata | REMUNERAÇÃO | R\$ 19.199,06 |
| | Coordenador | | R\$ 2.855 | | | Técnico de Regulação | | R\$ 7.388,87 |
| UNILEVER | | TRIBUNAL DE CONTAS DA UNIÃO | | | | | | |
| CARGO | Gerente Comercial | REMUNERAÇÃO | R\$ 15.025 | X | CARGO | Auditor | REMUNERAÇÃO | R\$ 21.947,82 |
| | Gerente de Marketing | | R\$ 13.427 | | | Técnico | | R\$ 12.697,54 |
| SHELL | | JUSTIÇA FEDERAL | | | | | | |
| CARGO | Gerente Comercial | REMUNERAÇÃO | R\$ 8.555 | X | CARGO | Analista | REMUNERAÇÃO | R\$ 12.465,30 |
| | Gerente Administrativo | | R\$ 2.100 | | | Técnico | | R\$ 7.591,37 |
| IBM | | MTPS | | | | | | |
| CARGO | Gerente Comercial | REMUNERAÇÃO | R\$ 16.822 | X | CARGO | Auditor-Fiscal | REMUNERAÇÃO | R\$ 21.029,09 |
| TELFÔNICA | | POLÍCIA FEDERAL | | | | | | |
| CARGO | Gerente Comercial | REMUNERAÇÃO | R\$ 11.734 | X | CARGO | Agente | REMUNERAÇÃO | R\$ 12.441,26 |
| MICROSOFT | | MINISTÉRIO PÚBLICO DA UNIÃO | | | | | | |
| CARGO | Gerente-Geral | REMUNERAÇÃO | R\$ 10.562 | X | CARGO | Analista | REMUNERAÇÃO | R\$ 18.701,52 |

*As remunerações do funcionalismo público contemplam alguns benefícios básicos, como auxílio-alimentação e auxílio-saúde.

*Os vencimentos públicos obtidos já contemplam os reajustes concedidos para diversas categorias e que entrarão em vigor em jan/2021.

Veja bem: ao apresentar dados como esses, não pretendo desmerecer a iniciativa privada – afinal, minha vocação na vida é ser empreendedor. Acredito mesmo que o empreendedorismo, aliado à boa educação, pode mudar o Brasil e o mundo. Não obstante essas convicções, reconheço que o Estado também precisa de empreendedores, policiais, juízes, técnicos administrativos, gestores públicos, fiscais, auditores, entre outros inúmeros profissionais, todos trabalhando em conjunto em suas respectivas carreiras, vocacionadas para construir um Brasil melhor.

O meu real objetivo, ao expor o comparativo acima, é revelar a você, leitor, uma foto panorâmica da realidade, para que você decida sozinho qual caminho trilhar. Não podemos ignorar que a remuneração é um fator importante a ser considerado nessa decisão. Se o governo oferece vencimentos interessantes, é porque pretende atrair e reter os melhores talentos. Aliás, eis aí algo de que nosso país precisa agora mais do que nunca, se quiser dar os primeiros passos para fora da crise que se instaurou por aqui nos últimos anos. Acredito que essas remunerações são justas e mais do que merecidas, desde que o servidor esteja, de fato, empenhado em sua missão de trabalhar em prol da sociedade.

Uma pesquisa conduzida pelo professor José Roberto Afonso, do Ibre/FGV, e publicada também no site da revista Exame, reforça nossa tese de que o serviço público é um excelente negócio. Segundo os dados ali reunidos, a elite estatal ocupa seis das dez profissões mais bem remuneradas do país. Em outras palavras, das dez categorias profissionais mais bem pagas do Brasil, seis compõem a chamada

elite do funcionalismo público, e uma delas é de concessão pública – ou seja, não é considerada nem pública, nem privada. Em primeiro lugar, vêm os titulares de cartórios, concessionários dos serviços públicos, que recebem em média R\$ 1,1 milhão por ano, ou R\$ 92 mil por mês. Eles são seguidos dos promotores e dos procuradores do Ministério Público, cujos rendimentos somam, em média, R\$ 530 mil anuais, ou R\$ 44 mil por mês; dos juízes e dos integrantes dos tribunais de contas, cuja renda anual é de R\$ 521,2 mil, ou R\$ 43 mil por mês; e dos diplomatas, que recebem a média anual de R\$ 332 mil, ou R\$ 28 mil por mês.

Você deve estar se perguntando como são possíveis valores assim, se o teto do funcionalismo público é de R\$ 39,2 mil. Eu explico: a declaração anual contempla décimo terceiro salário, férias e benefícios como o auxílio-moradia, que não entram no teto. Agora imagine um casal de juízes; marido e mulher com salários desse vulto e idênticos, já que no serviço público não há discriminação de gênero... Juntos, eles recebem mais de R\$ 1 milhão por ano, algo muito difícil de conseguir na iniciativa privada, como você deve ter concluído pela relação de salários que elencamos no quadro anterior.

As carreiras públicas não impõem, como requisitos para ingresso e posse nos cargos, nem experiência, nem boa aparência, nem títulos específicos. Tampouco espera-se que os candidatos a uma vaga no serviço público residam em local próximo ao do futuro trabalho, por exemplo. Nada disso. Por outro lado, exige-se do concursando muita vontade de ser aprovado e muito sacrifício, o suficiente para que ele renuncie a alguns prazeres e organize bem o

tempo na agenda para a rotina de operário do estudo. A aprovação é mérito pessoal do candidato e advém de preparação adequada, de merecimento, de alguma inspiração e de muita transpiração.

Há outro dado, divulgado pelo Ministério do Planejamento, que deve fazer você, concursado de plantão, pensar bastante na possibilidade de se dedicar ainda mais aos estudos: nos próximos dois anos, cerca de 80 mil servidores públicos federais atualmente na ativa devem se aposentar. Especialmente agora, a tendência é que mais e mais servidores optem por fazê-lo, para não serem atingidos pelas significativas mudanças que o governo ameaça implementar nas regras de aposentadoria voluntária.

Quando examinamos o nível estadual, o cenário é ainda mais desafiador para a Administração: estima-se que, ao longo dos próximos anos, 48% – quase a metade dos servidores! – terão direito de pedir aposentadoria. Calcula-se que serão 1,8 milhão de servidores com direito a reivindicar o benefício, segundo levantamento feito pelo professor Nelson Marconi, da FGV. E olhe que estamos nos referindo a cargos estratégicos: policiais, professores, fiscais, auditores, gestores, enfermeiros, médicos etc. O governo pode até não gostar da ideia de realizar concursos, mas a verdade é que ele não terá opção, sob pena de paralisar a máquina pública ou de tornar impossível o atendimento das demandas básicas dos cidadãos, gerando caos absoluto no país.

Outra informação preocupante, fruto de levantamento do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, é a de que 27,1% dos jovens com idades entre 18 e 24 anos estão desempregados,

seja porque não têm experiência, seja porque largaram os estudos, seja, ainda, porque simplesmente não procuram emprego. São os chamados “nem-nem-nem”: nem trabalham, nem estudam, nem procuram emprego, por não se sentirem em condições de preencher os requisitos exigidos nos recrutamentos.

Há mais: segundo estimativa divulgada em outubro de 2019 pelo Banco Mundial, os servidores públicos federais brasileiros ganham quase o dobro (96% a mais) do que os trabalhadores do setor privado com mesma escolaridade. No serviço público federal, segundo o painel estatístico de pessoal, 5,71% dos atuais servidores têm idade entre 18 e 29 anos e 66,11% estão acima dos 50 anos.

Na minha percepção de empreendedor, não há dúvidas de que prestar concurso público é um excelente negócio. Se você, amigo leitor, candidato, concurseiro, também se convenceu disso com base nos dados que minha equipe e eu levantamos, venha se preparar no Gran Cursos Online. Se você acha que o funcionalismo público pode abrigar o seu talento para ajudar os outros e ainda lhe garantir uma vida confortável, junte-se a nós. Somente aqui, você pode contar com mais de 500 (e aumentando) professores conteudistas, a maioria deles ex-concurseiros e atuais servidores lotados nas sedes federais dos principais órgãos e entidades públicas do Brasil.

Em nossa moderna e prática plataforma de estudos, estão disponíveis mais de 18 mil cursos online para concursos de todo o país. Nosso portal reúne mais de 90 mil videoaulas atualizadas. Ali, você tem acesso também a mais de 30 mil aulas autossuficientes em PDF e a uma grande estrutura pronta para atendê-lo no que

você precisar, desde o momento da inscrição até os recursos que se seguirem à prova. E o melhor: tudo isso está ao seu alcance por um valor bastante acessível. Com a nossa Assinatura Ilimitada, por apenas R\$ 149,90 por mês – ou seja, R\$ 5,00 por dia; menos do que custa uma coxinha com refrigerante na lanchonete local –, você tem acesso ilimitado aos nossos produtos e serviços.

Note bem: trata-se de investimento que representará uma fração mínima do valor do seu primeiro contracheque, depois que você já estiver empossado no cargo dos seus sonhos. Em matéria de negócios, sou bastante experiente. Desde os 12 anos de idade, já fiz vários deles. No entanto, nunca vi negócio tão rentável quanto garantir uma boa remuneração para o resto da vida depois de ter feito um investimento correspondente, em média, a uma mísera fração do salário de um único mês.

Conte conosco e vamos em frente, rumo à mudança de vida que você tanto deseja.

REFERÊNCIAS

SCHREIBER, Mariana. Salário inicial de R\$ 19 mil põe elite dos servidores entre 2% mais ricos no Brasil. BBC, 2019. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/brasil-50650205>>.

Informações sobre salários disponíveis em: <www.glassdoor.com>.

Painel Estatístico de Pessoal. Disponível em: <<http://painel.pep.planejamento.gov.br/QuAJAXZfc/opendoc.htm?document=painelpep.qvw&lang=en-US&host=Local&anonymous=true>>.

ABDALA, Vitor. IBGE: taxa de desemprego de jovens atinge 27,1% no primeiro trimestre. Agência Brasil, 2020. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2020-05/ibge-taxa-de-desemprego-de-jovens-atinge-271-no-primeiro-trimestre>>.

**SETE COISAS
QUE VOCÊ
PRECISA
SABER SOBRE
O EDITAL DE
UM CONCURSO**



Tenho conversado muito com nossos professores, que, como você sabe, também atuam como agentes públicos das mais diversas áreas. São magistrados, diplomatas, delegados, auditores, analistas, consultores etc., todos ex-concurseiros e hoje, além de colegas, bons amigos meus. Também tenho acompanhado as gravações do nosso quadro “Como Passar?”, no qual traduzimos editais de concursos Brasil afora.

Com base no que venho aprendendo nessas conversas e nessas sessões de gravação, além de pesquisas e exaustivas leituras, concluí que seria bom escrever um artigo sobre a importância da leitura dos editais de concurso. Digo mais: fazer uma boa e atenta leitura de todas as regras do concurso escolhido pode ser decisivo para a aprovação nele. Acredite: pode até parecer algo trivial, mas o fato é que os candidatos costumam ter dúvidas e cometem erros graves simplesmente por não conhecerem direito as regras da seleção de que estão participando.

Minha principal preocupação como diretor-presidente e fundador do Gran Cursos Online é levar aos nossos alunos conteúdo útil e diferenciado, seja ele técnico ou de natureza motivacional. Dito isso, espero que esta lição lhe seja de singular utilidade e aplicabilidade. Nela, responderei a sete perguntas recorrentes sobre o edital de concurso público. Tais respostas, acredito, guiarão você quando forem publicadas as regras do concurso dos seus sonhos. Sei que algumas informações que mencionarei aqui já são do seu conhecimento, mas é importante lembrá-las. Afinal, até mesmo os concurseiros mais experientes em algum momento começam a

se esquecer da importância de ler na íntegra as regras do concurso, após terem feito isso diversas vezes em seleções anteriores.

O QUE É EDITAL?

Edital é o instrumento que define as “regras do jogo”. Contém todas as informações sobre o concurso: como e quando serão as inscrições, que conteúdo será cobrado nas provas e qual será a natureza delas, como será feita a classificação dos aprovados. É o documento que traça o caminho das pedras para quem deseja conquistar a estabilidade financeira por meio do concurso público.

Trata-se de instrumento de comunicação oficial e de publicidade obrigatória. Entre a publicação do edital e a realização das provas, como sabemos, passam-se pelo menos 45 dias. No DF, por exemplo, esse período é de no mínimo 90 dias. Apesar de a prática já garantir prazos como esses, existe uma proposta de que a Lei Geral do Concurso, quando editada, obrigue os órgãos e entidades a reservar um prazo mínimo de 120 dias entre a última publicação relativa ao edital e a aplicação da prova.

O texto do edital é de leitura obrigatória. É como se ele fosse a Constituição do concurso. De conteúdo extenso, às vezes bastante repetitivo e nem sempre de fácil compreensão, o edital é, de fato, a “lei” do concurso em tela. Não minimize a importância dele.

O QUE OS CANDIDATOS MAIS INEXPERIENTES COSTUMAM LER NO EDITAL?

Os ingênuos e os marinheiros de primeira viagem limitam-se a prestar atenção a dados como quantitativo de vagas, remuneração, período de inscrição e data da prova. Alguns até chegam a “dar uma olhada” no que será cobrado nas provas, achando que, como sabem tudo, não precisam perder tempo com a leitura atenta desses textos tão extensos. Esse é um erro crasso.

DEVO LER TODO O EDITAL OU SOMENTE ALGUMAS PARTES DELE?

Você precisa ler todo o edital, e mais de uma vez. Todos os profissionais da área com quem conversamos ratificam o que todos os ex-concurseiros de quem recebemos relatos de sucesso afirmam: é preciso saber tudo e mais um pouco sobre o que rege o edital do concurso.

É isso aí. Há que ler o edital como se lê um texto a ser interpretado: riscando e rabiscando, assinalando os pontos-chaves. Nada de preguiça! Quem tem preguiça de ler não passa em concurso; não passa em nada.

DEVO FAZER UM RESUMO DO EDITAL?

Esse é um bom conselho, uma boa dica. Faça um resumo do edital como você faria o de um documento importante, para ser lido e lembrado antes de você sair para resolver a prova. Uma leitura rápida desse pequeno texto, e você pode se lembrar de uma tática que fará a diferença na conquista de preciosos pontos no dia D. Concurso é uma guerra, e vence quem conhece bem o inimigo. O começo desse conhecimento passa por entender a fundo como ele pensa e o que quer das suas “vítimas”. E a redação de um resumo obriga que o candidato tenha esse entendimento.

DEVO ANALISAR SE TENHO OS REQUISITOS PARA O CARGO?

Com certeza! O candidato deve examinar atentamente quais são as atribuições do cargo para saber se terá condições de desempenhá-las bem e, por conseguinte, de ser bem avaliado e progredir na carreira com mérito e louvor. Se você perceber que não tem os atributos exigidos no edital nem o perfil para exercer bem o cargo, então trate de desenvolvê-los até a posse e a entrada em exercício no cargo.

POR ONDE COMEÇO A LER O EDITAL?

Pelo início mesmo, dando especial atenção – nesse primeiro momento – às informações sobre a remuneração do cargo, sobre os benefícios oferecidos ao servidor e seus dependentes, se houver, e sobre a lei que rege a carreira (em seguida, já aproveite para consultar essa lei específica, a fim de saber, por exemplo, como se dará a progressão e a promoção).

Esse conhecimento preliminar deve produzir em você grande motivação para começar a estudar com afinco. É comum que o candidato que lê o edital se sinta animado para conquistar a vaga o quanto antes. Um bom salário inicial ainda é um dos maiores atrativos dos talentos que se submetem às seleções públicas.

O QUE OS FUTUROS SERVIDORES LEEM NO EDITAL?

Quem passa em concurso lê absolutamente tudo no edital. Procura descobrir logo qual é a banca examinadora, avalia como serão o regime e a jornada de trabalho, identifica os requisitos que serão exigidos dele e se precisará ter habilitação para dirigir. Anota a data e o local das provas e se debruça pelo tempo que for necessário ao conteúdo programático – tópicos e subtópicos –, dando especial atenção ao peso de cada disciplina, aos critérios de desempate e ao sistema de contabilização de pontos por disciplina e por grupo de disciplinas ou provas. Busca indicações de bibliografia

ou, na ausência delas, avalia se é possível, pela leitura atenta das terminologias, identificar autor(es) a ser(em) consultado(s). Vê se há como obter isenção da taxa de inscrição e compreende como deverão ser elaborados eventuais recursos. Avalia se a banca admite chute e se há possibilidade de zerar a nota de alguma prova. Descobre qual será o provável local de lotação e se o concurso é somente para cadastro de reserva, e o que isso significa. Inteirase sobre objetos que podem ou não ser levados no dia da prova e sobre o tipo de roupa com que deverá se apresentar para o fiscal de prova. Não menos importante, descobre, em seus mínimos detalhes, se o concurso terá prova discursiva e de quantas fases ou etapas será composto. Em resumo, o candidato que será aprovado sabe tudo sobre o edital e seria capaz de responder uma prova sobre ele, se fosse preciso.

Por fim, concluída a leitura atenta e criteriosa do edital, o candidato passa à elaboração do plano de estudo. É hora de verticalizar o edital (algo que também nos oferecemos para fazer, a fim de ajudar nossos queridos alunos). Na sequência, o candidato deve baixar as últimas cinco provas de concursos da mesma banca e resolvê-las, com o intuito de conhecer bem o pensamento do seu examinador: se ele é do tipo que se atém à letra da lei, do tipo que aborda mais jurisprudência ou do tipo que cobra muita doutrina.



**VERDADES
E MITOS
SOBRE
CONCURSOS
PÚBLICOS:**

15

**ESCLARECIMENTOS
QUE VOCÊ PRECISA
LER!**

Neste artigo, consolidamos as 15 dúvidas mais recorrentes que recebemos de concurseiros de todo o Brasil. Nosso objetivo, então, é desmitificar algumas inverdades que escutamos frequentemente de amigos e familiares e que podem levar à desistência ou à reprovação no certame dos sonhos.

VERDADE OU MITO?

1. QUEM TRABALHA NÃO CONSEGUE PASSAR EM CONCURSO.

Não é verdade. Em um de nossos levantamentos, constatamos que trabalhar é a realidade de 65% dos nossos alunos. Eles trabalham, estudam e ainda se dedicam aos concursos. São pouquíssimas as pessoas que não têm outra preocupação senão a de estudar para concurso público.

2. QUEM NÃO TEM RECURSOS FINANCEIROS NÃO PASSA EM CONCURSO.

Mito. Há vários relatos de pessoas que estudaram com material emprestado, que não puderam pagar por cursos preparatórios ou que fizeram apenas cursos por matéria e, assim mesmo, passaram em concursos diversos. Ou seja, é bem comum a aprovação de concurseiros que investiram poucos recursos financeiros no projeto de entrar para o serviço público. Em geral, o sucesso deles é resultado do esforço em dobro que precisam empregar em condições tão adversas. Não é o dinheiro que faz a diferença nessa situação, mas o foco, a vontade, a necessidade de melhorar de vida e, acima de tudo, um bom planejamento de estudo.

3 QUEM TEM MAIS DE 50 ANOS NÃO CONSEGUE PASSAR EM CONCURSO.

Outro mito. Nos últimos dez anos, 40% dos que tomaram posse em cargo público tinham mais de 50 anos. São pessoas que, por certo, pela experiência que levam para a carreira pública, são potenciais candidatos a cargos de direção, de chefia e de assessoramento. A título de informação, segundo estudo conduzido pela Escola Nacional de Administração Pública (ENAP), outros 40% dos empossados contavam menos de 30 anos de idade.

4 HÁ PESSOAS QUE PASSAM EM CONCURSO SEM ESTUDAR NADA.

Mentira. Ouvimos com frequência comentários como: “Meu amigo disse que passou em um concurso público sem estudar. Não leu o edital, não sabia qual era a banca do certame, não olhou nenhuma linha da apostila que comprou”. Apesar de ser comum ouvir esse tipo de bobagem, o fato é que não se consegue passar nos concursos apenas chutando, estudando pouco ou nada. O que até pode ocorrer é os pontos estudados pelo candidato serem os mais cobrados na prova. Mesmo em casos como esse, seja por sorte, seja como resultado de um plano ousado e metódico, houve preparação e houve dedicação, além da sorte de caírem na prova os assuntos aos quais o candidato mais se dedicou. Para reflexão, cabe ressaltar uma famosa frase de Coleman Cox: “Eu acredito demais na sorte. E tenho constatado que, quanto mais duro eu trabalho, mais sorte eu tenho”.

5 O GOVERNO VAI ACABAR COM OS CONCURSOS POR CONTA DA CRISE ECONÔMICA.

É mito, e a história tem demonstrado isso. Crises vêm e vão, mas o governo continua contratando. Ele pode adiar as autorizações e as nomeações, mas nunca deixará de contratar. Sabe por quê? Porque a população brasileira cresce, e as demandas por serviço público de qualidade aumentam. Além disso, os servidores se aposentam, morrem, são demitidos, pedem exoneração ou vacância para tomar posse em outro cargo inacumulável. Surgem, então, novas vagas, além daquelas que são criadas por lei para preencher o quadro de pessoal de um novo órgão, de uma nova entidade, de um novo fórum, de uma nova delegacia da Receita Federal. Em outro exemplo, para manter a ordem social e a saúde financeira do Estado, é necessário contratar novos policiais, auditores-fiscais, analistas tributários, entre outros. Ademais, a Constituição Federal de 1988 é bem clara: o ingresso em cargo ou emprego público deve ocorrer mediante aprovação prévia em concurso público.

6 QUEM ESTUDA PARA CONCURSO NÃO DEVE PERDER TEMPO COM ATIVIDADES FÍSICAS.

Não pode nem deve ser assim. Quem estuda, seja para concurso público, seja para outro tipo de exame, precisa, sim, encaixar no plano de estudo um tempo (o ideal é de 30 a 60 minutos diários) para a prática de uma atividade física, especialmente aeróbica, como

caminhar, correr, nadar, andar de bicicleta. Já há muitos estudos consolidados que demonstram que esse tipo de atividade aumenta a capacidade cognitiva, o humor, a concentração e, por consequência, a memorização dos conteúdos.

No caso dos candidatos que pretendem ingressar na área de segurança pública, a prática de atividades físicas é, ainda, essencial para a aprovação no Teste de Aptidão Física (TAF). Não adianta nada ser aprovado na prova objetiva e reprovado no TAF. Então, ignore quem sugere que os concurreiros devem abrir mão de atividades físicas em sua trajetória de estudos.

QUEM COMEÇA A ESTUDAR APENAS QUANDO O EDITAL É PUBLICADO PASSA EM CONCURSO, POIS NÃO PERDE TEMPO ESTUDANDO O QUE NÃO VAI CAIR.

Eis aí um erro gravíssimo! É enganar a si mesmo achar que é possível passar em um concurso público com concorrência que pode chegar a 3 mil candidatos por vaga estudando apenas entre o tempo da publicação do edital e o dia das provas. Acredite: dificilmente você conseguirá ser aprovado se fizer isso. É improvável, em período tão curto, vencer o extenso conteúdo do edital e ainda separar tempo para revisão e solução de exercícios e de simulados, entre outras ações necessárias à aprovação no concurso dos sonhos.

É claro que existem exceções, mas elas são raras. Em média, uma preparação adequada para um concurso de alto nível pode levar vários anos. Tudo vai depender da escolha do método de estudo,

da afinidade com as disciplinas a serem estudadas e da bagagem de conhecimento trazida dos anos de estudos no ensino médio, na graduação e nos cursos de especialização.

Agora reflita comigo: vale a pena estudar alguns anos para garantir uma remuneração digna para o resto da vida? Acredito fortemente que sim, principalmente se levarmos em consideração o tempo que investimos em uma faculdade, sem garantias de que o diploma trará a remuneração desejada no futuro.

8 CONCURSO PÚBLICO É UM JOGO DE CARTAS MARCADAS.

É mito. Já ouvi muito essa desculpa de pessoas que não têm disciplina para aguentar a exaustiva preparação até a aprovação. Não se passa em concurso público apenas se inscrevendo nele e apoiado em um sobrenome poderoso ou contando com amigos nos mais altos escalões dos três poderes da República. Obviamente, há relatos de fraude em alguns concursos, mas temos observado que os órgãos competentes investigam e punem os criminosos, ao mesmo tempo em que as bancas se profissionalizam cada vez mais para garantir a segurança e a confiabilidade dos certames.

Dentro do universo dos concursos, relatos de fraude são uma fração mínima do total de seleções realizadas. Passará em concurso público quem se preparar adequadamente, com os profissionais certos, na plataforma ou estrutura adequada. Será aprovado quem cumprir religiosamente um bom plano de estudos e fizer os sacrifícios necessários.

CONCURSO PÚBLICO É MUITO CONCORRIDO.

Isso é verdade, mas não deve desencorajar a entrada na fila em busca do governo como patrão. A relação de candidatos por vaga não pode ser um desestímulo à dedicação e à busca pela sonhada vaga. Em primeiro lugar, você precisa de apenas uma vaga para tomar posse. Em segundo, o universo de concorrentes verdadeiramente competitivos é sempre bem inferior ao número divulgado no portal G1, por exemplo.

Na verdade, o cálculo real da disputa é feito da seguinte forma: a cada grupo de 100 inscritos, de 25 a 35 se abstêm (não comparecem no dia “D”, pelas mais diversas razões). Dos que comparecem às provas, entre 5 e 10, apenas, são competitivos.

Em outras palavras, você não deve se intimidar pelo número de inscritos, mas precisa saber que é necessária dedicação incansável, pois mudar de vida e passar em um concurso não é mesmo fácil.

A MÁQUINA PÚBLICA BRASILEIRA ESTÁ INCHADA: NÃO HÁ MAIS MARGEM PARA CONTRATAÇÕES.

Falso. O grande problema do Brasil é o grande número de cargos comissionados. Estes devem existir para casos excepcionais, a fim de trazer novos talentos para o quadro público, e não servir como regra para fortalecer a base política de alguém. Quando olhamos as vagas preenchidas por concursados, percebemos que praticamente todas as principais carreiras típicas de Estado, como agente de Polícia Federal, auditor da Receita Federal, auditor-fiscal do Trabalho, entre outros, estão com quadros muito defasados de servidores públicos, bem inferiores ao que a lei do cargo permite. Com isso,

deixa-se de arrecadar impostos, de fiscalizar o contrabando, de recuperar dinheiro do tráfico de drogas e da corrupção. Deixa-se de arrecadar várias vezes o investimento na remuneração do servidor por causa da simples falta de mão de obra para executar as rotinas necessárias. É totalmente ilógico. Proporcionalmente, o número de servidores públicos no Brasil, um país continental com 200 milhões de habitantes, é muito menor do que outros países desenvolvidos, como Alemanha e França. Em algum momento, os nossos representantes terão de reconhecer esse simples fato e aumentar as vagas em concursos e nomeações. Enquanto isso, quem continuar estudando será beneficiado com sua persistência e ousadia. Siga em frente, pois a máquina pública continua e continuará sempre contratando.

NÃO SE PODE ABRIR CONCURSO EM ANO ELEITORAL.

Mito. A Lei Eleitoral (Lei n. 9.504/1997) estabelece as regras para as eleições. No inciso V do artigo 73, ela determina que é proibido “nomear, contratar ou, de qualquer forma, admitir ou demitir sem justa causa, suprimir ou readaptar vantagens ou, por outros meios, dificultar ou impedir o exercício funcional e ainda, *ex officio*, remover, transferir ou exonerar servidor público, na circunstância do pleito, nos três meses que o antecedem e até a posse dos eleitos, sob pena de nulidade de pleno direito (...)”. As ressalvas que vêm em seguida se excluem da proibição:

a) nomeação ou exoneração de cargos em comissão e designação ou dispensa de funções de confiança;

b) nomeação para cargos do Poder Judiciário, do Ministério Público, dos Tribunais ou Conselhos de Contas e dos órgãos da Presidência da República;

c) nomeação dos aprovados em concursos públicos homologados até o início daquele prazo;

d) nomeação ou contratação necessária à instalação ou ao funcionamento inadiável de serviços públicos essenciais, com prévia e expressa autorização do Chefe do Poder Executivo;

e) transferência ou remoção, *ex officio*, de militares, policiais civis e agentes penitenciários.

12 CONCURSO PÚBLICO É UM MEIO DE O GOVERNO ARRECADAR DINHEIRO.

Não é verdade. Concurso público é um procedimento que permite aos órgãos e entidades públicos selecionar, entre os recrutados, os mais bem preparados, os mais disciplinados – não necessariamente os mais brilhantes –, para que venham a servir Sua Excelência o cidadão, usuário dos serviços públicos. O dinheiro arrecadado com o pagamento das taxas de inscrição serve para cobrir despesas com o certame: contratação de examinadores e de fiscais, elaboração de cadernos de provas, aluguel de salas etc. Na maioria das vezes, tudo que é arrecadado com as taxas fica para a banca examinadora e por conta da organização e da aplicação das provas. Em alguns estados e no DF, o percentual dessa arrecadação vai para um fundo que cobre a capacitação dos servidores efetivos. Claro, ainda há relatos de concursos com objetivos suspeitos, mas, hoje,

tanto o povo brasileiro como as instituições estão muito atentos às possíveis ações fraudulentas, a fim de impedir o descumprimento da Constituição brasileira, que estabeleceu, como regra, que a seleção para os cargos e empregos públicos se dará por meio do concurso público de provas ou de provas e títulos.

O Ministério Público e a Polícia Federal, particularmente, vêm agindo com todo o rigor, sem poupar ninguém que esteja envolvido em irregularidades – sejam administradores públicos, sejam empresários envolvidos na organização das provas –, e pedindo cadeia para os fraudadores de concursos. Tais crimes, até pouco tempo atrás, não eram recepcionados em nosso ordenamento jurídico penal. Mais: recentemente a Justiça Federal decidiu, ainda que em primeira instância, que concursos apenas para cadastro de reserva são inconstitucionais. Em outras palavras, estamos testemunhando um forte processo de moralização dos concursos graças à atuação da Administração Pública.

É POSSÍVEL PASSAR APENAS CHUTANDO.

Outro mito. Quando a prova é no sistema certo/errado, em que uma resposta errada anula uma certa, não há que pensar em chute. É comum candidatos chutarem e, ao conferirem o gabarito provisório, constatarem que ficaram devendo para a banca, obtendo nota negativa. Um vexame! Por isso, o primeiro mandamento de um concurseiro é “Não chutarás”, a não ser que ele tenha alguma margem de convicção ou que não haja a regra, em edital, de que uma questão errada anulará uma certa. Se for assim, pode chutar à vontade.

14 ESTUDAR SOMENTE PROVAS DE CERTAMES ANTERIORES NÃO GARANTE APROVAÇÃO.

Verdade. É preciso muito mais do que isso. O concursado que tem valor sabe que precisará estudar todos os tópicos do edital (o anterior ou o publicado), fazer resumos e programar revisões para os dias que antecedem a prova, além de resolver muitas provas de certames anteriores. Uma boa técnica é preparar apontamentos a partir do que a banca tem cobrado nos últimos cinco certames. Não resolva apenas as questões; busque também estudar os temas cobrados nas provas discursivas, quando houver, e treine muito a redação, que é o calcanhar de Aquiles de muitos candidatos. Alguns professores do Gran Cursos Online, após terem sofrido algumas reprovações, adotaram essa estratégia e conseguiram ser aprovados nos primeiros lugares. Se deu certo para eles, pode dar certo para você também, amigo concursado. É uma dica.

15 CANDIDATO QUE NÃO PREENCHE OS REQUISITOS DO EDITAL NÃO PODE SE INSCREVER NO CONCURSO.

Mito. Os requisitos básicos exigidos para assumir o cargo, constantes da lei que criou ou reestruturou a carreira e replicados no edital, deverão ser comprovados no ato da posse – quando da investidura no cargo – e não no ato da inscrição. Os requisitos passam pela idade mínima de 18 anos, pela escolaridade compatível, pela quitação das obrigações eleitorais e militares,

pela aptidão física e mental, pelo gozo dos direitos políticos e pela nacionalidade brasileira, entre outros, conforme a natureza e a complexidade do cargo.



GRAN CURSOS
ONLINE

**SEJA
IMPARÁVEL
EM SUA PREPARAÇÃO**





COMO ELIMINAR A PREGUIÇA

Por: Fernando Mesquita

Quando foi a última vez que você sentiu preguiça de assistir séries? De atualizar redes sociais naquele *loop* sem fim?

Nós não sentimos preguiça para fazer o que não exige nada de nós. Mas, quando a tarefa é um pouquinho mais desafiadora, começamos a inventar um sem-fim de desculpas (e não sei você, mas eu sou excelente em me convencer a não fazer o que não quero fazer).

Falar de desenvolvimento pessoal, de educação, envolve também tratar de uma larga faixa de superação. Superação de quem somos, superação das nossas próprias crenças. Afinal, a forma como estamos é resultado simplesmente das escolhas (conscientes ou não) que fizemos até agora; a pessoa que seremos, por outro lado, será resultado das escolhas que fizermos agora.

Como eu gosto muito de recomendações práticas, vou trazer algumas para te ajudar a lidar com esse mal.

ENTENDA A PREGUIÇA

Preguiça não é causa, é efeito. Por que você sente essa preguiça? Minha suspeita, para casos desafiadores, como o estudo, o trabalho, o crescimento de uma forma geral, é que ou você não tem os recursos disponíveis para o projeto ou, embora tenha, acha que não vai alcançar o que quer.

Isso gera procrastinação. É efeito do medo, do desconforto. Ninguém acorda animado para dar passos rumo a um destino incerto. Então, na medida do possível, você precisa entender. Precisa entender o projeto, as ferramentas, os possíveis percalços do caminho, e precisa entender, principalmente, que a falta de clareza não vai acabar sozinha. Você precisa se mover para que seja possível superar as dificuldades que existem hoje.

DIMINUA O TAMANHO DO PROJETO

Nós encontramos formas de implodir nossos próprios projetos. Quando se fala de estudos, por exemplo, é comum pensarmos que “só vale a pena estudar se for pra ficar 3 horas, senão nem vou me mexer”. O problema é que, se você estudasse uma hora toda vez que não quisesse estudar, teria umas 300 horas no final de um ano – o suficiente para aprender várias disciplinas e passar em alguns concursos mais simples.

Em vez de imaginar que você tem [insira aqui trabalho hercúleo] para fazer agora, imagine que você tem só [insira trabalhinho inocente aqui].

Em vez de estabelecer que vai aprender a Lei n. 8.666, diga que vai estudar os primeiros 5 artigos da lei; em vez de dizer que tem de resolver 100 questões, levante e vá começar a resolução; em vez de “escrever uma discursiva”, escolha um tema. Pequenos passos nos ajudam a sair da inércia, e esse é um dos maiores trabalhos que temos diariamente.

Aprenda o que precisa aprender para fazer o que se propôs a fazer

Como dito, nosso maior problema às vezes não é preguiça, mas falta de clareza. Pode ser que você precise aprender algo que ainda não sabe. Se quer estudar para concursos, talvez te falem as técnicas ou planejamento; se quer mudar de área, talvez te falte entender as vantagens e as desvantagens de cada escolha. Qualquer que seja a situação, faça um levantamento do que precisa para que o seu desconhecimento não seja impedimento para o progresso.

ESTABELEÇA UMA ROTINA

O hábito é um dos maiores amigos que temos. Se você o cria (e todo hábito pode ser criado, substituído, adaptado), você retira a camada de decisão do caminho, e fica muito mais fácil agir.

É como escovar os dentes. A maioria de nós hoje não precisa decidir se vai escovar os dentes pela manhã – isso já é um pressuposto para o dia.

Embora algumas atividades sejam mais longas e mais difíceis (como estudar ou se dedicar costumeiramente a projetos desafiadores), o início também pode se tornar um hábito, e começar pode ser uma das partes mais difíceis, então será especialmente válido.

Procurar desenvolver aquela atividade nos mesmos horários, criar rituais para o início das tarefas e imaginar o que vai fazer nos dias difíceis são algumas das ferramentas para a criação dessa rotina.

COMECE COM POUCO

É normal que nós queiramos já fazer uma entrada triunfal nessa nova atividade, dando nosso máximo imediatamente. Entretanto, eu recomendo uma abordagem diferente, mais gradual.

Acredito no valor de começar com pouco. Se você está sedentário e quer praticar atividades físicas, é muito mais provável que se dê bem com 20 minutos de caminhada ao redor da sua residência do que com 60 minutos de musculação extenuante.

Da mesma forma, acredito que uma pessoa que queira começar um projeto desafiador como o estudo para concursos públicos vá se

sair muito melhor dedicando 30 ou 60 minutos por dia inicialmente do que se comprometendo a fazer 4 horas seguidas de conteúdos diversos que nunca viu na vida.

Estudar é cansativo e desafiador, principalmente para quem não está acostumado com a dinâmica do estudo. O trabalho cognitivo cansa e, tal qual acontece com nosso corpo, precisamos de um tempo para que o cérebro crie a “resistência” necessária para encarar um tempo alongado de estudos.

PENSE SE VOCÊ ESTÁ SATISFEITO COM A VIDA QUE TEM

Uma das principais perguntas que eu me fazia quando estava estudando, trabalhando e crescendo era: “se eu não fizer o que preciso fazer agora, continuarei com a vida que tenho. Estou em paz com essa situação?” Se a resposta fosse “não”, então simplesmente não havia opção, era hora de agir.

Essa é uma daquelas perguntas para se fazer constantemente, e que vai nos ajudar a entender que preguiça, no fim das contas, não é uma opção para quem tem planos e quer conquistá-los.



Fernando Mesquita

É escritor e professor especialista em técnicas de estudos e aprendizagem acelerada. Analista Legislativo da Câmara dos Deputados (licenciado), aprovado em mais de uma dezena de concursos públicos de nível médio e superior, estaduais e federais, civis e militares. Já foi Técnico Bancário da Caixa, Agente de Inteligência da Abin, Analista Administrativo do TRF da 1ª Região. É pai da Olívia, tem 4 cachorros e mora em Brasília. Atualmente, dirige o programa de mentoria e coaching do Gran Cursos Online, conhecido como GranXperts.

COMO VENCER

A P R O C R A S T I N A Ç Ã O

*“Nunca deixe para amanhã o que você
pode fazer hoje.”*

Benjamin Franklin

Quase todo dia recebo mensagens do tipo: “Gabriel, preciso de dicas para parar de procrastinar”. Sem exagero, praticamente TODO dia, mesmo! Então decidi ajudar quem busca vencer esse mal, mas quero antes deixar bem claro que não há como eliminar por completo a procrastinação. Podemos gerenciá-la, controlá-la, mas ela é inerente ao ser humano. Em algum momento, todos negligenciamos algo, portanto devemos nos considerar vencedores quando a subjugamos em algum grau e conseguimos ser mais fortes que ela, nem que por apenas algum tempo. E acredite: é possível ser mais forte que esse destruidor de sonhos.

Procrastinar não é necessariamente ficar à toa, sem fazer nada. Tem a ver, também, com colocar tarefas supérfluas – ou até relevantes, porém menos importantes – à frente do que deveria ser encarado como prioridade. Trata-se, por exemplo, de ficar com os olhos presos à tela do computador ou da televisão, acompanhando as más notícias, ainda que haja um plano de estudos a ser vencido ou uma meta a ser batida no dia. É você deixar em suspenso um grande projeto que demande pequenos mas firmes e constantes passos de cada vez, sabendo que isso está atrasando sua vida.

Precisamos ser eternos vigilantes de nós mesmos, amigo leitor. Não tenha dúvida: chegará o momento quando você finalmente compreenderá que o único responsável por sua vida é você mesmo. Nessa hora, entenderá que, se não cuidar de tudo que planeja para si, quem quer que o faça pode não o fazer da forma mais profícua. Ciente disso, esteja atento. Quando a vida decidir que você está

pronto, seu casulo começará a se abrir, e você não poderá mais ficar lá dentro. Terá de sair e seguir jornada. Mas fique tranquilo: no momento em que alçar asas e voar, verá que é mais fácil do que parece. Finalmente, perceberá que tinha dentro de si tudo de que precisava para enfrentar essa nova fase. Então enxugue as lágrimas, prenda a preguiça no armário e lute contra a procrastinação com as armas que tiver.

Vá lá e faça! Pare de enrolar! Como? Com pequenas atitudes. Quer ver algumas?

1. CONSCIENTIZE-SE DE QUE O HÁBITO DE PROCRASTINAR NÃO SERÁ ELIMINADO DE VEZ.

Como mencionei no começo desta nossa conversa, é impossível abolir a procrastinação. Há estudos científicos nesse sentido. Um deles, divulgado em 2014 pela Universidade do Colorado, em Boulder, nos Estados Unidos, revelou algo surpreendente: o hábito de procrastinar tem um componente genético. É que o homem, na escalada evolutiva, teve de desenvolver alguns instintos para sobreviver ao mundo hostil que o abrigava nos primórdios da humanidade. Entre esses instintos está o de reagir rapidamente às mudanças e aos fatos. Sobretudo na pré-história, alternar atividades rapidamente era essencial para não morrer. Percebe como a falta de foco se converteu em uma vantagem que garantiu a sobrevivência de toda uma espécie? Ao homem moderno, resta lidar com isso da melhor forma possível.

Mas note que há uma diferença entre procrastinação e preguiça. De um lado, postergamos, ainda que de forma inconsciente, a consecução de uma dada tarefa, como explica o psicólogo Piers Steel, autor de “A Equação de Deixar para Depois”; de outro, há mera e deliberada falta de vontade de agir.

A boa notícia é que, como responsáveis por nossa vida, somos capazes de espantar a preguiça e gerenciar a procrastinação, reduzindo-a até chegar próximo de zero, com persistência, disciplina, pequenos avanços e tímidas vitórias, dia após dia.

2. DIVIDA AS TAREFAS.

Se você tem algo de vulto para fazer, divida em pequenas tarefas. Em vez de se comprometer a assistir a 8 videoaulas ou ler 200 páginas num dia, baixe a meta para 2 aulas ou 50 páginas. Vá, assim, fazendo tudo aos poucos. A tarefa fatiada se torna menos assustadora, e o cérebro vai percebê-la como mais factível. Sem contar que, à medida que você conclui tarefas menores, vai se animando a realizar as maiores. Isso é **ESSENCIAL** quando se fala em grandes projetos.

3. USE A TÉCNICA DOS CINCO SEGUNDOS.

Flagrou-se assistindo à tevê ou lendo algo apenas para fugir da obrigação de estudar? Pare um pouco, respire e faça uma contagem regressiva: 5, 4, 3... Chegando ao 1, levante-se, sem pensar duas vezes, e retome a rotina. Faça o que tem de fazer. A palavra-chave

é interrupção: interrompa o ciclo de procrastinação. No início será difícil? Sem dúvida! Mas valerá a pena depois? Com certeza!

4. FIQUE NOS BENEFÍCIOS DA EXECUÇÃO DO SEU PROJETO.

Não se motive apenas pela estabilidade do cargo público ou pelos vencimentos do cargo para o qual você está se preparando. Você deve ser movido por valores mais caros que esses. Pense em tudo que poderá fazer pela sociedade na qualidade de agente público, imagine quão orgulhosos ficarão seus familiares e amigos quando você se tornar uma autoridade, antecipe a satisfação que será contar a sua mãe que você teve o nome publicado no Diário Oficial da União e, em breve, tomará posse como juiz, delegado, analista judiciário, consultor legislativo... Visualize a cena várias vezes. Para ser ainda mais pragmático, cole em algum lugar bem visível uma lista com cinco ou mais coisas grandiosas que acontecerão simplesmente por você estar vencendo a procrastinação todos os dias.

5. REFLITA SOBRE A DOR QUE VIRÁ CASO VOCÊ NÃO CUMpra O QUE SE PROPÔS A FAZER.

Na dica anterior, falamos dos benefícios que devem ser evocados para você sair da inércia. Agora, vá para o outro extremo e pense nas dificuldades resultantes justamente dessa inação. Projete no tempo as contas a pagar, as dívidas a aumentar, os sonhos a se perderem pelo caminho... Os problemas não vão sumir sozinhos, meu amigo. Reflita sobre o que de ruim pode acontecer consigo e, talvez, sua família, se você ceder à procrastinação hoje.

6. FIRME UM COMPROMISSO COM ALGUÉM DE SUA CONFIANÇA.

Assine com uma pessoa do seu ciclo de admiração e respeito o compromisso de toda semana entregar a ela uma lista com as tarefas que você tiver concluído a contento. Pode parecer bobagem, mas esse simples ajuste forçará você a não enrolar, a não relaxar. Mas lembre-se: palavra dada é palavra cumprida! Serve para os estudos ou qualquer outro projeto. Experimente. Você sentirá orgulho de honrar o avançado e, de quebra, estará se aproximando do seu objetivo.

7. COMEMORE AS PEQUENAS VITÓRIAS.

Toda vitória, por menor que seja, é sinal de que você está mais perto de realizar seu sonho. Pequenos avanços não são coisa pouca, e passos precisos lhe darão mais gás para seguir adiante. Não poupe elogios e recompensas a si próprio a cada fase superada.

8. NÃO SEJA PERFECCIONISTA.

Sabe quando alguém diz que ainda não começou algo por ser muito perfeccionista? Balela! Ora, caro leitor, só é possível aperfeiçoar algo que já exista, que esteja sendo implementado. Quanto mais fazemos, mais aprendemos, mais nos desenvolvemos, e mais competitivos nos tornamos. Simples assim. Fazer algo bom é melhor do que pensar em fazer algo ótimo ou excelente e nunca nem mesmo começar.

9. SEJA REALISTA.

Conte uma coisa para mim: já aconteceu de você decidir que, no dia seguinte, acordaria às 5h, faria seus exercícios matinais, dedicaria as próximas duas ou três horas aos estudos, ficaria um pouco com os filhos, trabalharia das 9h às 18h, depois estudaria mais três horas à noite e ainda faria o jantar, lavaria e passaria a roupa e resolveria mais umas dez coisas da casa antes de dormir... mas acabou falhando – miseravelmente – na hora de executar o plano?

Imagino que sim. Acontece com todo mundo que programe o impossível. Não trace um objetivo que você não tenha, ainda, condições, tempo, conteúdo ou recursos para atingir. Fazer planos muito fora da realidade é o primeiro passo para você desistir antes mesmo de começar. É assim que a procrastinação se instala.

Concentre-se naquilo que você consegue se ver fazendo e progrida aos poucos. Quando perder o controle do carro e ele começar a rodar, mantenha firme a atenção na pista. Se você mirar um muro ou um poste, a tendência é conduzir o veículo naquela direção; se focar a pista, permanecerá nela.

10. PERDOE A SI MESMO QUANDO OS DIAS NÃO SUCEDEREM EXATAMENTE COMO VOCÊ QUERIA.

Não sofra tanto. Às vezes, o que acontece parece castigo, mas você já pensou que os problemas podem ser, na verdade, livramentos?

Quem sabe não se trata da vida ensinando algo que você precisa aprender?

A última lição é, na verdade, um lembrete: o primeiro passo para o fracasso é o “depois eu faço”.



O MUNDO É DOS CONSTANTES

*“A constância é o único escudo que embota a
navalha da adversidade.”*

Mário Quintana

Você conhece alguém que – provavelmente num início de ano – se matriculou na academia com a maior determinação do mundo e treinou com toda a energia quase que diariamente durante umas duas semanas, período em que chegou até a postar nas redes sociais, todo satisfeito, “Tá pago!”? Passado esse período inicial de euforia, essa pessoa foi diminuindo a frequência dos treinos, sem chegar a interrompê-los totalmente, e hoje em dia treina apenas quando está “animada” ou “quando dá”? Numa semana, ela vai à academia três vezes; na outra, apenas uma; e, em algumas, nem vai?

E será que você conhece algum concurseiro que tenha começado a preparação todo animado, estudando cinco, seis, até dez horas por dia, mas em pouco tempo perdeu o fôlego e desanimou? Não que seu amigo tenha desistido de vez, mas sim passado a se dedicar de forma inconstante ao projeto de estudar? Nos últimos tempos, ele aparece apenas esporadicamente nos aulões presenciais, ou assiste a um ou outro aulão ao vivo no YouTube? Estuda online exclusivamente as matérias de que gosta e lê os PDFs só quando está “a fim”? Ora estuda o dia todo, ora não pega num livro sequer?

Eu conheço inúmeras pessoas com esse perfil, e em várias áreas. É como se elas não conseguissem avançar em ritmo constante, passando progressivamente da primeira marcha para a segunda, depois para a terceira, depois para a quarta, depois para a quinta, e permanecendo na marcha mais alta quando estão prontas para seguir em velocidade de cruzeiro. Ansiosas, querem ir de 0 a 100 em 3 segundos, e até

começam muito bem nesse projeto, geralmente bem à frente dos demais, mas não se sustentam nesse ritmo e acabam batendo o carro ou rodando que nem barata tonta na pista de corrida.

Há quem culpe as fases da vida para tentar se justificar. “Ah, agora está muito difícil estudar. Estou passando por um período atribulado”, alegam. E há quem se apoie nos problemas do País ou do mundo. “Sabe como é! Está muito difícil viver no Brasil agora”, dizem. Desculpe-me a sinceridade, mas é importante que você entenda de uma vez: o mundo real e o concurso público não estão nem aí para as fases da sua vida ou para os problemas do universo. Digo isso sem a menor intenção de desmerecer as dificuldades que talvez você esteja enfrentando, mas é sério: e se o concurso dos seus sonhos sair durante uma de suas fases difíceis? Você não tem como pedir para a banca adiar a prova, tem?

Digo mais: às vezes, as coisas precisam piorar muito para só então melhorarem. Quando tudo está apenas ruim, é tentador para qualquer um de nós seguir levando, embora, obviamente, tal passividade e conformismo não sejam nada, nada recomendáveis. Já quando a situação alcança um patamar insustentável, não conseguimos mais reter o grito. É então que dizemos “Chega!” e passamos efetivamente a agir. Portanto, se tudo parece ruim para você agora, saiba que (1) não adianta culpar a fase em que você está e (2) tamanha dificuldade talvez seja para o seu bem. Digo isso por experiência própria.

SER CONSTANTE É TÃO DIFÍCIL QUANTO NÃO PARAR, MAS VOCÊ, CARO LEITOR, JAMAIS PODE ENTREGAR OS PONTOS.

E como deixar de ser inconstante?

Tenho alguns conselhos:

1. SEJA HUMILDE AO RECONHECER ONDE VOCÊ ESTÁ E TRACE UM PLANO A PARTIR DESSE PONTO.

Se você não é, assim, nenhum atleta, não adianta começar a treinar quatro horas por dia imediatamente. Não insista, ou você pode sofrer uma lesão séria. Igualmente, se você não estuda há muitos anos, não queira se entregar, desde já, a dez horas por dia de estudo, ou você não vai aguentar. Passe as marchas nas velocidades corretas, amigo concursado. Veja como foi comigo: quando comecei a malhar, há quatro anos, treinava três vezes por semana, frequência que me pareceu viável e – convenhamos – o mínimo para ter bons resultados. Algum tempo depois, aumentei os treinos para quatro vezes por semana, depois para cinco, depois para seis... Hoje treino praticamente todos os dias, alternando os grupos musculares para evitar lesões. Note que fui humilde em minha autoavaliação inicial e progredi aos poucos. Não é difícil aplicar aos estudos esse modo de proceder.

2. SEJA COERENTE.

Você precisa agir como a pessoa que pretende se tornar. Não adianta dizer que quer ser um servidor de alto nível se você não se dedica como quem já chegou lá. Não adianta falar que quer ser um empreendedor de sucesso se não se esforça como deve para montar uma empresa, passando por todos os percalços inerentes à atividade de empreender. Suas ações precisam guardar coerência com o seu discurso.

3. NÃO DEIXE NADA PARA AMANHÃ.

Comece agora! Quer começar aquela dieta? Faça isso HOJE. Particularmente, fico muito irritado quando alguém me fala que vai começar uma dieta na segunda-feira porque quer aproveitar para se despedir dos doces em excesso no fim de semana. Fico aborrecido porque, em outras palavras, o que essa pessoa quer mesmo é se destruir de tanto comer – até porque, diga-se, muitas vezes a dieta nunca é de fato iniciada. Quando, quatro anos atrás, eu resolvi cuidar melhor de mim mesmo, sabe o que eu fiz? Da noite para o dia, cortei todos os alimentos que me faziam mal e comecei a praticar atividades físicas. Parei de consumir energéticos prejudiciais à saúde e mudei radicalmente meus hábitos de vida. Dei uma de doido, na visão de alguns, mas funcionou. Deu certo para mim e, com as devidas adaptações, pode dar certo para você.

4. ACEITE QUE A VIDA É FEITA DE RECOMEÇOS.

Aceitar que é preciso lidar com recomeços é uma forma de manter a constância. Não importa qual é o seu passado; ele não pode determinar o seu futuro se você estiver disposto a recomeçar sempre que necessário.

Conhece a fábula de Esopo sobre a lebre e a tartaruga? É a história de uma lenta tartaruga que vence uma corrida contra uma lebre veloz. A vitória só foi possível porque, ao longo de toda a prova, a tartaruga caminhou de maneira constante e determinada, sem perder o foco, ao passo que a lebre, depois de largar rapidamente e perceber que estava muitíssimo à frente da concorrente, resolveu tirar um cochilo, pensando, arrogante, que dispunha de muito tempo para relaxar. A lebre acaba despertando com os gritos dos animais que torciam pela tartaruga, a qual continuava caminhando firme e forte. Ao acordar e, desesperada, descobrir que estava atrás da tartaruga, a lebre, incrédula, reúne todas as suas forças para dar um *sprint* e tentar reparar o efeito da soneca irresponsável. Mas já é tarde demais.

A moral da história é que nem sempre vence o mais rápido, o mais capaz, o mais talentoso, o mais inteligente. Vence quem tem constância para dar o seu melhor sempre, e não só quando está em condições favoráveis. Vence quem é mais constante, pois o destino não é sorte nem acaso; é trabalho duro alinhado com constância e foco nos objetivos. Podemos até acreditar que o Universo tem um lápis com o qual desenha o mapa da nossa vida; mas, se é assim,

somos nós que ficamos com a borracha. Nossas decisões podem engrossar ou afinar os traços, mudá-los de direção ou até mesmo apagá-los de vez.

O que importa é seguirmos em frente, constantes e imparáveis, rumo à vitória na corrida da vida, independentemente de quão talentoso for o adversário. Está comigo nessa?



CONCURSO PÚBLICO: POR ONDE COMEÇAR OS ESTUDOS?

Por: Aragonê Fernandes

Durante todo o tempo em que dou aulas, uma coisa sempre me chamou a atenção: vi milhares de candidatos que queriam estudar para concursos públicos, que topavam dedicar tempo e energia para essa empreitada, mas que **não sabiam por onde começar**.

Pois é, neste texto quero conversar com você aí, que está meio perdido, sem saber qual rumo seguir. Você mesmo, que foi influenciado por amigos e conhecidos e já pensou em se inscrever (ou até já se matriculou) num curso preparatório, mas que não tem nenhum método definido para alcançar um bom resultado.

É o seguinte: a primeira coisa de que você deve se lembrar é que **não há fórmula mágica!** Inevitavelmente, você precisará contar com aliados importantíssimos, que são a **disciplina**, a **persistência** e, até mesmo, a **resiliência** (como dizem os mineiros, “*nóis enverga, mas não quebra*”). Além disso, você precisará destinar certas horas por dia, durante alguns meses ou até anos.

Sem dúvidas, essa empreitada está mais para uma maratona do que para uma corrida de cem metros... Então, nada de se afobar ou de fazer planos mirabolantes!

Sugiro que você comece tentando provas menos difíceis. Concursos para o Legislativo e para o Judiciário geralmente trazem remuneração e outras vantagens bem mais atrativas quando comparados às seleções do Executivo. Sei que os seus olhos brilham quando se avizinha uma grande seleção, pois o “efeito manada” faz com que todos os concurseiros busquem aquele concurso, deixando passar outros certames até mais adequados para seu nível de preparação.

Retomando, mantenha-se firme no leme, lembrando que há uma escada a subir e que querer pular degraus pode fazê-lo tropeçar e desistir. **Acredito muito nessa ideia da escada, tanto que foi o que fiz e hoje posso dizer que foi um caminho próspero!**

Lá nos meus 18 anos de idade, ingressei num concurso para cargo temporário no IBGE (Executivo federal). Eu trabalharia no censo demográfico. A grana não era das melhores, mas era fixa e me ajudaria a focar em oportunidades mais bacanas.

Segui de lá para a Companhia de Saneamento do DF (Executivo distrital) e, após, para Técnico Judiciário do STJ. Foi somente depois de me tornar servidor efetivo do Judiciário da União que eu ingressei na Faculdade de Direito.

Já formado, prestei concursos para o nível de Analista Judiciário, colecionando muitos insucessos e algumas aprovações. Depois de três anos, parti para voos mais altos, deparando-me com outras tantas reprovações e, finalmente, com a aprovação para os cargos de Defensor Público, Promotor de Justiça e Juiz de Direito.

Hoje, eu pendurei as chuteiras, dedicando-me a preparar milhares e milhares de candidatos Brasil afora. Sou movido por uma frase marcante, ouvida tempos atrás: **o que mudou minha vida também pode mudar a sua!**

Está bem, já falei sobre a escadinha a subir, mas sei que os mais jovens, enquadrados na chamada Geração Y ou *Millennials*, têm pressa para ser feliz e querem ir direto aos cargos mais altos, às oportunidades mais vistosas.

Se você se encaixa nesse perfil, peço que tenha calma e lembro outro conselho marcante, de uma pessoa muito sábia com quem convivi: “Quem corre, cansa; quem anda, chega!”

É que se dedicar a um alvo para o qual você não está devidamente preparado pode significar um desalento, na medida em que terá repetidas frustrações. Elas podem fazê-lo desistir no meio do processo ou mesmo perder muito tempo até ajustar o foco.

Seguindo em frente, lembre-se de que, nas matérias do juridiquês, ler a lei é essencial! Nessa hora pode bater sono e dar preguiça, e a vontade é partir para a doutrina, para as questões... Mas tenha firmeza, pois essa leitura fará a diferença, garantindo pontos cruciais para colocá-lo no seleto rol dos aprovados!

Outra coisa: o Direito é apaixonante, e muitas vezes os candidatos acabam por abraçar as disciplinas jurídicas, abrindo mão de matérias menos empolgantes, como raciocínio lógico, informática, AFO etc.

Identificou-se com o que acabou de ler? Então, lembre-se de que os aprovados em concursos são aqueles que conseguem regularidade, pontuando bem em todas as disciplinas. Em outras palavras, **voce precisará ser um bom clínico geral!**

Ah, não se desassossegue se uma ou outra matéria não entra em sua cabeça! *Isso acontece nas melhores famílias*, e comigo não foi diferente. Quando me deparava com tal situação, eu tentava compensar em outro ponto do edital, buscando “tirar o atraso”. *Vamos em frente que atrás vem gente (querendo a aprovação)!*

Apreendi, durante os anos em que eu estudava para concursos, **a importância da palavra do especialista**. Digo isso não como professor de cursos preparatórios, mas sim como alguém que quebrava a cabeça quando se deparava com matérias novas, que pareciam complexas e desafiadoras. No mais das vezes, os especialistas na área conseguiam decodificar e simplificar as coisas, potencializando o acerto das questões.

Ah! Para ajudar na disciplina e encurtar os caminhos, dando o *caminho das pedras* – torno a dizer, sem mágicas ou fórmulas milagrosas –, o curso preparatório será um importante aliado. Felizmente, hoje, com o avanço da era digital, é possível que todos os candidatos se preparem de modo equivalente, de norte a sul, de leste a oeste. Até bem pouco tempo atrás, a realidade era outra, com um desequilíbrio na balança em prol dos que moravam nos grandes centros.

Já caminhando para o final, queria destacar também a importância da resolução de questões dos exames anteriores e também do enfrentamento de provas completas, elaboradas pela banca que organizará a prova que está por vir. A repetição e a simulação do ambiente que você enfrentará no dia “D” são primordiais para se alcançar um bom resultado.

Por fim, não acredite muito naqueles discursos de quem “estudou três meses e foi aprovado em dezenas de seleções”. Honestamente, nunca vi nada semelhante nesses mais de vinte anos ligado ao mundo dos concursos públicos.

Enfim, sei que o caminho é longo e permeado por altos e baixos. No entanto, a trajetória ficará mais suave se você seguir essas dicas singelas, mantendo-se focado na busca por um futuro melhor, para você e para toda a sua família!



Aragonê Fernandes

Atualmente, atua como Juiz de Direito do TJDFT. Contudo, em seu qualificado percurso profissional, já se dedicou a ser Promotor de Justiça do MPDFT; Assessor de Ministros do STJ; Analista do STF; além de ter sido aprovado em vários concursos públicos. Leciona Direito Constitucional em variados cursos preparatórios para concursos.



RETOMANDO A OBRA INACABADA

Por: Aragonê Fernandes

Imagine aí a seguinte cena: você está andando numa rua composta de belas casas e repara que uma delas é uma construção inacabada, na qual foram erguidas as bases e as paredes, mas o acabamento não foi feito.

Certamente essa edificação não é bonita aos olhos, mas é bem possível que, com a finalização da obra, o resultado seja bem diferente!

Pois é, a analogia utilizada é para lembrar a você que abandonar os estudos em meio à caminhada pode trazer a sensação de que a obra está inacabada, que a casa está feia ou que não valeu a pena chegar até ali!

É aí onde mora o engano!

A trajetória de qualquer concurseiro é permeada de insucessos, frustrações, maus resultados e múltiplas decepções. É comum nos questionarmos e acharmos que “aquilo ali não é para a gente”.

O que vejo ao longo de mais de duas décadas, ligado ao mundo dos concursos públicos, é que muitos candidatos bem preparados acabam abrindo mão do tão sonhado cargo público por razões variadas: *coloque aí nessa conta os filhos, o relacionamento afetivo, a mudança de cidade, o emprego que consome suas energias, a doença de um ente querido...*

Mas você é brasileiro e, certamente, já ouviu a frase segundo a qual *o brasileiro não desiste!* Retomar, recomeçar é sempre um desafio. Em algumas situações, só nós sabemos o porquê de deixarmos fechada aquela “Caixa de Pandora”!

Revisitar os estudos, a jornada de concurseiro, pode ser uma opção para aqueles que simplesmente não querem o risco de sofrer. Sobre isso, pense comigo: se nos deixarmos vencer pelo medo, não amaremos, por medo da decepção; não viajaremos, por medo de o avião cair; não praticaremos esportes, por medo da lesão; sequer sairemos de casa, por medo de assalto ou qualquer outro tipo de infortúnio!

Lembro-me sempre de uma frase entoada por meu sábio pai, aquele senhor de pouco estudo, mas de muita sabedoria: **“eu morro de atrevido, mas não de esmorecido!”**

É isso que quero que você diga, que você siga, que você sinta!

Múltiplas vezes os alunos chegam até mim e dizem que acabaram deixando de lado os estudos. Sempre lhes pergunto: **“você se imagina feliz fazendo o que faz hoje em dia daqui a dez ou vinte anos?”** A resposta, quase sempre, é seguida de um **“de jeito nenhum”** ou **“não mesmo”**.

Pois é, então se mexa agora. Seja a mudança que tanto espera; ponha em prática os planos e não os deixe apenas como promessas vazias feitas na virada do ano. Nada de utilizar frases como “segunda-feira eu começo” ou “no concurso que vem eu me inscrevo”.

Aquela verdadeira transformação que pode ser operada em sua vida e na de todos os que você tanto ama **deve ser buscada hoje!**

Sim, a aprovação em um cargo público modifica a nossa vida e a daqueles que estão à nossa volta. É também uma forma de recuperar a autoestima perdida, de fazer os arremates e finalizar com brilho o projeto de um futuro melhor desenhado anos antes.

A estabilidade, a possibilidade de ascensão na carreira, as oportunidades que daí surgirão são motivos mais que suficientes para renovar as energias e seguir rumo à aprovação.

Perdi as contas de quantas e quantas vezes ouvi uma pessoa dizer que já *estava velha demais* para retomar os estudos. Se me permite, uma vez mais vou usar o exemplo de meus pais: é que minha mãe teve cinco filhos – eu sou o quarto – e fez o (antigo) 2º grau por meio de supletivo. Movida pela insatisfação com a vida que levava, trabalhando como sacoleira na venda de roupas, ela decidiu estudar para concursos. Obviamente, colecionou um sem-número de reprovações, até ser nomeada para um cargo público na área da saúde.

Poucos anos mais tarde, recebi uma ligação na qual ela me falava entusiasmada que havia passado no vestibular. Respondi apressadamente “uai, eu não sabia que a senhora tinha feito a inscrição...” Logo ela me esclareceu que havia feito a prova escondido, com medo dos julgamentos ou de tornar público eventual fracasso.

Ah, mas não parou por aí. Já graduada, aos 60 anos, ela voltou aos bancos dos cursos preparatórios – o ambiente virtual ainda era embrionário –, dedicando-se a concursos de nível superior. Em suas palavras, dizia que queria garantir uma aposentadoria mais robusta.

Então, meu amigo, deixe-me perguntar: será que você está realmente velho? Será que, por medo do insucesso, você topa pagar o salgado preço do comodismo?

Não faça isso com você!

Certo é que **todo o caminho percorrido antes da pausa nos estudos não foi em vão.**

As bases lançadas se mantêm firmes, por mais que muitas vezes pensemos que já esquecemos tudo, que seria como retomar do zero. Isso está longe de ser verdade!

No “retorno ao jogo”, se me permite uma sugestão, um curso preparatório será importante aliado para retomar a rotina, devolvendo-lhe a disciplina sem a qual uma aprovação simplesmente não acontece.

A palavra dos especialistas encurta os caminhos e abrevia o tempo necessário para a colheita dos bons resultados!

Então, fica o recado: **a obra inacabada é feia, mas é menos difícil do que parece a tarefa de finalizá-la, tornando a casa seu “lar, doce lar”.**

Mexa-se e venha finalizar o projeto que abandonou algum tempo atrás, garantindo a tão sonhada aprovação!

COMO ELABORAR UM RESUMO VENCEDOR

Por: Wellington Antunes



A todo momento nós fazemos resumos e, às vezes, nem nos damos conta disso. Vejamos alguns exemplos:

- Quando alguém nos pergunta como foi uma viagem que fizemos, normalmente conseguimos descrever uma viagem de 7 ou 10 dias em alguns minutos, não é mesmo?
- E quando nos perguntam como foi o dia ao chegarmos a nossa casa, após um longo dia de trabalho? Em alguns casos, conseguimos descrever todo o dia em uma só palavra!

Também fazemos isso quando contamos relatos sobre entrevistas, filmes, reuniões, almoços...

Note: o ponto comum de tudo isso é que, ao descrevermos essas situações cotidianas, nós utilizamos uma técnica muito comum, chamada resumo.

E o que fazemos? Nós procuramos contar apenas as informações mais essenciais, pois, a partir delas, quem nos ouve conseguirá ter uma noção de como foi todo o evento.

Agora, falando especificamente na preparação para concursos públicos, o resumo, se elaborado adequadamente, contribuirá significativamente para a nossa aprovação.

E digo isso por dois motivos básicos:

1º – lembra que nós conseguimos descrever os 7 dias da viagem em poucos minutos? Pois é: da mesma forma, com um resumo bem elaborado, você poderá transformar muitas e muitas páginas de estudos em poucas somente.

2º – ao elaborar o resumo, você faz um estudo ativo da matéria estudada, isto é, você faz uma aplicação prática do que já estudou.

Isso aumenta significativamente o grau de absorção dos conteúdos estudados. O que é fundamental, pois é deles que precisamos na hora da prova.

Dito isso, vejamos, então, como elaborar um resumo vencedor.

Inicialmente, é fundamental destacar que não existe uma forma única de elaborar resumos. Na verdade, com a prática, vamos desenvolvendo nossa própria maneira de fazê-los.

Dessa forma, vamos tratar aqui de diretrizes que vão auxiliá-lo na elaboração de um resumo. Não se trata de regras absolutas, beleza?

1. POR QUE FAZER RESUMOS? QUAIS SÃO AS FINALIDADES PRINCIPAIS DE UM RESUMO?

Levando em conta o que já dissemos, podemos citar como principais finalidades de um resumo:

- a) facilitar a absorção do conteúdo, em virtude do estudo ativo necessário para sua elaboração;
- b) aumentar a capacidade de memorização;
- c) melhorar a compreensão dos temas estudados;
- d) facilitar o processo de revisão, otimizando, com isso, os estudos.

Nesse ponto, é fundamental destacar que o resumo assume papel de destaque no processo de revisão, pois, nos dias que antecedem à prova, seria praticamente impossível revisitar todas as páginas dos conteúdos estudados, ou assistir novamente a todas as videoaulas que foram utilizadas na jornada...

Com os resumos, esse processo de revisão será otimizado.

2. CARACTERÍSTICAS DE UM RESUMO VENCEDOR

Conforme destacamos, a elaboração de resumos contribui significativamente para a nossa aprovação.

Entretanto, o resumo vencedor precisa conter, pelo menos, três características básicas: pessoalidade; brevidade e concisão; e clareza e estruturação lógica.

Vejamos cada uma delas:

1ª – PESSOALIDADE

Ao fazermos o resumo, não é conveniente copiar literalmente as palavras do autor do texto que está sendo estudado.

O ideal é elaborá-lo com as nossas próprias palavras, ou seja, você vai manter a ideia original do texto, reproduzindo-a com suas próprias palavras.

Isso é muito importante porque, adotando essa diretriz, você cria as suas construções de frases, de esquemas, de referências. Com isso, será bem mais fácil resgatar os temas estudados, pois você não lembra as palavras do autor A ou B, mas, na verdade, as suas palavras.

Veja exemplos:

1 – O professor Uadi Lammêgo Bulos conceitua a nacionalidade da seguinte forma: é o vínculo jurídico-político que liga a pessoa ao Estado, permitindo-lhe desfrutar direitos e cumprir deveres.

Em meu resumo, eu colocaria: nacionalidade = vínculo (direitos e deveres) entre a pessoa (física) e o Estado.

2 – Art. 5º, § 3º Os tratados e convenções internacionais sobre direitos humanos que forem aprovados, em cada Casa do Congresso Nacional, em dois turnos, por três quintos dos votos dos respectivos membros, serão equivalentes às emendas constitucionais. (Incluído pela Emenda Constitucional nº 45, de 2004)

Resumo: TIDH aprovados duas vezes na CD e duas no SF, por 3/5 = status de emenda à CF.

Ou ainda: TIDH – 2 casas, 2 turnos, 3/5 = EC.

2ª – BREVIDADE E CONCISÃO

O resumo precisa conter apenas as informações essenciais acerca do tema estudado.

Lembra o resumo da viagem? Normalmente, não contamos, por exemplo, a hora exata em que chegávamos à praia; não relatamos o valor que pagamos por uma pipoca comprada no calçadão. Procuramos focar naqueles pontos que, realmente, podem representar uma imagem do todo. Como se fosse uma fotografia para quem nos ouve.

A título de exemplo, após elaborar uma Aula em PDF acerca do tema Direitos Fundamentais (art. 5º), para meu Curso Completo de Direito Constitucional, fui elaborar o resumo da aula, que ficou com 17 páginas (a aula original tinha 212). Desafiador, não é mesmo? Consegui fazer isso porque o resumo é essência! A ideia é comunicar mais com menos.

Para isso, podemos utilizar diversas metodologias, como, por exemplo: mnemônicos (auxiliares da memória), símbolos, letras, setas, esquemas...

Exemplos de mnemônicos bem conhecidos:

a) os atos administrativos possuem os seguintes elementos: competência, forma, finalidade, motivo e objeto.

Resumindo por meio de um mnemônico, teríamos: elementos dos atos administrativos – CO-FI-FO-MO-OB.

b) A República Federativa do Brasil tem como fundamentos:

I – a soberania;

II – a cidadania;

III – a dignidade da pessoa humana;

IV – os valores sociais do trabalho e da livre-iniciativa;

V – o pluralismo político.

Resumindo por meio de mnemônico, teríamos: a RFB tem como fundamentos: SO-CI-DI-VA-PLU.

c) São privativos de brasileiro nato os cargos:

I – de Presidente e Vice-Presidente da República;

II – de Presidente da Câmara dos Deputados;

III – de Presidente do Senado Federal;

IV – de Ministro do Supremo Tribunal Federal;

V – da carreira diplomática;

VI – de oficial das Forças Armadas;

VII – de Ministro de Estado da Defesa.

Em um mnemônico: os cargos privativos são MP3.COM (min. do STF, 3 presidentes, carreira diplomática, oficial das forças armadas, min. da Defesa).

Outra estratégia bem interessante é utilizar esquemas ou mapas mentais, em especial para aqueles que possuem memória fotográfica.

Agora em um esquema:



3ª – CLAREZA E ESTRUTURAÇÃO LÓGICA

O resumo não é apenas um amontoado de palavras ou frases. Não basta sair escolhendo aleatoriamente partes do texto para “construir” um menor ao final.

O resumo precisa seguir uma estruturação lógica, de modo que, ao consultá-lo, você possa resgatar o tema estudado com a maior riqueza de informações possível.

Dessa forma, ao fazer o resumo, procure seguir a linearidade do texto do qual o resumo está sendo extraído. Vale dizer, na medida do possível: siga a ordem dos tópicos e subtópicos do texto – a sequência em que eles aparecem no texto original.

Exemplo:

Princípios Fundamentais

1 – Forma de Governo

1.1 – conceito

1.2 – espécies

1.3 – características

3. PASSO A PASSO PARA ELABORAR UM RESUMO VENCEDOR

1º – LER E COMPREENDER O TEXTO

Se você pretende realmente elaborar um resumo vencedor, que contribua efetivamente para a sua aprovação, leia e conheça o texto do qual o resumo será extraído.

O escritor norte-americano Mortimer Adler escreveu, na década de 1980, a obra “Como ler livros”, que ganhou o *status* de guia absoluto da leitura inteligente.

Em seu livro, Adler identifica quatro níveis de leitura: elementar, inspeccional, analítico e comparativo.

Veja pontualmente cada um desses níveis:

a) nível elementar – é aquele ensinado para as crianças nas escolas;

b) nível inspeccional – é uma leitura rápida, mas não superficial, capaz de identificar informações essenciais;

c) nível analítico – é aquele em que o leitor mergulha no conteúdo, absorvendo cada informação do texto;

d) nível comparativo – é o mais complexo, pois exige a leitura de vários materiais sobre o mesmo tema, para fazer comparações e gerar novas ideias.

Após uma rápida leitura do texto (nível inspeccional), o passo seguinte é usar o nível analítico para identificar palavras-chave e conseguir ter um entendimento mais profundo do conteúdo. Na medida do possível, enquanto estiver lendo as palavras do autor, traduza-as em sua cabeça para a sua própria linguagem. Esse exercício será aperfeiçoado com a prática, beleza?

2º – DESTACAR PONTOS PRINCIPAIS

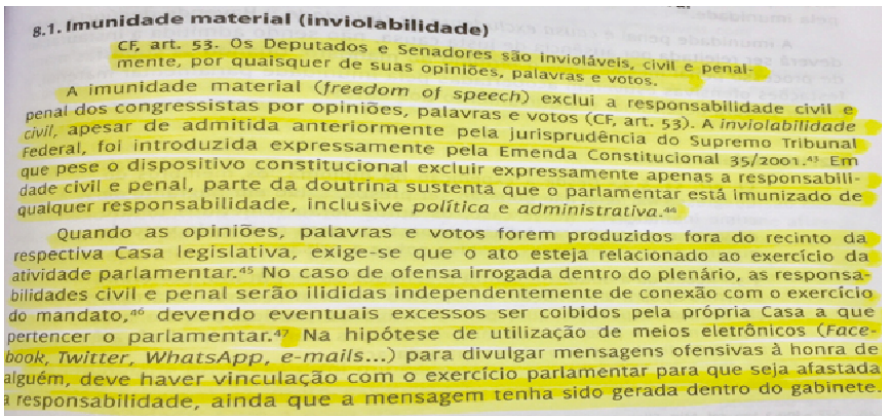
Com a leitura em nível analítico, você destaca as principais informações do texto.

Em alguns materiais, o próprio autor já utiliza recursos para ressaltar informações importantes (negrito, sublinhado, itálico etc.). Isso já é um ponto de partida.

Durante a leitura, você pode marcar palavras-chave ou partes do texto que julgue mais essenciais. Isso pode ser feito, por exemplo, com pequenas anotações à margem do texto, em fichas específicas ou, ainda, por meio dos recursos já indicados (negrito, sublinhado, itálico etc.).

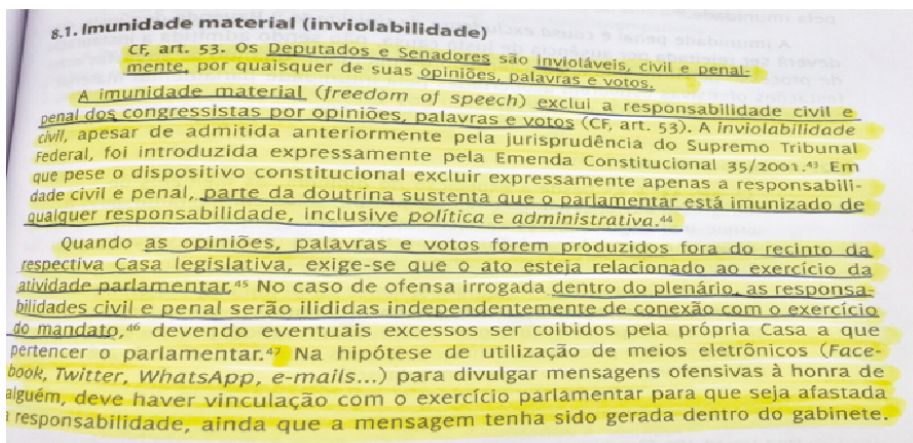
Mas precisamos destacar algo muito importante. Lembra a característica da concisão e da brevidade? Nunca se esqueça dela, ok? Não é para marcar todo o texto!

Não faça assim:



Destaque somente os pontos mais essenciais.

Exemplo:



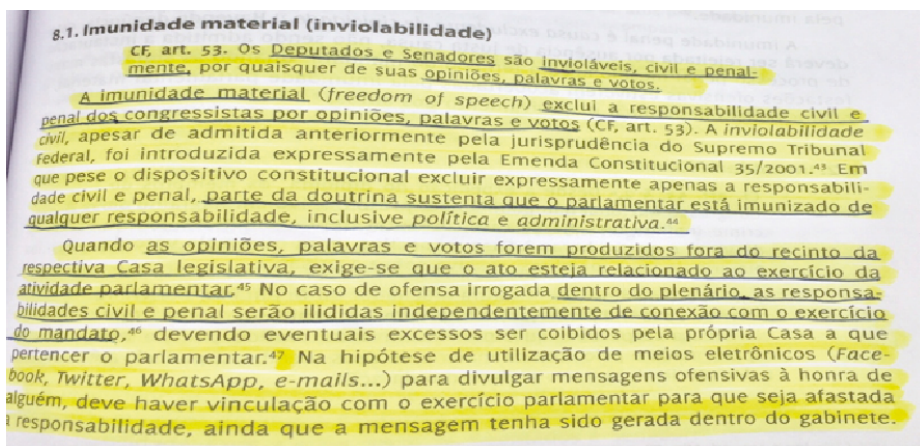
Embora não haja uma regra específica, o ideal é que o tamanho do resumo esteja entre 10% e 20% do texto original.

3º – TRANSCREVER OS PONTOS PRINCIPAIS COM SUAS PALAVRAS

Nesse terceiro passo, o resumo ganhará vida, efetivamente.

A partir dos destaques que você fez durante a leitura, agora é a hora de elaborar o seu resumo com as suas palavras, mantendo a ideia principal do texto (pessoalidade).

Por exemplo, estes foram os meus destaques deste texto:



Resumo:

1 – imunidade material – os deputados e senadores não podem ser responsabilizados (exclusão de responsabilidade civil e penal) pelas manifestações (opinião, palavra e voto) no exercício do mandato.

1.1 – opinião, palavra e voto – fora do Congresso – têm que comprovar ligação com mandato.

1.2 – opinião, palavra e voto – dentro do Congresso – em regra, não precisam comprovar essa ligação (salvo – meios eletrônicos – face; insta; zap).

1.3 – Há doutrina que defende a exclusão também no campo político e administrativo.

4. NOTAS FINAIS

É relevante destacar que o resumo pode (e deve) ser constantemente atualizado. Normalmente, durante a realização de exercícios, bem como nas revisões, verificaremos alguns pontos da matéria que requerem uma atenção maior. Com isso, ao estudarmos de forma mais aprofundada determinado tema, é necessário fazer um upgrade no resumo, para que ele acompanhe esse crescimento nos estudos.

Conforme ressaltamos, essas são diretrizes que vão auxiliá-lo na elaboração desse importante instrumento na jornada dos estudos. Com a prática, naturalmente, você irá desenvolver sua própria maneira de elaborar resumos.



Wellington Antunes

Professor de Direito Constitucional, Consultor Legislativo da Câmara dos Deputados, ex-servidor efetivo do Ministério Público da União.

COMO ESTUDAR A LÍNGUA PORTUGUESA?

Por: Elias Santana



Ao longo da minha trajetória acadêmica, sempre voltei meus estudos para a maneira mais eficiente de se estudar a língua portuguesa. A minha linha de pesquisa defende que as propriedades de uma língua são, prioritariamente, definidas no cérebro. Há, portanto, algo inato ao ser humano que o permite comunicar-se de maneira única, diferentemente de qualquer outra espécie.

Todavia, existe uma diferença crucial a ser considerada: a língua falada é adquirida (fato cientificamente comprovado desde o nascimento); ao passo que a língua escrita é aprendida (e depende de um processo formal de ensino). No português do Brasil, essa situação é ainda mais séria. Segundo Kato (2005), “No Brasil [...], a gramática da fala e a gramática da escrita apresentam uma distância de tal ordem que a aquisição desta pode ter a natureza da aprendizagem de uma segunda língua”.

Como pesquisador e professor, não concebo isso como um problema ou um defeito, mas um desafio maravilhoso e superável. Precisamos considerar que, se nos compararmos a outras nações do mundo, somos um país muito jovem (poucos mais de 500 anos) e que, de todo esse período, só vivemos aproximadamente 60 anos à luz da Nomenclatura Gramatical Brasileira (a NGB). Sabe o que isso significa? São mais de 400 anos vivendo sem uma norma que orientasse a forma adequada de usar a língua culta e escrita – contra 60 anos da gramática que atualmente estudamos. Eu poderia passar o artigo inteiro falando sobre fatos históricos (e não meras hipóteses) que justificam nossas dificuldades acerca do domínio adequado da nossa língua escrita, mas esse não é o meu objetivo hoje.

O meu objetivo é apresentar aquela que, para mim, é a melhor forma de se estudar a língua portuguesa: com respeito absoluto às previsões do cérebro humano. Não adianta, segundo minhas pesquisas, querer lutar contra esse órgão tão poderoso e complexo. Se ele, antes de tudo, já carrega em si a estrutura e o funcionamento de uma língua, é prudente obedecer-lhe. O resultado disso tudo é lógico: um potente usuário da língua, capaz de saber quando e como usar determinado tipo de gramática – uma vez que todo falante é poliglota em seu próprio idioma.

Vamos, então, entender como estudar a língua portuguesa, com respeito absoluto ao cérebro:

PASSO 1: Leia textos que possuam a linguagem de que você precisa ou que quer ter. É preciso “nutrir” o seu cérebro com o que você deseja que ele aprenda e reproduza (somos seres miméticos). Ler os grandes clássicos é uma atividade importante, mas não fundamental àqueles que desejam conhecer a contemporânea norma culta escrita. Leia, parafraseie (e até inveje) a forma como escrevem notáveis autores contemporâneos (como Mário Sérgio Cortella, Augusto Cury ou qualquer outro que escreva acerca de assuntos que sejam do seu interesse) e colunistas de grandes periódicos. Busque entender e posicionar-se acerca do que eles dizem. Por meio deles, tente entender o português do passado (e não o contrário, como os gregos fizeram – e deram origem ao “Erro Clássico”). É pelo português contemporâneo que você deve compreender a linguagem de Machado, por exemplo. Saboreie a evolução de uma língua, que é inevitável. Dessa forma, você:

- Melhorará sua capacidade de compreensão e análise de um texto;
- Aprimorará seus recursos argumentativos, por meio de raciocínios lógico-dedutivos;
- Compreenderá melhor as tipologias e os gêneros textuais;
- Absorverá os meios de coesão textual (primeiramente, os contemporâneos; posteriormente, os antigos);
- Ainda sem prescrições gramaticais, internalizará as estruturas morfossintáticas da língua portuguesa.

Esse primeiro passo é eterno! Faz parte da manutenção do seu intelecto linguístico. Por mais que você não tenha mais a necessidade de fazer análises gramaticais profundas, é por meio da leitura que você mantém o seu conhecimento sobre o nosso idioma vivo e ativo – tanto para a compreensão quanto para a produção de textos.

Acerca do primeiro passo, pedi que o Gabriel (autor desta obra) fizesse um breve relato acerca da importância da leitura na vida dele, pois sei que ele é um leitor voraz. Veja:

“Desde criança, gosto de ler, mas decidi intensificar esse hábito depois da faculdade (atualmente, dedico-me à leitura de livros que versem sobre empreendedorismo, aumento de produtividade, psicologia e biografias). Percebi o quão importante era o conhecimento das obras lidas para novas iniciativas empresariais, além de ser fundamental para o amadurecimento pessoal e para a inspiração de novos textos em minha coluna semanal. Às vezes, ideias se unem de maneiras completamente inesperadas! Para que

isso ocorra, é razoável ter alguma bagagem literária acumulada com o tempo. Cabe ressaltar também que a leitura contribuiu para consolidar meus conhecimentos linguísticos. Mesmo sem ter uma compreensão profunda de todas as regras gramaticais, eu acabo conseguindo identificar alguns erros por meio da ‘memória literária’ que adquiri. O cérebro tem um poder incrível de fazer isso, muitas vezes, inconscientemente.”

PASSO 2: Estude gramática, **na ordem certa**. Pesquisas comprovaram leitura e entendimento gramatical como ferramentas que devem caminhar ao lado dos que precisam dominar a modalidade culta escrita da língua portuguesa. Para isso, siga os seguintes passos:

- Estude morfologia. Compreenda quais são as 10 classes gramaticais previstas pela NGB.
- Avance para a sintaxe do verbo no período simples. Sempre comece pelo **sujeito**. Só passe para outras funções – como objetos, predicativos e adjuntos adverbiais – quando você se sentir seguro quanto ao sujeito. Essa função sintática é a porta de entrada na sintaxe. Sem ela, o resto é automaticamente incompreensível.
- Veja a sintaxe do nome no período simples. Reconheça a existência de adjuntos adnominais e complementos nominais. Essas são estruturas de uma frase, que estão são internas à oração.
- Estude a análise sintática do período composto. Comece sempre pelas orações subordinadas e, depois, vá às coordenadas.

Compare – principalmente as subordinadas – com o que você viu nas duas etapas anteriores, uma vez que elas possuem uma relação de grande intimidade.

- Depois de conhecer a sintaxe do período simples e do composto, estude pontuação. Coloque algo na sua cabeça: a pontuação só é compreensível para quem sabe sintaxe. Sem sintaxe, sem pontuação! Além disso, respeite, mais uma vez, seu cérebro: aprenda a analisar a pontuação (para resolver questões de provas objetivas); após praticar muitas questões, comece a notar mudanças na sua forma de pontuar textos. Não queira tudo de uma única vez!

Com as etapas anteriormente listadas cumpridas – sobretudo as três primeiras – você poderá compreender melhor outros assuntos da nossa gramática, como crase, vozes verbais, funções do SE e do QUE, colocação pronominal. Alguns assuntos podem ser estudados isoladamente, como morfologia verbal, processo de formação de palavras, ortografia e acentuação.

Sobre o segundo passo, colhi um outro depoimento. Hélder Benvindo é atualmente agente da Polícia Federal (foi aprovado no concurso de 2014). Veja o relato dele:

“Quando comecei a estudar, tinha familiaridade com a língua portuguesa (nunca foi uma disciplina que, na escola, me oferecesse dificuldade); ao iniciar meus estudos para concursos públicos, todavia, notei que meu conhecimento era insuficiente (o meu resultado em provas era mediano; em provas do Cespe, eu respondia

aproximadamente metade das questões de português). Notei, então, que minha grande deficiência estava na base. Para sanar esse problema, peguei um livro meu velho de ensino fundamental e ‘reiniciei’ meus estudos; comecei pelos estudos das classes de palavras (sobretudo pronomes e conjunções); depois, fui para sintaxe do período simples e ataquei o que sempre foi ‘misterioso’ para mim (objeto direto, indireto, complemento nominal). Além de ‘voltar ao básico’, fiz muitos exercícios de provas anteriores. Foi surpreendente perceber que, enfim, eu estava compreendendo diversos assuntos! Com essa dinâmica por, aproximadamente, seis meses, meus resultados nas provas de língua portuguesa melhoraram! Passei a gabaritar várias provas de português (quando não gabaritava, ficava por, no máximo, duas questões). O impressionante foi perceber que, estudando gramática, meu desempenho nas questões de interpretação de textos também melhorou significativamente!”

Os dois passos acima citados servem para quaisquer pessoas que desejam dominar o padrão culto de nosso idioma. A partir disso, faça-se uma pergunta: para que você quer aprender português?

a) Para ter bons resultados em provas (de concursos públicos, ENEM e vestibulares)? Então, associe esses dois passos a uma volumosa resolução de questões. Além disso, sempre tente fazer o que eu chamo de “inversão de prioridades”. Inicial e inevitavelmente, você precisará estudar mais teoria do que fazer exercícios; para tanto, dedique 75% do seu tempo ao estudo teórico e 25% aos exercícios. Quando você estiver se acostumando, coloque 50%/50%. Depois, 25%/75%. O patamar ideal é chegar a 100% do tempo dedicado

somente a exercícios (com bom resultado, obviamente). Nesse último passo, tenha acesso à teoria apenas para o esclarecimento de dúvidas. Se você esgotar um determinado banco de questões, repita-as (chamo essa etapa de “método mantra”).

b) Para redigir bem em meu trabalho? Então, identifique quais são os principais gêneros textuais que fazem parte da sua atividade laboral. Neles, algumas formas textuais são corriqueiras. Insista na percepção e na análise delas. Assim, seus textos ficarão cada vez mais adequados.

c) Para ser um escritor? Então, adicione algumas pitadas de estilo aos dois passos fundamentais. Tente perceber a ousadia que grandes literatos – como José Saramago, João Cabral de Melo Neto e Guimarães Rosa – cometem. Tudo o que eles fazem não parte do nada, mas de um entendimento amplo da língua.

Acima citei alguns objetivos prováveis. Saiba: todos precisamos, em alguma medida, ter o desejo de conhecer o nosso idioma. Ele, além de ser um componente curricular, é, sobretudo, o meio pelo qual compreendemos muitas das informações que estão ao nosso redor. Como você compreenderá adequadamente um *Vade Mecum* sem entender a sua língua? Como você conseguirá encontrar as informações de um problema de matemática ou de raciocínio lógico sem decodificar corretamente o enunciado? Como você saberá o que diz um contrato sem analisar o que está dito nele?

A língua é um código que dá ao ser humano acesso a um universo infinito de informações. Identifique suas necessidades, dificuldades e finalidades e dedique-se ao estudo do nosso querido e amado vernáculo.

REFERÊNCIAS

- BECHARA, Evanildo. *Moderna Gramática Portuguesa*. 37ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2009.
- CHOMSKY, N. *Aspects of the Theory of Syntax*. Cambridge: The MIT Press, 1965.
- _____. *Lectures on Government and Binding*. 5th ed. Holland, Foris Publications, 1981.
- CORREA, Jane. *A Avaliação da Consciência Morfossintática na Criança. Psicologia: Reflexão e Crítica*. Rio de Janeiro, 2004.
- CUNHA, Celso; CINTRA, Luis F. Lindley. *Nova Gramática do Português Contemporâneo*. 5ª ed. Rio de Janeiro: Lexicon, 2008.
- GUIMARÃES, S.; PAULA, F. O Papel da Consciência Morfossintática na Aquisição e no Aperfeiçoamento da Leitura e da Escrita. *Educar em Revista*. Curitiba, 2009.
- KATO, Mary. 2005. A Gramática do Letrado: questões para a teoria gramatical. In: M. A. Marques, E. Koller, J. Teixeira & A. S. Lemos (orgs). *Ciências da Linguagem: trinta anos de investigação e ensino*. Braga, CEHUM (U. do Minho), 2005: 131-145.
- LOBATO, L. *O que o professor de ensino básico deve saber sobre linguística*. Ms. SPBC, 2003.
- MOTA, M.; MOTA, D.; COTA, J.; MANSUR, S.; LIMA, S.; CALZAVARA, A.; CUNHA, N.; BANBATO, E. *Consciência Morfossintática, Alfabetização e Contextos de Desenvolvimento*. Psico - USF. Juiz de Fora, 2009.

PILATI, E.; NAVES, R.; VICENTE, H.; SALLES, H. Educação linguística e ensino de gramática na educação básica. *Linguagem & Ensino*, v. 14, n. 2, 2011, p. 395-425.

VANPATTEN, Bill. *From input to output: a teacher's guide to seconde language acquisition*. The University of Illinois at Chicaco, 2003.



Elias Santana

Licenciado em Letras – Língua Portuguesa e Respectiva Literatura – pela Universidade de Brasília. Possui mestrado pela mesma instituição, na área de concentração “Gramática – Teoria e Análise”, com enfoque em ensino de gramática. Foi servidor da Secretaria de Educação do DF, além de professor em vários colégios e cursos preparatórios. Ministra aulas de gramática, redação discursiva e interpretação de textos. Ademais, é escritor, com uma obra literária já publicada. Por essa razão, recebeu Moção de Louvor da Câmara Legislativa do Distrito Federal.

É POSSÍVEL TRABALHAR E ESTUDAR COM EFICIÊNCIA PARA CONCURSO?



“O homem, para ser completo, tem de estudar, trabalhar e lutar.”

Sócrates

Neste artigo, iremos tentar responder a uma dúvida bastante comum entre os concurseiros: “É possível ser aprovado em concurso mesmo que o candidato não possa se dedicar exclusivamente aos estudos e precise trabalhar?”

Há algum tempo, aqui, no Gran Cursos Online, já tínhamos feito uma investigação sobre isso, por meio de uma entrevista e de um questionário que aplicamos entre nossos alunos que alcançaram as primeiras posições entre os aprovados em alguns dos principais concursos públicos de todo o Brasil. Na época, constatamos que mais de 60% desses candidatos trabalhavam, faziam faculdade ou cursos de pós-graduação e estudavam para concursos públicos, tudo ao mesmo tempo.

Obviamente, há que ter muita força de vontade, organização e planejamento para conciliar tudo isso e, no fim, obter êxito. Em geral, uma necessidade premente de melhorar de vida é o que motiva esses concurseiros a perseverar e, por mérito próprio, seguir firme até serem bem-sucedidos. Cai, assim, o mito de que só passa em concurso quem se dedica exclusivamente aos estudos. Essa é mais uma mentira que se conta para desestimular potenciais concorrentes. Trata-se, aliás, de um mito muito comum¹.

Embora já dispuséssemos dos dados dessa pesquisa anterior, decidimos perguntar a alguns dos nossos mestres que também são servidores públicos qual foi a receita que eles seguiram para estudar para concurso, tendo de usar grande parte do tempo para garantir o pão de cada dia. Afinal, poucos podem contar com outra pessoa para bancar seus estudos e suas despesas mensais,

¹ Para saber mais sobre esse mito e outros, leia *Verdades e mitos sobre concursos públicos: 15 esclarecimentos que você precisa ler!*, p. 54.

sobretudo quando se trata de um projeto de médio ou de longo prazo, como é o de passar em concurso.

Nosso professor de Direito Civil para as carreiras jurídicas, Carlos Elias, foi aprovado em primeiro lugar para o cargo de Consultor do Senado – área de Direito Civil – no concurso de 2012. Nessa época, exercia o cargo de Advogado da União e trabalhava no mínimo 40 horas por semana em um cargo de muita responsabilidade e pressão diária. Ele também foi o primeiro a nos responder que “dedicava todos os momentos livres para o estudo”. Nem o horário de almoço escapava: enquanto fazia as refeições, o então concurreiro tinha uma apostila de exercícios como companhia. A cada garfada, lia uma questão e, enquanto mastigava a comida, usava o cérebro para decifrar os enigmas das bancas. E não parava por aí: mesmo quando tinha de viajar, levava na bagagem o caderno de exercícios com questões de provas anteriores.

Carlos conta que também fazia das questões de concurso uma espécie de “jogo” com o qual ao mesmo tempo se divertia, fixava o conteúdo e aprendia. A técnica “contribuía para que a tarefa não ficasse estressante”, relata. Eis aí uma grande verdade: uma das formas de estudar para concurso, sobretudo se você já tem uma boa bagagem, é começar pela resolução de questões e, só depois, recorrer à lei e à doutrina em busca de solução para as charadas. Essa dinâmica torna o estudante mais atento. Fica a dica!

Outro que respondeu prontamente a nossa consulta foi o professor de Direito Constitucional Wellington Antunes. Wellington foi aprovado em diversos concursos, entre os quais o difícil certame para Consultor da Câmara dos Deputados, em 2014. Ele nos conta que, quando começou a estudar para concursos públicos, teve de se organizar – e muito – para ser capaz de conciliar os estudos com o trabalho. Na época, ele trabalhava em uma loja de shopping e cumpria expediente de aproximadamente 10 horas por dia, às vezes até mais do que isso.

“Eu tinha um foco bem definido e, em virtude dele, organizei um cronograma de estudo por meio do qual eu sabia exatamente que matéria eu deveria estudar por dia e em que horário ocorreria o estudo. Normalmente, eu estudava pela manhã, das 8h às 12h; e à noite, da 0h às 2h ou 3h. Nos domingos em que eu não estava trabalhando – apenas dois por mês –, estudava 10 horas por dia”, detalha. Durante o expediente, enquanto aguardava o cliente seguinte, lia – em pé mesmo – pequenos resumos, com perguntas e respostas, para absorver melhor o conteúdo. Em síntese, todo segundo disponível era válido para o estudo.

O Doutor Gervásio Meireles, nosso mestre de Direito e Processo do Trabalho e hoje Juiz do Trabalho, também aprovado em diversos concursos de alto nível da área jurídica, foi outro que não deixou de trabalhar para estudar. Ele faz um alerta ao concurseiro: “Conscientize-se de que você nunca terá o tempo de que gostaria. Diante dessa premissa, crie tempo. Coloque no papel todas as atividades e destaque aquelas que serão impossíveis de

eliminar. Marque aquelas que poderiam ser reduzidas. Estabeleça prioridades. Desenvolva uma grade horária de maneira a concentrar tarefas e a evitar perda de tempo. E, acima de tudo, tenha um plano B no caso de aparecer um tempo extra para estudar algo. Carregue consigo um livro pequeno ou mesmo um código ou a Constituição Federal para ficar lendo na sala de espera do médico, na fila do banco etc.”

Também não posso deixar de mencionar a história do meu pai, mais um exemplo bastante próximo de alguém que foi à luta em busca da única oportunidade que teve, custasse o que custasse. Trabalhando 8 horas por dia e cursando faculdade à noite, ele desenvolveu sozinho um método de estudo que lhe garantiu a aprovação em 8 concursos públicos, incluindo um primeiro lugar. O método resumia-se ao hábito de estudar diariamente uma hora no almoço e da 0h às 3h da manhã. O diferencial é que meu pai teve uma grande sacada: para não adormecer nas madrugadas de estudo, ele mantinha os pés mergulhados em uma bacia com água gelada.

Para ele, a necessidade de melhorar de vida era muito maior do que a dor de dormir pouco e de trabalhar e estudar tanto. Meu pai vinha de uma família extremamente humilde e morava em um trailer cedido pelo GDF. Os estudos eram o único meio que ele tinha para alcançar uma vida digna. Não havia outra opção a não ser estudar muito e em qualquer horário disponível, ainda que à custa de um esforço sobre-humano em algumas situações. É por causa de histórias como a dele que não me canso de repetir que a qualidade das horas de estudo é muito mais importante do que a quantidade de horas reservadas para vencer os conteúdos do edital.

Com um exemplo como esse na família, eu mesmo não podia ficar atrás, de modo que também tenho a minha própria história de estudo e trabalho. Comecei minha atividade empresarial muito novo, antes mesmo de concluir a faculdade. Nos últimos dois semestres da graduação, tive de conciliar as atividades no Gran Cursos Online, ainda incipientes, com os estudos acadêmicos. Se estes já exigiam muito de mim, agora a situação se agravava, pois eu precisava dividir meu tempo entre as matérias da faculdade e o início da vida de empreendedor.

Enquanto a maioria dos meus colegas cursava 5 ou 6 disciplinas por semestre, eu cursava 11. Minha intenção era me formar o mais cedo possível – objetivo que, tenho orgulho de poder dizer, consegui alcançar –, para me dedicar integralmente ao Gran Cursos Online e à GG Educacional. Um detalhe: na universidade onde estudei, que reunia alunos do mundo inteiro, as notas não eram baseadas exclusivamente no resultado individual do aluno. O desempenho de cada estudante era medido de forma comparativa: o seu frente ao dos demais colegas. Em outras palavras, cada prova funcionava como um concurso, e não bastava ir bem nela; era necessário ir melhor do que os colegas, todos altamente competitivos, esforçados e inteligentes.

No fim, acabei me formando com *honors*, entre os melhores da turma. Mas não me iludo. Sei que só obtive sucesso nessa empreitada porque adotei método parecido com o descrito pelos nossos mestres do Gran Cursos Online. Aproveitei todo minuto que me sobrava para estudar: no táxi, no metrô, no banheiro, no lanche, no almoço,

no jantar. Eu também organizava muito bem o meu tempo: parte dele eu separava para resolver todas as questões da empresa e, em seguida, destinava outra parte para dar cabo das matérias que tinha de estudar na faculdade.

Mesmo assim, nem sempre era suficiente. Precisei ir além, particularmente nos fins de semana. Perdi as contas de quantos convites recusei e de quantas vezes reduzi as horas de sono para apenas 3 ou 4, a fim de cumprir tudo o que estava previsto em meu cronograma. Passei inúmeras noites de sexta-feira e de sábado – sem contar os incontáveis feriados – na biblioteca para compensar uma ou outra semana muito corrida. Esse, aliás, é um hábito que muitos concurseiros que trabalham e estudam precisam adotar. Tirar o atraso nos fins de semana acaba se tornando necessário quando não se dispõe de muito tempo nos dias úteis. Resistir a tentações é ainda mais importante para quem precisa conciliar muitas atividades, como emprego e estudo.

Note, amigo concurseiro, que tudo é uma questão de rotina, de hábito, de emprego das técnicas mais eficientes, de aplicação adequada da tecnologia, de otimização do tempo, de sacrifícios temporários e de um desejo muito grande de mudar de vida. Há alguns métodos que funcionam bem para quem dispõe de pouco tempo para os estudos porque não pode deixar de trabalhar para sobreviver. Quem está nessa situação precisa fazer as escolhas certas e contar com a ajuda de pessoas experientes em preparação para concurso. Deve elaborar planilhas e mais planilhas de planejamento, revezar o estudo das disciplinas, focar nos assuntos mais cobrados

pela banca e priorizar os tópicos mais relevantes. Também deve se organizar muito bem para, por exemplo, economizar tempo nos deslocamentos e estar sempre de posse de material de estudo em qualquer momento e em qualquer lugar.

O fato é que todos podem passar em concurso público, disponham de mais ou de menos tempo; tenham ou não um emprego. Só não podem desistir!



COMO
NÃO SE
ESQUECER
DO QUE
ESTUDA

Por: Fernando Mesquita

Estudar para concursos públicos (ou para qualquer outro projeto que exija foco, dedicação, intensidade e a retenção de uma enorme quantidade de conteúdos) não é fácil.

Além de termos de lidar com todos os conhecidos problemas da natureza humana, como procrastinação, aversão a dúvidas e busca pelo conforto, ainda precisamos lidar com o problema central, que é “como se lembrar de todo esse conteúdo”.

E o esforço é enorme, de fato. A quantidade de conteúdos a serem estudados aumenta ano a ano, e o que você precisa para passar é reter esses fatos da melhor forma possível.

Então, como fazer?

A primeira coisa que precisamos entender é que o cérebro é especialista em esquecer, não em lembrar. Ele precisa selecionar aquilo que merece ficar gravado.

Há correntes de pesquisadores que defendem que não nos esquecemos de nada, mas que o problema é a recuperação dessa informação no momento em que ela é necessária.

Independentemente do que esteja correto nesse sentido (embora saibamos muito sobre o cérebro, certamente ainda estamos engatinhando em relação ao que podemos conhecer sobre ele um dia), o fato é que não adianta estudar se você não conseguir se lembrar daquela informação quando for o momento de utilizá-la (aqui, no nosso caso, no dia da prova).

Há algumas ferramentas que vão te auxiliar, mas, como gosto de princípios, trarei aqui o princípio mais importante: quanto mais você acessar uma informação, mais rápida, oportuna e confiável será a recuperação dela.

É como quando você troca seu número de telefone. Nas primeiras vezes em que você vai falar o novo número, você leva alguns segundos para se lembrar, talvez até erre ou troque um número ou dois. Mas, conforme você pratica, fica cada vez mais fácil se lembrar e informar o número certo, até que não haja mais dúvida ou hesitação nesse ato.

O nosso trabalho é seguir esse mesmo processo para as milhares de informações que precisamos gravar (e expressar) quando chegar a nossa prova.

SEMPRE QUE GRAVAR UMA INFORMAÇÃO, EXPRESSE-A

Um dos maiores erros do estudante em geral é achar que a informação que você “aprende” estará com você para sempre (um viés cognitivo perigoso); afinal, se está à sua frente e parece tão óbvio, não é possível que você não vá se lembrar depois.

Mas é. E provavelmente não vai. Pelo menos, não sem um reforço adequado.

Sempre que você entrar em contato com uma informação nova, teste seu conhecimento e sua retenção sobre ela. Fale sobre ela, resolva uma questão, escreva um parágrafo. Além de descobrir se você realmente entendeu, ainda vai ajudar no processo de fixação desse fato.

RESOLVA QUESTÕES PERIODICAMENTE A RESPEITO DO ASSUNTO

Esse ponto é tão importante que merece um tópico próprio. Não passa em provas quem sabe mais, mas sim quem acerta mais questões.

É uma disfunção das provas objetivas, mas, até que se invente forma melhor de avaliar alunos e candidatos, seguiremos com elas.

Resolver questões é uma forma de entender melhor o assunto (porque o conhecimento é exigido de maneiras diferentes e complementares ao aprendizado inicial) e é uma maneira de exercitar a recuperação do conhecimento. E, como sabemos, quanto mais esse conhecimento for exigido (tal qual aquele novo número de telefone), mais rápida será sua expressão.

VEJA A INFORMAÇÃO DIVERSAS VEZES

Aqui entra o papel da revisão. Teremos contato com centenas de fatos do conhecimento todos os dias durante esses estudos, e são esses fatos que serão exigidos durante a prova. As características de uma organização matricial, a diferença entre concorrência e tomada de preços, a aplicabilidade do orçamento participativo no âmbito dos governos estaduais e federal. Some-se fato atrás de fato, e é normal que algumas informações comecem a ser esquecidas.

O papel da revisão é equalizar a memória. Você coloca em um material enxuto, objetivo e pontual apenas os pontos mais importantes, a essência do conteúdo. Periodicamente (minha sugestão prática é que seja semanal), você vai revisar esse conteúdo. Ler, rever, pensar sobre ele, para que ele esteja sempre com você.

USE A RECUPERAÇÃO ATIVA

Pensar sobre um conteúdo é a forma mais importante de se lembrar cada vez mais dele. A recuperação ativa é uma forma

importante de revisão e, em muitas delas (como no caso dos flashcards), é um dos elementos centrais.

Recuperar ativamente é pensar no conteúdo e tentar se lembrar dos fatos relacionados a ele. É repassar mentalmente tudo que aprendeu, tentando puxar pela memória uma ideia principal e as decorrências dela. Uma ferramenta poderosa e que pode ser usada em praticamente qualquer circunstância da vida.

FAÇA PROVAS

Algumas pessoas se iludem sobre o dia futuro e mágico em que estarão “prontas” para prestar concursos, uma decorrência de um sistema de ensino que gradua mesmo pessoas academicamente incompetentes.

Você espera receber seu “diploma” de candidato a concursos públicos, até que percebe que não existe diploma. Mais do que nunca, nos concursos, é importante começar antes de estar pronto e correr riscos. Mas, quando você para para pensar, o maior risco que você corre é o da reprovação, que é o que vai acontecer se você não fizer provas.

Minha sugestão é que o candidato faça provas desde cedo, desde que o conteúdo delas esteja alinhado com aquela área que ele selecionou para atuar. Isso vai dar confiança, experiência com essa etapa tão importante e desapego da necessidade de acertar tudo o tempo todo. Não é assim que a vida ou os concursos funcionam.

ESCREVA SOBRE O ASSUNTO

Os processos mentais de expressar-se sobre um assunto (exigido para escrever sobre ele) e de reconhecer um ponto certo sobre um assunto (exigido para as questões objetivas) são diferentes, não há dúvidas. Mas, em termos de aprendizado, a escrita vai sempre ajudar.

Quando você estudar um assunto, escreva brevemente sobre ele. Não precisa ser uma discursiva completa, de 30 linhas. Pode ser um parágrafo, pode ser um conto, pode ser um artigo pequeno. Qualquer coisa que te permita avaliar seu conhecimento e expressar o que você sabe. Você pratica a escrita – importantíssima para provas e concursos – e ainda aprende melhor.

USE E CONSTRUA MATERIAIS INTERESSANTES E ENGAJANTES

Um dos problemas dos materiais de revisão é eles serem longos, lineares, sem graça, sem interesse. Nos concursos, estaremos batalhando constantemente pela atenção do nosso cérebro, e uma das formas de conquistá-la é por meio de um material que seja visualmente interessante.

Nosso cérebro gasta uma energia enorme com nossa função visual. Essa é uma das razões, por exemplo, por que televisão e cinema fazem tanto sucesso.

A mesma ideia pode ser aplicada aos nossos materiais. Se você se engaja na construção de um material visualmente interessante,

além de ele em geral ser mais eficiente, será também mais agradável de ver, o que aumenta a probabilidade de você aproveitá-lo.

APLIQUE ESSE CONHECIMENTO AO MUNDO REAL

Sempre que puder, aplique seu conhecimento ao mundo real. Você pode praticar as lições de informática construindo uma planilha de Excel para o seu orçamento doméstico ou diagramando o trabalho do marido, da esposa, dos filhos ou o comunicado do condomínio dos seus pais; você pode praticar Direito Penal ao refletir sobre os crimes potencialmente cometidos nos noticiários a que assiste ou mesmo ao imaginar situações que esteja vivendo (qual seria a situação se esta agência bancária fosse roubada, se aquele pedestre fosse atropelado, se esta banca fosse furtada); você pode aplicar o conhecimento de matemática fazendo contas todos os dias, representando as ideias em formato de conjuntos e criando suas próprias negações lógicas.

Essencialmente, é um trabalho de engajamento com o conhecimento. Quanto mais você vive o seu aprendizado, mais fácil (e natural) será a retenção dele.

A trajetória é longa e os riscos são muitos, mas certamente você terá muito mais sucesso se aplicar ferramentas simples ao seu dia a dia.

Bons estudos.



COMO



ESTUDAR



DE MANEIRA



ORGANIZADA



USANDO



CICLOS DE



ESTUDO

Por: Alexandre Meirelles

A ideia deste texto é que você entenda o conceito do ciclo de estudos, uma ferramenta que criei para organizar meus estudos a qual me rendeu diversos agradecimentos de aprovados desde que o divulguei.

O método ficou “famoso” graças à disseminação de um texto que publiquei na internet, em 2006, o “Manual do Concurseiro”, e depois, em 2011, com a publicação do meu livro “Como Estudar para Concursos”, no qual pude detalhá-lo bem mais. Desde então, centenas de aprovados já deram seus depoimentos afirmando o quão importante foi sua utilização durante seus estudos, além de ser usado pela maioria dos coaches do mundo dos concursos.

CONCEITO DO CICLO DE ESTUDOS PARA CONCURSOS

Em primeiro lugar, gostaria de listar quais são os motivos para eu defender tanto o uso desse método. Vamos a eles:

- Você verá mais de uma disciplina por dia, evitando ficar dias e dias só olhando uma ou duas e esquecendo todas as outras.
- Será obrigado a estudar as disciplinas de que não gosta ou as de que sabe menos, evitando o tradicional erro de só estudar o que gosta mais ou o que sabe mais. Garanto que 99% das chances de você ser eliminado em uma prova serão em disciplinas de que não gosta, e não nas de que gosta.
- Reduz bastante o esquecimento, porque o mantém em contato com várias disciplinas de seu concurso de poucos em poucos dias.

- Aumenta sua motivação ao ver que está “rodando” mais rapidamente seu ciclo de estudos, ou ao menos aumentará sua cobrança pessoal em fazer isso.
- O cérebro está sempre “fresco” para receber novas formas de raciocínio ao mudar as disciplinas de poucas em poucas horas ou de poucos em poucos minutos.
- Por último, o principal para mim: o ciclo que se adapta a sua rotina, e não o contrário, você tendo que se adaptar a ele, como no uso dos quadros de horário. Explicarei melhor isso logo a seguir.

Quando eu estudava antigamente, isto é, no início dos anos 1990, e o Gabriel ainda trocava fraldas, tentava montar aqueles quadros de horários que sempre víamos em todos os livros ou artigos sobre técnicas de estudo. É aquela tabela que é uma espécie de agenda diária com tudo que você tem que estudar de segunda a domingo, separado pela hora do dia. Algo similar a este quadro:

| Hora | 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sábado | Domingo |
|----------------|------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|---------------|----------------|
| 7 – 8 | Malhar | Português | Malhar | Matemática | Malhar | Descanso | Descanso |
| 8 – 9 | Direito Constitucional | Economia | ... | ... | ... | ... | ... |
| 9 – 10 | Raciocínio Lógico | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 10 – 11 | Contabilidade | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 11 – 12 | Contabilidade | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 12 – 13 | Almoço | Almoço | Almoço | Almoço | Almoço | Almoço | Almoço |
| 13 – 14 | Direito Tributário | ... | ... | ... | ... | ... | ... |

E sabe o que acontecia? Eu vivia de consciência pesada por não ter conseguido cumprir o quadro toda semana. E quer dizer com isso que eu vagabundeava e não era compromissado? Não necessariamente, é porque ele dita sua próxima semana como se você fosse a saudosa mãe Dináh, que sabe tudo que irá acontecer em seus próximos dias, mas a vida não é assim.

Você acorda mais ou menos disposto nos diferentes dias, briga com o(a) namorado(a) ou com familiares, fica doente, alguém precisa de sua ajuda etc.

Então suponhamos que na segunda-feira sua mãe o convoca a levá-la ao médico urgentemente às 8h da matina, só voltando para casa para o almoço. Que beleza, você deixou de estudar 4h de Direito Constitucional, Raciocínio Lógico e Contabilidade. Até aí, tudo bem, porque você poderá compensar em outros dias, certo? ERRADO, porque nos outros dias seu horário já está tomado.

Ué, e se eram suas únicas horas de estudo de Constitucional semanais, você ficará uma semana sem ver a tão preciosa disciplina? Sim, ficará, que legal, né? Que a Constituição vá ao espaço, ora bolas!

Com o peso da segunda-feira parcialmente perdida, mas com a consciência tranquila por ter feito sua obrigação familiar e por sua genitora estar melhor, você acorda na terça-feira febril e sentindo-se como se tivesse encarado uma rinoceronte de TPM.

Acordar para estudar às 7h nem pensar. Quem sabe lá pelas 9h você consegue, mas aí Português e Economia terão que esperar a próxima semana ou algum próximo dia, ok?

Bem, já sentiu aonde quero chegar. Com todo o respeito aos inúmeros especialistas, alguns até meus amigos pessoais, que defendem em seus livros e artigos esse método, eu não acredito em seu sucesso.

E onde entra o ciclo de estudo para suprir essa falha?

Primeiramente, vamos entender o funcionamento do ciclo de estudo para concursos na prática.

CICLO DE ESTUDOS: COMO FUNCIONA

O ciclo é composto por disciplinas que devem ser estudadas na ordem em que nele aparecem, independentemente do dia e da hora em que se está estudando. Sendo assim, caso tenha estudado até determinada disciplina hoje, amanhã você reinicia seus estudos a partir de onde parou no ciclo. Não importa em qual hora do dia nem quantas horas você estuda em cada dia, o que importa é que você tem que continuar de onde parou no dia anterior. Assim você não prejudica ou beneficia alguma disciplina por conta de fatos do dia a dia.

Antes de qualquer coisa, veja quais disciplinas você tem que estudar para o seu concurso e escolha aquelas as quais você acha que deve estudar pelos próximos meses.

Não necessariamente precisa começar com todas elas, nada disso; porque, se forem mais de oito, você vai se atrapalhar todo e não vai render bem.

Escolhidas as disciplinas, determine quantas horas acredita que tem que estudar cada uma dentro de um total de horas estipulado por você para que seja uma “rodada” do ciclo, ou seja, de quantas em

quantas horas você quer rodar seu ciclo. Podem ser 10h, 12h, 15h, 20h, 30h, sei lá, isso é você quem vai definir. O ideal é que tenha o mínimo de horas possível que não prejudique o entendimento de cada disciplina. Sendo assim, por exemplo, não adianta colocar 15 minutos para estudar cada disciplina por vez, porque você não vai aproveitar bem seu estudo.

É importante nessa hora você ter ideia do tamanho, da complexidade, da importância e do conhecimento anterior de cada disciplina. Se ela é grande, difícil e vale muitos pontos, deve ter uma participação maior em seu ciclo do que uma disciplina menor ou de pouco peso no seu concurso.

Para quem estiver começando a estudar agora, recomendo que faça um ciclo de estudos só com as disciplinas básicas de sua área.

Bem, agora você deve estar imaginado como seria o desenho de um ciclo. Vamos a ele. Eu costumo desenhá-lo em duas linhas, uma embaixo da outra. Vou dar um exemplo de um ciclo para quem já tem um bom conhecimento em várias disciplinas do concurso para Policial Rodoviário Federal. Esse candidato está estudando 12 disciplinas, sendo umas nove já com bom conhecimento. Assim, ele diminuiu a carga horária dessas nove dentro do ciclo e alocou uma carga maior para as duas que ainda está começando, que são Legislação Especial, Física e o estudo para a prova discursiva.

Ele optou por um ciclo com duração total de 20 horas. Como estuda 30 horas semanais, consegue rodar três vezes o ciclo a cada duas semanas ($3 \times 20h = 2 \times 30h$). E assim dividiu as 20 horas do ciclo pelas disciplinas:

| | |
|----------------------------|-----|
| Português | 2,5 |
| Informática | 1 |
| Matemática Básica | 2 |
| D. Administrativo | 1,5 |
| D. Constitucional | 1,5 |
| D. Penal | 1,5 |
| D. Processual Penal | 1 |
| Direitos Humanos | 1,5 |
| Legislação Especial | 2 |
| Legislação DPRF | 1 |
| Física | 2,5 |
| Discursiva | 2 |
| TOTAL | 20 |

Veja que essa tabela de distribuição de horas, se o candidato optasse pelo antigo calendário de estudo, também teria efeito, só que, em vez de distribuir as disciplinas segundo uma ordem que não fica restrita a algum horário do dia, teria estabelecido a hora certa para estudar cada matéria. O ciclo dá a liberdade de você seguir o seu ritmo independente da hora do dia.

A partir dessa tabela, ele poderia ter elaborado este ciclo:

| 0-0,5h | 0,5-1h | 1-1,5h | 1,5-2h | 2-2,5h | 2,5-3h | 3-3,5h | 3,5-4h | 4-4,5h | 4,5-5h | 5-5,5h | 5,5-6h | 6-6,5h | 6,5-7h | 7-7,5h | 7,5-8h | 8-8,5h | 8,5-9h | 9-9,5h | 9,5-10h |
|------------------|----------|-------------------|----------|-------------------|-------------|-------------|-----------|---------------------|-------------|----------|------------|----------|----------|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Português | | D. Administrativo | | | Mat. Básica | | Leg. DPRF | | Informática | | Dir. Penal | | Física | | | | | | |
| 10-10,5h | 10,5-11h | 11-11,5h | 11,5-12h | 12-12,5h | 12,5-13h | 13-13,5h | 13,5-14h | 14-14,5h | 14,5-15h | 15-15,5h | 15,5-16h | 16-16,5h | 16,5-17h | 17-17,5h | 17,5-18h | 18-18,5h | 18,5-19h | 19-19,5h | 19,5-20h |
| Direitos Humanos | | Português | | D. Constitucional | | Mat. Básica | | Legislação Especial | | | Discursiva | | | Processual Penal | | | | | |

Ou o ciclo a seguir, tanto faz, pois não existe um “gabarito” para o ciclo:

| 0-0,5h | 0,5-1h | 1-1,5h | 1,5-2h | 2-2,5h | 2,5-3h | 3-3,5h | 3,5-4h | 4-4,5h | 4,5-5h | 5-5,5h | 5,5-6h | 6-6,5h | 6,5-7h | 7-7,5h | 7,5-8h | 8-8,5h | 8,5-9h | 9-9,5h | 9,5-10h |
|-----------|----------|-------------------|----------|-------------------|----------|-------------|----------|------------------|---------------------|-----------|----------|------------|----------|----------|------------------|----------|----------|----------|----------|
| Português | | Mat. Básica | | D. Constitucional | | Dir. Penal | | | Legislação Especial | | | Física | | | | | | | |
| 10-10,5h | 10,5-11h | 11-11,5h | 11,5-12h | 12-12,5h | 12,5-13h | 13-13,5h | 13,5-14h | 14-14,5h | 14,5-15h | 15-15,5h | 15,5-16h | 16-16,5h | 16,5-17h | 17-17,5h | 17,5-18h | 18-18,5h | 18,5-19h | 19-19,5h | 19,5-20h |
| Português | | D. Administrativo | | Informática | | Mat. Básica | | Processual Penal | | Leg. DPRF | | Discursiva | | | Direitos Humanos | | | | |

Perceba que esses dois ciclos partiram da mesma tabela de distribuição de horas de estudo de cada disciplina, a única diferença foi na ordem das matérias.

Também note que ele preferiu estudar Português e Matemática de uma vez só, pois as dividiu em dois blocos cada uma, sem nenhum problema.

Bem, na prática, como ele faria para estudar esse último ciclo? Bastaria, em seu primeiro dia de estudo, começar por 1h30 de Português. Note que cada bloquinho marcado em cima da disciplina tem 30 minutos de duração. Ao terminar de estudar essa 1h30, agora seria a vez de estudar 1h de Matemática Básica, seguida de 1h30 de Constitucional, e assim seguiria a ordem até terminar as 20h do ciclo estudando 1h30 de Direitos Humanos.

“Pera aí, Alexandre, você vai me dizer que o cara estudou 20h num dia?” Claro que não, colega, por isso já escrevi que 20h é a duração total do ciclo, ou seja, quanto tempo ele levará para rodar o ciclo e recomeçá-lo. Se o futuro policial estudar uma média de 4h por dia, levará cinco dias para terminar o ciclo, por exemplo.

E se ele não conseguir terminar o bloco de uma disciplina no dia, ou seja, parar no meio dela? Não tem nenhum problema, ele a terminará no dia de estudo seguinte, e seguirá para a próxima matéria.

Bem, quer entender de uma vez por todas por que o nome dele é ciclo? Basta olhar para a figura a seguir, que representa exatamente o ciclo exemplificado. Imagine que ele começa no ponteiro da meia-noite e segue no sentido horário, do jeito que está a seta em seu

interior. Quando terminar o estudo de Direitos Humanos, é hora de recomeçar com Português, o que pode acontecer no mesmo dia, inclusive, sem nenhum problema.



Eis mais alguns esclarecimentos sobre o conceito do ciclo de estudos:

1) O ciclo de estudo não é uma camisa de força, é só um norte para orientar melhor os seus estudos.

Quando sentir a necessidade, no seu dia a dia, você pode alterar a ordem de estudo de algumas disciplinas se achar que isso irá melhorar o seu rendimento naquele momento, tomando apenas o cuidado de não deixar de estudar depois aquela matéria que foi postergada.

2) A duração de cada disciplina dentro do ciclo é flexível. Se está marcada no seu ciclo uma duração de 2h de determinada disciplina, não há problema algum em estudar 1h45 ou 2h15. A duração previamente estabelecida é para evitar que você fique 5h estudando direto aquela matéria e abandone as demais.

3) Não se deve fazer um ciclo separado para estudo teórico e outro para exercícios. O ciclo determina qual é a disciplina a ser estudada naquele momento. Cabe a você decidir se é melhor fazer exercícios ou estudar a teoria daquela disciplina.

4) É você quem determina qual será a duração total do seu ciclo de estudo. Se você achar que 10h ou 30h são as ideais, beleza, mande bala. Só não aconselho uma duração muito grande, porque aí você perderá uma de suas grandes vantagens, que é ver diversas disciplinas de poucos em poucos dias. Quer uma sugestão? Não faça um ciclo com mais que 32h nem maior que o número de horas que você estuda por semana. Isto é, você tem que rodar o ciclo pelo menos uma vez por semana.

5) O ciclo serve para qualquer área de concursos, incluindo OAB, concursos militares, jurídicos e ENEM. Já perdi as contas de quantos aprovados eu vi em todos esses mais diversos exames que deram depoimento sobre a eficiência do seu uso.

Enquanto não tiver dentro do seu ciclo todas as disciplinas do seu concurso, vá aos poucos as incorporando. E evite abandonar qualquer disciplina que for cair em seu concurso, por mais que já esteja bem nela. Deixe nem que seja 15 minutos dentro do ciclo para ela, o suficiente para ler seus resumos, fazer alguma prova da disciplina ou relembrar as fórmulas. Caso contrário, você vai esquecê-la em poucas semanas ou meses.

Com o conceito do ciclo de estudo para concursos, você vai estudar de duas a oito disciplinas em um dia só, o que é ótimo para seu melhor aprendizado.

CONCLUSÃO

O uso do conceito do ciclo de estudo para concursos é excelente, porque o força a não deixar nada para trás, você sempre verá todas as matérias toda semana. Isso eu fazia muito errado, antigamente, porque tirava uma disciplina só para estudar por uma ou duas semanas, só ela, e me desesperava quando voltava a uma anterior e não lembrava nada. Muita gente faz isso, o que, na minha opinião, é um grande equívoco.

Com o ciclo de estudos, você não esquecerá muito o que estudou, pois estará sempre revendo tudo. Além da motivação de marcar cada vez mais tracinhos no ciclo, estudando mais e mais.

Como quase tudo na vida, experimente-o! Não duvide dos diversos aprovados que me agradeceram depois de terem sido aprovados por eu ter ensinado a eles o conceito do ciclo de estudos

para concursos. Abra sua mente, livre-se dos preconceitos e use-o por algumas semanas. Caso não se adapte, beleza, volte ao seu método anterior, seja ele qual for.

Última dica: se quiser assistir a uma aula completa na qual eu explico bem detalhadamente o ciclo de estudos, confira a live que fiz no canal do Gran Cursos Online no dia 20/06/2020 (acesse pelo link bit.ly/estudosciclo).

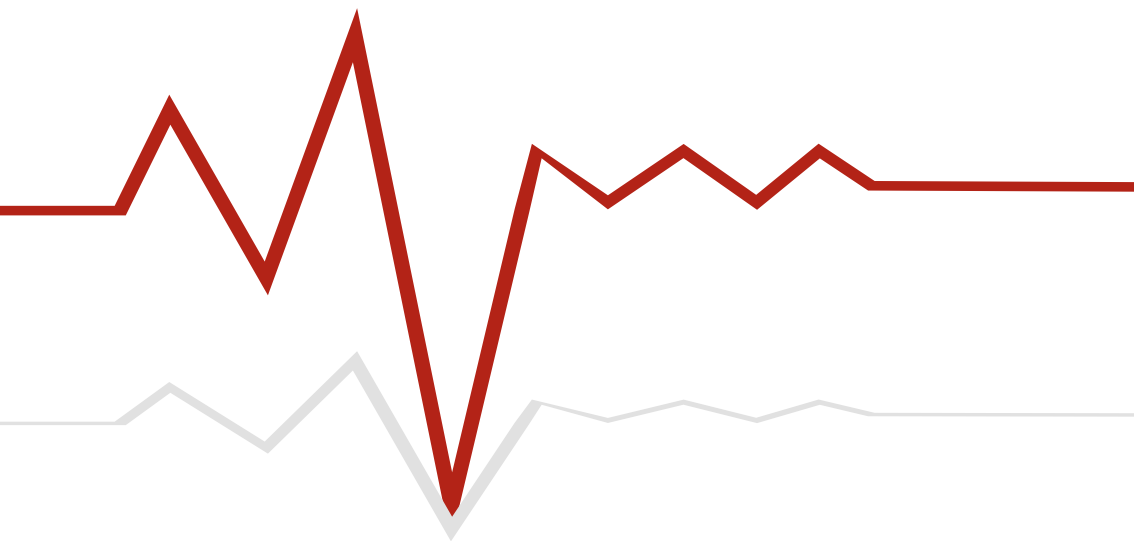
Um grande abraço e bons estudos. Sempre usando o ciclo, claro.



Alexandre Meirelles

Aprovado nos concursos para: Agente Fiscal de Rendas do Estado de SP, Auditor-Fiscal da Receita Federal do Brasil, Auditor-Fiscal da Receita Estadual de MG, Auditor-Fiscal de Tributos Municipais de Belo Horizonte e Técnico de Finanças e Controle do Ministério da Fazenda. Trabalha como Auditor-Fiscal desde 1995. Autor de um dos textos mais conhecidos sobre concursos, o “Manual do Concurseiro”, já lido por centenas de milhares de candidatos. Autor dos livros “Como Estudar para Concursos”, “Concursos Fiscais”, “Manual de Legislação Tributária Estadual”, “Matemática Básica Definitiva para Concursos”, “Raciocínio Lógico Definitivo para Concursos” e “Caderno de Estudos da Lei Seca – Carreiras Fiscais”, pela editora Juspodivm. A partir de 2006, ministrou dezenas de palestras e aulas em cursos preparatórios para concursos. Atua como mentor de milhares de alunos no Gran Cursos Online.

COMO CONTROLAR A ANSIEDADE



*“Eu defino a ansiedade como experimentar
uma falha antecipadamente.”*

Seth Godin, autor best-seller norte-americano

A ansiedade é um sintoma normal da vida. É natural ficarmos ansiosos antes de uma prova ou de uma apresentação, na véspera do início em um novo emprego, nos minutos que antecedem um primeiro encontro... Essa é uma reação importante do corpo, essencial para nossa proteção e para nos fazer agir. No entanto, nada impede que algo normal assim venha a se tornar excessivo e fique fora de controle. O pior é que o mundo dinâmico de hoje contribui bastante para essa conversão, tão nociva.

Somos confrontados o tempo todo com novas informações e novos dados. O ritmo que imprimimos em nossa rotina acelera dia a dia, e as preocupações parece que só aumentam. O concursado, por sua vez, é ainda mais ansioso do que a maioria das pessoas. Não é fácil lidar com incertezas como a data das provas, com cobranças de si mesmo e da família, muito menos com a falta de recursos, que é padrão entre os que decidem prestar concurso. Em tempos de dificuldade excepcional, a ansiedade pode decolar e alcançar níveis altamente prejudiciais.

Pensando nisso, eu reuni 7 dicas de experientes psicólogos e especialistas que quero compartilhar com você, meu leitor. Se está precisando aprender a gerenciar melhor a sua ansiedade, sugiro fortemente a leitura.

As quatro primeiras recomendações são da psicóloga Kátia Lima, nossa professora de Ética e Gestão de Pessoas:

1. SEPARE O QUE É PROVÁVEL DO QUE É POSSÍVEL.

Tudo pode acontecer com qualquer um de nós, e a qualquer momento. Podemos estar andando na rua, e, de repente, a televisão de alguém que mora no 17º andar do prédio ao lado cair em nossa cabeça e nos matar. É claro que a chance de isso ocorrer é baixíssima. Mas existe. Em situações de crise, de medo, de dificuldade, muitos de nós começam a antecipar situações dramáticas como se elas fossem uma possibilidade concreta, como se uma dada fatalidade fosse uma certeza. Quem sucumbe à ansiedade desse jeito começa a viver como se um cenário desastroso já fosse real, sofrendo por algo que pode nunca se concretizar. Não aja assim, concurseiro. Use a razão para distinguir o que é remotamente provável do que é factualmente possível.

2. PARE DE QUERER CONTROLAR TUDO.

Outra dica da professora Kátia é separar o que está sob nosso controle daquilo que foge a nossa alçada. Reflita um pouco: cada um de nós tem controle sobre o quê, agora, neste momento? Você pode ajudar quem está ao seu alcance, fazer a sua parte para tornar o nosso mundo um pouco melhor, continuar estudando, trabalhando... Há pessoas que, insistindo em controlar tudo, viram noites pensando no incontrolável. O resultado é que acordam tensas, assustadas, muitas vezes aos prantos. Pensamentos direcionam nossas emoções, caro leitor. Por consequência, orientam nosso comportamento, criando um estado de ansiedade que pode ser mais amargo e perigoso que a doença que temos de combater.

3. ENTENDA O PRINCÍPIO DA IMPERMANÊNCIA.

“Não há bem que sempre dure, nem mal que nunca se acabe”. O provérbio sintetiza o princípio da impermanência, segundo o qual a única constância que temos na vida é a mudança. Toda crise ou dificuldade que veio também acabou. O término vem com consequências, da mesma forma que lidamos com as sequelas de uma doença que nos tenha acometido ou de um acidente que tenhamos sofrido. Acontecimentos, bons ou ruins, vêm e vão. O problema não está exatamente nos efeitos deles, mas na tentativa de anteciparmos algo que nem sequer ocorreu; está no sofrimento por antecipação. Entender que as fases difíceis serão superadas é crucial no gerenciamento da famigerada ansiedade.

4. DIFERENCIE, EM SUAS PREOCUPAÇÕES, O QUE É PRODUTIVO DO QUE É IMPRODUTIVO.

A preocupação produtiva é a que nos conduz à pronta solução para um dado problema. A improdutiva, por sua vez, não gera nenhuma ação concreta porque está restrita ao plano das ideias e depende de uma série de condicionantes. Preocupe-se, sim, com o planejamento do seu dia, com o horário dos estudos e com as ferramentas necessárias para pôr seu plano em prática, mas não perca tempo com apreensões baseadas no “e se”: “e se isso acontecer”, “e se eu”, “e se ele”... Esse tipo de inquietação inútil gera sensação de impotência, que, por sua vez, desencadeia medo, inação e frustração.

5. SIGA FIELMENTE SUAS ROTINAS.

Meu amigo Sérgio Patto, psicólogo há mais de vinte anos, é um grande defensor do poder da rotina como forma de controle da ansiedade. Ele sustenta que é fundamental ter horário certo para dormir, acordar, praticar exercícios físicos (mesmo em casa, sempre podemos improvisar) e estudar. Para ele, continuar seguindo a rotina, ainda que em momentos atribulados, pode fazer toda a diferença. O raciocínio é simples: quando mantemos o foco, exercendo nossas atividades cotidianas de forma organizada e ordenada, gastamos menos energia nos preocupando – ou pré-ocupando – com bobagens, com o supérfluo, ou com o que é importante, mas que não está em nosso controle. Além disso, dar atenção à ansiedade típica de momentos de crise tende a nos deixar ainda mais estressados. Daí a importância dos rituais: eles ocupam a mente.

6. CUIDADO COM A ANSIEDADE POR CONTÁGIO.

Diretor do instituto Ame sua Mente, o psiquiatra Rodrigo Bressan, em entrevista ao médico Dráuzio Varella, revelou que é da natureza humana deixar-se influenciar pelo comportamento de terceiros, e isso se aplica às inquietudes. Se você convive com pessoas ansiosas, precisa reconhecer esse fato e assumir a responsabilidade por si próprio e pelo retorno ao foco, à atitude centrada. Não aponte dedos, não jogue a culpa nos outros, não ceda ao comportamento do grupo. Você é plenamente capaz de gerenciar o seu Eu.

7. ESCOLHA NÃO ACOMPANHAR AS NOTÍCIAS MINUTO A MINUTO.


Dra. Juliana Gebrim é psicóloga clínica com duas décadas de experiência no currículo. Apresentadora do programa Divã do Concurseiro, no Gran Cursos Online, ela faz um alerta aos concurseiros: cuidado com a infodemia. Vivemos em um tempo marcado pelo excesso de informação. A cada minuto, sai uma notícia diferente, uma nova previsão de algum especialista, a opinião de alguém “importante”. Se vivenciarmos isso minuto a minuto, corremos o risco de enlouquecer. Ela sugere que separemos um tempo curto para ver as notícias, mas que jamais as vivenciemos.

Espero que essas dicas tenham ajudado. Sei que você, concurseiro, teve de adicionar ao peso que já carrega nas costas encarar este projeto de estudos. Não será fácil nem rápido, mas tenha certeza: vamos passar por isso juntos, munidos de instrumentos para tornar nossa ansiedade, no mínimo, gerenciável.

O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREPARAÇÃO PARA CONCURSO



Não me atrevo a listar todos os benefícios que a ciência já identificou na prática regular de exercícios físicos. Mas me arrisco a falar sobre a enorme contribuição que a atividade física oferece para quem estuda para um exame ou para um concurso público concorrido. Já é consensual a noção de que praticar trinta minutos de atividades físicas pelo menos três vezes por semana melhora as habilidades cognitivas e o desempenho mental, além de produzir bem-estar psicológico e reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão. Nada mal para quem se dedica ao extenuante projeto de passar em concurso, não é?



Exercícios físicos, como todos sabemos, ajudam a emagrecer. Mas esse é só um de seus muitos benefícios. A atividade física regular também é forte aliada do raciocínio lógico e da memória. E não sou eu quem está dizendo; é a ciência. Pesquisadores irlandeses foram a fundo para descobrir como os exercícios físicos afetam o cérebro. Em uma de suas pesquisas, eles submeteram estudantes universitários a testes de memória e, em seguida, separaram os voluntários em dois grupos. Os do primeiro foram levados à exaustão na prática de exercícios físicos, enquanto os do segundo ficaram descansando por alguns minutos. Na sequência, todos foram submetidos a novos testes de memória. Os cientistas concluíram que o grupo que havia praticado exercícios físicos teve desempenho significativamente melhor do que os voluntários que haviam apenas descansado após o primeiro teste.

Aqui, no Gran Cursos Online, já havíamos chegado a conclusão semelhante. Costumamos entrevistar os ex-alunos aprovados nos primeiros lugares dos mais difíceis concursos públicos do País. Nos dados que coletamos nessas entrevistas e nos questionários respondidos por esses ex-concurseiros, fica claro que, em regra, os candidatos mais bem-sucedidos são aqueles que não descontinuaram a prática de atividades físicas durante a preparação para o concurso. Esse é, aliás, um dos diferenciais entre quem é aprovado no concurso dos sonhos e quem não é. Fica aí a dica. Exercício físico não é perda de tempo; é uma tática adotada pelos vencedores.

Mas que tipo de atividade física propicia tudo isso? Qualquer um que lhe dê prazer, amigo concurseiro. Você pode optar pela caminhada, pela corrida, pela natação, pela ginástica, pela dança... A prática de qualquer uma dessas modalidades, com regularidade e paixão, é capaz de melhorar a nossa aparência e, de quebra, aumentar nossa autoestima e nossa autoconfiança. Mas os benefícios não param por aí. Quem pratica esportes ou qualquer outra atividade física também vê diferença em seu poder de concentração. De fato, mover o corpo oxigena o cérebro e, com isso, aumenta a capacidade de memorização e melhora o desempenho das atividades intelectuais do dia a dia.

Tenho uma história pessoal para compartilhar em defesa dos benefícios do exercício físico. Em meados de 2014, em virtude de uma altíssima carga de trabalho, eu tinha reduzido

drasticamente as minhas atividades físicas. Agia como a maioria das pessoas: ia à academia “quando dava”, de maneira irregular e esporádica. Mas então, em um dia de muito estresse, me dei conta de que precisava conciliar as atividades empresariais com as físicas, ou muito provavelmente, no futuro, teria más notícias ao fazer exames médicos de rotina.

O fato é que eu não queria isso para mim. Muitos tendem a agir apenas depois da recomendação médica, quando a necessidade de se precaver contra problemas sérios de saúde já é urgente. Comigo foi diferente. No mesmo dia do meu *insight*, decidi me tornar um adepto dos exercícios físicos.

O resultado dessa decisão é que, se antes, pouco mais de 3 anos atrás, meu percentual de gordura estava em 24% (observação: é possível não estar com sobrepeso e ainda assim ter uma alta taxa de gordura corporal), hoje, graças aos exercícios regulares e à boa alimentação, esse índice baixou para 8%. Costumo acordar bem cedo para ir à academia e cumprir com a minha obrigação diária; faça chuva, faça sol. Só depois de sair de lá, enfrento minha rotina de 15 a 17 horas na empresa. Percebo que hoje consigo trabalhar até mais e de maneira mais eficiente do que antes, apesar de ter de encaixar uma hora para atividades que eu não exercia. Ou seja, os benefícios transcendem, e muito, a saúde, como eu já havia antecipado no início deste texto. Em resumo, leitor amigo, falta de tempo não vale como desculpa. Reflita: se você não cuidar do seu corpo agora, como estará no futuro?

Além disso, podemos fazer atividades físicas em qualquer lugar: no quarto, no quintal, em uma sala de ginástica com aparelhos simples, na escada do prédio, nas redondezas do apartamento ou de casa. Basta querer e criar mais esse hábito saudável. Você pode fazê-lo aplicando o método da repetição. Basta repetir a rotina por 21 dias, sempre no mesmo horário e pelo mesmo período de tempo, sem interrupção. Não nos cansamos de dizer que hábito se cria com rotina. Isso vale tanto para os estudos como para a prática de uma atividade física.

Se você ainda precisa de incentivo, lembre que os candidatos às carreiras policiais e militares ainda têm a vantagem de poder converter a prática de exercícios em treino para o Teste de Aptidão Física (TAF). O teste, uma das etapas dos concursos para aquelas carreiras, costuma ser eliminatório e requer a execução de provas difíceis e sofridas, como barra fixa, salto em distância (impulsão horizontal), natação, corrida de 12 minutos e longos 2.710 metros, necessários para obtenção da pontuação máxima.

Infelizmente, muitos candidatos que enfrentarão o TAF cometem um erro que costuma pôr tudo a perder: é muito comum eles só iniciarem os treinos após a publicação dos resultados da prova objetiva. É óbvio que esses concorrentes dificilmente conseguirão alcançar o condicionamento e a força necessários para cumprir todas as provas do teste. A reprovação será inevitável. E, então, virão os lamentos, sobretudo daqueles

que ocupavam as primeiras posições na lista de classificados nas provas objetivas e subjetivas. Não existe nada pior e mais frustrante para um concurseiro do que passar na prova de conhecimentos com altíssima pontuação e ser reprovado no TAF.

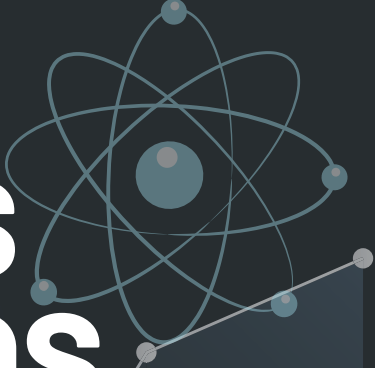
A título de curiosidade – e para assustar mesmo –, no concurso para Agente da Polícia Federal de 2014, quase 30% dos candidatos foram reprovados no teste de aptidão física. E olhe que estamos falando de concurseiros aprovados na prova objetiva do mais difícil certame da área policial. Reprovar no TAF deve ter sido uma notícia desastrosa para esses candidatos. Em 2016, o concurso da Polícia Militar de Pernambuco foi outro que reprovou um número surpreendente de candidatos no exame que avaliava as condições físicas deles. No total, foram eliminados 2.731 convocados. Apesar de triste, esse não é um dado nada incomum em concursos para corporações militares e policiais Brasil afora.

Se você é um desses concurseiros que escolheram a carreira policial ou militar, anote estes conselhos: conheça bem cada um dos testes que serão cobrados, prepare-se com bastante antecedência para eles, ouça os conselhos dos especialistas, treine regularmente, faça simulações e cuide da alimentação. Dê especial atenção ao teste de barra fixa e ao de corrida de resistência e reserve a véspera da prova física para repouso absoluto.

Agora, se a carreira que você escolheu dispensa o TAF, ainda assim, dê o devido valor à atividade física. Ela é uma de

suas maiores aliadas na preparação para as provas. Afinal, como vimos, traz benefícios tanto para o corpo como para a mente.

Sigamos juntos – nós, do Gran Cursos Online, e você, concurseiro –, preparando a mente e o físico até a aprovação no concurso dos sonhos!



HÁBITOS ATÔMICOS PARA MUDAR SEUS RESULTADOS

“Todas as grandes coisas vêm de pequenos começos. A semente de todo hábito é uma decisão única e minúscula. Mas, à medida que essa decisão é repetida, um hábito brota e se fortalece.”

James Clear, escritor norte-americano

As maiores mudanças na vida são desencadeadas por pequenos gestos, não por atitudes extremas ou grandes sacrifícios. É o que nos ensina o empresário James Clear em sua célebre obra “Atomic Habits”, lançada em 2018, nos EUA, na qual aprendemos um método bem pragmático para construir ou aprimorar os bons hábitos e abandonar os maus, tudo com o propósito de alcançar resultados melhores em nossos projetos.

O livro de Clear chegou em 2019 ao mercado brasileiro, onde foi traduzido como “Hábitos atômicos: um método fácil e comprovado de criar bons hábitos e se livrar dos maus”. Logo na introdução, o autor explica em que consiste o HÁBITO do título: é uma rotina, uma prática ou um comportamento executado regularmente; uma resposta automática para uma situação específica. Já ATÔMICO pode se referir tanto a uma dimensão muito pequena de algo como à fonte de uma energia imensa, com potencial para destruir continentes.

Da leitura, concluí o seguinte: se você, concursado, está enfrentando dificuldades para mudar hábitos, o problema pode estar no sistema que escolheu para fazer isso. Minha sugestão – e a de Clear – é explorar o conhecimento científico para aprender a dominar sua rotina de operário dos estudos e lançar-se ao topo das conquistas, atingindo resultados muitas vezes tidos como inimagináveis.

Para criar seu método, James Clear partiu de conceitos bem estabelecidos na biologia, na psicologia, na filosofia e na neurociência. Não é de hoje que pesquisadores analisam o processo de extinção e formação de hábitos, de modo que há teorias bem consolidadas a respeito do tema. Acompanhe-nos agora, que revelaremos os segredos de uma delas, a que fala em “hábitos atômicos”. Venha conosco nesta jornada de aprendizagem sobre como incluir boas rotinas no dia a dia e acelerar a marcha rumo aos seus objetivos.

Em vez de ficar elaborando – por dias, meses, às vezes anos! – planos mirabolantes, traçando metas inalcançáveis e tentando, quem sabe, encontrar atalhos para o sucesso, que tal agir um pouquinho de cada vez, porém todos os dias? O pressuposto de James Clear é que a qualidade da nossa vida está diretamente ligada aos nossos hábitos. Segundo ele, são estes que nos conduzem aos nossos objetivos.

Para começar, Clear explica que um dado hábito precisa ser pequeno a ponto de se tornar impossível dividi-lo em partes menores. Além disso, a técnica dos “hábitos atômicos” valoriza muito mais a trajetória do que os sucessos parciais eventualmente alcançados. O preceito é simples: tudo é possível quando o pensamento está concentrado nos hábitos, nos processos que conduzem aos resultados pretendidos. Em resumo: meta é bom para dar a direção, mas é o hábito que garante fazer o que tem de ser feito. O propósito da meta é vencer o jogo – no seu caso,

ser aprovado e classificado no concurso dos sonhos. Já o dos hábitos é fazer você jogar bem o jogo inteiro, é assegurar que você atinja todo o seu potencial ao longo da preparação.

É preciso registrar, desde logo, uma lição crucial: mudanças que a princípio parecem desimportantes trarão resultados notáveis se você estiver disposto a persistir nelas por tempo suficiente. Não conheço ninguém que tenha conseguido alcançar sucesso da noite para o dia. Tudo acontece gradualmente, em uma longa série de pequenos passos, descobertas, vitórias. No longo prazo, a qualidade de vida depende da qualidade dos hábitos que assumimos. Mantenha as rotinas de sempre, e você continuará obtendo sempre os mesmos resultados; melhore-as, e veja tudo tomar outra dimensão. Esforce-se para ser apenas 1% melhor a cada dia, e se surpreenda com o avanço que terá dado no fim de um ano. O inverso também vale: dê apenas 1% menos de si por dia e veja qual será o resultado ao cabo de 365 dias... O segredo para obter resultados melhores e mais duradouros é nunca parar de promover melhorias em si mesmo. O santo graal da mudança de hábitos consiste não em uma melhoria de 1%, mas em mil delas.

O livro de Clear baseia-se no modelo de quatro passos para a formação de hábitos – estímulo, desejo, resposta e recompensa – e nas quatro Leis da Mudança de Comportamento – torne o comportamento claro; torne-o atraente; torne-o fácil; torne-o satisfatório.

O CICLO DE HÁBITOS



Figura extraída do livro “Hábitos atômicos”, de James Clear, Editora Alta Life.

O ciclo de formação de um hábito não para nunca; está em execução neste exato instante. Há nele, basicamente, duas fases: a do PROBLEMA, composta do estímulo e do desejo, e a da SOLUÇÃO, integrada pela resposta e pela recompensa.

Primeiro, há o ESTÍMULO (gatilho), que aciona o cérebro para iniciar um comportamento. Hoje, passamos a maior parte do tempo experimentando estímulos voltados a recompensas como estabilidade financeira, poder, dinheiro, fama, amizade, amor, satisfação pessoal. É o estímulo que nos indica se estamos perto de uma recompensa, e isso, naturalmente, nos conduz a um DESEJO.

Os DESEJOS são a força motriz de cada hábito. Em regra, não é a ação, em si, que desejamos, mas a mudança de um estado. Ninguém é motivado a escovar os dentes senão por almejar o resultado desse ato. Gostamos da sensação de boca limpa, não propriamente do ato de escovar os dentes.

O terceiro passo é a RESPOSTA, nada além do hábito pretendido posto em prática. Esse hábito pode assumir a forma de pensamento ou de ação, mas cuidado: se ele é do tipo que requer mais esforço físico ou mental do que você está disposto a doar, provavelmente sua decisão será não executá-lo. A recíproca é verdadeira: quanto menor o esforço, menor a preguiça para agir.

Finalmente, a resposta oferece uma RECOMPENSA, que, por sua vez, serve para satisfazer e incentivar a repetição. Sabe aquele gostinho de “quero mais”? É isso!

Percebe como, sem os três primeiros estágios do ciclo, um comportamento simplesmente não ocorre e, se não estiverem presentes os quatro, ele não é repetido? Quer ver um exemplo bem

simples e cotidiano? Quando seu celular anuncia a chegada de uma nova mensagem de texto (ESTÍMULO), você se sente compelido a descobrir logo o conteúdo dela (DESEJO), certo? Ato contínuo, pega o aparelho (RESPOSTA) e satisfaz de vez sua curiosidade (RECOMPENSA). Acabou? Só até a próxima notificação.

Dando sequência à técnica ensinada por James Clear, agora que conhecemos bem os quatro estágios do ciclo do hábito, temos de transformá-los em uma estrutura prática para criar um bom hábito ou se livrar de um ruim. Entram em ação as quatro Leis da Mudança de Comportamento: tornar o hábito CLARO, depois torná-lo ATRAENTE, em seguida FÁCIL e, por fim, SATISFATÓRIO. Se a ideia é o oposto, ou seja, eliminar um hábito indesejável, é só inverter a lógica, tornando o ato INVISÍVEL, depois DESINTERESSANTE, em seguida DIFÍCIL e, finalmente, INSATISFATÓRIO.

A dica é fazer a si mesmo, toda vez que quiser fixar determinado comportamento, as seguintes perguntas:

1. COMO POSSO TORNAR O COMPORTAMENTO CLARO?

A resposta mais simples é: tornando o gatilho – ou o desejo – óbvio, inevitável, natural dentro do seu dia a dia. A ação tem de ser a mais automatizada possível, ou seja, você não deve ter de pensar muito antes de começar a executá-la. Os gatilhos mais

comuns são relacionados ao tempo e ao lugar. O hábito que você, concursado, precisa criar é estudar diariamente, então resolva, desde logo, o horário e o local de estudo. Pergunte-se quando, e a resposta pode ser: à noite, após o trabalho, logo depois do jantar, assim que acordar... Pergunte-se onde e busque uma resposta concreta. Pode ser o escritório de casa, uma biblioteca, a mesa de jantar, de preferência um local bem iluminado, ventilado, limpo e organizado.

Antes de avançarmos nas leis de criação de hábitos atômicos, quero apresentar a você o conceito de “encadeamento” ou “empilhamento de hábitos”. Trata-se de introduzir o novo hábito no meio de uma sequência previamente existente, aproveitando o impulso natural de um comportamento que leva a outro. São exemplos de hábitos empilhados: acordar, ir ao banheiro, tomar banho, escovar os dentes e vestir-se, cinco atividades “empilhadas”, formando um único hábito matinal.

A chave é vincular o comportamento desejado a algo que você já costuma fazer todos os dias. Usando essa fórmula, você pode, depois de vestir-se, meditar durante sete minutos na cozinha ou alongar-se por dez minutos no quarto; pode, ainda, ouvir música clássica pelos próximos quinze minutos, na sala, tudo isso antes de se envolver com os problemas do dia a dia. Basta completar a frase: vou fazer ISTO, no momento TAL, em TAL lugar. Depois de repetir essa rotina algumas vezes, ela se automatizará, convertendo-se em um hábito óbvio.

CAMINHANDO 10 MINUTOS POR DIA

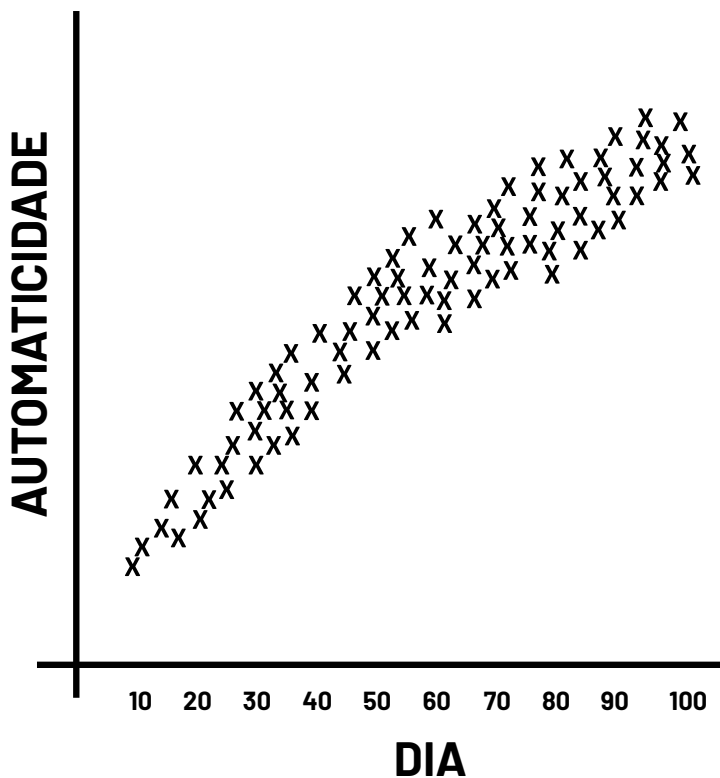


Figura extraída do livro “Hábitos atômicos”, de James Clear, Editora Alta Life.

Esta figura demonstra uma pessoa que criou o hábito de caminhar dez minutos depois do café da manhã, diariamente. À medida em que esse hábito é repetido, o comportamento se torna cada vez mais automático. A prática é o que forma os novos hábitos!

2. COMO POSSO TORNAR UM HÁBITO IRRESISTÍVEL (ATRAENTE)?

É simples: associando-o a uma experiência positiva, gratificante. Lembre-se: é a expectativa de uma experiência compensadora que nos motiva a agir. Os hábitos são um ciclo de feedback, acionado por um neurotransmissor chamado dopamina. Sem dopamina, o desejo morre e a ação é interrompida. Quando se trata de hábitos, esse neurotransmissor é liberado não apenas quando se experimenta algum prazer, mas também quando o prazer já está em nossa expectativa. Todo comportamento formador de hábito – navegar nas redes sociais, por exemplo – está associado a níveis altos de dopamina.

Tornamos os hábitos mais atraentes fazendo um “empacotamento da tentação”. Traduzindo em miúdos, emparelhamos uma ação da qual gostamos com uma que precisamos fazer. A fórmula é: depois do (HÁBITO DO QUAL GOSTO), eu vou (HÁBITO QUE PRECISO CRIAR). Ou: depois do (HÁBITO QUE PRECISO DESENVOLVER), eu vou (HÁBITO DO QUAL GOSTO).

3. COMO POSSO TORNAR UM HÁBITO FÁCIL?

Segundo a terceira Lei da Mudança de Comportamento, uma dada atividade deve ser tornada mais ou menos acessível, a depender da intenção. Se você quer fazer dela um hábito, facilite-a; se precisa acabar com ela, dificulte-a. É da natureza humana economizar energia. Se houver uma pequena dificuldade para realizar algo, a

chance de não seguirmos em frente é muito grande. Quer criar o hábito de leitura? Deixe tudo preparado e à mão: a poltrona, a luz, as almofadas, um copo d'água na mesa ao lado, o livro. Registre aí: a ideia é facilitar ao máximo o início da execução da atividade. Depois, aplique a regra dos dois minutos: leia por dois minutos, estude por dois minutos, corra por dois minutos, caminhe por dois minutos, e vá aumentando o tempo progressivamente.

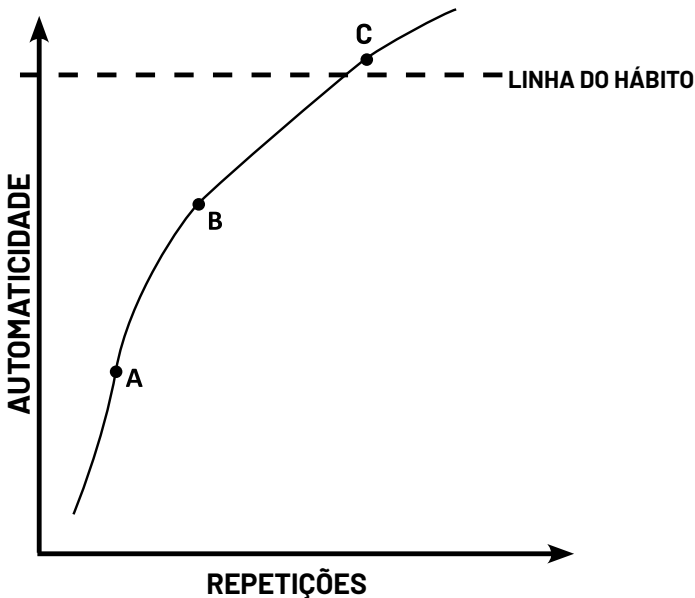


Figura extraída do livro “Hábitos atômicos”, de James Clear, Editora Alta Life.

Este gráfico demonstra como no início os novos hábitos exigem muito esforço para serem executados e, ao serem repetidos, o esforço vai reduzindo, chegando a um ponto de execução quase automática. Quando isso acontece, um hábito é formado.

4. COMO POSSO TORNAR UM HÁBITO SATISFATÓRIO?

A resposta é fácil: documente sua conquista, exibindo medalhas, diplomas, prêmios, títulos, a nomeação publicada no Diário Oficial... A recompensa de que trata a quarta Lei aumenta significativamente as chances de que um comportamento se repita na próxima ocasião. Costumamos reproduzir condutas que tenham nos propiciado experiências satisfatórias. A regra é: repetimos ações quando a recompensa é imediata do mesmo jeito que repelimos comportamentos que tenham resultado em punição.

Para criar um hábito, é preciso sentir-se bem-sucedido em relação a ele. Mesmo pequenas vitórias, como a aprovação em um concurso sem classificação dentro do número de vagas, podem funcionar como um divisor de águas.

É isso, amigo leitor. Espero ter ajudado com esse resumo do magistral guia produzido pelo professor James Clear.

“Eu vou e olho o cortador de pedras martelando sua rocha talvez cem vezes sem que nem uma só rachadura apareça. No entanto, na centésima primeira martelada, a pedra se abre em duas, e eu sei que não foi aquela martelada a que conseguiu, mas todas as que vieram antes.”

Jacob Riis, reformador social

“Não importa o quanto você é bem ou malsucedido AGORA. O que importa é saber se os seus hábitos estão colocando você no CAMINHO do sucesso.”

James Clear



GRAN CURSOS
ONLINE

SEJA IMPARÁVEL EM SUA MOTIVAÇÃO

(MOTIVO DE AÇÃO)





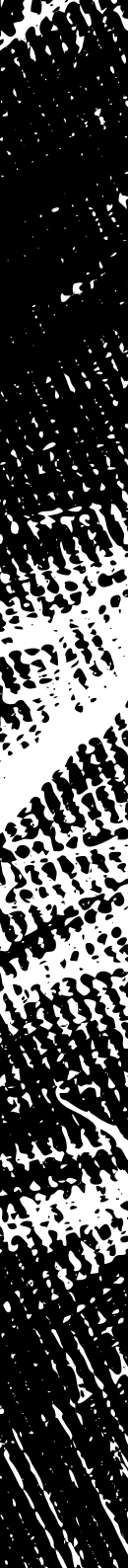
VIVA O

IM

PRO

VÁ

VEL



Viver é absolutamente improvável. É isso mesmo. Há estudos que afirmam que a probabilidade de termos nascido era tão remota que a chance de virmos ao mundo tal como somos era de 1 em 400 trilhões, ou seja: 0,00000000000000025. Se esse dado lhe parece muito fora da curva, vou pesar um pouco menos a mão: pesquisas mais conservadoras defendem que essa razão é de 1 em 200 bilhões. Para efeito de comparação, estima-se que a chance de ganhar na loteria é de 1 em 50.063.860 e a de ser atingido por um raio, de 1 em 300 mil.

Independentemente de qual dado nos sirva de parâmetro, o importante é perceber que o simples fato de termos nascido contraria todas as expectativas mais razoáveis. O nascimento de alguém constitui verdadeiro milagre que, por mais improvável que pareça sob o foco da estatística, acontece a todo instante no mundo inteiro. Se você está lendo este texto, significa que venceu a maior loteria do universo. Todos nós vencemos a probabilidade para, de maneira improvável, existirmos e nos tornarmos seres improváveis.

Apesar de toda a magia da improbabilidade que nos fez possíveis, é comum a vida acabar nos moldando, limitando e condicionando a viver apenas o provável. Somos refreados o tempo todo, submetidos ao ordinário, embora, em regra, nossa expectativa seja bem maior do que o ordinário pode nos oferecer.

Mais de 90% da sociedade americana contenta-se em viver com muito menos do que deseja. Segundo a Administração do Seguro Social Americana, se acompanharmos 100 pessoas pelos próximos

40 anos, veremos que apenas 5 estarão com a vida econômica estabilizada quando chegarem à aposentadoria. Do restante, 36 já terão morrido, 54 estarão falidas e vivendo às custas de terceiros, e 5 ainda continuarão trabalhando, não por opção, mas por necessidade. Em termos financeiros, só 5% das pessoas avaliadas serão bem-sucedidas. Isso quer dizer que, mais uma vez, a probabilidade atua de forma desfavorável ao ser humano: o insucesso é muito mais provável quando o objeto de análise são dados de ordem econômica.

Todavia, a probabilidade vai contra nós em outras áreas também. A obesidade tem se tornado regra, não exceção, tanto nos países desenvolvidos como nos emergentes. Os índices de divórcios beiram os 50% nos EUA, e, no Brasil, têm caminhado na mesma direção. O consumo de medicamentos para tratar todo tipo de problema disparou. Homens e mulheres, crianças e adultos consomem remédios como se fossem balas. Estamos cada vez mais acostumados a tomar algo para aliviar uma dor qualquer; o problema é que depois outra surge e será tratada com outro medicamento, que, por sua vez, produzirá outros tantos efeitos colaterais que exigirão novos comprimidos. E assim o ciclo vai sendo reproduzido infinitamente. A verdade é que vivemos em uma sociedade doente, uma sociedade acomodada. O mais provável é integrarmos os 95% que, ao chegarem à velhice e olharem para trás, concluirão que não tiveram e nem têm a vida que desejavam. O mais provável é fazermos parte da massa de pessoas que não desfrutarão das finanças que sempre perseguiram, do relacionamento com que sonharam, da saúde que imaginavam.

Talvez você, caro leitor, esteja até estranhando eu citar tantos dados negativos logo no início de um dos meus artigos, mas minha intenção, com isso, não é desanimá-lo. Pelo contrário: minha ideia é provocar em você um choque de realidade para que mude o rumo e vença as estatísticas. Há um caminho para isso, que é até simples, embora não seja nada fácil: você precisa **viver o improvável**.

Salvo por problemas graves de saúde, todo e qualquer ser humano tem tudo para viver o que é HOJE improvável estatisticamente. A única condição para isso é fazer a sua parte, o que – acredite – é algo que a maioria das pessoas não faz. Trabalhar a vida inteira para chegar à idade de aposentadoria como 95% dos americanos – e talvez porcentagem ainda maior de brasileiros – não é o que merecemos, certo? A alternativa, então, é relativamente óbvia...

Pense comigo: passar em um bom concurso não é algo exatamente provável, concorda? Nem por isso você deve desanimar. A aprovação é, de fato, improvável, no sentido de que não chegará para a maioria das pessoas. Sejam francos: é bem mais provável que você encontre um nome qualquer na lista de reprovados em uma seleção do que na de aprovados. Igualmente, montar um negócio que cresça e se torne um grande sucesso também é extremamente improvável. Busque aleatoriamente o CNPJ de uma empresa e depois procure descobrir se ela é próspera. As maiores chances são de que você perca horas até encontrar uma ou outra que esteja com as finanças em dia. Ter um relacionamento com alguém de quem você goste de verdade também é altamente improvável. É quase certo que você passará por relacionamentos ruins primeiro

e se envolverá com muitas pessoas incompatíveis até encontrar sua outra metade. Nem por isso você vai desistir de ser feliz, certo? A cada queda, a cada fracasso, a cada término amargo, você aprende algo novo que aumenta a probabilidade de a próxima empreitada dar certo. Como diz Friedrich Nietzsche, naquela que é minha frase favorita: “O que não me mata me fortalece”.

Para passar em um bom concurso, você precisa ser improvável. E como se faz isso? Pense de maneira improvável, estabeleça metas improváveis e aja de maneira improvável. Estudar de maneira adequada e com dedicação hoje é algo improvável para muitos, não porque essas pessoas são incapazes, mas porque não têm foco nem determinação para isso. Para você ter ideia, em média, 30% dos inscritos em um concurso público nem sequer comparecem às provas. Percebe como uma significativa parcela dos “candidatos” transforma o que era improbabilidade em impossibilidade concreta pelo simples medo de tentar e fracassar?

Uma forma de despertar o improvável dentro de nós é cultivar a gratidão. Com esse propósito, recentemente impus a mim mesmo um desafio: por no mínimo cem dias, poste nos *stories* do meu Instagram um diário de gratidão, no qual enumerei os motivos que tenho para agradecer. A gratidão é um combustível inestimável para melhorar o nosso humor, renovar nossas energias e viabilizar os nossos objetivos mais improváveis. Por que você não tenta essa meta? Tenho certeza de que, quando visualizar tudo que merece sua gratidão, você perceberá como já realizou muitos feitos “improváveis”

e se sentirá mais confiante para buscar cada vez mais. Em breve, a palavra “improvável” mal existirá em seu vocabulário.

Então, anote aí:

Sabe aquele carro cuja aquisição lhe parece improvável? *Você vai comprá-lo antes do que imagina.*

Sabe aquela casa que você tanto quer e parece hoje uma conquista impossível? *Um dia ela será sua.*

Sabe aquele cargo público com o qual você sempre sonhou? *Ele já é seu; você apenas não sabe, ainda.*

“Gabriel, como você diz isso, se não conhece nada sobre mim?”, você poderia retrucar.

Reconheço que não sei nada sobre você, mas tenho certeza disto: pessoas improváveis fazem coisas improváveis a todo momento. O que eu listei acima é apenas uma fração mínima do que você pode realizar. Fui, portanto, até conservador e poderia ter sido ainda mais radical nas minhas afirmações. Afinal, apenas por estar lendo este texto hoje, você já demonstra ser diferente e ter sede de mudança e de crescimento.

Portanto, esteja aberto a situações improváveis, a pessoas improváveis e, até mesmo, a fracassos prováveis. Destes advêm as conquistas mais improváveis. Abraça o improvável, trabalhando, empenhando-se e dedicando-se para tornar o que era remoto em provável e, em breve, em realidade. Crie coragem e chame aquele garoto para sair; retome e termine aquele projeto que você deixou pela metade; comece a estudar para aquele concurso que todo mundo o desencorajou a prestar, dizendo que você nunca teria condições

de passar. Contemple o belo, o simples; seja grato por tudo. Não se acomode e, o principal, não tenha mais medo das estatísticas. Lembre-se: você desafiou todas elas quando, simplesmente, nasceu. Viver o improvável fará de você alguém muito mais feliz do que imaginava ser possível, ou melhor, provável.

Que tal? Vamos viver o improvável?

MEDIANO, SIM;

PORÉM,

EXTRAORDINÁRIO!

*“Todos nós temos o extraordinário codificado dentro de nós,
esperando para ser liberado.”*

Jean Houston, autora americana

O título deste artigo pode parecer contraditório, mas não é, e eu vou explicar por quê.

Em entrevista que fizemos com o professor do Gran Cursos Online e hoje juiz Aragonê Fernandes, ouvimos dele uma história que ilustra bem o que pretendo dizer. Ele conta que, na época em que estava estudando para o concurso de promotor de justiça, passou por uma experiência que o levou a compreender melhor sua própria condição de alguém comum, porém capaz de feitos extraordinários. Ele e um amigo haviam sido classificados entre os 589 aprovados na primeira fase do certame. Algum tempo mais tarde, saiu o resultado da segunda etapa, e então, ainda sem saber quem eram os candidatos que seguiriam para o estágio seguinte do concurso, o amigo de Aragonê ligou para ele e disse: “Ara, a ‘rádio-corredor’ disse que foram 28 aprovados. Nós não estamos nesse rol, porque somos medianos. Somos medianos do tipo que só passa em concurso em que quem é mediano passa”.

Ao nos contar essa história, Aragonê revelou, com muita modéstia, que concordava com o amigo: em sua opinião, os dois eram mesmo medianos. Imagine, então, caro leitor, a surpresa daqueles dois concurreiros ao saberem que não só haviam passado para a segunda fase do concurso, como um deles – o amigo do nosso professor – tinha sido classificado em primeiro lugar!

Como terá sido possível algo assim? Para mim, a explicação é bem simples: os dois amigos podiam até ser considerados medianos do ponto de vista da capacidade cognitiva, uma vez que nenhum deles era exatamente um gênio. Mas os dois eram **dedicados**. Não faziam o comum, o básico, o ordinário. Eram – e são – o que chamo de “medianos **extraordinários**”.

Muita gente pensa que quem realiza um grande feito, como escrever um *best-seller*, montar um empreendimento de sucesso ou passar em um concurso público, é dotado de inteligência fora do comum. Na verdade, tal como Aragonê deixou claro na entrevista que nos concedeu, a grande maioria dos concurseiros aprovados, mesmo aqueles que conquistam os cargos mais concorridos e difíceis, são apenas estudantes medianos e dedicados. Os gênios são a exceção e – sejamos francos – não “tiram” a vaga de quem estuda. Por isso sou categórico ao afirmar: não há problema algum em ter uma inteligência “apenas” mediana, em ser alguém que não funciona como uma máquina de memorizar informações, em ser incapaz de fazer cálculos mentais complexos, em ser uma pessoa que não consegue entender um texto inteiro ao lê-lo apenas uma vez. E não há problema algum nisso porque essa é a realidade de quase todo mundo. Os “cabeções” que você vê por aí são simplesmente medianos extraordinários. O diferencial deles é que, com o tempo, foram acumulando conhecimento e se tornando mais e mais capacitados.

Agora você pode questionar: como me tornar extraordinário sendo “apenas” mediano? Tenho dez conselhos que podem ajudá-lo nessa transformação:

1. SEJA SEMPRE MUITO GRATO, MAS NUNCA ESTEJA SATISFEITO.

Não se contente com quem você é hoje, mas seja muito grato pelo que você já tem. Tenha sempre em mente que o você de amanhã pode e deve ser melhor que o de hoje. De nada adianta um Gabriel velho no ano novo.

2. ATRAI A MUDANÇA.

É preciso atrair para si a mudança que você tanto almeja. Procure viver acima dos padrões a que está acostumado. Se o estudo disciplinado e constante não costumava ser habitual para você, há que romper com esse padrão e chamar a mudança para a sua vida.

3. NÃO SE CONTENTE VIVENDO NA LINHA DA MEDIOCRIDADE.

“Ué, mas você não disse que a maioria das pessoas é mediana do ponto de vista da capacidade cognitiva?”, já consigo ouvir um ou outro reclamar. De fato, eu disse isso. E reitero. Contudo, há muitas pessoas medianas que estão vivendo acima da linha da média. Você pode ser mediano em muitos aspectos, mas não pode ser medíocre em relação à vida; pode ser dotado de inteligência comum, bem similar ou até inferior à dos outros, mas não pode viver os seus sonhos “mais ou menos”.

4. NÃO SEJA DO TIPO QUE SÓ BATE O PONTO: FAÇA SEMPRE MAIS E MELHOR.

Para ser extraordinário, você precisa ir além. Muitos trabalhadores são do tipo que só bate o ponto, cumpre o horário e vai embora oito ou nove horas mais tarde. Há gente que só faz o que lhe for solicitado, sem agregar nenhum valor à empresa onde trabalha, e depois ainda reclama da “falta de reconhecimento”. Ora, fazer o que lhe pedem é o mínimo. Para ser extraordinário, é

preciso fazer mais. Acredite: se você for além, as oportunidades vão aparecer. Seja extraordinário não pelos outros, mas por você mesmo.

5. SEJA OTIMISTA MESMO NA DOR: VENÇA ATÉ NOS DIAS RUINS.

É fácil estar confiante quando tudo vai bem. Isso é o ordinário, é o normal. Extraordinário é acreditar no futuro mesmo quando paira uma nuvem negra acima de si. Sorria para um estranho mesmo num dia em que você não esteja bem. Elogie alguém que merece mesmo que você se sinta desvalorizado. Ações simples como essas podem mudar para melhor o dia do outro e também o seu.

6. APERTE A TECLA “D”, DE DANE-SE!

O mundo vai sempre tentar ditar o que você pode e o que não pode ser. Quando você começar a buscar algo extraordinário, outras pessoas vão criticá-lo, pois o extraordinário se destaca e tende a ser alvo de inveja. Quando notar esse comportamento nas pessoas ao seu redor, aperte a tecla “D”, ignore os comentários e não se preocupe com o que os outros vão pensar. Apenas siga em frente. A chegada está logo ali.

7. VIBRE COM A VITÓRIA DE TERCEIROS.

Infelizmente, muitos costumam ficar tristes quando algo de bom acontece com outra pessoa. É comum, por exemplo, uma jovem sentir uma ponta de ciúme ao saber que a melhor amiga vai se casar, ou um recém-formado lamentar que o colega conseguiu um

bom emprego em vez dele. É uma pena que continuemos nutrindo maus sentimentos como esses. Ora, amigo leitor, precisamos pensar que, se o outro conseguiu algo bacana, significa que o mesmo pode acontecer conosco. Portanto, em vez de lamentar as conquistas alheias, vibre com elas! Cada vitória, nossa ou de outra pessoa, é sinal de que tudo é possível e a vida vale a pena. Afinal, o próximo afortunado pode ser eu ou você.

8. DESAPEGUE-SE DA SUA VIDA ATUAL.

Muitas vezes deixamos de buscar o extraordinário porque, no fundo, temos medo de que ele atrapalhe a nossa vida atual. Ora, se você não vive como gostaria, então desapegue-se. Saia do padrão e busque o que você merece, algo que está além da linha do ordinário. Por que há tanto medo de perder uma vida que já não lhe agrada cem por cento?

9. ENXERGUE O QUE NINGUÉM VÊ.

Veja para além dos problemas, procurando o quanto antes a solução para eles. O mundo está cheio de pessoas que querem transferir as dificuldades para os outros em vez de lidar com elas de uma vez, e poucos de nós tratam de pensar logo em uma solução para situações difíceis. Seja visionário e procure enxergar uma solução onde os demais enxergam apenas mais um problema.

10. TENHA PROPÓSITOS CLAROS.

Quando não sabemos exatamente o que queremos, fica mais difícil acertar o caminho. Por isso é tão importante refletirmos sobre nós mesmos um pouco, a fim de compreendermos quais são nossas pretensões e motivações. É uma boa ideia estabelecer metas de curto, médio e longo prazo. À medida que os objetivos são concretizados, ganhamos mais confiança para nos tornarmos cada vez mais EXTRAordinários.

Concurseiro, você não será conhecido pela sua normalidade; será conhecido pelo extra, pelo que tiver feito diferente. Mas é importante compreender que isso não requer genialidade ou inteligência fora do comum. Em síntese: você não precisa ser o primeiro da turma para ser o primeiro colocado no concurso que vai prestar.

Repito: a maioria das pessoas bem-sucedidas não são nada fora do comum; são apenas dedicadas. Como disse o professor Aragonê, “se você for um mediano que se dedica, pode vir. O caminho é aqui”.



TODOS NÓS TEMOS CICATRIZES

*“Temos de ver todas as cicatrizes como algo belo.
Combinado?! Este vai ser o nosso segredo. Uma cicatriz significa:*

EU SOBREVIVI.”

Caio Fernando de Abreu

Quem não tem pelo menos uma cicatriz na pele, na alma, no coração, que atire a primeira pedra. Claro que todos carregamos uma ou várias delas. E é bom que seja assim. Cicatrizes são fruto dos perrengues da vida, das lutas, dos embates. São tudo que os covardes e os falsos amigos conseguem provocar em nós com suas armadilhas e palavras insensatas e inoportunas. Apenas cicatrizes, nada mais.

A verdade é que temos de ter orgulho desses sinais que carregamos. Eles são o símbolo da nossa fortaleza e o lembrete de que somos mais fortes do que pensamos. Cada pequena marca é a prova de que um dia fomos capazes de transpor obstáculos intimidadores e de vencer quem já tentou nos destruir. Nossas cicatrizes são o legado da vida eternizado na pele e na alma.

Não tenho nenhuma vergonha das minhas. Elas começaram como feridas, que foram desbotando, sumindo... até que praticamente desapareceram, deixando apenas uma linha como sinal de que um dia estiveram ali. Algumas dessas feridas eram pequenas e superficiais; outras me atingiram mais fundo. Aquelas resultaram em cicatrizes quase invisíveis, bem escondidas no peito; estas deixaram marcas profundas, cravadas no coração. Todas elas, não importa o quão horríveis sejam, fizeram a diferença em minha história e tiveram papel importantíssimo na construção da minha personalidade.

As cicatrizes nos ajudam a criar uma couraça de justiça, um escudo de fé. Quando precisamos tomar uma decisão, é natural surgirem conflitos. Abrem-se feridas, que mais tarde se tornam

cicatrizes a nos lembrar continuamente do golpe físico, moral ou psicológico que então sofremos. As cicatrizes demonstram que somos sobreviventes, lutadores fortes e destemidos, vencedores nas sucessivas batalhas contra os predadores, os inimigos, os concorrentes, os desleais, os sorrateiros.

Cada um de nós está fadado a carregar as próprias marcas para sempre. O tempo cura as feridas, mas as cicatrizes deixadas por elas não somem nunca. Ao longo de nossa trajetória, enfrentamos injustiça, dor, humilhação, abandono, inveja, solidão, ingratidão. Essas e outras experiências ruins machucam a alma, mas logo o tempo passa e as transforma em meras lembranças. Às vezes, cicatrizes são provocadas diretamente pelo amor que o Universo tem por nós, nos impedindo de cair, de desistir, de ir embora. E, acredite, até uma pessoa especial – a melhor tatuagem possível – pode se tornar, um dia, uma horrível cicatriz que teremos de carregar, uma marca da qual talvez seja difícil nos orgulharmos.

A natureza confirma que cicatrizes denotam valor. Veja que dado curioso: os golfinhos fêmeas preferem machos com muitas cicatrizes no corpo. Em seu instinto, elas sabem que tais marcas são indício de que o eleito é um vencedor de batalhas contra os predadores, um destemido, um sobrevivente, um forte guerreiro. É, portanto, o tipo de “marido” ideal para constituir família.

Nós, seres humanos, não precisamos do instinto para ter consciência do valor das nossas cicatrizes. Quando você, meu leitor, estiver tentado a desistir dos seus maiores projetos e interromper os estudos, olhe para as suas, que a vontade logo passará. Desistir

agora implica retornar à estaca zero e sofrer com os sentimentos ruins que o levaram a querer mais. Significa reviver os momentos em que algumas de suas piores feridas se abriram e experimentar novamente a sensação de derrota. Autocomiseração não é uma atitude sábia e não traz nada de bom. O melhor a fazer é tratar as cicatrizes como sinais de vitória e seguir em frente.

Se somos receptáculo para cicatrizes, também somos sujeitos ativos na produção delas. Ainda que de forma inconsciente, estamos sempre dispostos a ferir os outros, seja com palavras, seja com atitudes. É relativamente fácil provocar cicatrizes nos outros; difícil é escapar dos efeitos nocivos que a lei do retorno impõe por não termos controlado a língua ou contido um ato inconsequente. Quando vemos, é tarde demais. Entra em cena o arrependimento, e até pedimos perdão; mas a ferida já foi aberta, tanto no outro como em nós mesmos. E forma-se uma nova cicatriz. Há que exercer muito autocontrole, há que desenvolver muita paciência, há que amadurecer de verdade para não repetir todo esse ciclo outras vezes.

Vou me permitir partilhar com você uma bela mensagem que fala da relação entre as cicatrizes e o amor. Havia um menino que tinha uma cicatriz muito feia no rosto. A marca era tão feia, que os colegas da escola o evitavam sempre. Ninguém falava com ele nem se sentava ao seu lado. A situação chegou a tal ponto, que um dia a turma se reuniu com o professor e sugeriu que o menino não frequentasse mais o colégio. O professor levou o caso à diretoria. O diretor ouviu atentamente e tomou uma decisão: pediria para o menino ser sempre o último a entrar em sala de aula e o primeiro a sair.

Assim foi feito, e o menino aceitou prontamente a imposição do colégio, com apenas uma condição: que ele tivesse a oportunidade de dizer, face a face com os demais alunos, qual era a origem daquela cicatriz. A turma concordou, e, no dia marcado, o menino entrou na sala, posicionou-se na frente de todos e relatou: “Sabe, turma, eu entendo vocês. Minha cicatriz é mesmo muito feia, mas queria que vocês soubessem como eu a adquiri. Minha mãe era muito pobre e, para ajudar na alimentação de todos lá em casa, passava roupa para fora. Eu tinha por volta de 7, 8 anos de idade...”

A turma estava em silêncio, atenta. O menino continuou: “Eu tinha três irmãos: um de quatro anos, outro de dois e uma irmãzinha com apenas alguns dias de vida...” O silêncio na sala só aumentava. “Nossa casa era muito simples, feita de madeira. Um dia, começou um incêndio. Minha mãe correu até o quarto em que estávamos, pegou meu irmãozinho de dois anos no colo, segurou a minha mão e a de meu outro irmão e nos levou para fora. Havia muita fumaça, e as paredes ardiam. O calor era imenso. Minha mãe me pôs sentado no chão, do lado de fora da casa, e mandou que eu ficasse ali com meus irmãos até ela retornar. Ela disse que tinha de voltar para buscar minha irmãzinha, que continuava dentro da casa. O problema é que, quando minha mãe tentou fazer isso, as pessoas que estavam ali não a deixaram entrar na casa em chamas. Eu a ouvi gritar: ‘Minha filhinha está lá dentro!’ Vi em seu rosto o desespero, o horror... Fui me esquivando das pessoas e, quando perceberam, eu já tinha entrado na casa. Eu mal conseguia enxergar através da fumaça e precisei lutar contra o calor, mas tinha de salvar minha

irmã. Quando cheguei aonde ela estava, encontrei-a enrolada em um lençol e chorando muito. Nesse momento, vi alguma coisa cair e me joguei sobre minha irmã para protegê-la. Foi quando aquela coisa quente tocou meu rosto...”

A turma estava quieta, atenta e envergonhada. O menino continuou: “Vocês podem até achar esta CICATRIZ feia, mas tem alguém lá em casa que a acha linda. Todo dia, quando chego em casa, minha irmãzinha a beija, porque sabe que é marca de AMOR.”

Tocante, não?

Refleta comigo, amigo leitor: o mundo está cheio de CICATRIZES. Não me refiro às CICATRIZES visíveis, mas às que não podemos enxergar. Há aproximadamente 2 mil anos, um Homem foi tomado por inúmeras CICATRIZES no corpo para redimir a mim e a você. Ele recebeu chagas nas mãos, nos pés e na cabeça. Não importa qual é a sua religião nem se você acredita no propósito de vida desse Homem, mas uma coisa é certa: Ele mudou a história para sempre com suas cicatrizes, que, para bilhões de pessoas, representam marcas de amor infinito.

Por favor, leitor amigo, não tenha vergonha das suas cicatrizes. Elas são o lembrete de toda a sua luta e a marca do seu amor, da sua experiência, da sua sabedoria. Elas fazem de você quem você é: a mais rara das pedras, alguém único e insubstituível.

Eu tenho orgulho das minhas cicatrizes e de quem sou. E você?

“Os defeitos da alma são como os ferimentos do corpo; por mais que se cuide de os curar, as cicatrizes aparecem sempre, e estão sob a constante ameaça de se reabrirem.”

François de La Rochefoucauld (1613-1680), escritor francês



CULTIVE A ATITUDE DA GRATIDÃO

“A gratidão é a virtude das almas nobres.”

Esopo

Certo dia, postei nas minhas redes sociais uma mensagem sobre gratidão que me rendeu recorde de curtidas e de comentários. Ela falava da importância de reconhecermos motivos para agradecer, ainda que estejamos passando por momentos de dificuldades, e aconselhava meu leitor a demonstrar gratidão, renovar suas energias e planejar sua rotina para enfrentar e vencer todos os entraves da semana que começava.

O QUE É GRATIDÃO?

A palavra “gratidão” é um substantivo feminino. Traduz a qualidade de ser grato, a vontade de retribuir um momento maravilhoso. Trata-se de reconhecer quando uma pessoa praticou uma boa ação ou nos fez algum favor, nos prestou algum tipo de auxílio ou nos beneficiou de alguma forma. É querer agradecer a alguém por ter feito algo bom ou a Ele por nos ter permitido alcançar uma graça. Gratidão se complementa com outros sentimentos, como amor, lealdade, nobreza. Para mim, ser grato é uma das maiores virtudes que o ser humano pode cultivar.

O QUE A CIÊNCIA TEM A DIZER SOBRE A GRATIDÃO?

Pesquisadores da Universidade de Indiana, nos Estados Unidos, chegaram à conclusão de que ser grato pelas pequenas coisas da vida tem potencial para efetuar grandes transformações em um indivíduo – inclusive em seu cérebro. Eles constataram que, depois de poucos meses manifestando por escrito a gratidão, uma

pessoa condiciona o cérebro a replicar essa atitude, o que lhe traz enormes benefícios.

Participaram da experiência 43 voluntários que passavam por terapia para tratar depressão e problemas relacionados à ansiedade. No experimento, todos eles foram recrutados para uma terapia em grupo, porém apenas 22 foram chamados para o que se chamou de “sessão semanal de gratidão”. Nos 3 primeiros encontros, os 22 participantes passaram 20 minutos escrevendo cartas em que exprimiam sua gratidão ao destinatário. O outro grupo não participou desse exercício.

O resultado foi bastante claro: nos sujeitos que haviam se dedicado a redigir as cartas três meses antes da avaliação, identificou-se mais atividade cerebral nas áreas relacionadas ao sentimento de gratidão. Vale ressaltar que essas áreas responderam especificamente ao sentimento gratidão: ações como se colocar no lugar do outro, demonstrando empatia, não tiveram o mesmo efeito sobre o cérebro. A gratidão demonstrou ser, portanto, um sentimento ímpar.

O mais empolgante é que o efeito de exercitar a gratidão se mostrou realmente duradouro. Não interessava se haviam se passado duas semanas ou três meses desde a experiência de redigir as cartas; era como se a massa cinzenta se lembrasse do comportamento carinhoso e passasse a fazer o indivíduo a agir mais dessa forma. A comparação entre o treinamento do cérebro e o exercício físico que condiciona um músculo foi inevitável: aparentemente, quanto mais se pratica a gratidão, mais propenso se está a senti-la – espontaneamente – no futuro. Isso ajuda a diminuir a depressão e

a passar mais tempo com aquele calorzinho bom de se sentir feliz com a ajuda de alguém.

As pesquisadoras Sara Algoe, Laura Kurtz e Nicole Hilaire, da Universidade da Carolina do Norte, foram além e distinguiram duas formas de expressar a gratidão. Na primeira delas, um indivíduo elogia o outro, reconhecendo e validando as ações de quem ajuda. Na outra, descreve para o interlocutor os benefícios que ele – quem foi ajudado – colheu graças à ação do outro.

Para chegar a essa conclusão, as cientistas observaram casais no momento em que expressavam gratidão por algo que o parceiro fizera recentemente. As formas de exprimir o sentimento foram, então, classificadas pelo grau em que representavam um elogio ao outro ou eram focadas no benefício próprio. Para ficar mais claro, vamos a alguns exemplos dos dois tipos de expressão:

ELOGIO AO OUTRO

- 👍 “Isso mostra como você é responsável...”
- 👍 “Você realmente se esforçou para ajudar...”
- 👍 “Eu acho que você é realmente bom em...”

BENEFÍCIO PRÓPRIO

- 👍 “Isso permitiu que eu relaxasse...”
- 👍 “Isso me deu a possibilidade de barganhar no trabalho...”
- 👍 “Isso me faz feliz...”

Além de perceber os dois padrões de manifestação do sentimento, a ciência descobriu que a gratidão na forma de elogio

ao outro desencadeia neste mais emoções positivas. Ele tende a se sentir mais reconhecido e a notar mais carinho da parte de quem lhe é grato. Por outro lado, a gratidão manifestada com foco no benefício próprio produz menos sentimentos desse tipo.

Você que me lê há de concordar comigo que vale a pena parar e pensar um pouco sobre isso, porque a maioria das pessoas entende a gratidão de forma completamente errada. Por natureza, os seres humanos são um tanto egocêntricos. Temos tendência de falar de nós mesmos até quando deveríamos estar pensando nos outros ou falando sobre eles. Por isso, é natural, quando recebemos ajuda e apoio de alguém, manifestarmos como isso nos fez sentir bem. O foco costuma ser no “eu” em vez de no “outro”. Na realidade, partimos do pressuposto de que a pessoa que nos ajudou gostaria de ouvir expressamente de nós como a conduta dela foi importante para nós. Afinal, ela estava nos ajudando com a intenção de nos fazer felizes, logo deve querer ouvir sobre o quanto ficamos, de fato, contentes.

Todavia, tal suposição não é lá muito correta. Sim, a pessoa que nos ajuda quer que sejamos felizes, mas a motivação real dela, muitas vezes, está diretamente ligada à sua autoestima. Na prática, ajudamos os outros porque queremos ser boas pessoas e viver em consonância com os nossos objetivos e valores, mas também – temos de admitir – para sermos admirados.

Lembre-se disso da próxima vez que você receber o apoio de um amigo, de um membro da família, de um colega de trabalho ou de estudos. A pessoa que ajuda quer ver a si mesma de forma

positiva e se sentir compreendida e cuidada – o que, convenhamos, é difícil quando você não para de falar sobre si mesmo.

Diante disso, fica a dúvida: como ativar o poder da gratidão?

Esse sentimento passa por três estágios, cada um mais eficaz do que o anterior. São eles:

1) Sentir-se grato pelas coisas boas da vida;

2) Expressar gratidão às pessoas que contribuíram para melhorar a sua vida;

3) Adotar um comportamento novo como resultado da interação com aqueles que o ajudaram.

Todos nós já vivenciamos a primeira fase. Afinal, cada um de nós tem algo pelo qual somos gratos. Quem nunca agradeceu por ter se livrado de uma ameaça, como o diagnóstico de uma doença séria que não passou de alarme falso, por exemplo? Para transformar esse sentimento em algo maior, é preciso torná-lo recorrente. Sugiro manter um pequeno diário (pode ser só mental) que contenha apenas manifestações de gratidão. Isso basta para desencadear os benefícios que o sentimento oferece para a saúde e representa um bom começo para qualquer um.

O segundo estágio é mais desafiador. É difícil se expressar para outra pessoa, sobretudo porque muitos pensam que se abrir e manifestar apreço por alguém pode resultar em maior vulnerabilidade. De fato, é mais fácil se fechar dentro da própria concha. Entretanto, quando se expressa gratidão a outra pessoa, firma-se com ela um vínculo emocional, e a presença de vínculos

emocionais é uma das principais características das pessoas verdadeiramente felizes. Alguns dos primeiros estudos sobre a relação corpo-mente mostraram como a solidão e o isolamento – o oposto da conexão com outros – conduziram a uma piora na saúde e a um risco maior de mortalidade. Se for o seu caso, é hora de reverter o foco e enfatizar o lado positivo da equação, colocando conexões emocionais no topo da sua lista de cuidados pessoais.

O terceiro e último estágio é o mais poderoso, porque tem o potencial de efetivamente mudar o futuro das pessoas, e para melhor. Quando a gratidão leva alguém a nutrir mais compaixão, a ser menos crítica em relação aos outros e a valorizar mais a própria vida, está sendo preparado o palco para anos de reforço positivo.

Ao adotar a gratidão como padrão, por assim dizer, essa pessoa sinaliza para o cérebro que, ao longo da vida, o retorno positivo superará o negativo. E agir assim de forma consistente e reiterada leva a transformações no cérebro que resultam em inúmeros benefícios no longo prazo. Está claro que o caminho da gratidão é um dos mais naturais para se alcançar a inteireza. O corpo, a mente e o espírito são afetados em todos os níveis, tudo praticamente sem esforço algum.

Não custa lembrar que as escrituras sagradas vêm ao encontro do que estou dizendo e pregam o poder da gratidão. O apóstolo Paulo escreveu: “Mostrem-se gratos”. Jesus ensinou: “Deus não é injusto para se esquecer da sua obra e do amor que vocês mostraram ao nome dele”. Nosso Salvador disse ainda: “Pratiquem o dar, e lhes será dado”. Para Deus, a falta de gratidão é uma forma de injustiça.

Ele aconselha: “Estejam sempre alegres. Deem graças por todas as coisas e em todas as circunstâncias”. Extraímos da Bíblia, ainda, este outro poderoso conselho: “Tudo que é verdadeiro, tudo que é amável, tudo de que se fala bem, tudo que é virtuoso e tudo que é digno de louvor, continuem a pensar nessas coisas”.

É isto: a gratidão nos faz felizes. Ela cura ressentimentos e faz surgir o perdão. A ingratidão, por outro lado, define grande parte da natureza dos infelizes. Nesse sentido, a gratidão é a maior medida do caráter de uma pessoa. Expresse – sem pudor e sem limites – a gratidão com palavras e, acima de tudo, com atitudes, e você verá como sua vida melhorará.

Se a gratidão é de extrema importância para qualquer ser humano, é mais ainda, em particular, para o concurseiro, que passa por inúmeros momentos de angústia e de dificuldade até alcançar a aprovação dos sonhos. Para ele, pode ser especialmente difícil encontrar razões para se sentir grato, já que o reforço é quase sempre negativo, na forma de sucessivas reprovações.

Sei que a realidade de concurseiro é dura, mas lembre-se: embora não pareça, você pode ter muito a pedir, mas tem ainda mais para agradecer. Agradeça pelo fato de você poder estudar, mesmo que não seja da forma ideal. Agradeça por você ter o que comer, em um mundo onde bilhões de pessoas passam fome todos os dias. Agradeça por ter onde morar, mesmo que a sua não seja a casa dos sonhos. Agradeça por ter algum meio de transporte, público ou privado, mesmo que ele não seja tão confortável como você gostaria. Saiba agradecer o que você tem hoje para fazer jus ao

que pretende conquistar amanhã, como a nomeação para o cargo desejado. Esforce-se para sempre nutrir o sentimento de gratidão como forma de desenvolver uma atitude mais otimista na vida.

Dito isso, aproveito a oportunidade para externar minha mais profunda gratidão pela dica do tema da nossa mensagem de hoje. Também agradeço pela companhia; pelas palavras de incentivo ao nosso empreendedorismo; pelos mais de 10 mil comentários que já recebi em aproximadamente 250 artigos que escrevi nos últimos anos; pela confiança dos alunos que contribuíram para o crescimento exponencial do Gran Cursos Online; pelo esforço e pela dedicação diária dos nossos colaboradores, dos nossos professores e do meu sócio Rodrigo; pela minha família, que me apoia em qualquer circunstância. Acima de tudo, sou grato a Deus, que me guia e ajuda todos os dias.

“Não há no mundo exagero mais belo que a gratidão.”

Jean de la Bruyere

ARREPENDIMENTO

DÓI...

AH, SE DÓI!



“Você erra 100% das bolas que não arremessa.”

Michael Jordan

Você já escutou alguém dizer que o lugar mais rico do mundo é o cemitério? No cemitério das ideias, repousam excelentes livros que deixaram de ser escritos, belíssimas canções que não chegaram a ser compostas, empreendimentos inovadores que nunca tiveram a chance de virar realidade. No cemitério dos sonhos, descansam – não muito em paz – inúmeros projetos de realização profissional e as mais diversas carreiras idealizadas por pessoas que tinham tudo para se tornarem artistas criativas ou grandes empresárias. Dormem o sono eterno potenciais servidores públicos de excelência: policiais, juízes, promotores, delegados, técnicos, analistas, auditores, gestores que poderiam ter feito a diferença em nosso País, mas chegaram ao fim da vida arrependidos por não terem dado o seu melhor quando era a hora.

Todos nós carregamos algum tipo de arrependimento, seja por termos confiado nas pessoas erradas, seja por não termos dado um voto de confiança para as certas; seja por termos perdido tempo com alguns, seja por não termos aproveitado mais a companhia de outros. Todo arrependimento é ruim; mas, a meu ver, o pior deles é o de nem sequer ter tentado. Se você já sentiu o gosto amargo de não ter tentado algo como deveria, deve saber que só o que resta é aprender com a experiência. Arrependimento dói. Dói na alma. Dói no coração. Cria feridas que às vezes não cicatrizam nunca.

Não queira, amigo concurseiro, chegar a certa altura da sua vida completamente arrependido por não ter tentado realizar um grande sonho seu, como, por exemplo, o de ser policial federal, juiz de direito ou auditor-fiscal. O arrependimento por não ter tentado para valer, arriscando-se mais e fazendo tudo que podia **mesmo**, dói.

Ah, se dói! Acredite: dói bem mais que o sentimento de frustração por ter fracassado. Eu mesmo sempre preferi as lágrimas por não ter conseguido algo à vergonha e ao arrependimento por não ter me empenhado nada menos que 100% para conquistar fosse o que fosse: um estágio no tempo da faculdade, a realização profissional, a pessoa amada, a felicidade. Já perdi as contas de quantas vezes me arrependi por decisões equivocadas que tomei, mas felizmente posso dizer que não me arrependo mais por ter simplesmente desistido de algo que queria muito. O fato de ter tentado – e dado o meu melhor – me trouxe a paz de espírito necessária para seguir em frente.

É claro que todos nós erramos, mas poucos de nós aprendemos com os erros, e menos ainda mudamos nossa forma de agir depois de nos arrependermos seriamente por algo. O arrependimento autêntico deve conduzir à sabedoria, provocar amadurecimento e nos tornar mais humildes. Quem se arrepende de verdade tem a chance de vivenciar momentos de paz e fé, tem a oportunidade de poupar anos de sofrimento e dor, desde que – é claro – saiba fazer da experiência fonte de aprendizado.

Tenho certeza de que eu seria tomado pela tristeza se alguma ação minha prejudicasse pessoas que amo ou que dependem das minhas escolhas. É exatamente por não querer me arrepender por uma decisão ruim qualquer que reflito – muito mesmo! – antes de agir. Faço isso tanto na vida pessoal e familiar como no trabalho. Afinal, nada deve ser pior do que perceber que é tarde demais para voltar atrás em uma decisão que infligirá sofrimento a alguém querido ou a tantos outros que confiam em mim. Deve ser terrível

constatar que é tarde para pedir perdão e que teria sido melhor refletir um tantinho a mais antes de tomar uma decisão ruim.

Em meu dia a dia, luto com todas as minhas forças e toda a minha energia, forte em minhas convicções e minha fé, para não precisar passar pela dor do arrependimento. Consulto os mais experientes, ouço o que eles têm a dizer e rezo para poder dormir bem à noite, tranquilo por ter tomado as decisões mais acertadas e feito o que eu devia fazer dentro do que estava ao meu alcance. Faço isso consciente de que, às vezes, mudar de opinião e alterar o rumo de um projeto pode ser a melhor opção para evitar arrependimentos. É claro que, um dia ou outro, é mais difícil honrar esse compromisso que fiz comigo mesmo, mas sigo tentando, rogando por sabedoria para permanecer firme nesse propósito.

Se, porém, o arrependimento for inevitável, gosto de pensar que ele há de ser do tipo bom: aquele que dará origem a uma salutar mudança de atitude. No caso desta mensagem, direcionada a quem está na luta por uma vaga no serviço público, estamos falando de um despertar – ainda que tardio – para o fato de que é preciso agir e mudar algo para sair do círculo vicioso de tentativas seguidas de fracassos. Não é razoável para você, concurseiro, continuar a se arrepender por não ter estudado o suficiente, ou por ter desistido de se inscrever neste ou naquele concurso, ou por ter ido àquele churrasco domingo passado em vez de cumprir mais um dia do cronograma de estudos. Se é para se arrepender, arrependa-se de verdade, e MUDE! Quem muda de atitude hoje se torna muito mais sábio amanhã.

Se você que me lê costuma padecer do pior tipo de arrependimento – o que resulta da inércia, da falta de ação –, está na hora de reavaliar seu comportamento e sua conduta. Claro que não existe isso de nunca errar, nunca se arrepender, nunca se ver obrigado a pedir perdão. O erro e o arrependimento são riscos inerentes a toda atitude proativa. Entenda que as lágrimas derramadas de vez em quando servem para limpar os olhos. O que não pode acontecer é você sempre se arrepender de não ter feito o seu melhor, mesmo que ainda não na condição ideal.

Amigo leitor, nunca se contente com menos do que você QUER e MERECE. Você sempre – repito: sempre! – pode alcançar mais, não importa o que os outros digam. Na busca contínua pela felicidade, você só não deve ceder à tentação de desistir, especialmente quando estiver passando por um momento complicado ou, pior ainda, se perceber que está muito próximo da realização do seu sonho.

Já dizia a “filósofa” Magda, do programa Sai de Baixo, “quem *tá* na chuva é para se queimar”, rs. Piadas à parte, se há uma certeza, é a de que quem pensa grande e tenta algo diferente cometerá erros de vez em quando. O que você precisa entender é que isso não é ruim. Mais vale errar por ter feito algo do que não fazer nada e se arrepender por ter sido omissos. Felizmente, o arrependimento por não ter tentado eu não carrego comigo, e espero que você também não. Pelo menos não a partir de agora. Isso não serve para quem é **guerreiro** e tem o limiar da dor expandido. Não mesmo.

Antes de encerrar este texto, acho oportuno mencionar uma pesquisa conduzida pela médica Ana Cláudia Quintana Arantes,

especializada em cuidados paliativos. Ao longo de sua carreira como profissional de saúde que acompanha pacientes terminais, ela compilou os mais perturbadores arrependimentos que as pessoas confessam antes de morrer. São desabafos como: “Eu gostaria de ter tido a coragem de viver a vida que eu queria, não a vida que os outros esperavam que eu vivesse” e “ Eu gostaria de ter me permitido ser mais feliz”.

Duro, não? Que tal fazermos diferente para não nos arrependermos depois? Mesmo que você já tenha passado dos 50, 60 ou até 70 anos de idade, saiba que não é tarde demais. O jogo só acaba quando termina, e é sempre possível recomeçar.

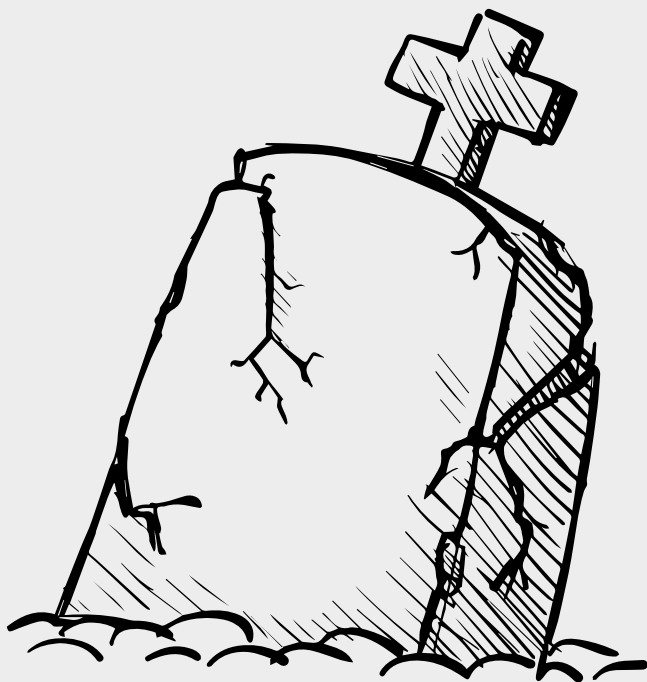
Então, vamos em frente, olhando para trás apenas para vibrar, orgulhosos, por tudo que fizemos e conquistamos. Se vivenciamos arrependimentos, que eles sirvam para inspirar em nós as mudanças necessárias para a realização dos nossos projetos e sonhos.

Sigamos aprendendo, crescendo, conquistando. A partir de hoje, você pode até se arrepender, desde que não seja por não ter tentado. Nossos sonhos não vão parar em mais um cemitério. Combinado?

“Aprender é a única coisa de que a mente nunca se cansa, nunca tem medo e nunca se arrepende.”

Leonardo da Vinci

ACOMODAÇÃO É MORTE!



“Ostra feliz não faz pérola.”

Rubem Alves

A natureza opera com base na regra do mínimo esforço. A evolução das espécies as fez entender que a energia é escassa e precisa ser poupada. Foi assim com todas as espécies, inclusive a humana, a qual desenvolveu a incrível capacidade de se adaptar ao meio para economizar esse bem precioso, a energia. Muitas vezes, trata-se de sobrevivência, contudo há situações nas quais essa “virtude” – assim mesmo, entre aspas – se converte no maior defeito de um ser humano.

Mas como pode uma característica resultante da evolução ser considerada ruim se, na essência, ela nos ajudou a chegar até aqui? É simples, amigo leitor. O mesmo impulso que nos torna absolutamente adaptáveis e econômicos no aproveitamento de recursos nos leva a nos acostumarmos com tudo – absolutamente TUDO, até mesmo o que é ruim. Criamos zonas de conforto das quais custamos a sair. O resultado é um estado de acomodação bastante perigoso para a nossa saúde e, em especial, para a realização dos nossos sonhos. Podemos até sobreviver às tormentas e aos infortúnios da vida, mas a que custo?

Não há como dizer de outra forma: tudo que dá sensação de aconchego e nos deixa satisfeitos em nosso cantinho é virtualmente um inimigo. Sério! É que o ser humano só realiza grandes feitos quando desafiado. Precisa se sentir incomodado para (re)agir e, tal qual um peixe em cativeiro, pular de um aquário pequeno para um maior e... sair nadando. Como escreveu Rubem Alves, “ostra feliz não faz pérola”. De fato, essa gema não é nada além do resultado de um incômodo, literalmente a reação do molusco a um grão de areia

ou um verme intruso. E veja você o valor agregado ao fruto dessa reação...

O filósofo Leandro Karnal costuma falar em uma lei universal segundo a qual, sem exceção, “todo cérebro que não está recebendo, está perdendo; tudo que não está crescendo, está diminuindo; tudo que não está se expandindo, está se encolhendo; tudo que não está se renovando, está morrendo”. Ora, se é assim, quem afirma não precisar aprender mais nada, quem tem certeza de haver construído uma empresa sólida e estável, quem idealiza seu relacionamento como o melhor, quem, enfim, acredita que está tudo perfeito se encontra, na verdade, no início do fim. Afinal, chegou o momento no qual se deixa de renovar o espírito, de reinventar as ideias, de criar novos atalhos e outras conexões, já era. Perdeu-se. Veio a acomodação. Morreu-se em vida.

Por isso, vou chover um pouco no molhado para aconselhá-lo, caro amigo: renove-se diariamente.

Qual foi a última vez que você aprendeu ou fez algo novo? Se faz tempo, trate de mudar isso agora mesmo! Aprender coisas novas é excelente para o cérebro. Se, por exemplo, você é formado em Letras, mas está se dedicando a aprender contabilidade, visando a uma vaga de auditor-fiscal, saiba que só tem a ganhar. Um desafio como esse faz muito bem para a saúde, então encare de forma positiva. Sinta-se como o privilegiado que você é e abrace essa chance de obter mais conhecimento. Se possível, vá além, e tente estabelecer novas conexões neurais todos os dias. Seja um eterno incomodado.

É normal detestar ir à academia às 8 horas da manhã de um dia chuvoso, afinal você está programado pela natureza para poupar essa energia e ficar na cama quentinha. Mas pense um pouco: o que acontecerá se você deixar de ir outros tantos dias igualmente chuvosos? Sua saúde será a maior prejudicada no médio e no longo prazo. O mesmo ocorre com a mente. É natural não gostar de acordar cedo para ler um PDF de 120 páginas sobre Administração Financeira e Orçamentária. No entanto, aceitar esse desafio fará um bem danado para o cérebro. Sem contar que o estudo é imprescindível para a conquista da sua sonhada aprovação. É um ganha-ganha, percebe?

Outro conselho: aproveite o que está acontecendo, enquanto está acontecendo. A revista Science trouxe, em 2017, as conclusões de um longo estudo conduzido pelos psicólogos Daniel Gilbert e Matthew Killingsworth, de Harvard, no qual foi possível concluir que a mente humana se dispersa muito facilmente, e isso torna as pessoas infelizes. Os voluntários participantes da pesquisa relataram divagar 46,9% do tempo, imaginando onde gostariam de estar ou o que preferiam estar fazendo. Para piorar, em apenas em 4,6% das vezes os indivíduos associaram o sentimento de felicidade ao que estavam fazendo no momento. Essa é apenas a ponta do iceberg, mas são dados surpreendentes. Qual é a lição? A de que devemos pelo menos tentar estar o mais presentes possível – de corpo e alma, quero dizer – durante nossas atividades, quando estamos na companhia de pessoas queridas, no enfrentamento de desafios.

Ao confirmar essa ideia, nos centros de pesquisa de neurocientistas como o doutor Pedro Calabrez, a conclusão tem sido de que o pior sentimento possível é o arrependimento. Arrependimento por não haver tentado, por não haver ousado, por não haver aproveitado melhor a companhia de alguém que logo se foi... Fica, então, a dúvida: de que adianta saber de tudo isso se não agimos para reverter nosso quadro de inércia? Conhecimento sem ação é inútil. Por isso, eu imploro para você ouvir a recomendação de outro doutor, o professor Mário Sérgio Cortella: “Faça o seu melhor, dentro do que a situação atual permite, até que a situação atual melhore para que você faça melhor ainda”. Não é fácil cumprir isso, mas por certo valerá a pena tentar.

A mensagem que lhe deixo hoje, caro leitor, é esta: desafie o seu cérebro a aprender coisas novas o tempo todo e não ceda ao imediatismo. Invista suor e sangue todos os dias para construir o sucesso, lembrando sempre que consistência e constância são mais importantes do que pontuais picos de dedicação. Compreenda que as pessoas são ricas ou pobres pelo que gastam, não pelo que ganham, e abra os braços para as dificuldades, as opiniões contrárias e os desafios.

Por fim, não se esqueça de que, embora pareçamos insignificantes neste grande Universo de 14 bilhões de anos – no qual a expectativa média de vida de um ser humano é de apenas 80 –, somos especiais, muito especiais, porque temos – e só nós, seres humanos, temos – a capacidade de obter conhecimento e transformar nossa mente, tornando-a hoje diferente e ainda mais complexa do que foi ontem. Isso, é claro, se não nos acostumarmos com tudo.

Afinal, quando paramos de nos reinventar, começamos a morrer.
Cabe a você escolher entre a inútil dor da acomodação e o fértil terreno da incomodação.

*“Não se pode conectar os pontos olhando para a frente, somente
olhando para trás.”*
Steve Jobs

**OS QUE COM
LÁGRIMAS
SEMEIAM
COM
ALEGRIA
COLHERÃO**

“Quem quer colher rosas deve suportar os espinhos.”

Provérbio chinês

Algumas das decisões mais importantes da vida são tomadas em momentos tristes, quando não há muitas opções nem tempo para reflexão e é impossível prever o desfecho do que estamos prestes a fazer. Mas, então, lembramos do Salmista e seguimos andando – com um rio de lágrimas nos olhos e sangue nas ventas –, carregando feixes de boas sementes para, mais tarde, em júbilo, colher fardos e fardos de bons frutos.

“Aqueles que semeiam com lágrimas, com cantos de alegria colherão.”

(Salmo 126:5)

Você não pode ficar pensando para sempre, amigo leitor. Cedo ou tarde, terá de tomar suas decisões. Eu, jovem empreendedor que sou, tomo as minhas o tempo todo. Algumas delas não são perfeitas e talvez nem sejam as mais apropriadas. Entretanto, penso que é melhor eu fazer logo minha escolha, ainda que imperfeita, do que continuar buscando, procurando, caçando uma decisão perfeita que talvez eu nunca encontre. Em outras palavras, penso que temos mesmo é de agir.

Conheço muita gente para quem a grama do vizinho parece sempre mais verde. São pessoas que imaginam que os outros não enfrentam problema algum; ao contrário, vivem felizes e contentes. Quanta cegueira! Quanta imaginação equivocada! A alegria, caro leitor, é uma conquista; não o reflexo de uma vida isenta de

problemas. Aliás, em bom português, uma vida sem problemas não passa de mito. Se alguém não enfrenta dificuldades de vez em quando, é porque não vive. Uma vida feliz é fruto do que foi cultivado em meio às adversidades, ao caos, às turbulências... aos problemas.

Uma pessoa feliz é aquela que, tendo aprendido a cultivar em solo rochoso ou arenoso, consegue extrair dali belos frutos. Alegria é, acredite, uma planta que cresce em terreno difícil. Dito de outra forma, a vida é um composto feito ora de momentos de sofrimento e amargor, ora de momentos de puro deleite. Assim como não há vida só de tristezas, também não há vida só de alegrias. Nosso caminho será sempre permeado de pedras e de flores.

Sabendo disso, precisamos nos fortalecer na bonança e nos preparar para as situações de tristeza e crise, pois, afinal, é nelas que temos de tomar algumas decisões bem importantes. Se não estivermos preparados, corremos o risco de entrar em desespero e desistir. Pior ainda: podemos simplesmente nos acomodar ao sofrimento, permanecendo infelizes mesmo depois da solução dos problemas. É preciso fazer diferente. O melhor é enfrentar as dificuldades com determinação, crendo na vitória, desafiando os pessimistas que nos rodeiam e esperando a felicidade como recompensa. Sou da opinião de que é preferível sonhar com a felicidade que um dia podemos ter a chorar por aquela que perdemos.

O júbilo é uma dádiva que só vem depois do trabalho duro, do acordar cedo, do cultivar a lavoura, do preparar-se adequadamente. No caminho, o agricultor terá de lidar com ervas daninhas, pragas, variações climáticas, terrenos minados, a inveja do concorrente; ou seja, com todo tipo de ameaça e peste. Para piorar, é muito comum que, nessas horas, ele esteja só. Nesses momentos, o filho chora e a mãe não vê. Mas também é nesses momentos que o menino vai se transformando em homem.

Andar e semear com lágrimas é possivelmente passar fome hoje para ter o que comer amanhã. É levantar-se de madrugada, contra a própria vontade e ignorando as queixas do corpo cansado, para estudar, trabalhar ou simplesmente preparar a marmita do dia. É ter consciência de que a vida é feita de sombra e luz, de vales e montanhas, de tempestades e bonança, de lágrimas e sorrisos, de medo e paz, de insônia e relaxamento, de derrotas e vitórias, de frustrações e realizações, de aprovações e reprovações.

Ninguém consegue chegar ao destino se não fizer a viagem, meu amigo. E qualquer viagem impõe alguma dificuldade ou algum esforço. Nem eu nem você conquistaremos vitórias significativas enquanto não tivermos aprendido a lidar com essa dura realidade. É por isso que sempre repetimos, neste espaço, que nenhum concurseiro passará em um bom concurso público enquanto não aprender a dizer não, a recusar alguns convites, a renunciar a alguns prazeres. Sem plantar, o agricultor não colhe. Sem escalar, o alpinista não chega ao topo da montanha. Tudo envolve suor e ação. Tudo

envolve vontade para superar o cansaço e determinação para seguir após os inevitáveis tropeços.

Semear com vontade de chorar ou já banhado em lágrimas é fazê-lo com a certeza de que não há missão impossível, mas missão dada. E missão dada é missão cumprida. Lágrimas são o soro da alma e a linguagem do coração. Claro, não devemos fazer tudo chorando. Seria melancólico demais. Tampouco devemos fazer tudo sorrindo. Seria monótono. O ideal é o equilíbrio entre lágrimas e sorrisos. O equilíbrio mostra à alma como é o mundo de verdade.

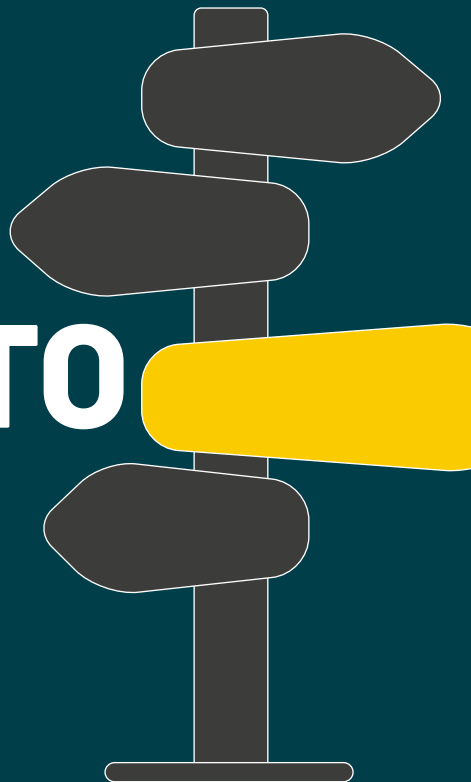
Se a semeadura é imprescindível para a colheita, tente selecionar as melhores sementes e escolher o melhor lugar para plantá-las, mas não ignore o fato de que tempestades e pragas são inevitáveis. Pense que, ao menos, elas são previsíveis. O que você fará com a informação de que elas estão prestes a ocorrer será o seu grande diferencial. Fica o alerta, amigo leitor: não importa quanto tempo leve para sua lavoura dar frutos; importa que ela os dará. É com a faca nos dentes, sangue nos olhos e paz de espírito que se conquista um cargo público ou qualquer outro objetivo.

Concurseiro, entenda que haverá momentos, em sua trajetória rumo ao serviço público, que o valor do conhecimento será infinitamente menor que o da perseverança. Perseverar é continuar mesmo cansado e com dor em todos os ossos do corpo; é seguir, ainda que chorando. Você pode, sim, chorar, mas continue caminhando. Saiba que o choro poderá durar a noite toda, mas a alegria o acalentará pela manhã. A dureza da preparação é temporária, mas o cargo é permanente.

“A vida é fruto da decisão de cada momento. Talvez seja por isso que a ideia de plantio seja tão reveladora sobre a arte de viver.”

Padre Fábio de Melo

**VOCÊ VAI
MORRER.
FAÇA
ALGO A
RESPEITO**



“Lembrar de que você vai morrer é a melhor maneira de evitar a armadilha de que você tem algo a perder.”

Steve Jobs, cofundador da Apple, empresa mais valiosa do mundo

Imagino que a primeira frase que compõe o título deste artigo tenha assustado boa parte dos leitores. Talvez muitos tenham até perdido o interesse em continuar a leitura, por absoluta aversão ao tema que escolhi para esta conversa. Afinal, falar sobre a morte é um tabu. No entanto, como sabem os que me acompanham, não escrevo apenas sobre assuntos populares e fáceis de digerir. Meu compromisso é compartilhar com meus seguidores minha visão de mundo, sem meias-palavras, a fim de contribuir de alguma forma para a realização de sonhos. E a verdade, amigo concurseiro, é que você vai morrer.

Parece meio óbvio, não? Mesmo assim, poucos de nós refletimos sobre esse fato, única certeza que temos na vida, destino do qual NIN-GUÉM escapa. E por que é importante termos consciência de nossa finitude? Porque essa noção nos leva a viver intensamente. A certeza de que tudo tem um fim é o que torna o presente tão valioso, é o que nos motiva. Desenvolve nosso senso de urgência, o que nos obriga a perseguir nossos objetivos com, digamos, sangue nos olhos.

No célebre discurso aos formandos de 2005 da Universidade de Stanford, Steve Jobs – que dispensa apresentação – revelou que, quando tinha apenas 17 anos, leu uma frase que dizia mais ou menos o seguinte: “Se você viver todos os dias de sua vida como se fossem o último, certamente um dia estará certo”. Jobs nunca mais foi o mesmo. Em suas palavras àqueles recém-graduados, o então CEO da Apple ressaltou como a mera lembrança de que um dia morreria se converteu na maior ferramenta para ajudá-lo na tomada de decisões.

Sempre que se lembrava da inevitabilidade de seu destino, todo o resto – expectativas de terceiros, orgulho, vaidade, medo – evaporava, deixando-o frente a frente com o que realmente importava. A ciência da própria finitude era, para ele, a melhor maneira de não cair na armadilha de hesitar por receio de falhar.

A morte é o que nos faz vivos, por mais paradoxal que isso soe. Mesmo sendo tão óbvio que nossa passagem pela Terra é efêmera, muitos de nós – diria até que a maioria – conduzem a própria jornada como se tivessem tempo ilimitado. Entregam-se a atividades que não agregam nada, preocupam-se em excesso com o que os outros pensam de si e gastam energia com o que não interessa, tornando-se acomodados e aceitando sua situação como permanente e imutável. Apesar de estarem respirando, experimentam, na verdade, um tipo de morte: a morte em vida.

Nosso tempo aqui é muito curto para desperdiçá-lo dessa forma, leitor amigo. Lembre-se: o seu cronômetro já está contando. Não é sábio ignorar isso, almejando os sonhos dos outros, valorizando o que tem valor para todos ao seu redor, sem dar atenção ao que você quer e sem buscar o que você merece.

Por isso, quero despertar algumas reflexões em você. Peço, de antemão, desculpas por formular hipóteses tão desconfortáveis, mas é preciso. Então vamos lá. Responda com sinceridade:

Se este fosse seu último dia de vida, você teria orgulho do que fez nos últimos meses?

Se estas fossem suas horas derradeiras na Terra, você carregaria consigo poucos arrependimentos?

Se estes fossem seus momentos finais, você se diria satisfeito com o caminho que trilhou?

Se hoje você desse seu último suspiro, poderia afirmar que realmente fez o seu melhor para realizar tudo que planejou?

Se a resposta para algumas dessas perguntas for negativa, cabe rever suas ações daqui para frente, concorda? Em minha modesta opinião, você tem de trabalhar – ou estudar – para ajustar suas atitudes à ambição que alega ter. Não basta dizer da boca para fora. Se você nutre grandes sonhos, como o de ser aprovado em um excelente concurso, precisa agir com coerência e de forma proporcional a eles. Do contrário, sua “determinação” será inútil. Entende, agora, como saber que seu tempo é curto pode servir de incentivo para você fazer, de fato, o que é necessário?

Obrigado por ter chegado até aqui nesta nossa conversa. Agradeço que você tenha enfrentado até o fim estas linhas, sobre tema tão dramático e desagradável. Às vezes, o remédio para nossa doença é mesmo amargo. Sei que foi incômodo, mas agora você pode seguir em frente e começar a agir como o homem – ou a mulher – mortal que é.



VIVER UM DIA DE CADA VEZ

“A melhor coisa do futuro é que ele chega à razão de um dia de cada vez.”

Abraham Lincoln

Completei 28 anos. É sempre uma bênção fechar outro ciclo e se tornar mais experiente, paciente e realista, mas não menos sonhador ou ousado. Ainda não sei direito se, ao fazer aniversário, ganhei ou perdi um ano de vida, mas, pensando bem, não interessa muito, certo? O que importa, mesmo, é viver um dia de cada vez. Eis uma grande lição que todos devemos levar para a vida, sobretudo em momentos de dificuldade, crise e incerteza como o atual.

“Viva um dia de cada vez”. Imagino que você já tenha lido esse conselho em livros de filosofia, desenvolvimento pessoal ou até mesmo na Bíblia. Nossos avós, pais e amigos mais sábios volta e meia nos dão essa dica, mas costumamos ignorar. Homens e mulheres mais racionais e metódicos podem até dizer que pensar assim é tolice. Para eles, quem vive um dia por vez está condenado a não realizar nada de significativo. Eu mesmo já publiquei, aqui, artigos defendendo que todo projeto relevante é construído no médio e no longo prazo, com planejamento e menos impulsividade, portanto entendo essas objeções. Todavia, quero destacar que, na minha visão, elas são fruto da falta de compreensão do que a frase quer dizer. Depois de entendermos o verdadeiro significado dela, poderemos avançar para a conversa mais importante, sobre COMO viver um dia por vez. Estamos falando de um desafio grande neste mundo cada vez mais conectado, movimentado e ansioso.

A ideia é ter fé de que as coisas hão de mudar e dias melhores virão. É perceber que estamos no controle, cabendo a nós mudar nossa realidade com trabalho, estudo e dedicação. Não se trata de desprezar planos e metas sobre os quais refletimos tanto no passado,

mirando o futuro, mas sim de crer que somos renovados diariamente e que oportunidades surgem a cada alvorada. É, enfim, concluir que o tempo transcorre para a frente, rumo ao futuro, aos nossos objetivos, e – o mais importante – não volta. Entende por que temos de fazer valer cada segundo, conscientes de que nossa existência não é nada além de uma sucessão de experiências, vivenciadas na beleza do AGORA?

Viver um dia de cada vez é, pois, tentar seguir apenas os caminhos que nos levam a fazer algo útil. Às vezes, essas rotas serão arriscadas, árduas, longas; outras, envolverão flores, lindos pores de sol e brisa refrescante. O certo é que cada alvorecer traz consigo alegrias e tristezas, alguns mais, outros menos. “Por isso, não fiqueis preocupados com o dia de amanhã, pois o dia de amanhã trará as suas próprias preocupações. Para cada dia bastam as suas próprias dificuldades”, como ensina Jesus em Mateus 6:34.

Viver um dia de cada vez é chorar e sorrir; é brigar e se reconciliar; é reclamar (menos) e agradecer (mais). É agir com pressa ou calma na medida certa; é ter mágoa ou perdão no coração, mas se pautando sempre pela justiça e pela ponderação. É tratar as pessoas com amor e respeito, sem se apegar a rótulos e colhendo os resultados poderosos das escolhas – os doces frutos das sementes lançadas. É reagir com palavras gentis, na medida do possível, para desarmar valentões. Nada como se perceber dia a dia mais maduro, calejado e sábio...

Viver um dia de cada vez é fazê-lo com humildade para identificar quando é hora de valorizar a colaboração de terceiros.

Afinal, todos gostamos quando reconhecem nossas boas ações, quando notam que fizemos a diferença na vida de alguém.

Viver um dia de cada vez é evitar remoer o passado e se “preocupar” demais com o futuro. Claro que alguma preocupação é salutar, mas, como sabemos, tudo em excesso é ruim. Ficar antecipando problemas sobre os quais você não pode fazer nada agora é um tormento, sobretudo porque certamente já há dificuldades de sobra a serem superadas no presente.

Viver um dia de cada vez é não perder tempo imaginando demais, fantasiando demais, pensando demais e planejando demais, sem nunca fazer nada de concreto. Já aconteceu muito comigo: de repente me vejo cheio de trabalho e aflito para dar conta de tudo. Sabendo que não posso parar, porque vidas dependem do meu esforço, o que faço nessas horas, quando a angústia vem com tudo? Repito para mim mesmo este antigo provérbio: “Corte lenha, carregue água. Corte lenha, carregue água. Corte lenha, carregue água”. Sim, temos de planejar, mas também temos de fazer. Não adianta sermos bem-sucedidos na primeira fase, a do planejamento, se fraquejarmos na segunda, a da ação.

Viver um dia de cada vez é dividir as tarefas em metas diárias, por turno ou hora, e comemorar cada uma das pequenas vitórias. É particularmente complicado, eu sei, cenários de crise, caracterizados por tanta incerteza. Não sabemos como será a próxima semana, que dirá o ano que vem... O mundo parece estar desmoronando, mas essa já foi nossa impressão em crises anteriores, e nem por isso tudo acabou. Houve quem conseguisse seguir em frente? Houve quem,

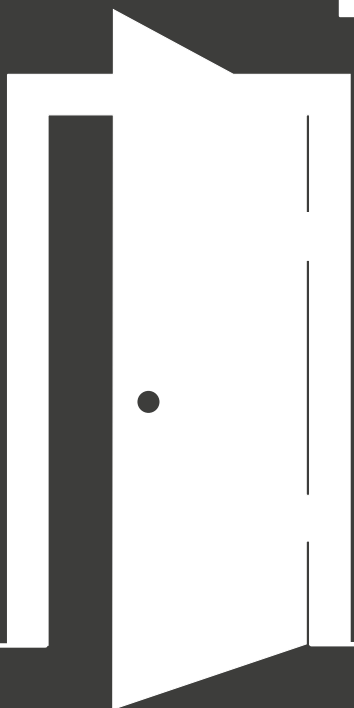
sem deixar de se guiar pelas estrelas no firmamento, caminhou um dia por vez, sempre com elas como norte, por mais que estivessem distantes e difíceis de enxergar? Sim, e devemos nos mirar nesses exemplos.

Se jogarmos tudo para o alto porque não conseguimos enxergar a luz no fim do túnel, o que acontecerá? Além de lidar com os problemas do presente, teremos de lidar também com os do futuro. Imagine como seria administrar sua frustração por não ter estudado, fazendo o tempo valer a pena nestes meses de desaceleração... Pense como seria mais difícil perder peso e recuperar a saúde por ter abandonado a dieta e os exercícios, alegando ansiedade ou desmotivação agora... Relembre o que o motivou a ir à luta para se livrar, por exemplo, de um emprego ruim...

Toda vez que alguém vem até mim para conversar sobre uma situação que ainda não se fez concreta e, portanto, para a qual não há solução, ainda, meu conselho é este: “Um dia de cada vez. Se acontecer, lidaremos com isso”. Viver um dia de cada vez é, em resumo, uma forma poderosa de cuidarmos de nossa saúde mental. É uma decisão que pode fazer toda a diferença entre o desespero em face dos obstáculos e o saber apreciar as belezas do caminho.

Vamos, juntos, rogando por sabedoria e paz interior, para que sejamos capazes de viver apenas um dia de cada vez e, assim, construir o futuro que merecemos e buscamos.

**AO FECHAR
UMA PORTA, A
VIDA ABRE
OUTRAS
MELHORES**



“Lutar sempre; vencer às vezes; desistir jamais.”

O dito popular que inspira o título deste artigo costuma ser reproduzido com algumas variações. Para alguns, a frase original é: “Quando Deus fecha uma porta, abre uma janela”. Para outros, é: “Quando o mundo fecha uma porta, Deus abre outra”. Uma terceira versão ensina: “Quando o mundo fecha as portas e as janelas, Deus derruba as paredes”.

Não importa muito qual é a frase correta; o que importa, de fato, é que às vezes ficamos tão frustrados pela oportunidade perdida e tão preocupados em amaldiçoar o mundo inteiro por isso, que só temos olhos para observar, cheios de autopiedade, a porta que se fechou. Quando isso acontece, ficamos tão cegos que não conseguimos enxergar a nova porta – ou janela – que se abriu ali ao lado. Simplesmente, somos incapazes de ver as novas oportunidades que surgem após as muitas decepções normais da vida.

Quem nos acompanha no *blog* sabe que já publicamos inúmeros artigos sobre superação e resiliência. Não nos cansamos de trazer o exemplo de pessoas, entre alunos, professores e celebridades, que aproveitaram um limão que receberam do mundo para fazer uma bela limonada. Essas pessoas, tão inspiradoras para nós, souberam extrair as lições de um momento de fracasso e corrigiram seus planos e objetivos para chegar aonde nunca – nem em sonho – haviam se imaginado antes.

Lembremo-nos, por exemplo, da história de Chris Gardner. O homem que foi fonte de inspiração do filme “À Procura da Felicidade” é hoje um empresário famoso e respeitado. Mas não foi sempre assim. Depois de ser abandonado pela esposa, ele se viu

desempregado e despejado. Para piorar, a mulher o deixara com o filho de seis anos de idade, que teve de se submeter a morar na rua com o pai. Diante de tantas adversidades, Gardner podia ter simplesmente desistido. Mas perseverou.

Ele enxergou uma nova porta ao travar um rápido diálogo com o funcionário de uma grande corretora. A empresa estava em busca de um novo estagiário, e nosso personagem decidiu entrar na disputa e ir à procura da felicidade. No fim, Chris conseguiu migrar da condição de morador de rua para a de milionário. Perceba que a vida fechou várias portas para ele, mas toda essa frustração foi transformada em motivação para que ele lutasse por uma vida melhor de verdade. Se ele não tivesse atingido o fundo do poço, talvez nunca perseguisse – e alcançasse – o patamar a que chegou. Se a mulher não o tivesse deixado com um filho pequeno para criar, talvez tudo continuasse como antes: Chris Gardner como mais um vendedor de equipamentos médicos e preso a um matrimônio infeliz.

A história de Walt Disney foi outra que tinha tudo para dar errado. O homem que revolucionou a indústria do entretenimento era filho de um pai pobre e agressivo. Com isso, a família saiu de casa na primeira oportunidade que surgiu. Walt viveu parte de sua infância em uma fazenda, no meio de animais que mais tarde serviram de inspiração para a criação dos seus personagens e animações. Kursou arte por correspondência, mas, considerado sem talento, não conseguiu emprego nenhum como ilustrador. As primeiras portas haviam se fechado para ele.

Desempregado, Walt não teve alternativa senão abrir uma empresa na qual pudesse fazer carreira. Foi um início de muitos fracassos. Disney não tinha dinheiro nem para comprar comida. O resto da história nós conhecemos bem. Assim como ocorreu com Chris Gardner, também para Walt Disney a vida foi bem dura e o obrigou a empreender. Se ele tivesse conseguido um bom emprego logo no início da carreira, talvez não existisse hoje o império Disney.

As histórias de superação não param por aí. Não podemos deixar de citar a de Oprah Winfrey, a apresentadora cuja fama transcende as fronteiras do seu país. Para se tornar bilionária e a todo-poderosa da tevê norte-americana, Oprah precisou superar a infância marcada pela pobreza e pelo pesadelo de ter sido abusada sexualmente por membros da própria família.

A história da apresentadora é semelhante à dos outros dois homens mencionados aqui. Oprah chegou a ser demitida do primeiro emprego por ser considerada muito emotiva para os padrões da televisão. No entanto, em vez de desistir da carreira, ela notou as outras portas que se abriram em sua vida, até se tornar a celebridade de televisão mais bem remunerada do mundo.

A esta altura, você deve estar pensando que casos como esses estão muito distantes da sua realidade de trabalhador brasileiro. Bom, então vejamos alguns exemplos bem mais próximos de nós, como os dos professores Wesley Machado, Felipe Leal e Aragonê Fernandes. Hoje, eles são ocupantes de cargos cobiçadíssimos: Wesley é promotor de justiça; Felipe, delegado da Polícia Federal; e Aragonê, juiz de direito. Em comum, além de contribuírem com seu

conhecimento aqui, no Gran Cursos Online, todos eles enfrentaram portas fechadas ao longo da vida e da carreira.

Weslei Machado, especialista do Gran Cursos Online em Direito Eleitoral e Regimentos, tinha certeza de que havia sido aprovado no concurso para o Banco Central em 2006, pois acertara mais de 90% das questões da prova. Contudo, quando o resultado do concorrido certame saiu, ele soube que ficara fora do número de vagas. Pensou em desistir de estudar para concurso, mas, por causa da família, tentou de novo. Pouco depois, ainda em 2006, se viu aprovado no concurso para o Tribunal Superior Eleitoral (TSE). Ali, exerceu o cargo de analista judiciário por quase dez anos.

Um detalhe digno de nota: se o professor Weslei tivesse ingressado no Banco Central, teria se mudado para Belém do Pará. Assim, ao mesmo tempo teria ficado longe da família e dificilmente teria construído a sólida carreira como professor de Direito Eleitoral para concursos, já que foi o cargo no TSE que lhe abriu excelentes oportunidades na esfera profissional. Recentemente, o professor foi além e conquistou a aprovação no concurso de promotor de justiça do estado do Amazonas, cargo que exerce atualmente. Perceba: o destino fechou uma porta com a reprovação no Bacen, mas abriu outra MUITO melhor com a aprovação no concurso do TSE.

O professor Felipe Leal, nosso mestre de Direito Penal e de Direito Ambiental, também sofreu uma grande decepção que acabou produzindo um resultado positivo mais tarde. Em 2004, apesar de toda a dedicação que dispensou à preparação para o concurso da Polícia Rodoviária Federal (PRF), ele foi reprovado. Naturalmente,

veio a tristeza, mas ela não o paralisou. No dia seguinte ao da notícia da reprovação, Felipe retomou os estudos. Dois anos depois, foi um dos aprovados no concurso para delegado da Polícia Federal, cargo que era, de fato, o dos seus sonhos.

Ele confessa que, caso tivesse sido nomeado para a PRF, dificilmente teria mantido o ritmo de estudos adequado para ser aprovado no concurso de delegado federal, pois trabalharia em horário integral e na fronteira do Brasil. Com certeza, ele não poderia contar com o suporte familiar, algo que foi essencial para o bom desempenho no concurso para delegado. Como se vê, o caso dele é mais um em que a vida surpreendeu com boas notícias, a despeito de uma grande frustração momentânea.

Por sua vez, o professor Aragonê, unanimidade em Direito Constitucional e juiz de direito do TJDF, já relatou sua incrível história de superação em nosso *blog*. Mesmo assim, vou resumir uma passagem da vida dele que, em especial, sempre me chamou a atenção. Em 2007, após um ano de estudo intenso, o então concursado foi eliminado no certame para analista judiciário do TST. O motivo que o levou a isso foi bem bobo: ele havia esquecido no bolso a chave do carro (com o controle remoto do alarme embutido). Quando o fiscal passou o detector de metais, o candidato foi flagrado e, em obediência às regras estabelecidas no edital, eliminado do concurso.

É claro que esse infortúnio o abalou por algum tempo, mas o nosso mestre logo retomou os estudos. Pouco depois, participou de concurso para o mesmo cargo, desta vez para o Supremo Tribunal

Federal (STF). Aprovado e nomeado, logo na primeira semana de exercício foi convidado para ser assessor de ministro do Superior Tribunal de Justiça, o que dobrou a sua remuneração. Se tivesse sido aprovado no concurso do TST, certamente Aragonê não teria se inscrito para o concurso do STF, já que os vencimentos nos dois tribunais são idênticos, e, como era impossível adivinhar que receberia o convite para se tornar assessor de ministro, talvez nunca tivesse tido a oportunidade de exercer um dos mais altos cargos em comissão do Judiciário.

Se os casos narrados até aqui ainda não foram suficientes para convencer o meu leitor de como as oportunidades surgem quando menos esperamos, vou contar duas últimas histórias. Elas são meu próprio testemunho e reforçam a ideia de como uma decepção, uma porta fechada, pode ser convertida no início de caminhos muito melhores.

Pouco antes de inaugurar o Gran Cursos Online, eu cogitei seguir carreira na área financeira. Como você sabe, sempre estive envolvido no mundo dos concursos, e minha vocação é mesmo o empreendedorismo. Apesar disso, naquela época pensei em mudar o rumo, almejando me tornar *investment banker* em uma grande instituição financeira, como a Goldman Sachs ou a J.P. Morgan. Esse era o sonho de grande parte dos meus colegas da faculdade, e acabei entrando nessa onda por certo tempo.

Para fortalecer o meu currículo na área, fiz alguns estágios nos Estados Unidos e, como queria estar perto da minha família, nas férias de 2012, tentei um estágio no Banco Central do Brasil. O

estágio não seria remunerado, e eu estava de acordo com isso, pois o meu objetivo era apenas obter experiência. Surpreendentemente, o Banco Central negou a minha inscrição sem nem mesmo avaliar o meu currículo. Disseram apenas que só aceitavam candidatos de faculdades brasileiras.

Fiquei bem triste na época. Eu estava disposto a trabalhar de graça, por isso não entendia como podia ter sido rejeitado. Foi mesmo decepcionante. Decidi, então, me dedicar às atividades no mundo dos concursos. Algumas semanas mais tarde, conversando com meu amigo e hoje sócio Rodrigo Calado, surgiu o embrião do Gran Cursos Online. No ano seguinte, demos início à oferta de cursos a distância com a marca, e nasceu a GG Educacional, empresa matriz que hoje emprega mais de 300 funcionários diretos, conta com mais de 500 professores e ajuda centenas de milhares de alunos em todo o País a mudar de vida. Perceba que nada disso seria realidade hoje, se eu tivesse sido aceito para o estágio não remunerado no Banco Central, com vistas a ingressar numa carreira que nem era o meu objetivo de fato.

A má experiência com a tentativa de estágio no Banco Central não foi a única decepção em minha trajetória de empreendedor que acabou por gerar um resultado bem melhor no futuro. No fim de 2014, um grande grupo educacional estava interessado em investir no Gran Cursos Online. O investimento, na minha percepção e na do Rodrigo, permitiria que a empresa atingisse o patamar que almejávamos. No entanto, uma das condições da proposta era que o Rodrigo e eu abríssemos mão do controle da companhia. Nós

nos tornaríamos efetivamente funcionários desse grande grupo educacional. Como achávamos que aquele era o melhor caminho para a empresa, aceitamos.

Tudo estava certo para o fechamento do negócio, mas, na última hora, o grupo interessado desistiu. Tinham sido meses de conversas e de muito trabalho, de modo que, naturalmente, ficamos bastante chateados. Interpretamos aquilo como a morte dos nossos planos e projetos. Mas, passada a ressaca inicial, nós nos reerguemos e seguimos em frente. Convertemos o sentimento de frustração em combustível para nos esforçarmos de maneira sobre-humana até concretizarmos todas as nossas projeções.

Resultado: a empresa cresceu mais de 250% em dois anos, e continuamos como os únicos sócios, detendo 100% do controle de decisão, algo fundamental para empregar os nossos valores e a nossa visão e para garantir o dinamismo necessário à tomada de decisões. Realizamos diversos sonhos e efetivamos várias conquistas, como a mudança de sede (na minha visão, a mais bonita do Brasil no ramo), a construção de um moderno complexo de estúdios, a viabilização de aulões presenciais em todo o Brasil, o lançamento de cursos de qualidade nas mais diversas áreas de atuação e – o mais importante – milhares de aprovações em concursos de todo o País. Em poucas palavras, o que parecia uma grande decepção era, na verdade, a nossa salvação. Deus estava e está sempre no comando!


É por tudo isso que eu digo, amigo concurseiro: se a vida não está fácil – e não está para ninguém –, trate logo de se fortalecer para enfrentar as frustrações, as traições, os insucessos, os fracassos,

as reprovações, as dificuldades financeiras, os dissabores amorosos. Permita que os seus sonhos sejam maiores do que os seus medos, do que as suas dificuldades, do que os seus erros. Superar-se dia a dia não pode ser uma escolha; tem de ser a sua realidade.

Quando você estiver desanimado por ainda não ter conquistado a tão almejada vaga na carreira pública, pense que, embora ainda não tenha chegado lá, está no caminho correto e bem mais perto do que estava ontem. E não perca a oportunidade de sentir enorme prazer fazendo exatamente o que pessoas dizem que você não é capaz de fazer.

Estamos juntos em sua trajetória e vamos em frente, em direção à realização dos seus sonhos, sempre prestando bastante atenção aos sinais que a vida apresenta no caminho.

“Primeiro ignoram-te, depois riem de ti, depois atacam-te e no fim tu vences.”
Gandhi



**VIVA COM
OUSADIA E
CORAGEM,
SABENDO
QUE É
VULNERÁVEL!**

“Vulnerabilidade não é conhecer vitória ou derrota; é compreender a necessidade de ambas, é se envolver, se entregar por inteiro.”

Brené Brown, Ph.D., professora e pesquisadora

Doutora em Serviço Social e pesquisadora na Universidade de Houston, EUA, Brené Brown confidencia, na obra “A coragem de ser imperfeito”, publicada em 2016 pela editora Sextante, que passou a vida tentando contornar e vencer a própria vulnerabilidade. Depois de 12 anos investigando o assunto enquanto lutava para encontrar uma carreira no campo da assistência social – gostava da ideia de “consertar” gente –, finalmente compreendeu o papel dessa aparente fraqueza em nossa vida: ela é o âmago, o centro das experiências significativas.

Se você tem procurado criar vínculos, vencer o medo ou ser uma pessoa plena e viver uma vida de abundância, o livro de Brown é para você. Se tem a intenção de OUSAR ser QUEM VOCÊ É, encontrará nele preciosos ensinamentos. Recomendo demais a leitura atenta e cuidadosa da obra, da qual extraí três pontos (que, aliás, já foram apresentados por mim em alguns eventos presenciais do Gran) para abordar em nossa conversa de hoje: primeiro, veremos um trecho do discurso do ex-presidente americano Theodore Roosevelt; depois, conheceremos os 10 sinais de que alguém leva uma VIDA ABUNDANTE; por fim, derrubaremos alguns dos MITOS da VULNERABILIDADE.

Logo no prólogo do livro, é lançada a seguinte pergunta: o que significa viver com ousadia? A resposta surge em um trecho do discurso “Cidadania em uma República”, ou “O homem na arena”, proferido por Roosevelt em Sorbonne, a mais tradicional universidade da França. Eis:

“Não é o crítico que importa, nem aquele que aponta como o homem forte tropeça, ou onde o realizador das proezas poderia ter feito melhor. O crédito pertence ao homem que está de fato na arena, cuja face está manchada de poeira, suor e sangue; aquele que luta valentemente; que erra, que ‘quase chega lá’ repetidamente, porque não há nenhum esforço sem erros e falhas; aquele que realmente se esforça para fazer as obras; que conhece o grande entusiasmo, grandes devoções; que se entrega a uma causa nobre; que, no melhor dos casos, conhece, ao final, o triunfo da grande conquista e que, no pior dos casos, se falhar, ao menos falha ousando com grandeza, grandeza, de modo que o seu lugar jamais será entre as almas frias e tímidas, que não conhecem nem a vitória, nem a derrota.”

Falar em vulnerabilidade não é falar só de vitória ou derrota, sucesso ou frustração. Ser vulnerável não é o mesmo que ser fraco, assim como sentir-se invulnerável é diferente de ser perfeito, alguém “à prova de bala”. Aliás, pode ser má ideia passar a existência tratando de calejar a pele até torná-la menos suscetível a ferimentos, para só então ingressar na arena da vida. Quem faz isso perde o trem, sacrifica relacionamentos e deixa passar preciosas oportunidades que talvez fossem únicas. Poupar-se em demasia para não assumir a própria vulnerabilidade significa virar as costas para os talentos e contribuições que cabia única e exclusivamente a si mesmo oferecer.

Vulnerabilidade é, sim, aparecer e permitir ser visto. Pressupõe coragem para lidar com a própria imperfeição, vivendo com ousadia, assumindo riscos, expondo-se emocionalmente, em qualquer que seja a situação: um relacionamento, a preparação para concurso, um

encontro importante, uma conversa difícil em família... Aceitar que é vulnerável é envolver-se de verdade com os propósitos, é entregar-se por inteiro aos objetivos.

Segundo Brené Brown, é relativamente fácil identificar alguém que leva uma vida plena e com abundância. Em geral, uma pessoa com esse perfil:

- 1) Cultiva autenticidade e liberta-se do que os outros pensam;
- 2) Cultiva a autocompaixão e liberta-se do perfeccionismo;
- 3) Cultiva um espírito flexível e liberta-se da monotonia e da impotência;
- 4) Cultiva gratidão e alegria, libertando-se do sentimento de escassez e do medo do desconhecido;
- 5) Cultiva intuição e fé, libertando-se da necessidade de certezas;
- 6) Cultiva a criatividade e liberta-se da comparação;
- 7) Cultiva o lazer e o descanso, libertando-se da exaustão como sinal de status e da produtividade como fator de autoestima;
- 8) Cultiva a calma e a tranquilidade, libertando-se da ansiedade como estilo de vida;
- 9) Cultiva tarefas relevantes, libertando-se de dúvidas e suposições; e
- 10) Cultiva risadas, música e dança, libertando-se da indiferença e da necessidade de “estar sempre no controle”.

Em resumo, se a ideia é viver plenamente, há que abraçar a vida e cultivar a coragem, a compaixão e os vínculos, tendo como base mais sólida o amor próprio. Há que ir para cama à noite dizendo para si mesmo: “sim, sou imperfeito, às vezes tenho medo, mas isso não

muda a verdade de que também sou corajoso e merecedor de amor e aceitação”. O que somos importa muito mais que o que sabemos: é a verdade que temos em comum. O primeiro passo é entender onde estamos, contra o que lutamos e aonde precisamos chegar.

A autora derruba o primeiro – e talvez maior – mito a respeito da vulnerabilidade. “É verdade que, quando estamos vulneráveis, ficamos totalmente expostos, sentimos que entramos numa câmara de tortura – que chamamos de incerteza – e assumimos um risco emocional enorme. Mas nada disso tem a ver com fraqueza”, diz. Quem acredita que ser vulnerável é sinônimo de ser fraco compra a ideia segundo a qual sentimentos nada mais são que indícios de fraqueza. Não é nada disso! Admitir-se como vulnerável significa aceitar que incertezas são inevitáveis, que riscos surgem de vez em quando e que a exposição emocional faz parte da vida. A vulnerabilidade está no centro de todas as emoções, de todos os sentimentos bons: amor, aceitação, alegria, coragem, empatia, criatividade, confiança, autenticidade. Não tem conotação negativa como muitos acreditam.

Se você, caro leitor, quiser fortalecer a parte essencialmente emocional de sua vida, reacendendo a paixão e retomando o controle sobre seus objetivos, propósitos e compromissos, precisa aprender o quanto antes a assumir sua vulnerabilidade e acolher as emoções dela resultantes. Aceite que precisará de ajuda de vez em quando, que terá de dizer “não” ou expressar uma opinião impopular, que vai se apaixonar, que haverá necessidade de se defender, de se impor, de tomar a iniciativa, de correr riscos, de

tentar coisas novas, de sentir vergonha – sem medo do ridículo –, de engolir sapo, de ter raiva – e ao mesmo tempo fé –, de pedir perdão... Pensando bem, vulnerabilidade soa como verdade e é sinal de coragem. Entende isso?

Há outros mitos em torno do tema que precisam ser combatidos. Um deles é achar que a vulnerabilidade é uma escolha. “Não é comigo. Eu sou macho, forte. Sou advogado, sou isso, sou aquilo...”, dizem os que se autointitulam invulneráveis. Bobagem! A vida, em si, é vulnerável. A única escolha que nos cabe fazer diz respeito à forma como reagiremos quando confrontados com a incerteza, o risco e a exposição.

Outra falsa crença é a de que ser vulnerável significa expor completamente a vida. Não se trata de superexposição, nem de desnudar-se indiscriminadamente. Trata-se, sim, de compartilhar – observados certos limites – sentimentos e experiências com pessoas que conquistaram o direito de conhecê-los. Leva tempo para desenvolver tal confiança. Leva tempo e exige trabalho, atenção e comprometimento absoluto.

O último mito que gostaria de abordar é o de que todos nós, querendo, podemos nos tornar invulneráveis a ponto de sermos capazes de nos virar sozinhos para resolver tudo. Todos precisamos de ajuda para nos reerguer após uma queda. Ora, se nos entregamos a uma vida corajosa, inevitavelmente levaremos alguns tombos. Nessas ocasiões, nossa primeira e maior ousadia será exatamente pedir ajuda.

Obviamente o livro de Brené Brown contém muitas outras lições, que este artigo não chegou nem perto de exaurir. Vale a pena lê-lo mais de uma vez em busca de frases, dados, respostas e relatos sobre a coragem de ser imperfeito e aceitar a própria vulnerabilidade. Fica a dica.

“Somente quando temos coragem suficiente para explorar a escuridão, descobrimos o poder infinito de nossa própria luz.”

Brené Brown.

ANTES

DE MELHORAR,

PIORA

Toda mudança provoca certo desconforto e alguma dor de cabeça. A desordem é inevitável. Se resolvemos alterar algo em nossa vida, podemos esperar que as coisas piorem um pouco antes de melhorarem, por mais estranho e até paradoxal que isso pareça. Felizmente, porém, a bagunça é temporária, desde que, é claro, trabalhemos para isso e aguardemos o prazo necessário para a modificação ser concluída e as coisas voltarem ao normal. Afinal, há tempo de plantar, de fazer a poda, de regar, de colher, de comer, de usufruir.

Imagine que você esteja fazendo uma grande reforma em casa. Decidiu trocar o piso, a tubulação e a fiação elétrica antiga, está quebrando algumas paredes, levantando outras e mudando a cor para imprimir um ar mais moderno e vibrante aos ambientes. A fim de viabilizar toda essa renovação, se viu obrigado a passar os dois últimos meses dormindo no chão, porque os móveis – inclusive sua cama – estão empacotados para se manterem protegidos da poeira, do cimento e da tinta. Tem sido difícil aguentar tanta bagunça. Mas eis que você se lembra do mantra: “Antes de melhorar, piora”. Abre, então, um grande sorriso e continua firme na obra, pensando apenas em como a casa ficará linda depois.

É assim com todo mundo. Quem me acompanha sabe que já li inúmeras biografias de empreendedores e líderes conhecidos no Brasil e no mundo inteiro. Sabe o que eles têm em comum? O fato de, antes de alcançarem o nível de excelência pelo qual são conhecidos ou auferirem os vultosos ganhos que os tornaram ricos, todos – TODOS – atravessaram turbulências que os obrigaram

a desenvolver habilidades, adquirir conhecimentos, adotar novas atitudes, formar traços diferentes de personalidade, especialmente a resiliência e a disciplina. A trajetória de todos eles foi marcada por transições nada fáceis.

Para confirmar a regra, posso relatar a minha própria experiência. Quando Rodrigo e eu começamos o Gran Cursos Online, as coisas pioraram muito para mim antes de enfim melhorarem. Trabalhava muito mais do que trabalharia em qualquer outro lugar e ganhava até menos do que ganharia se tivesse optado por uma carreira no mercado financeiro, como cogitei por um tempo. As dificuldades e os problemas me pareciam muito maiores, e os desafios me consumiam bem mais do que consumiriam se eu fosse apenas empregado de uma empresa qualquer. Ora, não podia ser diferente, afinal era a minha pele, meu patrimônio, meu nome em jogo. Passei por maus bocados até o Gran Cursos Online crescer e se tornar o que é hoje, uma empresa que tenho imensa honra de presidir.

O que quero dizer, amigo leitor, é que há uma razão para as tormentas que atravessam nossa jornada. São momentos nos quais somos testados em nosso senso de propósito, para descobrirmos até que ponto aquilo que estamos nos dispendo a fazer é mesmo importante para nós. Veja o caso de uma mulher que decide se tornar mãe. Vem a gravidez, e a barriga cresce, o peso aumenta, a pele ganha manchas, os seios ficam enormes, há os enjoos... Em resumo, surgem incômodos que nem todos encarariam. Por algum tempo, a vida se torna bem mais difícil. Mas, então, ela se lembra de que, passada essa fase mais chatinha da gestação, nascerá um

serzinho lindo, fruto – e objeto – do mais puro amor. Do seu útero sairá uma criança que se tornará a razão de viver dos pais, dos avós, da família. Essa lembrança renova as energias e faz a mulher sublimar o desconforto físico.

Percebe como as coisas podem piorar muito antes de melhorarem? O que não podemos fazer nos momentos de baixa é desistir. Você, concurseiro, provavelmente está estudando há meses, talvez anos, para passar em um concurso e, enfim, colher os frutos dessa longa dedicação, materializados na melhora das condições de vida, na estabilidade financeira e na possibilidade de ajudar as pessoas que dependem de você. Em outras palavras, está plantando, regando e nutrindo aquilo que, depois de alguma espera e muito trabalho, se converterá em realização – pessoal e profissional.

No processo até a colheita, porém, tudo deve piorar bastante, e você precisa ter isso em mente para saber lidar com o estresse. Vai lhe faltar paciência, dinheiro e tempo para dar conta de tudo. Por outro lado, sobrarão dores, angústias, desânimo e vontade de desistir. Quando alcançar esse estágio, só lhe peço que evoque o conselho de quem um dia lhe disse: “Olha, antes de melhorar, piora”. Ouça esse conselho com sua alma e recobre a consciência de que você está cada vez mais próximo de conquistar sua vaga e realizar seus sonhos.

Eu entendo: é complicado lidar bem com uma situação muito difícil – a tempestade que antecede a bonança – quando se está ansioso e cansado como você, concurseiro, deve estar neste momento. Contudo, não importa se estamos envolvidos com um projeto que

nos consome demais, cabe a nós mesmos nos mantermos firmes no propósito de concluir nossa missão. A única certeza é a de que a vida não é um livro só de prazeres ou só de tragédias. Não mesmo. É, sim, um ir e vir de tristezas e alegrias, de derrotas e vitórias. Se ainda não deu certo, é porque você ainda não chegou ao fim, e a luta continua. Espere um pouco mais, prossiga fazendo a sua parte e caminhando na direção certa, que o resultado virá! Permaneça em sua caminhada com alegria, trabalho produtivo, tranquilidade, disciplina e paciência. Vai valer a pena.

Em síntese, meu amigo, tudo funciona assim: antes de melhorar, piora. Não por outra razão, é preciso repelir os pensamentos negativos, que são praga a perturbar a mente e induzir à tomada de decisões atrapalhadas, contrárias aos mais sublimes sonhos. Se as coisas pioram e os pensamentos ruins encontram caminho livre, o sofrimento pode dominar e pôr tudo a perder. Evite isso cuidando do corpo e da alma. Redescubra seu senso de propósito.

Vamos em frente, rumo à alta, por mais que no curto ou no médio prazo enfrentemos a baixa.

PARE DE SE COMPARAR COM OS OUTROS



*“Você não pode usar a aparência de outra pessoa para medir o valor
da sua essência.”*

Dr. Pedro Calabrez

Recentemente, o Instagram deu um passo ousado: mudando drasticamente sua política, deixou de mostrar o número de curtidas das publicações. Desde então, esse dado é visível exclusivamente para os autores dos *posts*. A ideia é evitar que as pessoas foquem em comparar a quantidade de curtidas, desvirtuando o propósito original da rede: viabilizar o compartilhamento de boas histórias.

A medida tem fundamento. Num contexto em que as mídias sociais têm sido cada vez mais associadas ao crescente aumento dos índices de depressão, o indicador de curtidas parecia ser mais um fator a desencadear nos usuários extrema angústia, tristeza e frustração, na medida em que estimulava a já excessiva comparação entre a vida real do ser humano por trás do internauta e a vida “perfeita” mostrada em perfis na internet. Cientes disso, os gestores do aplicativo decidiram cortar essa métrica, pelo menos por enquanto. Acompanhando toda a celeuma instaurada com a medida, enxerguei na questão um tema muitíssimo importante e oportuno para o momento. Vamos, então, conversar sobre a necessidade de pararmos de nos comparar com o próximo.

Pois é, amigo... Não importa o quanto você seja diferenciado, único, inteligente ou bom em algo, parece sempre haver alguém melhor por aí. Não interessa o valor de suas realizações, o mundo – real ou virtual – é implacável em destruir sua autoestima, apresentando-lhe pessoas mais bem-sucedidas do que você. Parece clichê, mas a verdade é que ninguém é igual a ninguém, e há, sim, pessoas mais habilidosas do que nós em algumas tarefas. A raça humana é incrivelmente complexa, e existem pessoas felizes

e infelizes na base, no meio ou no topo da pirâmide econômico-social. Em todas as castas, homens e mulheres adoecem, crianças sofrem traumas, adultos entram em crise. Talvez não seja possível enxergar isso muito bem na superficialidade das redes sociais, nas conversas de escritório ou nas confraternizações esporádicas, mas nem por isso deixa de ser fato. Apenas nós mesmos sabemos o que se passa dentro de nós.

Inúmeros estudos indicam que a felicidade está diretamente vinculada a nossa capacidade de cultivar relacionamentos saudáveis, e isso parece ter origem em nossa natureza, a mais sociável entre as espécies. O ser humano foi mesmo programado para viver em grupo. Indo de encontro ao que é padrão no reino animal, nascemos completamente indefesos e incapazes de sobreviver sozinhos. Um bebê golfinho é capaz de nadar desde o nascimento, e um leãozinho precisa de apenas dois meses para começar a andar. Já uma criança humana é completamente dependente dos pais, e isso por muitos anos. Naturalmente, essa característica se desdobra em aspectos emocionais e cognitivos bem peculiares. Não é por outra razão que nossos sentimentos mais fortes, como amor, paixão e ódio, envolvem outras pessoas. É, portanto, natural essa nossa tendência de nos compararmos com os outros.

Mas o ponto central da moderna discussão sobre os malefícios das redes sociais nesse campo está relacionado aos filtros utilizados no mundo virtual. Você não vê, nas redes sociais, muitas fotos de velórios, vê? Tampouco costuma ler *posts* do tipo: “Nossa, hoje passei duas horas no banheiro depois de comer um peixe podre.”

As pessoas reais se escondem por trás de avatares e estão longe de mostrar a vida como ela é. Omitem fracassos, mascaram dores e disfarçam frustrações ao mesmo tempo em que ressaltam vitórias e tratam a própria imagem em aplicativos embelezadores, pintando com tintas coloridas uma realidade que muitas vezes é só... cinza.

A vida, na internet, não é compartilhada na íntegra, com seus altos e baixos; nem teria como ser, pois não há palco para as chatices e tristezas alheias. Particularmente, até concordo com quem defende a ideia de compartilhar exclusivamente experiências positivas e inspiradoras, com a ressalva de que é preciso treinar as pessoas para que compreendam a superficialidade dos *posts* e separem o joio do trigo, evitando a angústia de não saber lidar com o gramado supostamente mais verde do vizinho. Afinal, a mera comparação das nossas vivências reais com uma perfeição que só existe no mundo virtual é receita para o fracasso e a infelicidade.

Portanto, concurseiro, não perca seu precioso tempo – nem sua inestimável sanidade mental – para se comparar com aquele amigo nascido rico, ou com aquela colega fera em matemática, ou com aquele sujeito capaz de ler como uma máquina, ou com a menina da esquina que come o que quer e ainda assim consegue se manter magra. Você não conhece de verdade a realidade dos outros, nem faz ideia dos desafios por eles enfrentados no dia a dia. Pode ser que a blogueira Fulana tenha mesmo nascido com cartas melhores no baralho da vida em alguns aspectos, mas e em outros? Não tenha dúvida: ela só mostra o que quer no perfil do Instagram, de modo que você não pode nem imaginar os momentos difíceis que

se intercalam aos bons em sua vida aparentemente cor-de-rosa. A verdade é que você não sabe da complexidade do próximo, da mesma forma que ele não sabe da sua.

Em termos práticos, há formas de evitar a armadilha da comparação com os outros, embora essa seja, como vimos, uma tendência natural do ser humano. Inspirado nas reflexões do Dr. Pedro Calabrez, PhD em Psiquiatria e Psicologia Médica pelo Laboratório de Neurociências Clínicas da Unifesp, vou lhe dar seis dicas a esse respeito:

1. IDENTIFIQUE OS SEUS GATILHOS.

Comece a monitorar os tipos de situação que levam você a se comparar com alguém e faça ajustes para não se deixar cair nessa armadilha de novo. Avalie, por exemplo, se você costuma se comparar com “pessoas” nas redes sociais que, na superfície rasa do mundo digital, parecem levar uma vida melhor do que a sua; se sim, pare de seguir esses perfis. Ou repare se sua reação, ao ouvir uma fofoca qualquer, é analisar a si mesmo em busca dos mesmos defeitos da pessoa objeto dos comentários; em caso positivo, evite os fofoqueiros.

2. NÃO USE A APARÊNCIA DE OUTRA PESSOA PARA MEDIR O VALOR DA SUA ESSÊNCIA.

Parafraseando o conselho do Dr. Calabrez que introduz este artigo, meu conselho é: nada de medir a si mesmo com base no

que vê em outras pessoas. Só você sabe o que se passa dentro de si, e só você conhece suas dores, suas alegrias, sua história. Mesmo quem lhe é muito próximo é incapaz de entender 100% da sua complexidade. Ora, como, então, esperar que o espelho das redes sociais reflita com fidelidade a vida dos usuários? Vidas “perfeitas” mostradas na internet precisam passar por um filtro crítico de sua parte, caro leitor. Você não pode saber como é, de fato, a rotina do outro nem medir o que é melhor ou pior nas vivências dele, porque nunca conseguirá estar na pele da outra pessoa.

3. LEMBRE-SE DE QUE NÃO EXISTE PERFEIÇÃO.

A vida do ser humano raramente é pautada pelas vitórias; a regra é ser marcada pelos desafios. O sucesso é medido muito mais pela capacidade de enfrentar as adversidades do que pela habilidade de abrir os braços para os bons momentos. Não existe nem nunca existirá uma vida perfeita. Pense por um instante nos inúmeros casos de artistas famosos, milionários e bonitos que abusam das drogas, entram em depressão ou mesmo cometem suicídio. Percebe como o ser humano não é uma equação de curtidas?

4. PARE DE JUSTIFICAR SUA INAÇÃO APONTANDO O DEDO PARA OUTRAS PESSOAS.

Estamos fadados ao fracasso se medirmos nossas habilidades pelas dos outros, pois sempre haverá alguém mais habilidoso do que nós em algo. A melhor forma de lidar com isso é reconhecer

nossas limitações e investir no que temos sob controle: nós mesmos e nossas ações. Então, concurseiro, faça o melhor com as cartas que você recebeu da vida. Lembre que o esforço vence o talento na maioria dos casos. Mesmo os maiores jogadores de futebol, os artistas mais geniais e os empreendedores bilionários se dedicaram muito antes de atingirem o topo. Persistência e constância estão em seu controle; saiba manejá-las a seu favor. Você pode aprender qualquer coisa, ainda que demore um pouco mais do que demorou para outras pessoas. Não importa, porque só você é você.

5. TROQUE A COMPARAÇÃO PELA INSPIRAÇÃO.

Já escrevi um artigo sobre os tipos de inveja: a sabotadora e a espelho. Em resumo, a depender da forma como você se compara a alguém, estará nutrindo inveja do tipo sabotador, que lhe atrapalha os sonhos e gera rancor, raiva e angústia, entre outros sentimentos ruins, ou inveja do tipo espelho, uma forma virtuosa de se comparar ao outro. Nesta, o objeto de comparação é tido como fonte de inspiração, a estimular em você condutas positivas e voltadas ao desenvolvimento pessoal. A premissa é: “se ele conseguiu, eu também consigo.” Pense nisso.

6. SEJA GRATO POR TER GANHADO NA MAIOR LOTERIA DO UNIVERSO.

Você nasceu, embora a chance de isso ocorrer seja de 1 em 400 trilhões. Você ganhou na maior loteria do universo, meu caro,

então aproveite! Não me venha com um “ah, pra você, falar é fácil. É jovem, tem boa saúde, preside uma empresa sólida e teve uma excelente educação. Minha situação é completamente diferente”. Veja bem: isso é uma comparação, e das ruins! Você não faz ideia das lutas que enfrentei e ainda enfrento; não sabe o que é estar na minha pele, nem eu sei como é estar na sua. Se a maturidade me ensinou algo, é que não nos resta alternativa a não ser, como ensina o mestre Mario Sergio Cortella, “fazer o melhor, na condição que temos, enquanto não temos condições para fazer melhor ainda”. Considero inadmissível uma pessoa com saúde reclamar do que quer que seja, ignorando condições como a de Marcos Rossi, que, mesmo sem nenhum dos membros inferiores e superiores, é capaz de inspirar milhões de pessoas com o sempre presente sorriso no rosto. E o que dizer de gente como Stephen Hawking, que viveu décadas com paralisia total e, ainda assim, desenvolveu um belíssimo trabalho que lhe rendeu notoriedade mundial no campo científico? Em outras palavras, meu amigo, você pode escolher se vai lutar ou se prefere continuar fazendo comparações inúteis com quem calhou de ser melhor do que você em algo. Repito: você ganhou o dom da vida. Cabe a você usá-lo em seu benefício.

Em síntese: pare de olhar para a grama do vizinho, ou você vai acabar se esquecendo de cuidar da sua.

*“Compare a si mesmo com quem você foi ontem, não com quem
outra pessoa é hoje.”*

Jordan B. Peterson, autor best-seller e professor de Harvard

ELIMINE O

~~SE~~

DA SUA VIDA

“(...) não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará as suas próprias preocupações. Basta a cada dia o seu próprio mal.”

Mateus 6:25-34

Ah, SE eu tivesse estudado um pouco mais, com certeza passaria neste concurso... , pensa você ao término de mais um cansativo dia de provas. Ora, você NÃO estudou o suficiente, e ponto-final. Ah, SE eu tivesse nascido em outra cidade, poderia não estar enfrentando tantas dificuldades hoje... , lamentam você e muitas outras pessoas em situação semelhante à sua. Ora, a verdade é que vocês nasceram onde nasceram, e fim de papo. Ah, SE isso; ah, SE aquilo...

Caramba, que chata essa conversa, que chatos esses lamentos! O SE não existe, meu caro; isso, sim, é certo; isso, sim, é verdade; isso, sim, é fato. Então quer um conselho? Quando você notar seu pensamento indo rumo a mais um SE, trate de controlá-lo e guiá-lo de volta à realidade. Saia do mundo das hipóteses e enfrente os fatos, os problemas, os entraves, o que tiver de ser combatido e superado. O grande lance é este: atue tendo em conta a realidade, e não o cenário do SE tivesse feito isso, SE não tivesse acontecido aquilo, SE tivesse sido assim...

Em síntese, você precisa eliminar o SE da sua vida.

O SE, amigo concurseiro, deve servir no máximo como norte, como bússola que o manterá sempre no rumo certo em sua jornada. Hipóteses devem ser formuladas apenas para ajudá-lo a responder à pergunta fundamental: por que estou fazendo isto? O SE deve entrar na resposta: estou estudando para concurso porque, SE não o fizer, será mais difícil proporcionar estabilidade e conforto para minha família; estou fazendo isto porque, SE desistir agora, terei jogado fora meses ou anos de preparação.

Pense bem: adianta ficar imaginando o que poderia ter acontecido, mas não aconteceu? Os fatos ocorrem ou não; simples assim. O SE não pode servir como prisão, como algemas, como uma ideia que bloqueia a mente e trava o espírito. Não se engane, pois o SE tem potencial para distrair, tirar o foco e desviar o caminho. Funciona como um alento, mas é fantasioso e passa a falsa sensação de controle sobre o nível de estresse. Cuidado para não entrar em um loop nocivo, do tipo que faz ficar lamentando os erros do passado e projetando um futuro tão utópico quanto distante. A vida é curta demais para não nos preocuparmos em fazer o dever de casa AGORA, no presente, meu amigo.

Diz a canção que a vida é trem-bala, e a gente é só passageiro prestes a partir. De fato, concurseiro, o trem da vida não para pra você entrar; você que corra atrás até alcançar a porta. Está certo o pescador, sabedor de que, não importa se a maré está alta ou baixa, cabe a ele ter coragem para navegar até onde seja necessário, se quiser tirar pleno proveito do que o oceano tem a oferecer.

Ora, leitor amigo, quando cedemos a mais um e SE, estamos, na prática, desistindo de arriscar. E sei que vai parecer clichê, mas preciso dizer assim mesmo: quem não arrisca, não petisca. É claro que com o risco vem a chance de cometer erros, mas tudo bem! Errar faz parte. Digo mais: os erros devem ser vistos como motivo de orgulho, pois denotam coragem para viver a vida ativamente, e não como se os SEs fossem reais. Escorar-se na desculpa do que não foi, sim, é ato de covardia, de fraqueza. É cômodo e inútil.

Nosso tempo se caracteriza por inúmeras contradições, e uma delas diz respeito à tendência de se viver no e do passado. Quem padece desse mal tende a sofrer de depressão, e não me refiro à depressão clínica, um dos grandes males de hoje, mas àquela decorrente da tristeza de reviver o passado o tempo todo, remoendo fatos pretéritos; àquela que nos acomete quando ficamos presos ao que já foi, mas não é mais. Ora, amigo, nossas experiências devem compor memórias e servir de aprendizado, nada além disso.

No outro oposto, está o ansioso, que vive no e do futuro, ignorando o fato de que o porvir está por vir e não passa de uma projeção. Temos de projetar cenários apenas para nos prepararmos da melhor forma possível para eles. O que planejamos para amanhã deve, sim, nortear nossas decisões de hoje, mas pare por aí. Nem eu nem você devemos sofrer de véspera, nutrindo verdadeira fixação pelo SE de acontecimentos FUTUROS. Ah, se eu não casar até os 30 anos de idade, vou ficar solteiro para o resto da vida. Que viagem! Há tantas outras possibilidades além das relações ditadas pelos contos de fadas... O SE, nesse caso, apenas denuncia medo da solidão, que precisa ser trabalhado, é claro, para que se afaste o sofrimento por antecipação.

O fato, amigo, é que o futuro ainda não existe e o passado já passou. Se algo sobre um desses momentos da vida preocupa ou incomoda você, lide com isso hoje, mas jamais viva em outro tempo que não seja o atual. Lembre-se: é no presente que lançamos sementes, plantamos e fazemos tudo acontecer. É no presente; não no passado ou no futuro.

Não sei se me fiz entender. Minha intenção era passar o recado de que devemos seguir sempre em frente. Às vezes, precisaremos apenas caminhar, às vezes teremos de correr. Talvez em algum momento precisemos até mesmo dar um jeito de voar. Não importa. Importante é saber que a vida não pode ser escrita a lápis, que você não pode simplesmente apagar um erro com borracha. Pode, sim, recomeçar sua narrativa em outra linha ou mesmo em outra página do seu livro.

Só não vale repetir os mesmos erros nem paralisar por medo de falhar ou receio de confiar. Tampouco vale manter relacionamentos tóxicos, inventar desculpas para tudo, temer a solidão e viver uma vida que não é a sua, num tempo que não é o seu, atuando em uma profissão que você não escolheu ou trabalhando em algo que não lhe traz satisfação.

Vamos, então, combinar: no instante em que você se vir pensando e SE, volte para a realidade e ENFRENTA-A. ATUE. AJA.

Na lição em epígrafe, o Mestre quis nos ensinar a resolver os problemas do PRESENTE, sem juntar as preocupações de HOJE com as de AMANHÃ, para não piorarmos uma situação que talvez já seja bastante ruim. Ele quis mostrar como são vãs as tentativas de prever o futuro, que podem facilmente nos impedir de pensar com clareza, conduzindo-nos a decisões precipitadas e erradas. Afinal, raramente as coisas acontecem como imaginamos ou desejamos.

Que tal, então, você e nós do Gran Cursos Online fazermos valer a pena o ingresso para entrar no trem-bala da vida?

ACABE

COM SEU PLANO B



Conta-se que, partindo de Cuba em três barcos, o capitão espanhol Hernán Cortés (1485-1547) liderou, de 1519 a 1521, pouco mais de quinhentos soldados durante a conquista do império asteca de Montezuma, na região onde hoje está o México.

Cabe esclarecer que, antes da chegada de Colombo à América, os astecas já haviam construído um dos maiores impérios que o continente americano conheceu até então, tudo isso com muita violência, truculência e uma coleção de inimigos dentro mesmo do império que, inclusive, ajudaram os soldados espanhóis posteriormente no decorrer da luta. Imagine, então, o medo, o pânico, o desespero daqueles quinhentos soldados espanhóis ao atracar em terras mexicanas e perceber que enfrentariam milhares de guerreiros astecas. Era obviamente muito mais cômodo recuar e voltar à Espanha, evitando a batalha.

Cortés logo notou que só havia uma forma de vencer aquela guerra: acabando de vez com o plano B de seus homens. Reza a lenda que o capitão perguntou se alguém queria desistir. Ninguém respondeu. Na sequência, Cortés mandou os companheiros de viagem queimar os navios ancorados na baía, para que não houvesse meio de regressar, de retroceder, de fugir. As opções que restaram foram, assim, lutar ou morrer. Os homens da expedição não tinham alternativa a não ser enfrentar com coragem e determinação o desconhecido e conquistar aquele lugar. O resto da história todos nós conhecemos: os espanhóis lutaram como monstros e, embora em menor número, venceram os nativos da região. Sim, epidemias de doenças desconhecidas aos astecas foram essenciais para isso

ocorrer, mas os espanhóis jamais teriam seguido em frente se não fosse pela iniciativa do capitão de eliminar os meios de fuga.

Há, nos registros históricos, outras narrativas parecidas com a da derrocada dos astecas pelos espanhóis. Em comum, elas falam de gestos extremos pensados por grandes generais que acabaram com as opções de fuga de seus subordinados com o objetivo de vencer batalhas. Foi assim com Alexandre, o Grande; foi assim com os vikings. O método era tão eficaz que chegou a ser descrito por Sun Tzu, no clássico “A arte da guerra”.

Não importa a versão ou o protagonista da história contada; o ponto, aqui, caro leitor, é que, enquanto humanos, tendemos a lutar até nossas últimas forças quando não temos outra opção. Todos nós somos perfeitamente capazes de perseverar quando impomos a nós mesmos um beco sem saída.

Por isso, concurseiro, na busca pela aprovação, você não pode pensar em plano B. Não pode prever a menor possibilidade de fuga em sua empreitada, sob pena de fraquejar na primeira dificuldade. Transformando a história de Cortés em metáfora, o que seriam os navios por ele mandados queimar? Seriam os planos secundários que você elabora como rota de fuga, seriam uma distração qualquer a pretexto de descanso, seriam a nova série da Netflix ou o churrasco de domingo que o fazem perder horas preciosas de estudo. Seriam pequenos prazeres como esses, que acabam dificultando a consecução de suas principais metas e a concretização de seus maiores sonhos.

A triste realidade é que as pessoas, enquanto mantiverem seus “navios” por perto e em condições perfeitas de funcionamento,

sempre poderão fugir com medo de começar algo novo, de enfrentar grandes mudanças, de continuar em um projeto no qual tenham sofrido uma ou outra derrota. É fato: as pessoas respeitam demais o medo e, sem controle sobre esse sentimento, ficam paralisadas e perdem inúmeras oportunidades de fazer novas conquistas. Afinal, estas demandam coragem e exigem muito, muito trabalho.

Não há mistério, meu amigo. Se podemos contar com um navio atracado aqui por perto, tendemos a nos manter em nossa zona de conforto, que é a sempre presente possibilidade de desistir ou, pelo menos, de adiar... Assim, aceitamos viver uma vida mais ou menos e conquistar sonhos mais ou menos. Aceitamos, enfim, o pouco por nos parecer muito. Escolhemos a mediocridade, a sobrevivência, a passagem pela vida sem grandes legados, o medo de sofrer antes de alcançar a felicidade. O destino nos atira facas. Cabe-nos decidir se as pegamos pelo cabo e as usamos a nosso favor ou se as pegamos pela lâmina e nos cortamos.

A possibilidade de desistir diante das dificuldades é algo sedutor. Se um mundo mais seguro e certo está sempre ao nosso alcance, a tentação de retornar a ele é enorme. Quando há muitas rotas de fuga, a atenção é dividida entre a luta a nossa frente e a segurança do navio que nos aguarda ali ao lado. Deixamos, assim, de focar 100% em nosso objetivo original para estudar as inúmeras possibilidades postas diante de nós.

Então o que estou sugerindo? Apenas que você avalie se seu plano B não está prejudicando a realização de seu plano A. Talvez você esteja tão acomodado pela segurança daquele, possivelmente

representado por um emprego a quem do merecido, que não está dando a devida atenção ao estudo para o concurso de seus sonhos, que é, de fato, o seu plano A. Claro que não estou falando para você pedir demissão imediatamente (seria uma péssima ideia ficar sem dinheiro para pagar as contas). Entretanto, talvez você precise avaliar a possibilidade de queimar esse navio, caso ele esteja impedindo você de avançar à linha de frente em sua batalha pessoal e de conquistar um novo mundo, um novo e melhor paradigma.

Acredite: não ter um plano B pode forçar você a seguir adiante. A falta de opção pode ser salutar, obrigando você a manter o foco em seu projeto e a usar todas as suas cartas no jogo da vida. Acabar com suas outras possibilidades pode ser uma excelente ferramenta para impedi-lo de procrastinar e de se boicotar.

“Ah, Gabriel, mas sempre aprendi que não devemos colocar todos os ovos em uma cesta.” Ora, meu amigo, esta reflexão não vai de encontro a esse sábio conselho. Obviamente é prudente ter um plano B, por exemplo, na organização de um evento, por exemplo. Se você é o organizador, precisa prever tudo que pode dar errado e elaborar planos de contenção e de emergência. Nessas circunstâncias, precisa mesmo ter um plano B, e talvez até um C e um D, para que tudo corra bem. Todavia, se sua vida está muito aquém do desejado e só há um caminho para mudá-la de verdade, você deve avaliar se o seu plano B não é o grande responsável por minar sua capacidade de se manter na rota rumo a seus sonhos.

Isso não quer dizer, contudo, que não haverá ajustes de percurso. Talvez você acabe aprovado e nomeado em um concurso que nem

imaginava prestar quando começou a estudar. Ora, o plano A não deve ser tão específico, como a aprovação no concurso X, custe o que custar; deve ser, sim, algo mais amplo, um projeto mesmo, como o de mudar de vida por meio do estudo. O concurso X ou Y, nesse caso, é mero veículo dessa mudança, percebe?

Portanto, estimado leitor, quando as dificuldades surgirem, não pense mais em criar rotas de fuga, desviando a atenção e, por consequência, perdendo o foco em sua batalha pessoal. Sua fé não deve residir nas experiências passadas, mas naquilo que você plantou por meio de muito trabalho. Deixe para trás o que não pertence ao seu futuro. É muito importante registrar: não são as vitórias que tornam as pessoas grandes, mas a habilidade delas de lidar com as dificuldades, com os desafios, com os grandes problemas, com os fracassos.

Não nascemos para viver e nos acomodar com planos B. Fomos feitos para prosperar em nossa primeira opção.

“Um dos segredos do sucesso é se recusar a deixar que adversidades temporárias nos derrotem.”

Mary Kay Ash, empresária estadunidense, fundadora da marca de cosméticos Mary Kay

QUANDO O SOFRIMENTO BATER À SUA PORTA



*Tão importante quanto não fechar a porta para os sofrimentos é
não impedir, depois, a entrada das alegrias.”*

Padre Fábio de Melo

Como você talvez tenha notado, o título deste artigo é o mesmo de um dos livros do sábio Padre Fábio de Melo. Fiz questão de usar o mesmo título para nossa mensagem porque o livro “Quando o sofrimento bater à sua porta” foi recomendação de leitura em nosso Clube do Livro do GG, movimento que criei nas redes sociais para indicação de obras que podem auxiliar no crescimento profissional e pessoal dos participantes.

Isso quer dizer que todo o conteúdo das linhas a seguir será inspirado na exaustiva e criteriosa leitura que fiz da obra em referência. Gostei muito das lições do livro, tanto que fiquei ainda mais fã do autor, mineiro de Formiga, filósofo, teólogo e mestre. Espero agora conseguir traduzir ou pelo menos resumir bem as ideias do padre-escritor, de quem me tornei um humilde discípulo.

O Padre Fábio ensina que, nas estradas da vida, o sofrimento é uma passagem obrigatória. Aflições, amarguras, desgostos são, assim, naturalmente interessantes e instigantes, até mesmo porque condensam boa parte do significado do nosso caminhar pela Terra. É inegável: o sofrimento é da natureza humana. Então, não há por que resistir a ele ou rejeitá-lo. Afinal, cedo ou tarde, há que enfrentá-lo de qualquer jeito. Por isso, quando o sofrimento bater à nossa porta, o melhor a fazer é abri-la logo.

Sofrer é experimentar as inadequações da vida. Dissabores podem ser reflexo dos nossos erros e das nossas más – ainda que bem-intencionadas – decisões. Podem, ainda, advir de escolhas erradas feitas por outras pessoas – mais ou menos próximas, mais ou menos queridas. Em alguns casos, o sofrimento é resultado de tragédias,

de desgraças, de infortúnios, de injustiça. Independentemente da origem, o fato é que, por mais difícil que seja enfrentar penúrias e inquietações, temos de conviver – e aprender – com elas. Nosso maior problema é perder boa parte da vida com sofrimentos inúteis, muito por falta de maturidade e de sabedoria.

Não sabemos muito bem como administrar problemas, por isso as oportunidades de saborear a vida vêm e vão, chegam e passam sem nem mesmo nos darmos conta delas. Essas oportunidades imporiam alguma dose de sofrimento, é claro, mas um tipo de sofrimento edificante; dores físicas ou emocionais que valeria a pena sentir. Mas não. Acabamos deixando de aproveitá-las para, em seu lugar, sofrermos por fatos e circunstâncias sem a mesma importância, sem o mesmo valor.

Em outras palavras, invertemos a ordem dos fatores, que aqui faz toda a diferença. Quando o sofrimento é relevante, confere uma espécie de selo de qualidade à vida, purificando-nos e fazendo aflorar em nós os mais valiosos sentimentos. Sofrimento e sacrifício formam juntos uma das faces da moeda da virtude; são sagrados, santos. Inquietações costumam vir carregadas de ensinamentos que têm o poder de nos tornar melhores, mas precisamos estar abertos a elas.

O sofrimento, objeto de estudo, em especial, da filosofia, da teologia, da psicologia e da medicina, se manifesta em dois tipos de dor: física e espiritual. O sofrimento do corpo é mais concreto e palpável. É localizado, passível de investigação por meio de exames laboratoriais e tratável por meio de medicação, entre outros caminhos e inúmeras possibilidades oferecidas pela medicina. Na

prática, é a dor física com causa também física. Já o sofrimento da alma é descrito como um conflito espiritual, uma espécie de desvario dos afetos, uma inquietação de ordem emocional ou moral. É, enfim, uma dor mais difusa e não materializada. São fontes desse tipo de tristeza, por exemplo, acontecimentos inesperados, como uma tragédia natural que ceifa a vida de pessoas queridas, e acontecimentos que, mesmo em certo grau previsíveis, trazem amargura e desencanto, como a morte de um parente já idoso.

Embora numa primeira análise possa parecer que é assim, nem só de tristeza se alimenta o sofrimento humano. Há dores físicas e emocionais produzidas por acontecimentos indubitavelmente felizes. O nascimento de um filho, por exemplo, é uma experiência de extremo sofrimento tanto para a mãe como para a criança. Há contrações, dores excruciantes, caminhos estreitos, sangue, choro. Tudo isso, porém, tem de ser enfrentado para que esse sacrifício, essa dor, esse sofrimento se desdobre em uma recompensa maravilhosa: um serzinho muito amado. É curioso como a experiência de chegada ao mundo indica desde logo o quão sofrida será a existência em si. Mais curioso ainda é o fato de que isso só confirma a regra de que vale a pena sofrer de vez em quando.

Mas por que, afinal, temos de sofrer? E por que as pessoas boas não sofrem menos que as más? Como justificar o sofrimento de crianças e bebês inocentes? Por que a vida é assim? Porque é, meu amigo. Jovens sofrem. Idosos sofrem. Pobres sofrem. Ricos sofrem. Todo mundo sofre. Sofrer é, como já dissemos, algo inevitável, algo natural.

Sofremos quando dizemos não e sofremos quando dizemos sim. Sofremos quando amamos e sofremos quando odiamos. Sofremos por sermos incompletos, inacabados. Sofremos porque não temos explicação para tudo.

Precisamos ter em mente que o sofrimento expõe nossas limitações. Sofremos porque não podemos ter tudo que queremos, tudo com que sonhamos. Sofremos enquanto estamos na luta por um objetivo, mas, mesmo depois de finalmente alcançá-lo, continuamos a sofrer, agora por objetivos diferentes. Já reparou nisso? Somos eternos insatisfeitos, e é isso que nos move.

Quando sentimos dor – e especialmente quando a dor é na alma –, tendemos a nos perguntar por que aquilo está acontecendo conosco. Por que será que estamos passando por algo tão ruim? Feliz ou infelizmente, a verdade é que temos de aprender a conviver com perguntas como essas, para as quais nem sempre teremos resposta. Aliás, logo notamos que, ao persistirmos nos questionamentos, sofremos mais. Ficamos, assim, incapacitados, paralisados, em choque, e logo abandonamos a ideia de perseguir respostas. Sofremos, desistimos de lutar, desistimos de aprender. Mas será que é isso mesmo que devemos fazer?

Penso que não. O bom da vida, amigo leitor, não está em chegar rápido às respostas, mas, sim, em aprender a conviver com as perguntas e em descobrir nossos limites, nossas incompetências, nossa inutilidade para certas coisas ou situações. É por isso que, se o sofrimento bater à nossa porta, temos de abri-la logo e dar a ele as boas-vindas.

Sim, há sofrimentos que buscamos e invocamos. Há outros, porém, com os quais a vida nos surpreende. São os acidentes, as tragédias, os acontecimentos que não podem ser previstos; muito menos evitados. Ah, não temos controle algum sobre eles... Muitas vezes, a fonte desse tipo de sofrimento são escolhas de terceiros. O alcance dos resultados de tais escolhas pode se limitar à vida da própria pessoa por elas responsável, mas nada impede que vá além e produza reflexos na vida dos familiares ou até de pessoas fora do seu círculo. É por isso que me vigio o tempo todo para não tomar decisões potencialmente prejudiciais a terceiros. Vivo alerta para mudar atitudes, rever meu rumo, conhecer os meus limites, plantar com cuidado, lançar as sementes certas, pedir ajuda aos especialistas, aos escritores, aos mestres. Como já disse em outro artigo, entendo que pedir ajuda é sinal de força, de sabedoria. É sinalizar que a nossa vida vale a pena ser vivida, e bem.

Concurseiro, abra a porta para sofrimentos edificantes, mas a mantenha permanentemente fechada para aqueles com 99,99% de chance de não trazer nada de bom. Temos a tendência de sofrer por ideias que só existem em nossa mente. São delírios, projeções da mente em função de acontecimentos do passado ou recentes que ficam nos rodeando e assombrando, renovando o medo em nosso coração, paralisando-nos e entristecendo-nos.

Se pudéssemos escolher, é claro que escolheríamos não sofrer. Infelizmente, porém, não há como modificar as regras da vida. Sofrer é humano e, por isso, inevitável. Em algum momento, o sofrimento baterá à nossa porta e nos tocará. O que fazer então?

Você já sabe. O importante é não nos rendermos ao seu espírito paralisante, desencorajador, destruidor de sonhos. Sofrer? Sim, mas apenas por causas que mereçam o nosso sofrimento e tragam consigo oportunidades de aprendizado e crescimento.

Estudar para passar em concurso público é sofrido? É. É doído? É. Vale a pena? Ah, se vale! O sofrimento é transitório, mas o cargo público é permanente, meu caro. Pode parecer clichê, mas depois da tempestade sempre contamos com o calor e a luz do sol para nos reconfortar e acalmar. Isso não quer dizer que devemos sofrer à toa. Se o sofrimento bater, devemos abrir a porta apenas para o que for em alguma medida compensador.

“Sofrer é o mesmo que purificar. Só conhecemos verdadeiramente as coisas à medida que as purificamos. O mesmo acontece em nossa vida. Nossos valores mais essenciais só serão conhecidos por nós mesmos se os submetermos ao processo de purificação.”

Padre Fábio de Melo

DIAS MELHORES VIRÃO



*“Vivemos esperando
Dias melhores
Dias de PAZ, dias a mais,
Dias que não deixaremos para trás...
Melhores no AMOR
Melhores na DOR
Melhores em TUDO...
Dias MELHORES para sempre
MELHORES! MELHORES!”*

Dias Melhores, da banda Jota Quest

Este papo será quase um desabafo. A inspiração veio de uma entrevista para o canal Imparável com a ex-modelo e hoje policial civil de Pernambuco Gabriela Queiroz. Tudo começou quando pedi que ela deixasse uma mensagem para quem acompanhava a entrevista. Gabriela, então, contou integrar um grupo de voluntários com atuação em hospitais. Segundo ela, numa das visitas a enfermarias e UTIs, conheceu uma jovem de 21 anos em estado terminal por causa de um câncer. A moça quis que os voluntários cantassem Dias Melhores, da banda de pop Jota Quest. O pedido era bem diferente do habitual, uma vez que os pacientes geralmente preferiam ouvir música gospel. Então a jovem explicou, sensibilizando ainda mais todos os presentes: disse que, se fizesse ideia da peça que a vida lhe pregaria, teria feito tudo diferente. Teria parado de achar que só poderia ser feliz após algo acontecer, fosse um casamento, um emprego, uma conquista. Era como diz a letra de outra canção incrível sobre o tema, dos Titãs: “Devia ter amado mais. Ter chorado mais. Ter visto o Sol nascer. E até errado mais. Ter feito o que eu queria fazer...”

Percebe a preciosidade da lição que essa moça passou adiante? O sofrimento torna tudo sem importância: bens materiais, conquistas efêmeras, objetos fúteis. Não devemos viver esperando dias melhores, mas fazer nossos dias melhores instante a instante. Nada de deixar as dificuldades ditarem nossa capacidade de ficar contentes, sabendo que contentamento é diferente de alegria. Estar contente é um estado de espírito, vem da satisfação de se perceber vivo; já alegria tem a ver com euforia. É possível estar contente em

qualquer situação e de forma perene, pelo simples fato de se dar valor à vida, ao passo que alegria é, por essência, um sentimento passageiro. Entende a diferença?

Como pode alguém ter a coragem de reclamar de qualquer coisa depois de presenciar a situação de uma pessoa que, mal tendo começado a vida, descobre que está com os dias contados? O fato, caro leitor, é que ninguém tem como prever quando o sofrimento verdadeiro baterá à porta. Por isso, cada vez mais entendo que o certo a fazer é valorizar o agora e as pequenas coisas que nos fazem sentir vivos. Dias ruins podem até nos dar rugas, cabelos brancos e cicatrizes, mas também nos proporcionam valorosa experiência, força e sabedoria. Tal como aconteceu com a jovem da história de Gabriela, que, infelizmente, não teve tempo para explorar todo esse conhecimento.

O que não podemos é viver de futuro, e apenas de futuro: “quando eu conquistar o cargo dos meus sonhos”, “quando eu me casar”, “quando eu tiver filhos”... Viver de futuro é jamais alcançar o contentamento, que está no presente, na vida pulsante. Obviamente, é fundamental ter sonhos, metas e objetivos. Sem dúvida, eles são nossos motores. Nem por isso, contudo, podemos desprezar o agora. Mais importante é aproveitar cada segundo, sem extravagâncias, claro, mas cientes de que já ganhamos o maior prêmio de todos: a existência.

Só conhecerá dias melhores, dias contentes, quem tem a capacidade de reconhecer em si mesmo a possibilidade de plenitude e a impossibilidade de perfeição. Enfim, quem vive apaixonada e

destemidamente. Aqueles que não sabem aproveitar a caminhada tampouco sabem viver, e o pior é que talvez descubram essa verdade tarde demais. Por isso, não espere conquistar tudo que almeja, para só então se dar por satisfeito; valorize cada segundo como se fosse o último. Outro tenor da filosofia, Leandro Karnal, dá seu testemunho: “Todas as vezes que eu perco algo que eu gostava, que eu perco a saúde, eu de fato percebo que só consigo ser feliz no momento que tenho consciência dessa perda... Lentamente também fui percebendo que nem tudo que eu conquistava, nem tudo que eu atingia, era suficiente para me deixar plenamente feliz”.

Todos sabemos que a vida de concurseiro não é fácil. Certa vez, o professor Alexandre Meirelles, nosso coordenador da área fiscal, deixou escapar, em tom de brincadeira, numa entrevista comigo, que a vida é “uma meleca”. Você pode achar estranho, mas vou dizer mesmo assim: aproveite bastante esta caminhada melequenta, pois ela passa, e rápido, e de repente. Você tem a oportunidade de vivenciá-la intensamente, de lambuzar-se dos pés à cabeça. Ela pode até parecer desagradável de vez em quando, mas acredite: é uma bênção você ter a chance de trilhá-la. Sinta-se contente por isso!

À medida que amadureço, levando algumas surras da vida, vou descobrindo minha capacidade de estar contente mesmo sem ficar exatamente alegre. Tenho aprendido a dar valor até às tristezas. Hoje posso afirmar, com tranquilidade, que minha felicidade não depende mais da opinião alheia, e sim apenas do meu exame diário de consciência. Afinal, se eu levar em conta todos os comentários –

bons ou ruins –, como diria o imperador Marco Aurélio, “a felicidade é do outro, e não minha”.

Feito esse desabafo, convido você a seguir comigo em busca de DIAS MELHORES, com atenção redobrada no AGORA, porque o excesso de futuro e a negação do presente são fontes de desconforto, ansiedade, tensão, medo, estresse, preocupação.

Vamos juntos, iluminados e mais sábios. Tenha certeza: dias melhores virão. Apenas não fique esperando por eles sem fazer nada.

“Não há caminho para a felicidade, a felicidade é o caminho.”

Mahatma Gandhi

A ÁRVORE FOI CORTADA. HAVERÁ ESPERANÇA?



*“Nada é bastante ao homem para quem tudo é
demasiado pouco.”*

Epicuro (341-271 a.C.), filósofo grego

Recentemente, em uma live, conversei com o juiz e nosso professor Enedino das Chagas. De família pobre da região do Gama, no entorno do Distrito Federal, Dr. Enedino é dono de uma daquelas biografias que confirmam o poder da persistência. Para se ter uma ideia de sua história, o hoje magistrado, quando criança, usava um saco de açúcar como mochila de escola. Vendedor de bananas desde os 6 anos de idade, trabalhou, ainda, como flanelinha e copeiro, entre outras profissões, antes de alçar voos mais altos. Em nossa conversa, perguntei que conselho ele daria para o concurseiro seguir em frente. A resposta dele foi tão boa que decidi transformá-la em artigo.

Foi na Bíblia que Enedino buscou inspiração para nos brindar com uma bela reflexão, bastante oportuna para quem precisa renovar a esperança e a fé. Mas um alerta: embora a referência seja um livro cristão, quero deixar claro, desde logo, que a mensagem que compartilharei aqui é laica. Lembre-se de que a Bíblia reúne, acima de tudo, ensinamentos de extrema sabedoria. Você pode, portanto, interpretar sua mensagem com ou sem óptica vinculada a uma crença específica. Fica a seu critério.

A reflexão trazida por Enedino começa remetendo ao legado do Rei Salomão. Tido como o homem mais sábio de seu tempo e autor de diversos provérbios, tudo indica que Salomão escreveu também o livro de Eclesiastes, no qual é possível colher algumas lições bem simples e verdadeiras. Em Eclesiastes 11:3, por exemplo, encontramos esta passagem: “Quer uma árvore caia para o sul quer

para o norte, onde cair ficará”. Em outras palavras, o que aconteceu, aconteceu. Já era. Não há nada mais a fazer.

Parece algo duro de dizer, concorda? Mas será mesmo? Tenho que a mensagem é mais profunda do que soa e logo mais vou explicar por quê. Antes, porém, vejamos uma segunda reflexão, extraída das palavras de outro filósofo e sábio, Jó, homem piedoso e extremamente correto. Está em 14:7-9: “Porque há esperança para a árvore que, se for cortada, ainda se renovará, e não cessarão os seus renovos. Ao cheiro das águas brotará”. Jó fora muito rico, mas perdeu tudo. Em dado momento, após a própria ruína, ele percebeu que havia esperança para si, assim como havia para a árvore cortada. Ao observar a natureza, ele notou o simples: que, ao cheiro das águas, mesmo a árvore tombada brotava novamente, e dava folhas, e dava caule, e dava tronco, e frutificava.

Agora quero que você me acompanhe neste exercício de análise: contraponha as duas mensagens, de Salomão e de Jó. Notou a aparente contradição? Você pode pensar: está muito estranho tudo isso! Um sábio diz que, se a árvore cair, onde ela cair, ficará, tão condenada quanto quem quer que se agarre a ela. Outro parece afirmar o contrário, que há esperança até mesmo para a árvore caída. Ora, amigo leitor, a incoerência está só na superfície. A verdade que se extrai das duas ideias é uma só: quando uma árvore é cortada, a parte que tombou – e apenas essa parte – vai ficar ali, apodrecendo; todavia, há enorme potencial no tronco ainda preso à terra, plenamente capaz de florescer novamente.

Entendeu agora? A Bíblia está nos ensinando que, quando uma situação é ruim e temos nossa esperança roubada, podemos tomar uma dentre duas atitudes: depositar toda a nossa energia naquilo que perdemos e, então, apenas lamentar, ou voltar-nos para o que restou e recomeçar. Em poucas palavras, é possível ceder à derrota ou optar pela reconstrução. Há uma floresta inteira que pode germinar a partir da nossa persistência. A decisão é exclusivamente nossa.

Agora vamos pensar um pouco sobre uma fase ruim pela qual já passamos ou estamos passando. É tempo de peste e de crise, mas vamos nos apegar à parte que tombou de nossa árvore, ou ao que restou dela, o tronco firmemente preso à terra?

Pode ser que as coisas se desenrolem de maneira dramática para mim ou para você, caro leitor. Pode ser que apenas você, em seu núcleo familiar, se mantenha apto a reconstruir tudo que tiver tombado. Nesse caso, será VOCÊ o tronco no qual brotará tudo de novo: a esperança, a história, os sonhos. Se se vir nessa situação extrema e absolutamente indesejável, procure pensar no que a pessoa que se foi desejaria. Tenho um palpite: ela ia querer ver você feliz. Seja forte e agarre-se a essa certeza, meu amigo. Olhe para o que ficou e retome sua vida a partir disso, tendo sempre em mente que a alegria é capaz de ressurgir.

Não podemos levar a vida inteira presos ao que não existe mais, lamentando continuamente o que se perdeu ou o que nunca chegamos a conquistar. Devemos, sim, é buscar renovação com a lembrança das boas experiências que tivemos. Temos de recorrer ao apoio dos familiares, à sabedoria dos livros, ao valor da nossa

capacidade, ao poder dos nossos talentos, mantendo firme a convicção de que não somos do time que desiste. Ao contrário, somos imparáveis.

É uma questão de sobrevivência. A semente está em nossas mãos, e só depende de nós e do nosso esforço trabalhar para fazer a planta nascer e dar novos frutos. Você e eu somos o tronco. Podemos reconstruir tudo ao cheiro das águas, renovados pela fé. A fé, que é o tal “cheiro das águas”, nos impede de ceder e abrir mão das vitórias, dos sonhos, da felicidade.

Se você está passando por um momento difícil, saiba de algo: a crise vai passar. Você sairá dela fortalecido como profissional, como estudante, como cidadão, como pessoa. Em tempos difíceis, tenhamos a paciência de JÓ e a sabedoria de SALOMÃO. Sejam exemplos de serenidade e fé para suportar as aflições.

“Bem-aventurado o homem que acha sabedoria, e o homem que adquire conhecimento. Porque é melhor a sua mercadoria do que artigos de prata, e maior o seu lucro que o ouro mais fino.”

Provérbios 3:13,14

COMO ACREDITAR QUANDO TUDO DÁ ERRADO



Qualquer um de nós passa por fases ou ciclos em que tudo parece dar errado, mesmo quando agimos certo. Meu relacionamento só acumula desavenças e mágoas. Nunca consigo um bom emprego, apesar de toda a minha qualificação. Meu trabalho não me satisfaz. Os amigos que fiz só me causam decepção. A empresa que criei não vai para frente. Não consigo passar em concurso, mesmo estudando com afinco. Impossível fazer escolhas, porque não tenho opções... Num contexto com sucessivas perdas e frustrações como essas, naturalmente vem a dúvida: será que nada disso somará algo a quem sou?

Embora as coisas pareçam realmente difíceis por esse ângulo, ao ampliarmos o olhar, examinando nossa história de vida inteira, conseguimos entender como as provações que enfrentamos são fundamentais para desenvolvermos foco e direcioná-lo ao que importa. Talvez, se sofrêssemos menos perdas ao longo de nossa caminhada, não alcançaríamos tanto, e com tamanha satisfação. Confesso, sem vaidade alguma, que, não fossem as dificuldades que surgiram em minha trajetória, eu mesmo não teria me tornado a pessoa que sou hoje, o profissional que – fico feliz em dizer – pode ajudar, com trabalho, talento e esforço, inúmeros indivíduos que dependem de uma educação de qualidade para realizar seus maiores sonhos.

Não se trata de aceitar quieto os insucessos, de baixar a cabeça para eles. Trata-se, sim, de entender a função de cada um dos problemas e reagir. Se sempre aceitarmos as coisas como são, não faremos nenhum esforço para melhorá-las. Para mim, o significado de progresso, tanto na esfera individual como na coletiva, é não aceitar as limitações do presente, os “nãos” da vida. É ter a convicção

de que desistir não é uma opção, mesmo quando a vida parece oferecer apenas caos e sofrimento. Pode ser ela sinalizando que precisamos nos empenhar mais para ir além, reerguendo-nos a cada tombo, superando as adversidades e extraindo da experiência algo melhor. Enfim, aprendendo dia após dia, de erro em erro, renovando planos e seguindo com confiança, entrega absoluta e foco no que desejamos conquistar.

Amigo leitor, você não precisa aceitar nenhuma situação indesejável ou desagradável, mas tampouco deve se iludir, tentando se convencer de que não há nada de errado em se ver estagnado, atolado na lama. Nada disso. Você tem, sim, de desejar profundamente sair da inércia, adotando uma postura proativa para fazer de tudo na tentativa de se desprender do lodo que o aprisionou. Agir assim funciona muito mais do que simplesmente ficar reclamando, lamentando, se lamuriando, exalando raiva, frustração e desesperança.

Autor do *best-seller* “O poder do agora”, Eckhart Tolle ilustra essa ideia com uma analogia visual: “Você está andando por uma estrada à noite, com uma neblina cerrada, mas possui uma lanterna potente que corta a neblina e cria um espaço estreito e nítido na sua frente. A neblina é a sua situação de vida, que inclui suas escolhas, seu passado e futuro. A lanterna é a sua presença consciente, e o espaço nítido é o agora”. A depender da consciência e da força interior que você tem, será maior ou menor a intensidade da luz da lanterna que cortará a névoa e mostrará o tipo de futuro que lhe é reservado.

Pode ter certeza, meu amigo: não há nada que a vida nos imponha que não estejamos preparados para enfrentar. Alguns de nós tendem a ver apenas dor, solidão e sombras nos momentos de mudança, esquecendo-se de que, na maioria das vezes, eles são apenas a conclusão de mais uma etapa em nossa trajetória. Passar para o próximo nível não significa que tenhamos chegado ao fim; significa somente que iniciamos o próximo ciclo. Mas é normal nos esquecermos de tudo que fizemos, é normal odiarmos tudo de ruim que eventualmente esteja acontecendo conosco, é normal procurarmos algo ou alguém para culpar. E é normal porque isso faz doer menos. Apenas procure notar que, enquanto um dedo aponta numa direção, os outros apontam na outra, e eis que você se verá julgando a pessoa cuja imagem está refletida no espelho.

Então, Gabriel, como e por que devo acreditar que as coisas que estão dando tão errado podem, ao fim e ao cabo, dar certo? Tenho algumas ideias a respeito e vou compartilhá-las com você:

1) As coisas boas levam algum tempo para acontecer. Em regra, todo e qualquer projeto significativo se desenrola no médio ou no longo prazo. A vida é um quebra-cabeça cujas peças se encaixam, ainda que demore um pouco mais do que prevíamos. Paciência e resiliência – que é a capacidade que todos temos de nos recuperar de situações aparentemente insolúveis – são atributos a serem desenvolvidos e aperfeiçoados todos os dias.

2) Tudo é temporário: chove por algum tempo e depois para; anoitece e, horas depois, amanhece; as feridas se curam; surge a pandemia, que impõe o isolamento social, mas a vacina é questão

de meses, e a vida será retomada em sua plenitude... Pensa que é só, concursado desiludido? Não! Os editais de concurso de vez em quando rareiam, mas, dali a pouco, a Administração precisa repor com urgência os quadros, e vem a fatura de certames. Em resumo, ainda que você esteja vivendo um momento particularmente difícil, jamais deixe de sonhar. A situação mudará, e cada momento é uma oportunidade de recomeço.

3) Sempre haverá uma segunda chance. Preocupar-se em excesso com um problema, vociferar maldições, chorar, apontar culpados... nada disso vai adiantar. Os que mais reclamam são os que menos realizam. O problema não é falhar, cair, perder ou fracassar, mas sim render-se à autopiedade, não fazendo nada além de se lamentar. Pare com isso!

4) Se você acredita em algo, continue tentando. Não permita que as sombras do passado escureçam seu futuro. Tente viver – mesmo que todas as forças conspiram contra seus planos – de acordo com os valores que lhe são importantes, sendo cuidadoso para que intenções, palavras, pensamentos e comportamentos se mantenham alinhados a essas crenças.

5) Não esconda suas cicatrizes e jamais se envergonhe delas. Elas são a prova de que você é um sobrevivente, aprendeu lições, superou adversidades, se tornou mais forte e domina melhor o medo. O segredo é enxergar nelas sinal de força, não de dor.

6) Não se prenda às mil coisas que você terá de fazer futuramente; foque no que você pode fazer já. Provavelmente, a atitude que você tomar agora demorará para dar frutos, então esteja consciente de

que cada pequeno embate é um passo à frente. Aguarde. Persista. Tenha paciência. O resultado virá.

7) Por fim, o que tiver de ser será, e o que é seu está guardado. Há sempre muitas bênçãos escondidas em cada luta travada, mas às vezes precisamos ligar o radar para encontrá-las. Não force a barra, aguarde tudo acontecer no seu tempo. Há que insistir, há que tentar, mas não adianta fazer tudo à força. Mais uma vez, tenha paciência.

Espero que essas palavras tenham ajudado você a se sentir um pouco melhor. Meu objetivo era tirar da sua mente a ideia de que o mundo é perverso só com você. Não acredite que problemas acontecem exclusivamente na sua vida. Fases boas e ruins vêm e vão para todos nós; se a atual é ruim para você, saiba que ela também passará. Acima de tudo, cuide de si mesmo e lembre-se: é direito seu estar neste mundo e ser feliz nele. Esforce-se, que os frutos virão. “Aquietai-vos!”

Vamos caminhando, um ajudando o outro, como GRAN amigos. Combinado?

“Quando tudo nos parece dar errado, acontecem coisas boas. Que não teriam acontecido, se tudo tivesse dado certo.”

Renato Russo



O QUE FAZER QUANDO NÃO SE SABE O QUE FAZER?

“Seja qual for o conteúdo do momento presente, aceite-o como se você o tivesse escolhido. Sempre trabalhe com ele, não contra ele. Torne-o seu amigo e aliado, não seu inimigo. Isso vai milagrosamente transformar toda a sua vida.”

Eckhart Tolle, autor *best-seller* alemão

Quantas vezes nos vemos em uma encruzilhada em que pensamos: “E agora, o que eu faço”? Sabemos que temos problemas para resolver, escolhas para fazer, decisões para tomar, dívidas para quitar, mas nos sentimos confusos e incapazes de reagir até mesmo a situações que não são novas para nós e com as quais já lidamos antes de forma bastante tranquila. A imagem que vemos é a de um paredão a nossa frente. Temos medo, pois não dispomos de todas as respostas, embora sejam muitas as nossas perguntas. Sentimos aquele familiar frio na barriga, um arrepio na espinha, e o estômago parece não funcionar bem. Estamos quase entrando em pânico.

É, amigo, em cada fase da vida, sobretudo quando deparamos com os grandes desafios que lhe são próprios, ficamos cheios de dúvidas, entramos em crise e nos sentimos fracos e encurralados, sem saber que rumo tomar. Às vezes, nossa percepção é a de que não sabemos nem o que estamos fazendo com a vida, esse incrível presente divino. Ora, se você já se sentiu assim ou está se sentindo assim neste momento, não se desespere. Há uma razão bastante simples para isso: você está vivo. Então calma, que está tudo dentro do esperado.

Em geral, não percebemos, mas, a cada passo que damos, deixamos uma marca permanente em nossa história; a cada avanço em nossa caminhada, lançamos uma semente que abre novas possibilidades de trajetória. Cada decisão que tomamos ou deixamos de tomar nos aproxima ou nos afasta completamente de nosso destino, seja ele o que planejamos para nós mesmos, seja o que foi traçado para nós independentemente de nossa vontade.

Cabe lembrar – ou relembrar –, enfim, que o futuro é consequência do que fazemos no presente. Por isso é tão importante refletir bem antes de agir.

Quero, então, fazer dois acordos com você. Primeiro, vamos admitir que a vida é imprevisível e que as coisas podem acontecer repentinamente, para o bem ou para o mal? Veja bem: não se trata de uma suposição, mas de uma certeza. Tenha coragem, cuide de si mesmo com carinho e trate bem a vida e as pessoas.

Minha segunda proposta é: vamos deixar de reclamar das coisas como elas são? Defendemos sempre que, na trajetória de quem tem propósitos e busca a realização de algo maior, tudo pode acontecer, e não faz sentido escorar-se na imprevisibilidade da vida. Analise com tranquilidade os fatos e procure enxergar além deles. Uma vez ou outra, você concluirá que um acontecimento aparentemente ruim é, na verdade, uma bênção, um livramento, uma cutucada que o fará agir, uma prova da sua força, um teste do seu poder de oração e de reação. Cabe aqui um ensinamento do Dr. Roberto Shinyashiki: “Viva para surpreender a si mesmo, e não aos outros”.

Ora, caro leitor, se suas raízes são sólidas, seus valores são íntegros, seus propósitos são coesos, não duvide: no tempo certo você terá uma colheita abundante e abençoada. “Entendi, Gabriel, mas o que fazer quando não se sabe o que fazer?”, você pode perguntar. Para isso, sugiro alguns passos:

1º) Procure se sentir confortável com o fato de a vida ser, sim, um tanto desconfortável e imprevisível. Não pretendo fazer você acreditar que essa é uma resolução fácil; quero apenas que comece a

trabalhar a aceitação disso. Você administrará a ansiedade tendo essa compreensão. Uma boa ferramenta é passar para o papel a situação-problema, extraíndo-a do campo das ideias e usando sua intuição e sabedoria para avaliar o que de bom e mau você está fazendo para resolvê-la. Dessa autoanálise surgirão pistas e opções de ação ou reação. Registre, por oportuno, a lição do mestre Stephen Kanitz: “Não são os grandes planos que dão certo; são os pequenos detalhes”.

2º) Busque seu propósito. Para alcançar a sabedoria, é preciso primeiro conhecer a si mesmo, descrever as próprias forças e fraquezas, enunciar seus valores, sua missão, seu grande propósito de vida. Depois, há que administrar bem o volume de informações disponíveis, focando a atenção naquilo que faz mais sentido, tem mais significado e importância. Procure levar a cabo o princípio de Pareto segundo o qual 80% dos problemas advêm de 20% das causas; isto é, há muitos problemas sem importância diante de outros mais graves. Para adquirir conhecimento verdadeiro, faça uma avaliação do que sabe, reconheça o que não sabe e parta em busca daquilo que lhe falta.

3º) Movimente-se. Faça qualquer coisa, mas saia da inércia. Mova o corpo e ponha a mente para trabalhar. Treine, aperfeiçoe-se. Faça sacrifícios. Depois de se colocar em movimento, em algum momento você lerá, escutará ou verá algo que lhe dará um insight. E isso, acredite, pode mudar tudo. As suas lutas de hoje serão seus testemunhos de amanhã.

4º) Aceite as consequências dos seus atos. Se você falhar, aceite a falha e siga em frente. Não há nada produtivo em mergulhar na

culpa. Seja responsável por suas decisões e falhe, sim, mas para a frente. Parece óbvio, mas não custa repetir: responsabilidade é diferente de culpa. Culpa deriva de um pensamento punitivo, ao passo que responsabilidade vem de um pensamento salutar de não se vitimizar nem, tampouco, se punir. Aprenda com os erros e corrija o percurso.

5º) Concilie tudo isso e confie. Aceite que a vida é, sim, imprevisível. Mas aceite isso com a certeza de que, se você está de fato seguindo o seu propósito, movimentando-se, aceitando as consequências dos seus atos e dando o seu melhor, está fazendo tudo que há para fazer. Confie em si mesmo e no futuro, pois a alternativa não o ajudará em absolutamente nada. Quebre o ciclo da incredulidade que talvez atormenta a sua vida e expanda a sua capacidade de acreditar. Ouse se entregar um pouco mais, pois a fé é uma entrega.

Não sei se fui útil em minhas dicas. Talvez elas sejam apenas uma gota no oceano do conhecimento. Contudo, como diria nossa querida Madre Tereza de Calcutá: “Sei que meu trabalho é uma gota no oceano, mas sem ele o oceano seria menor”.



COMO TRANSFORMAR AS CRÍTICAS EM MOTIVAÇÃO

*“Há apenas uma maneira de não receber críticas, não faça nada,
não diga nada, não seja nada.”*

Aristóteles

É impressionante o número de pessoas que surgem do nada para atrapalhar a execução de um projeto. Mesmo que ele esteja ainda bem no comecinho, em fase embrionária mesmo, sempre tem aqueles que só servem para desencorajar e minar a energia de quem o está tocando. São os críticos, sabichões da vez, jogando areia – quando não excremento – para todos os lados. É assim na vida acadêmica, quando ainda somos jovens; é assim no campo profissional, já um pouco mais experientes; é assim no meio empresarial, repleto de lobos; é assim nas decisões de cunho pessoal, momentos talvez de maior vulnerabilidade; e é assim no mundo dos concursos, quando precisamos tanto de apoio. É ou não é?

Os efeitos nocivos dessas críticas alcançam especialmente os mais dependentes de fatores externos para impulsionar os projetos. Aqueles mais sensíveis podem se ver paralisados em razão de uma crítica mais contundente. Há quem entre em pânico, há quem chore muito, e há quem, perdendo completamente o foco, acabe abandonando boas iniciativas.

O mundo moderno exige, além de foco, autoconfiança. É preciso “se garantir” para obter bons resultados. Lembre-se, meu caro leitor, de que todo processo motivacional vem de dentro para fora. A centelha se acende em seu interior, não na superfície, não na forma como você se mostra ao mundo. É preciso resistir aos efeitos nocivos que as críticas dos outros produzem em sua motivação. Deve-se fazer de tudo para converter os julgamentos, as opiniões contrárias e sem valor, em incentivo, em algo capaz de despertar a adormecida autonomia, a excelência e o senso de propósito que estão aí, escondidos dentro de você.

Tenho uma confissão a fazer: as críticas funcionam, para mim, como combustível para me fazer acelerar em minha busca pelo sucesso. De verdade, sinto-me mais motivado quando elas partem dos meus ditos “inimigos”, especialmente os críticos de plantão que não têm coragem de entrar no campo de batalha. Essa é a forma como lido com os comentários depreciativos, em maior ou menor grau, a respeito de mim e do meu trabalho.

Por isso, meu conselho é: não permita que o julgamento que os outros fazem a seu respeito, especialmente quando refletem puro desdém, o atinja na alma. Esteja aberto, é claro, ao feedback ponderado, às respostas construtivas, e aprenda que ninguém nasce motivado; torna-se. Embora o mundo esteja cheio de fatores externos com aparente potencial motivador, como status, salários elevados, poder, prestígio, benefícios sociais etc., podemos fazer muitas outras coisas para conferir autonomia, excelência e propósito ao trabalho, aos estudos, à vida.

A seguir enumero algumas práticas que, acredito, podem ajudar você a fortalecer sua MOTIVAÇÃO a partir das críticas dos despeitados, dos invejosos, daqueles cuja única intenção é minar seus sonhos:

- 1) Torne-se o maior crítico de si mesmo. Jogue areia no próprio projeto. Faça a vez do advogado do diabo antes de apresentar suas ideias a alguém.

- 2) Entenda que nem todos concordarão com suas iniciativas. Uma crítica vinda de alguém que conheça apenas parte do projeto não deve ser levada a sério. Cabe a você impedir que ela afete sua autoestima.

3) Quando lhe parecer construtivo, ouça o comentário e reflita, reflita... até ter alguns insights que possam contribuir para melhorar o seu trabalho, o seu negócio, o seu projeto. Humildade, antes de qualquer conduta de destempero!

4) Busque ser influente em suas opiniões, mas sem transformá-las em opção única, soberana. Cautela e precaução nunca são demais.

5) Acostume-se a, ao receber uma crítica, traduzi-la, interpretá-la. Adaptar-se à inevitabilidade do julgamento de terceiros é sinal de sabedoria e maturidade. Percebe que não é para ignorar todas as críticas, mas saber lê-las para se fortalecer ainda mais, apesar delas?

6) Ampare-se sempre em dados objetivos para, se necessário, comprovar o que você disse, escreveu ou fez. Tendo confiança e segurança, logo você concluirá que é melhor receber críticas do que nem sequer ser notado.

7) Quando for alvo de uma crítica, ainda que destrutiva, pergunte a si mesmo qual é o propósito da sua vida. Todo grande indivíduo, a exemplo das maiores empresas, precisa ter um grande lema. A do Gran Online, por exemplo, é: “Aqui realizamos sonhos”. Tenha o seu na ponta da língua.

8) Antes de dormir, responda: Hoje fui melhor do que ontem? Realizei mais? Realizei melhor? Lembre-se: verdadeiras realizações não surgem da noite para o dia.

9) Busque feedback frequente e imparcial. Se você não sabe como está se saindo, não vai saber como e em que melhorar.

10. Crie seu cartaz motivacional ou mural dos sonhos. Quando sabemos o que queremos e aonde estamos indo, é improvável

errarmos o caminho. A motivação é profundamente pessoal. Apenas você mesmo – jamais seus críticos – sabe quais palavras ou imagens produzem em si mais efeitos.

Com essas dicas de como diminuir o impacto nocivo das críticas sobre você, vamos, juntos, colhendo desses comentários insights para o sucesso!

**QUAIS
SEMENTES
VOCÊ ESTÁ
PLANTANDO?**



A Lei da Semeadura diz, em resumo, que colhemos o que plantamos. Essa que é uma das máximas mais poderosas do Universo lembra também que da semeadura até a colheita passam-se dias, meses, anos. Isso quer dizer, caro leitor, que nossas sementes, na forma de erros e acertos, escolhas e renúncias, estão caindo no chão hoje para gerar frutos que serão colhidos daqui a 1, 2, 5, 10, 15... 30 anos. Você tem paciência e perseverança para esperar esse tempo todo? E sabe bem que sementes deve plantar?

Geralmente, quem não tem visão de futuro não sabe o que semear. Pessoas assim, sem nenhum projeto de vida, deixam de plantar boas sementes hoje e, por consequência, deixarão de colher bons frutos amanhã. Mas por que elas agem dessa forma? Às vezes porque têm medo de ousar, às vezes porque estão cheias de dúvidas, às vezes porque simplesmente não querem se entregar ao trabalho que um bom plantio exige. Por outro lado, quem tem visão de futuro e vive bem o hoje, sem estar preso ao ontem ou cheio de ansiedade em relação ao amanhã, consegue identificar logo o que está atrapalhando a sua jornada e o fazendo perder o rumo. É alguém que já decidiu o que semear. Age como quem viu o que tinha de ver, acredita nos próprios sonhos e projetos e se planeja para torná-los realidade.

Sou da opinião de que, se não há fé, no sentido mais amplo da palavra, não há visão de futuro nem, tampouco, um futuro promissor. Pessoas sem fé correm mais risco de vagar sem rumo e de perder o controle sobre as emoções. Incrédulos geralmente não estão preparados para prever as obstruções, as travas e os cadeados

comuns em toda nova construção, em toda nova plantação, em toda nova obra. Sabe por quê? Porque a ausência de fé os torna cegos para o fato de que, atrás de uma porta em que há muitas travas, esconde-se um grande tesouro. Uma pessoa dotada de fé, por sua vez, sabe que não se colocam trancas onde não há nada de valor para ser guardado. Ela acredita que o seu futuro grandioso está sempre trancado a sete chaves e age com bravura para romper cada um dos lacres que a separam dele.

Tenha sempre em mente, concurseiro amigo, que ninguém atrai para si aquilo que quer, mas sim aquilo que é. Suas mãos sempre segurarão apenas o que você merece, apenas o fruto nascido da semente que você plantou. Nem mais, nem menos. O que você tiver semeado será o que você colherá. Você tem livre-arbítrio para decidir cultivar o jardim da sua longa estrada como um jardineiro meticuloso que mantém sua preciosa terra livre de ervas daninhas, plantando nela apenas as flores mais bonitas e os frutos mais nutritivos. Ou você pode plantar sementes ruins, estéreis. Você tem o poder de escolher cuidar com esmero do pomar que floresce, adubando as árvores de frutos doces e regando as flores mais perfumadas. Ou você pode usar a terra para reproduzir frutos azedos e plantas venenosas. Você pode, enfim, cultivar o sucesso, por meio de pensamentos edificantes, ou perder-se em meio a pensamentos e ideias inúteis. A escolha é sua.

Outro detalhe: embora a habilidade de conduzir bem os próprios pensamentos seja um passo importante rumo à realização de sonhos, não basta orar pedindo bênçãos. Pensamento sem ação é inútil, meu amigo. Mentalizar nunca será o bastante se você não sair

da inércia. Orações só são atendidas quando, além de harmonizadas com os pensamentos e com as crenças, resultam em ações concretas e se convertem em esforço e dedicação. Cabe a você ser construtor e forjador do seu próprio destino.

Por isso, não deixe de fazer o bem e de plantar boas sementes. Chegará a hora de ceifar, você vai ver. Isso, é claro, se você não desfalecer antes nem desistir de semear. Lembre que, para colher bem, há que respeitar duas condições básicas: a perseverança e o tempo certo. Sei que é muito difícil esperar. Sobretudo longas esperas nos quebrantam e nos humilham; põem à prova a nossa fé. Paciência é, mesmo, um atributo raro, mas o fato é que as melhores colheitas são também as que mais demoram a ocorrer.

Diariamente, ouço relatos amargos de concurseiros que estudam muito, dedicando à preparação todos os dias e horas que têm disponíveis, mas, apesar de todo o empenho, ainda não conseguiram ser aprovados. Alguns até já passaram em um concurso ou outro, mas não se classificaram dentro das vagas. Outros, mais bem-sucedidos, dizem, orgulhosos, que poderão até escolher em qual órgão ou entidade tomar posse. O que tenho a dizer sobre situações tão antagônicas assim é que os aprovados e classificados estão colhendo hoje o que plantaram outrora. Estão apenas sorvendo o suco dos frutos de sua dedicação do passado. Pode até ser que alguns deles estejam sendo beneficiados adultos por terem tido uma base melhor no ensino médio ou na faculdade. Seja como for, não tenho dúvidas de que a situação deles é resultado de algo que semearam no passado. Cuidado para não cair na armadilha da

inveja. É fácil julgar quem está indo bem agora sem dar o devido crédito à semente de anos que foi feita. Pense nisso.

Infelizmente, também são comuns reclamações de alunos e alunas que alegam estudar, trabalhar, frequentar a igreja e até desenvolver projetos sociais sem que essas ações se revertam em coisas boas para eles. Pelo contrário, sentem como se só atraíssem para si insucessos e frustração. Para piorar, têm a impressão de que com os outros, não importa o quão omissos ou relapsos sejam, nada de ruim acontece. Embora esse quadro pareça um tanto injusto, a situação é bastante simples: o que é dessas pessoas está guardado. Em algum momento, lá na frente, a conta chegará e os relaxados pagarão caro. É sentar e esperar para ver. Então, não perca tempo se preocupando com a colheita alheia. Conhece aquela expressão que diz que a grama do vizinho é sempre mais verde? Pois é... Quase nunca é verdade e, mesmo que fosse, qual é a importância disso em sua vida? Você se importa? Mesmo?

A pergunta que interessa, caro leitor, é: O que você está fazendo agora – no momento atual – para daqui a 5 ou 10 anos se ver na condição que idealizou, com prosperidade em todos os aspectos de sua vida? O que está plantando hoje para colher amanhã na esfera pessoal e na profissional? Que frutos espera apanhar nas finanças e em termos de saúde física e mental?

“E isto afirmo: aquele que semeia pouco pouco também ceifará; e o que semeia com fartura com abundância também ceifará”.

2 Coríntios 9:6

COMO DESVIAR DA AUTOSSABOTAGEM



A palavra “sabotagem” vem do francês *sabot*, “tamanco”, aquele sapato de madeira, muito usado na época da Revolução Industrial iniciada no século XVIII. Atribui-se a origem do termo ao ato deliberado dos trabalhadores insatisfeitos do período de quebrar as máquinas da indústria jogando nelas os sapatos. Ações de sabotagem contra terceiros como essa são frequentes. Em guerras, por exemplo, não raro soldados cortam os pneus ou esvaziam os tanques de combustível dos carros; nas disputas comerciais mundo afora, incêndios criminosos são provocados em prédios das empresas rivais; na política, fatos depreciativos do adversário costumam ser trazidos a público, nem sempre de forma legítima.

Além desses tipos de sabotagem tradicional, praticados de forma consciente por rivais na política ou no comércio, há outro, hoje talvez até mais comum e que tem relação direta com o contexto do concurseiro: a autossabotagem. É quando, conscientes ou não, sabotamos nosso próprio futuro, nosso próprio sucesso, nossos próprios sonhos. Você, concurseiro, precisa aprender a reconhecer os indícios de que está em um ciclo de autossabotagem para sair dele e finalmente alcançar seus objetivos. Tenho algumas dicas para ajudá-lo nisso e vou compartilhá-las com você, mas esclareço desde logo: elas reúnem alguns dos ensinamentos do coach Gerônimo Theml. Não preciso nem dizer o quanto seria bom você segui-lo também, não é?

Vejamos primeiro um exemplo de autossabotagem. Sabe aquela pessoa que tem evidente dificuldade de dizer “não” e, assim, acaba pondo as necessidades dos outros à frente das suas sempre? Pense

por um instante: por que ela faz isso? Certamente deve haver um ganho imediato a lhe proporcionar alguma satisfação. Quem sabe ela se sinta querida ao ser prestativa? Quem sabe tenha receio de, ao se recusar a colaborar, ser vista como individualista? Quem sabe o problema seja mais profundo e ela esteja inconscientemente buscando desculpas para se esquivar de fazer algo que, no nível da consciência, sabe que precisa fazer? Ora, leitor amigo, ajudar os outros soa nobre, não é mesmo? Parece a desculpa perfeita quando precisamos de um pretexto para não fazer uma dada tarefa, concorda?

Por favor, não me entenda mal: longe de mim orientá-lo a não amparar os outros. Mencionei apenas um clássico caso de autossabotagem. O fato é que ninguém consegue dar uma força a todos o tempo todo sem se prejudicar e atrapalhar o próprio futuro. Para piorar, talvez justamente nesse futuro o indivíduo pudesse usar tudo que conquistou em favor de mais e mais pessoas. Percebe como o ciclo de autossabotagem se fecha?

“Certo, compreendi, mas como faço para saber se estou me autossabotando?”, você pode perguntar. É simples. Você descobre isso ao sentir a dor de não ter conseguido concretizar seus sonhos, ao notar que não vem caminhando rumo a seu objetivo no ritmo idealizado. No exemplo da pessoa prestativa e disposta a ajudar todo mundo ao mesmo tempo, logo depois da satisfação pelo dever cumprido, vem aquele familiar sentimento de frustração por ter mais uma vez adiado os próprios projetos. Essa dor é o maior indício da autossabotagem.

Eis algo interessante a respeito da sabotagem que infligimos a nós mesmos: muitas vezes, ela tem origem em um mecanismo de autoproteção desenvolvido por nós lá atrás, em nossa infância. Para entender melhor, visualize, por exemplo, uma criança vivendo em um lar violento, no qual ela precise se esquivar de confrontos quase diários para sobreviver. Imagine que, anos mais tarde, ela tenha se tornando extremamente hábil em fugir de problemas. Agora, em outro exemplo, ponha-se no lugar de um menininho cujos pais só lhe dão a merecida atenção quando ele entrega um resultado extraordinário qualquer. Pense nesse menino se transformando em um jovem adulto hiper-realizador.

Note bem: embora as competências dessas duas pessoas hipotéticas pareçam boas, podem resultar em algum grau de autossabotagem. Alguém que viva fugindo dos problemas jamais vai alcançar grandes feitos; afinal, conflitos são essenciais para determinadas realizações. Eventualmente teremos problemas a enfrentar e precisaremos ter coragem para tanto. Um hiper-realizador, por sua vez, ao cobrar muito de si mesmo e deixar de comemorar as pequenas vitórias, em algum momento pode sucumbir à estafa mental ou física e paralisar. Veja que interessante: a autossabotagem pode até nascer de algo bom, mas, como sabemos, tudo em excesso é prejudicial.

Então quais são os perfis mais comuns do autossabotador? Segundo Gerônimo Theml, são nove:

1. PERFIL INSISTENTE;

Na medida certa, a insistência pode ser a base para o sucesso; mas, se cruzar a linha do saudável e se desdobrar em perfeccionismo, pode resultar em lentidão, exaustão, frustração e até mesmo depressão.

2. PERFIL PRESTATIVO;

Como vimos, o excesso de prestatividade pode maquiar um ciclo de autossabotagem. Ajudar os outros, claro, faz bem para a alma, mas dizer não de vez em quando é salutar para evitar a autodestruição.

3. PERFIL HIPERVIGILANTE;

Há quem gaste muita energia preocupando-se com eventualidades que muito provavelmente nunca ocorrerão de fato. Manter-se vigilante é bom, mas cuidado para a preocupação não se tornar uma neurose, fonte de imensa dor.

4. PERFIL CONTROLADOR;

A pessoa que sabota a si mesma faz de tudo para manter TUDO sob controle. Não se trata de ser mais ou menos organizado, mas de ansiar por controle absoluto de todas as etapas de um processo, em um nível absurdo de detalhamento. Se considerarmos o quão imprevisível nossa vida é, logo concluiremos que esse grau de controle é inviável e tem grande chance de se transformar em autossabotagem.

5. PERFIL ESQUIVO;

Mal acontece algo um pouco mais complicado, lá vai o esquivo tomar sorvete na praia. Obviamente, os problemas não se resolvem sozinhos e vão se acumulando, até explodirem. Um pai com esse perfil abandona facilmente a educação dos filhos, uma vez que educar demanda confronto de ideias e envolvimento. Ora, relaxar no sofá é muito mais cômodo! Em algumas circunstâncias, esquivar-se de conflitos pode nos manter vivos, então é mesmo importante saber escolher bem as batalhas a enfrentar. Todavia, quando a esquiva se torna a regra, preparamos o palco para o fracasso. Fugir dos problemas, dos conflitos e das decisões difíceis pode até ajudar, mas a fronteira entre o razoável e o danoso, aqui, é muito tênue.

6. PERFIL HIPER-REALIZADOR;

Ficar em segundo lugar, para uma pessoa assim, é fonte de frustração, mesmo que tal posição derive de um resultado excelente. Tirar 9,9 em uma prova cuja nota máxima era 10 é motivo de sofrimento para quem tem o perfil de fazer tudo no nível máximo esperado. Muitos bilionários têm características de hiper-realizadores, mas tomam cuidado para não se deixarem corroer pela tendência ao perfeccionismo e acabarem se sabotando após pequenas derrotas. Um hiper-realizador com tudo para dar certo pode se tornar um fracassado deprimido se não demonstrar gratidão pelas pequenas conquistas nem comemorá-las; se não deixar de se cobrar em excesso, enfim.

7. PERFIL INQUIETO;

Você é criativo e dotado de tanta energia, que não consegue parar quieto e está sempre pensando no que fazer em seguida? Isso pode parecer ótimo, não é mesmo? Mas há um problema: a inquietude é inimiga da tranquilidade necessária à conclusão de um projeto de cada vez. Pessoas com perfil inquieto dificilmente conseguem se manter em um mesmo lugar pelo tempo necessário e têm dificuldade para realizar algo que exija ações de médio ou longo prazo.

8. PERFIL DE VÍTIMA;

Conhece alguém assim, que sempre atribui a culpa por uma falha qualquer a um terceiro, seja este o governo, o chefe, o clima, a banca organizadora do concurso? A responsabilidade nunca é do indivíduo, que se enxerga como o maior injustiçado do mundo e reclama de tudo, mantendo-se pessimista em relação ao universo e à sua posição dentro dele.

9. PERFIL HIPER-RACIONAL.

Embora tenha forte poder de análise e de racionalização dos fatos, uma pessoa que sabota a si mesma tende a calcular tudo com exagero. É curioso, pois ela costuma ficar indecisa com questões bem simples, tudo porque insiste em prever um número infinito de situações com base em uma pretensa lógica. Não consegue, por

exemplo, decidir logo qual caminho seguir em uma viagem porque precisa calcular qual estrada será mais rápida, segura e prática. Faz tantas contas que termina sem tomar decisão alguma. Tem um pouco do perfil controlador, porém com óptica mais voltada à lógica como guia de vida.

Posso dizer que me identifico bastante com o perfil do hiper-realizador. E você, concurseiro, se identifica com esse ou algum outro? Se a resposta for sim, fique tranquilo. Saber qual é o seu perfil é de extrema importância. Autoconhecer-se é fundamental em todos os aspectos da vida, sobretudo para evitar a autossabotagem. Conheça-se a si mesmo e saiba quais são os gatilhos que o atrapalham de maneira consciente ou inconsciente. Pode ter certeza: ter esse nível de sabedoria a seu respeito é uma tremenda vantagem.

Concluo esta conversa pedindo para você alinhar bem o seu discurso com seus objetivos. Evite palavras sabotadoras como “tentar”, “quero”, “preciso”, “acho”, “tenho de”, “mas”, “porém”, “talvez” e afins, especialmente na hora de definir metas. Se você disser “Vou tentar estudar 30 horas esta semana” ou “Tenho de estudar 30 horas esta semana”, estará modulando a ação e antecipando o fracasso. Ora, a mera tentativa de estudar atende a primeira parte da proposição, o que produzirá em você uma falsa sensação de dever cumprido. A segunda parte da frase, por sua vez, não gera nenhuma necessidade de ação. A tendência será você falhar miseravelmente em seu propósito.

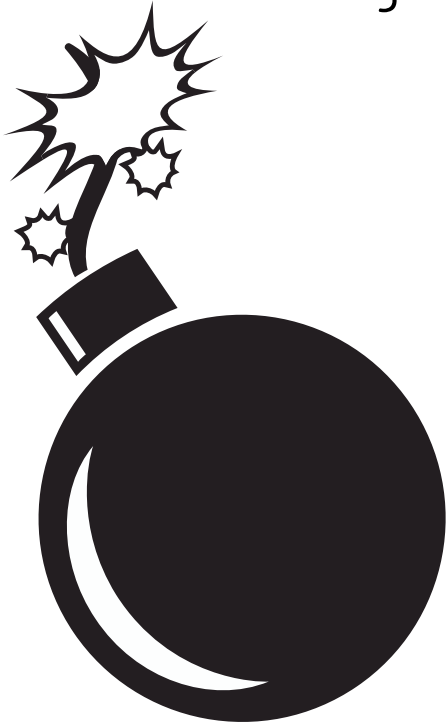
Todos nós entendemos a necessidade de estudar, trabalhar, dar nosso melhor. Somos plenamente capazes de quantificar as horas

de estudo necessárias e, em alguns casos, até mesmo de detalhar o que precisamos fazer nessas horas. Então mude a proposição para algo como “Vou estudar 30 horas nesta semana, faça sol, faça chuva” e evolua ao longo do tempo para, quem sabe, definir a forma como será o estudo. Quanto mais detalhada a frase, melhor.

Percebeu a diferença entre uma sentença de características autossabotadoras e outra voltada para o sucesso? Não para por aí. Articuladores como “mas” precisam ser desprezados, porque funcionam como desculpa, como forma de anular na mente tudo que vem antes deles. “Eu ia estudar 30 horas esta semana, mas não vai ser possível porque não tenho tempo (ou dinheiro...)” Ignore esse “mas”! Sempre existirão inúmeros deles para justificar sua inércia.

Vamos acabar com a autossabotagem que está prejudicando nossos sonhos! Combinado?

VOU
EXPLODIR.
O QUE FAÇO?



Recentemente, alguém muito querido me perguntou o que podemos fazer quando estamos prestes a atingir o limite, na iminência de explodir mesmo. Perguntou, ainda, se eu já havia passado por alguma situação como essa e, se sim, como a contornei. Refletindo um pouco sobre isso, decidi escrever este artigo, pois o questionamento reflete uma situação bem comum em nosso caótico mundo, sobretudo quando falamos em concurso público.

Já dizia Sigmund Freud (1856-1939), pai da psicanálise, que somos feitos de carne, mas temos de viver como se fôssemos de ferro. Ah, como essa reflexão é verdadeira... A vida sabe nos proporcionar incríveis momentos de felicidade e, ao mesmo tempo, nos dificultar tremendamente a jornada. Sabe ser bela e, no mesmo passo, extremamente difícil, estressante e até cruel.

É nessas fases mais dificultosas, quando estamos verdadeiramente cansados e no limite das forças, que, se não mantivermos o equilíbrio emocional, corremos sério risco de perder o eixo. É no meio de uma crise de ansiedade que tendemos a dizer o que não devíamos e a agir como não queríamos, magoando pessoas importantes para nós e dando abertura ao mau humor, à falta de paciência, ao pessimismo. Afastamo-nos do convívio social, desenvolvemos dificuldades de relacionamento, irritamo-nos com tudo e todos; entramos, enfim, em colapso físico e mental. Esses são todos sintomas de uma situação-limite conhecida no meio profissional como *burnout*.

Esse tipo de distúrbio psíquico atinge profissionais em geral, mas, em especial, aqueles que gerenciam vários projetos

simultaneamente e vivem atarefados e ansiosos, perdidos entre tantos prazos e metas. Naturalmente, sendo cobrados o tempo todo e correndo sempre contra o tempo, os concurseiros não poderiam ficar de fora do grupo de risco. No caso deles, aliás, à Síndrome de Burnout somam-se outras duas igualmente graves: a TPC – Tensão Pré-Concurso e a SPP – Síndrome Pós-Prova. Haja coração, haja controle emocional!

A impressão de estar em via de explodir tem relação direta com outros sintomas – psicológicos e físicos – da ansiedade. Segundo os especialistas nesse assunto, alguns desses sintomas são: boca seca, tensão muscular, dor de barriga, irritabilidade, dificuldades de concentração, sensação de que algo ruim está para acontecer, constante tensão ou nervosismo e ataques de pânico. Se não for controlada, a ansiedade se transforma em depressão em 24% dos casos. A explicação, segundo o estudo conhecido como Kendell, está nos pensamentos negativos do ansioso sobre si mesmo. Note a importância de assumir postura mais positiva – conciliada, é claro, com visão realista – no dia a dia.

Se uma pessoa perde o controle e sucumbe a um ataque de fúria ou de desespero, tem de estar preparada para as consequências. A realidade é cruel e não tem filtros: algumas vezes, a situação pode ser irremediável, e não importa a dor nem o sentimento de culpa do indivíduo responsável. Assim como temos de estar prontos para aceitar a morte quando ela chegar, o fato de a vida cobrar na exata medida do nosso destempero é, afinal, uma das certezas com que

precisamos lidar desde logo, se quisermos viver em nossa plenitude humana. Todos nós aprenderemos isso na prática, cedo ou tarde. A propósito, volto a citar Freud: “Um dia, quando olhares para trás, verás que os dias mais belos foram aqueles em que lutou”. Assim é a vida: uma contínua, doída e bela luta.

Quem é impulsivo, irritadiço e ansioso demais tende a sofrer acessos de frustração e raiva exacerbada, podendo desenvolver grande desequilíbrio emocional e mesmo alguma agressividade. Esses aspectos, somados, potencializam problemas de saúde como enxaqueca, gastrite, úlcera, estresse, dermatites e queda de cabelo, entre outros. Até a aparência física reflete o estado de quem está “prestes a explodir”: vêm as olheiras, a palidez, a imagem envelhecida...

Retomo a pergunta do meu amigo, inspiradora destas linhas, para fazer uma confissão: é claro que já vivi experiências extremas, e também já me senti a ponto de estourar. Todavia, a vida me ensinou algo precioso: momentos de desequilíbrio, resultem eles de uma grande frustração, do cansaço, da raiva ou de tudo isso junto, podem e devem ser controlados. Nada que uma análise mais apurada dos fatos, uma boa conversa com alguém mais experiente e, por fim, o entendimento da situação não resolvam... Vigília e controle são palavras de ordem, concurseiro. Lembre-se: há os fatos, e há a sua interpretação deles. Você não pode mudar os acontecimentos, mas tem total domínio sobre a forma como vai lê-los. Colocá-los em perspectiva é medida básica a ser adotada por todos nós.

Acredite em mim quando digo: com um pouco mais de paciência, e a despeito do cansaço dominador, somos todos capazes de criar soluções para qualquer problema. O ser humano é dotado de racionalidade e deve empregá-la para aliviar a tensão e deixar a vida seguir seu curso. Se há algo a ser evitado em momentos de estresse, é cuspir as primeiras palavras vindas à mente. Controle-se. Contenha-se. Distensione-se. Se for preciso, procure a ajuda de um bom terapeuta. Ele pode guiá-lo na solução de questões comportamentais e psicológicas e no manejo da sua tolerância e paciência. Por fim, tenha em mente que o sofrimento é solo onde afloram os espíritos mais fortes e as personalidades mais sólidas.

Com o intuito de ajudar os concurseiros mais ansiosos, reproduzo a seguir alguns conselhos do médico e psiquiatra Dr. Augusto Cury. Se é o seu caso, leia com atenção:

- 1) Incorpore exercícios em sua rotina;
- 2) Seja consciente sobre a quantidade de informações absorvidas por você, especialmente durante a preparação;
- 3) Use as novas tecnologias com parcimônia, lembrando sempre que elas podem ser uma bênção ou uma maldição, a depender da forma como você as emprega;
- 4) Entenda que os problemas são uma constante e foque em resolvê-los;
- 5) Adquira o hábito de documentar suas preocupações em uma folha de papel, comunicando, assim, ao cérebro que elas foram devidamente transferidas para um outro processo e não serão mais fonte de cansaço para a mente;

- 6) Leia diariamente; a leitura ajuda a diminuir o estresse;
- 7) Gerencie melhor os pensamentos negativos;
- 8) Esteja pronto para perdoar, libertando-se das mágoas e dos rancores;
- 9) Faça orações ou medite; e
- 10) Mantenha seu senso de competição em nível saudável, trabalhando todos os dias para se tornar uma pessoa melhor, e não aquela determinada a vencer a qualquer custo.

Se nada disso funcionar e você sentir a explosão chegando, tome uma medida de urgência, fazendo algo que alivie prontamente o estresse. Saia para uma corrida ou descanse alguns minutos assistindo a um episódio de um programa engraçado ou escutando uma música tranquila. Nada de menosprezar seus sentimentos! Insistir em seguir em frente durante uma crise de ansiedade pode resultar no colapso que você vem tentando a todo custo evitar.

Lembre-se de seu propósito e reflita: o que está causando tanta dificuldade e angústia? Seja o que for, é mais importante que todas as pessoas dependentes de você e importantes em sua vida? É algo, assim, tão forte, que justifique você abrir mão de tudo e decepcionar todos a sua volta e, pior, a si mesmo?

Por fim, me responda com uma frase curta: qual é a sua principal motivação para seguir em frente? Pense agora sobre a sua resposta.

Ninguém pode impor uma motivação a ninguém; logo, o máximo que eu, Gabriel, posso fazer é tentar ajudá-lo a descobrir a sua. Ela está bem aí, em seu interior, e só precisa despertar. Não

tenha a menor dúvida, amigo: essa motivação é maior do que qualquer problema. Ela é o seu principal motivo de ação. Lembre-se disso quando estiver muito desgastado e se sentindo no limite.

Sempre existirão mil motivos para você não seguir em frente, mas basta um para você persistir. E esse motivo você já sabe.

COMO LIDAR COM PESSOAS DIFÍCEIS



“Encontrei o significado da minha vida, ajudando os outros a encontrarem o sentido das suas vidas.”

Viktor Frankl (1905-1997), neuropsiquiatra austríaco

De tempos em tempos, deparamos com pessoas difíceis. Difíceis de dialogar, difíceis de entender, difíceis de suportar. Não importa a nossa atividade ou para onde estamos indo, sempre encontramos alguém que parece estar em seu dia de cão, às vezes por ter sofrido algum aborrecimento, às vezes por ter recebido um não. O mundo tem essa capacidade de tirar as pessoas do eixo. O maior risco, no entanto, é o de sermos nós mesmos tirados do sério por elas. Se estamos nos referindo a alguém da família ou do trabalho, a clientes ou a um chefe, o desafio para nos mantermos sãos é ainda maior. Haja autocontrole e paciência, não é mesmo?!

Sabendo disso, eu gostaria de sugerir alguns conselhos que, embora sozinhos não sejam capazes de livrar você de vez de pessoas assim, talvez pelo menos o ajude a lidar com elas e, quem sabe, até mesmo a colaborar no amadurecimento do próximo.

DICA 1: PRATIQUE A EMPATIA.

Tente se colocar no lugar do outro, pensando como ele, ouvindo como ele e sentindo como ele para imaginar o que pode ter motivado toda a sua irritação. Lembre-se: estamos nesta vida para sermos úteis, mas não o seremos se limitarmos nossas ações a gritos uns com os outros. Quem tem bons argumentos e bons princípios não precisa brigar para vencer ninguém. Registre aí: quanto mais complicada for a situação, mais calma você precisará ter. É como diz Seiiti Arata: “A empatia é o melhor antídoto para a raiva”. É claro que esse é um exercício difícil, pois exige de nós desapego em relação às nossas opiniões. Além disso, ainda temos de tomar cuidado para as pessoas não abusarem de nossa boa vontade.

DICA 2: SEJA CLARO E JAMAIS PRESUMA QUE ALGO É ÓBVIO.

Muitos problemas resultam de mal-entendidos. O que é óbvio para você e para mim talvez não seja para um terceiro. Por isso, sempre que você precisar conversar com alguém para lhe dirigir uma crítica ou orientá-lo, procure fazê-lo com clareza e amor. A outra parte precisa entender que seu objetivo é ajudar, somar; não atrapalhar ou dividir. Para isso, tem de compreender bem o que você está dizendo. Seja objetivo, focando o problema e o comportamento; não a pessoa.

DICA 3: DEIXE DE ACHAR QUE VOCÊ TEM SEMPRE RAZÃO.

Provavelmente você já errou muito na vida, e há boas chances de o seu posicionamento não ser o correto – ou ao menos não o mais correto. Nem tudo é preto no branco como gostaríamos. Além disso, mesmo se você estiver com a razão, gerar ou agravar conflitos apoiado nessa certeza será perda de tempo. Observe o ser humano que está diante de você e pense em como pode ajudá-lo, não importa o quão absurdas são as ideias dele. Isso tende a reduzir a raiva.

DICA 4: ACEITE QUE VOCÊ NEM SEMPRE VAI CONSEGUIR MANTER A CALMA.

Não se culpe se um dia você também perder o controle. Na condição de humano, você está tão sujeito a falhas e desequilíbrios como qualquer outra pessoa. Pode ser que você tenha tido um

dia difícil, exatamente como aquele colega constantemente mal-humorado do trabalho. Num contexto como esse, reprimir as emoções pode até piorar tudo. Deixe a raiva vir, respire lentamente, procure olhar a situação de outro ângulo e, por fim, permita que a raiva vá embora. A prática de exercícios físicos aeróbicos intensos ou de artes marciais pode ajudar.

DICA 5: SAIA DE PERTO.

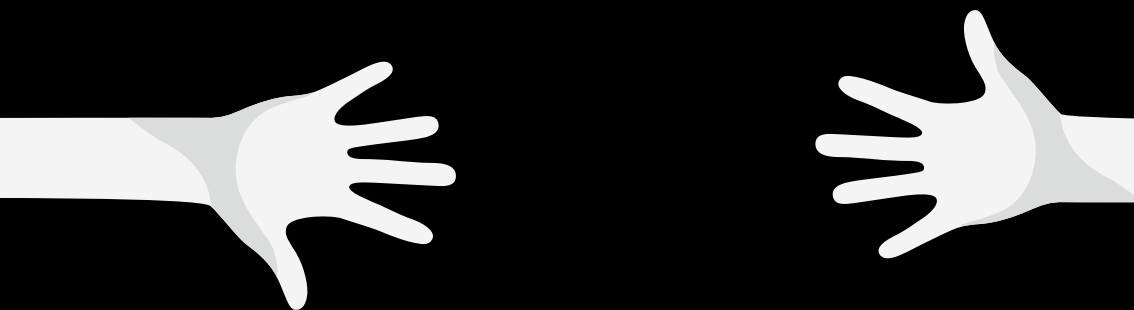
Em vez de tentar ajudar alguém que parece não querer ser ajudado, por mais que você tente, opte por se afastar. Acredite: se essa pessoa não é, assim, tão importante para você, o melhor é fazer isso. Se essa não for uma opção, procure manter o equilíbrio emocional, mesmo nas situações mais conflitantes, e não entre no jogo dela. Agindo assim, talvez você diminua um pouco o dano e a raiva que o inevitável contato com ela pode provocar.

Amigo leitor, você talvez não saiba, mas sou uma pessoa difícil em alguns momentos. Admito isso com tranquilidade. Sou perfeccionista – e gosto de ser assim – e quero que tudo aconteça na minha hora, no meu tempo. Entretanto, na maioria das vezes isso não é possível, o que me deixa irritado. Tal como você, também tenho meus dias de mau humor. O que faço nessas horas? Olho à minha volta e tento refletir sobre tudo que já fiz. Penso o quão improdutivo é cultivar sentimentos ruins e me esforço para praticar a empatia – tanto comigo mesmo como com os próximos com quem fiquei irritado. Por fim, movo os pensamentos e os sentimentos

nocivos para uma espécie de lixo virtual. Independentemente do grau da minha irritação, o dia melhora 100% toda vez que faço isso.

Interagir com pessoas difíceis é complicado, mas faz parte da vida. O que precisamos ter em mente é que, ao lidar com pessoas, estamos lidando com seres humanos, com irmãos. Podemos e devemos, portanto, agir com empatia e ajudar os outros, externando nossa humanidade e nossos mais belos sentimentos.

COMO ENFRENTAR A FALTA DE APOIO?



“Quando não há inimigos interiores, os inimigos exteriores nada podem fazer contra você.”

Provérbio africano

Certa vez, após encerrar um Gran Dicas, tradicional revisão de véspera do Gran Cursos Online, uma aluna me abordou e sugeriu que eu escrevesse sobre o tema que dá título este artigo. Ela relatou que sofre o tempo todo com a falta de apoio, pois até mesmo os pais são contrários ao seu projeto de estudar para concursos. O olhar daquela moça me dizia que a situação lhe causava muita dor. Talvez ela se sentisse injustiçada, visto que estava lutando para melhorar de vida, e não fazendo algo de errado.

Creio que são muitos os concurseiros nessa mesma situação, por isso topei o desafio de falar sobre o assunto. Reconheço que, no início, foi difícil organizar os pensamentos, já que eu nunca – nem em meus piores pesadelos – soube o que é ter até os meus pais contra os meus sonhos, os meus estudos ou a minha vocação empreendedora. Já escrevi sobre o cuidado que devemos ter com as más companhias, mas o que fazer se elas forem justamente as pessoas com as quais mais deveríamos contar? É mesmo um desafio, mas um desafio para o qual há solução. Se olharmos ao redor, notaremos que a falta de apoio é mais comum do que imaginamos, e, embora a situação não seja agradável, há uma saída muito simples para ela. Falarei mais sobre isso a seguir.

É claro que já houve dias em que achei que tudo conspirava contra mim. Tudo parecia dar errado, e as pessoas não entendiam muito bem o que eu estava tentando fazer. Nessas horas, eu evocava os meus sonhos, recordava tudo que já tinha feito e, então, voltava a me concentrar no que ainda tinha de fazer. Pensava: “Ora, meus desejos são sublimes, meus sonhos são grandes, minhas aspirações

empreendedoras são factíveis e farão a diferença para muita gente; então, preciso concentrar meus pensamentos e forças em minhas metas, ainda que ninguém acredite em mim”. Em resumo, encontrava dentro de mim mesmo o apoio de que precisava, buscando força em meus propósitos.

É, concurseiro, nada é fácil nesta vida. Tudo pode ser complicado e difícil, mesmo quando o sonho que perseguimos seja do tipo que trará benefícios para todos, inclusive para os que tentam nos demover da ideia de lutar.

Mas não importa quem ou quantos estejam contra você, desde que você próprio esteja a seu favor.

Obviamente, o cenário ideal para a conquista de uma vaga no serviço público é um em que todos – amigos, familiares, colegas etc. – trabalhem por esse projeto. Todas as cartas devem estar na mesa, inclusive o detalhe de que você, candidato, precisará se afastar – e muito – do convívio com esses entes queridos para perseguir, imparável, o seu sonho. Com todos conspirando pelo seu sucesso, alguma dúvida de qual será o desfecho?

Todavia, a aluna que veio conversar comigo aquele dia não dispõe desse cenário ideal. Os pais são contra o seu desejo de ser servidora pública. Acham que têm planos melhores para ela e chegam a vociferar até mesmo ameaças: “Se você estiver indo para esse aulão...” Infelizmente, como esses, há muitos pais que se acham no direito de escolher a profissão dos filhos, sem nem sequer ouvi-los sobre quais são suas vocações, sem nem mesmo levar em conta suas aspirações.

É triste, mas o fato é que sempre haverá quem é do contra. Sempre existirão pessoas que, incapazes de perseguir os próprios sonhos, torcem para que ninguém realize os seus. Na verdade, o melhor a fazer é aprender a conviver com isso. Escute pacientemente os motivos de quem tem um papel importante em sua vida e não o apoia num dado projeto. Afinal, não há como simplesmente ignorar a família. Mas tome o cuidado de não se abalar com o que ouvir. Opte por dar apoio a si mesmo. Escolha nadar contra a maré imposta pelos outros, pois nadar contra si mesmo não é uma opção.

O visionário Henry Ford costumava dizer: “Quando tudo estiver parecendo ir contra você, lembre-se de que o avião decola contra o vento, e não a favor dele”. Ele sabia bem o que é estar cercado de pessoas contra uma ideia, um projeto, uma vida. Mas também sabia que, em muitas situações, só o que temos somos nós contra nós mesmos. Em minha empresa, apesar de contar com um sócio extremamente talentoso e uma equipe maravilhosa e dedicada, há questões que eu preciso resolver sozinho. De maneira similar, no dia da prova, será você e você.

De fato, um concurseiro faz a prova só, depois de ter passado por outros tantos momentos de solidão. A esta altura, ele precisa ter desenvolvido a capacidade de se (re)equilibrar sozinho. Além disso, às vezes o cenário que se impõe está ali justamente para despertar no candidato uma força interior que ele não sabia ter. É isto mesmo, querido leitor: uma situação pode se mostrar complicada justamente com o propósito de cutucar o gigante que há aí dentro; um gigante

que precisa acordar, mas que não o fará se tudo estiver conspirando a seu favor.

Há algo que você tem de entender logo: tudo que está em seu interior é muito mais forte do que o que está fora. Se compreender isso e tiver gratidão até pelos fatos que parecem ruins – como não ter o apoio de outras pessoas –, você encontrará as ferramentas de que precisa para seguir em frente. Não cultive sentimentos de rancor, de mágoa; não se considere uma vítima, um injustiçado. Sei que é difícil deixar de nutrir esses sentimentos, mas pense comigo: o que eles trazem de bom? De que adianta ficar de – como dizem por aí – mi-mi-mi? De que adianta ficar remoendo todos os dias o fato de que seus pais não o apoiam, se você vai continuar em busca do que merece, com ou sem o apoio deles? Se em algum momento você conquistar alguma solidariedade, ótimo! Caso contrário, siga em frente do mesmo jeito, pois essa é a única alternativa dos fortes, dos imparáveis.

Ainda que ferido, chateado, desapontado e triste, você é capaz de se manter de pé para perseguir com determinação seus sonhos. Seja o seu maior fã. Seja o seu maior apoiador. Quando alguém apoia a si mesmo de verdade, não precisa do apoio de mais ninguém. Essa pessoa encontra em si mesma força para alcançar o que busca.

Bons estudos! E lembre-se de que aqui, no Gran Cursos Online, você sempre poderá contar comigo e com toda a nossa equipe. Há mais de oitocentos professores e colaboradores torcendo por você. Você não está sozinho!

COMO LIDAR COM A SOLIDÃO



“Quem tem um amigo, mesmo que um só, não importa onde se encontre, jamais sofrerá de solidão. Poderá morrer de saudades, mas não estará só.”

Amyr Klink

Os profissionais mais dedicados, os empreendedores e os estudantes em geral já sabem: qualquer um que decida realizar um projeto importante tem de aprender a conviver quase que diariamente com a solidão. O projeto de se preparar para concurso público é um bom exemplo. Estudar tendo apenas as videoaulas, os PDFs ou os livros por companhia é uma dura realidade com a qual o concurseiro, em regra geral, precisa se acostumar. Não há muito que fazer: enfrentar a solidão é um daqueles sacrifícios impostos a qualquer um que pretenda mesmo ter sucesso em sua empreitada.

Faz parte do jogo. Solidão, alguma tristeza, medo, dor, choro... Tudo isso estará no caminho dos laboriosos, daqueles que perseguem sonhos e desejam muito algo, como um bem de grande valor, um novo amor, uma amizade verdadeira ou... a estabilidade financeira. No processo, eventualmente até a fé pode diminuir. Mas sejamos francos: se fosse fácil, a vitória e, por extensão, o objeto conquistado perderiam grande parte do valor.

Felizmente, a imposição de estar sozinho em uma trajetória de médio ou longo prazo não é vista como ruim por todos. Há quem se considere a melhor companhia no desenrolar de um projeto de grande magnitude. Para pessoas assim, a solidão serve como musa inspiradora na hora de criar, de escrever, de estudar, de meditar, de se encontrar consigo mesmo, de conversar com Deus, de resgatar valores perdidos ou simplesmente adormecidos na mente e no coração. A solidão é ao mesmo tempo uma realidade a ser enfrentada e uma força poderosa – a verdadeira liberdade – quando a ideia é realizar sonhos. Sem sacrifício, sem um eventual sentimento de

estar só, sem medo controlado e na medida certa, não há vitória, não há conquista.

É a solidão que inspira os futuros servidores, assim como é ela que dá munição aos poetas e faz nascerem os grandes gênios e sábios do passado, do presente e do futuro. A solidão é um dos preços que o concurseiro paga para conquistar o seu cargo no serviço público, a estabilidade financeira, o prestígio, o status e o poder de ser um agente público, uma autoridade pública.

Para alguns, a solidão é a mãe da sabedoria, é o alimento da alma e do espírito. Quem experimenta a sensação de estar completamente só desenvolve a coragem e a diligência necessárias para enfrentar os obstáculos e tudo mais que pode vir a atrapalhar a conquista do seu objetivo. Em outras palavras, a solidão fortalece.

Espero que você, amigo concurseiro, saiba que, quando esse sentimento bater forte e parecer quase insuportável, pode contar com este empreendedor e com todo o time do Gran Cursos Online. Você tem a companhia das nossas mensagens e das nossas palavras, que podem ajudá-lo a entrar novamente no rumo, em direção à meta de ser nomeado para um cargo público. Aceite que o isolamento será inevitável; mas, sempre que quiser ou precisar, busque a nossa ajuda. Leia as nossas mensagens e poste neste espaço a sua angústia. Desabafe com quem está sempre pronto para lhe dar o incentivo que pode fazer a diferença na sua decisão entre desistir e persistir.

Como sei que a sensação de isolamento é um tanto espinhosa, aproveito para compartilhar algumas dicas que podem lhe ser úteis nos momentos mais difíceis:

1) Sempre que possível, busque o apoio da família e dos amigos. É na solidão que conhecemos e descobrimos as verdadeiras amizades. É nela que passamos a reconhecer e valorizar quem está do nosso lado definitivamente e quem não está. É na vivência da solidão que crescemos, amadurecemos e nos tornamos mais fortes e conscientes do nosso poder. Mas atente para um detalhe: você deve manter o contato com a família e os amigos com equilíbrio e planejamento, e desde que se trate de pessoas que o ajudem mais do que atrapalhem. Falo mais sobre isso no item a seguir.

2) Aproxime-se de pessoas que estejam envolvidas com projetos semelhantes ao seu. É muito mais difícil enfrentar os momentos de solidão em uma biblioteca nos fins de semana se todas as pessoas do seu convívio só querem saber de lazer e descanso. Procure se relacionar com outros concurseiros que, como você, estudam diuturnamente. Busque compartilhar com eles momentos da sua rotina de estudos. Por exemplo: se hoje o plano é estudar na biblioteca da cidade, combine de ir na companhia de um amigo concurseiro, para que, durante os intervalos, você tenha com quem conversar. É claro que vocês estudarão individualmente, mas o simples fato de ter alguém na luta ao seu lado já será de muita ajuda. Percebo isso claramente quando vejo um casal abraçando a causa de estudar para concurso. Geralmente, quando os dois estão focados no mesmo propósito, o resultado é de sucesso. Já quando um deles age como uma âncora para o outro, o desafio tende a ser maior do que o normal. Portanto, busque SEMPRE pessoas que o puxem para cima, e não para baixo; pessoas que o empurrem para a frente, e não que o façam estagnar.

3) Renove continuamente a sua fé e a sua esperança. Com a certeza de que tudo, no fim, vai dar certo, a solidão será menos dura e você conseguirá persistir com a rotina – por vezes monótona – de estudos, mesmo nos momentos de maior dificuldade. Confiar que tudo dará certo é imprescindível para se ter sucesso em qualquer projeto.

4) Instale um mural dos sonhos no ambiente onde você passa o maior tempo sozinho. Disponha nele fotos do seu futuro contracheque, do prédio do órgão ou entidade em que você tem a intenção de trabalhar, do carro que quer comprar, da casa dos seus sonhos etc. Recorra a essas imagens como incentivo diário, como combustível para você persistir.

5) Aprenda a apreciar o que a solidão pode lhe proporcionar. Os momentos em que estamos sós são os mais propícios para a autorreflexão, por exemplo. Saiba tirar proveito deles.

6) Por fim, lembre-se de que não há recompensa sem sacrifício e de que tudo tem um preço. É simples assim.

Já perdi as contas de quantas vezes precisei enfrentar longos e duros momentos de solidão na minha trajetória como empreendedor, mas sei que haverá muitos outros. E estou pronto para eles. Ponho em prática as recomendações que elenquei acima e posso afirmar, com conhecimento de causa, que elas funcionam.

Então, concurseiro, encare a solidão como algo inevitável. Felizmente, ela também é passageira e acaba quando você vence a fila

da preparação; quando, finalmente, chega a sua vez de ser aprovado. Para você que nos conhece, a grande vantagem é que pode contar conosco o tempo todo até esse dia chegar. Estamos mais perto do que você imagina. É só chamar, que entramos em ação.



**COMO
A DOR
PODE
AJUDAR**

Fratura exposta dói, picada de cobra dói, fechar a porta do carro no dedo dói. Muito! Pedra no rim, segundo dizem (e eu acredito), dói. Pra caramba! E ainda tem a dor do parto, a dor de dente, a dor de ouvido, entre tantas outras sensações penosas, desagradáveis, fruto da excitação de terminações nervosas sensíveis a estímulos. Além das dores físicas, há outras que, embora não sejam sentidas no corpo, nem por isso são menos concretas. A dor de ser traído, a tristeza de perder alguém, a frustração de ser reprovado num concurso, o sofrimento de se ver no fundo do poço são exemplos de tormentos que não atingem nosso corpo, mas nossa alma. Entre essas aflições do espírito, algumas são só ruins mesmo e ponto-final; não trazem nada de útil. Outras são dores “boas”, edificantes; aquele tipo de experiência da qual conseguimos extrair algo de bom sempre ou pelo menos de vez em quando.

A dor é resultado de um processo bastante complexo já compreendido pela ciência. Simplificadamente, pode ser descrita como uma experiência sensorial decorrente de estímulos nocivos que chegam ativando receptores nos nervos através da medula espinhal – a “secretária”, para usar da metáfora –, que avalia se o intruso é importante ou não, se pode ou não fazer mal, se deve ou não ser recebido pelo “chefe” – o cérebro –, que, por sua vez, decide se o sinal percebido por nós como dor deve se manifestar. Em tempo: a “secretária” pode aumentar a potência da mensagem e do sinal, mesmo que a causa real seja inofensiva. Tenso, não é?

A sensação física de dor pode ser encarada como um aviso do corpo, a forma como ele manifesta a necessidade de cuidados.

Sem esse alerta, talvez o indivíduo não fosse despertado para uma condição médica perigosa. Sem a sensação dolorosa que, por exemplo, um membro quebrado produz, talvez uma criança não chorasse pedindo ajuda aos pais após um acidente e o ferimento evoluísse para uma infecção fatal. Se a cabeça não doesse durante um pico de pressão de arterial, talvez o hipertenso não procurasse socorro a tempo de evitar um acidente vascular cerebral. Percebe como seria extremamente perigoso não sentir dor?

Mas não é sobre isso que queremos falar em nossa conversa de hoje. Não trataremos das dores físicas facilmente aliviadas com a administração de um analgésico. Tampouco pretendemos romantizar a dor da alma, forma poética de se referir a problemas de ordem emocional que vão muito além dos tormentos físicos listados algumas linhas acima. Abordaremos, sim, aquela dor emocional incômoda, capaz de nos tirar da zona de conforto. Aquela dor salutar, tendo em vista que nos leva a reagir.

Estamos nos referindo à dor provocada pela falta de dinheiro, à dor palpável de quem se sente um perdedor, à dor experimentada por quem sabe muito bem que está privando a família da qualidade de vida que merece. Sentir esse tipo de dor é bom na medida em que ela nos lembra o tempo todo de que aquela condição não nos agrada; é bom porque nos faz querer lutar com unhas e dentes para mudar a situação. Essa dor desenha um destino para nós. Ela nos guia em nosso caminho.

O termo “dor” e seus sinônimos aparecem dezenas de vezes nas Escrituras, geralmente associados à importância da experiência para

o amadurecimento do indivíduo. A dor é tão certa como a morte. Nesse sentido, nos faz lembrar com frequência de nossa finitude, de nossas fraquezas, de nossa frágil condição humana. Não há outro jeito: precisamos sentir dor para compreendermos que algo está errado, para fazermos uma autorreflexão, para evoluirmos.

É na dor – e não em um passeio pelas ruas de Paris – que aprendemos as lições mais valiosas. O problema não é, portanto, o que acontece de ruim em sua vida, amigo leitor; é a forma como você reage aos contratempos. Guarde esta verdade: sentir dor é normal e esperado; o problema – e a solução – é o que você faz ao ter de lidar com o sofrimento. Há pessoas capazes de passar a vida inteira com uma dor fina ali, sempre presente, a ponto de, depois de algum tempo, se tornarem anestesiadas. Há outras, contudo, que reagem logo e procuram a cura definitiva. Vão à luta.

Não à toa, muita gente se entrega às drogas para aliviar dores emocionais muito intensas. O impulso é querer se livrar das aflições a qualquer custo e, à semelhança da cura para a dor física, recorrer a remédios. Contudo, meu amigo, essa está longe de ser a solução ideal. Acabar com a dor da inquietação significa fulminar todas as suas possibilidades de construir um futuro melhor. Sem algo a tirar você da zona de conforto, a tendência é permanecer na mesmice, conformado com o que o destino lhe legou. Note bem: estou falando de transformar a dor em combustível para o foguete que deve ser a vida; estou defendendo a ideia de converter o sofrimento em energia para ir em busca da merecida felicidade.

Você se aflige toda vez que se olha no espelho e entende que está ali a imagem do único responsável por sua situação atual? Então explore essa dor, concurseiro. É ela que o fará se colocar como sujeito dos seus atos e impedirá você de culpar quem quer que seja por sua infelicidade. Assuma o protagonismo da sua vida! De noite, no sofá, enquanto assiste a um programa qualquer – perdendo horas preciosas –, note que, ao seu lado, está alguém querido que depende completamente de você e de sua resiliência. Encontre algum significado para a sua vida e motivos para superar suas falhas. Não se poupe da dor quando descobrir que confiou nas pessoas erradas ou que a gratidão dos outros nunca virá. Sorva cada gota amarga da decepção que o acometer quando perceber uma grave injustiça. Esse tipo de dor precisa ter utilidade para você. Turbine com ela o seu espírito, sua força interior, e siga em frente.

Pode ser que a dor venha na forma do desemprego. Se for esse o caso, encare-a, ciente de que ela é absolutamente necessária para que você persiga a estabilidade de um CARGO público e se torne uma AUTORIDADE. Saiba que muita gente precisou passar por isso para despertar a motivação que faltava para ir além. A dor, caro leitor, se administrada da maneira correta, pode conduzi-lo para o próximo nível. Valorizamos tanto histórias de superação justamente porque sabemos que as pessoas envolvidas nunca mais cairão. As dores mais intensas, quando vencidas, dão credibilidade e inspiram o próximo. Se as deixássemos para trás, perderíamos preciosas oportunidades de aprender.

A dor é, em resumo, necessária, por mais que, em alguns casos, como na morte de um ente querido, ela seja apenas ruim. Não há explicação. Não há o que fazer. Precisamos aceitar o que passou e seguir adiante, buscando orgulhar quem partiu dando o melhor de nós aqui, na Terra.

Amigo, se você nunca sentir a dor da inquietude e reagir a ela, chegará o momento em que sentirá a dor do remorso, do arrependimento. Essa, sim, é cruel. Não traz paz nunca, e para ela ainda não há remédio nem tratamento. Nem mesmo o tempo pode curá-la.

No meio da dor, você pode descobrir o seu propósito. No meio do sofrimento, pode ouvir o seu chamado. No meio de um deserto, pode descobrir a direção certa rumo ao seu destino. A dor pode ajudá-lo mais do que você imagina.

“Lamentar uma dor passada, no presente, é criar outra dor e sofrer novamente.”

William Shakespeare

ESCOLHA BEM SUAS BATALHAS



“Não diga que a vitória está perdida se é de batalhas que se vive a vida.”

Raul Seixas

O mundo está cada vez mais competitivo e nos impondo maior carga de afazeres dia após dia. É cuidar da saúde sem descuidar dos relacionamentos interpessoais; é lutar por nosso futuro profissional sem deixar de lidar com os problemas que insistem em surgir; é ser um pai ou uma mãe presente sem deixar de vigiar os próprios interesses e sonhos... Sentimos como se estivéssemos em uma guerra que se desdobra em sucessivas batalhas. Vencemos algumas, perdemos outras...

A vida é uma verdadeira luta, sim, e precisamos aceitar isso. Mas também precisamos aceitar este outro dado: não somos obrigados a participar de todas as batalhas que aparecerem em nosso caminho. Temos de escolher lutar aquelas cujos frutos sejam positivos; aquelas que proporcionem, em última instância, paz, felicidade, prosperidade.

Mesmo o maior exército do mundo dispõe de número limitado de soldados e recursos. Por isso, todo general que se preze sabe não ser possível lutar contra muitos inimigos ao mesmo tempo. Fora do meio militar, porém, a maioria das pessoas comete o erro de querer enfrentar tudo e todos simultaneamente, o que, sem meias palavras, resulta em fracassos após fracassos.

Não seja uma dessas pessoas, amigo leitor. Você pode e deve evitar alguns tipos de batalhas:

1. BATALHAS QUE NÃO SÃO SUAS;

Alguém já tentou convencê-lo a se afastar de um terceiro só porque um não era amigo do outro? Imagino que você tenha

hesitado. Se sim, que bom. Não compensa envolver-se em jogos de intriga como esse. O que você tem a ganhar fazendo inimigos sem necessidade? Provavelmente nada, mas tem muito a perder: paz, energia e foco, para dizer o mínimo. Faça um favor a si mesmo e deixe de ser ingênuo, caro leitor. Muita gente tem um só propósito na vida: arrastar para o buraco todos ao redor. Meu conselho não é no sentido de fechar os olhos para as necessidades dos outros, mas de refletir um pouco e avaliar se não seria hora de deixá-los resolver sozinhos os problemas. É cada um no seu quadrado. Você pode até orientar e oferecer algum conforto, mas não deve entrar com tudo no campo de batalha alheio e correr o risco de levar um tiro fatal.

2. BATALHAS SEM OBJETIVO;

Infelizmente, é típico do ser humano entrar em brigas sem nem saber direito por quê. Às vezes, a intenção é apenas agradar; outras, a ideia é provar que estava certo o tempo todo. Quem nunca presenciou grupos de pessoas discutindo feio por algo que, na prática, não levará a lugar nenhum? Temos de respeitar nossos limites e comprar as brigas certas. De vez em quando, o melhor a fazer é ficar em silêncio, tentando simplesmente entender a opinião dos outros. E haverá situações nas quais bom mesmo é deixar pra lá, ainda que, do alto da nossa sabedoria, estejamos seguros de termos a mais absoluta razão. Não vale a pena investir esforço na luta contra monstros imaginários, fantasmas, problemas que existem exclusivamente no campo assustado da nossa mente.

3. BATALHAS QUE FEREM SEUS PRINCÍPIOS.

Não entre em batalhas com cujos propósitos você não compactua. Ora, meu amigo, nenhum comandante lidera uma batalha se não acredita nos valores ali envolvidos. Você é o comandante da sua vida; se não confia que tomou a decisão certa ao ingressar em uma luta, está condenado a perder a guerra. Saia dessa o quanto antes!

Se há batalhas inúteis e dispensáveis como essas, há outras que devem ser, sim, opção de quem almeja grandes conquistas. Reserve sua energia para as batalhas valorosas, aquelas destinadas a render bons frutos. No fim, amigo, é a saúde, a família e o bem-estar que importam. Vale destacar, é muito difícil conseguir qualquer coisa sem, antes, muita luta. Princípios, valores e caráter devem, portanto, estar na base de tudo, fortalecendo você nessa dura jornada. Se sua luta não for pra valer, com convicção e as armas certas, você pode perder o rumo. É preciso brigar mesmo, com todos os instrumentos disponíveis, concretos e metafísicos. Por isso é tão importante contar com a fé. Jamais despreze a ajuda divina. Quando Ele quer, não há quem impeça.

E não se engane: o processo pode ser um tanto doloroso. Para prevalecer aquilo em que você acredita, a luta pode significar, por exemplo, indispor-se seriamente com algumas pessoas. Mesmo pessoas queridas. Nessa de escolher bem as batalhas, talvez também seja necessário se afastar de gente que só semeia ódio. Pessoas assim confundem com valentia o que é apenas impulsividade, açodamento, precipitação. Cuidado! Fique alerta para avaliar o

que deve ser tolerado e o que deve ser combatido, começando por mudar os pensamentos negativos, não se deixando levar tanto pelas emoções. Você precisa estar acima do rancor, da pequenez humana, da ausência de valores.

É certo que – não importa o grau de amadurecimento, de preparo e de sabedoria –, ninguém consegue evitar certos tipos de briga. Todos nós estamos sujeitos a fazer inimigos, a nos tornarmos vítimas de fofoqueiros e a nos envolvermos em situações difíceis de resolver. Quando isso acontecer, será a própria pessoa que terá de decidir o tempo certo de desatar os nós e enfrentar a batalha, dando o melhor de si. De minha parte, prefiro errar por haver tentado ao arrependimento e à vergonha por não ter lutado a batalha que julguei ser oportuna, necessária e nobre. Decidiu lutar para passar em concurso público? Essa é uma guerra que indiscutivelmente vale a pena, desde, é claro, que esteja muito claro em sua mente o objetivo dessa empreitada. Do contrário, você tem tudo para se cansar e desistir no campo de batalha.

Para resumir, concurseiro, se há um segredo para se viver bem, é evitar batalhas absurdas e tentar ser o mais compreensível possível com os outros. Afinal, eles também estão lutando pela sobrevivência e contra os demônios particulares. Lembre-se: saber o que não fazer é tão importante quanto saber o que fazer. Ninguém vence a guerra da vida fazendo tudo ao mesmo tempo. Vencer a batalha contra o tempo é essencial para ganhar na guerra da vida. Sabedoria é, portanto, eleger algumas lutas e priorizá-las, organizando-se para se entregar a cada uma no tempo certo, aceitando e respeitando as

próprias limitações. Em live que realizei no Instagram, a querida professora Kátia Lima disse algo que vale a pena reproduzir aqui: “Você não vai ser 100% em tudo. Gestão de tempo também é, muitas vezes, gestão de culpa”.

Então é isto: escolha suas batalhas e lute com toda a força que encontrar dentro de si. Carregue no peito uma boa dose de coragem, outra de otimismo e uma de fé. Você não terá nada a temer.

Eu já escolhi as minhas batalhas e estou devidamente munido de armadura, coragem e bravura. E você?

“Nas grandes batalhas da vida, o primeiro passo para a vitória é o desejo de vencer.”

Mahatma Gandhi

A DESIMPORTÂNCIA DE QUASE TUDO



“A sabedoria da vida consiste em eliminar o que não é essencial.”

Lin Yutang (1895-1976), escritor chinês

Quem me conhece sabe que sou fã de Gary Vaynerchuck, empreendedor norte-americano e autor de numerosas frases de impacto. Uma delas, em particular, embora um tanto exagerada se entendida em sua literalidade, diz uma grande verdade: “99% das coisas não importam”. É sério: a maioria das coisas que fazemos não importam, e, no momento em que nos livramos dos grilhões que nos prendem a elas e compreendemos a desimportância de quase tudo, nossa vida muda completamente.

Lá se vai mais de um século desde que Vilfredo Pareto (1848-1923) esboçou, na década de 1890, a regra 80/20, também conhecida como Princípio de Pareto, segundo a qual cerca de 20% de todo o esforço empregado em algo é responsável por 80% dos resultados auferidos. Sessenta e um anos depois, em 1951, Joseph Moses Juran, um dos pais do movimento da qualidade total, expandiu essa ideia, que denominou Lei das Poucas Coisas Vitais. Ele observou ser possível melhorar substancialmente a qualidade de um produto ao resolver uma fração minúscula de problemas. Testou essa ideia no Japão, detentor, na época, da má fama de produzir mercadorias de preço baixo e pouca qualidade. Aos poucos, uma revolução nas características de seus produtos resultou na ascensão do país a uma potência econômica global.

Warren Buffett é outro que se pauta pela intuição de que menos é mais. Investidor e filantropo, costuma dizer que sua filosofia no mercado financeiro se aproxima da letargia. Como assim? Simples: ele faz relativamente poucas aplicações, mas as mantém por bastante tempo. Injetando dinheiro apenas em negócios que ele entende

e que considera sólidos, e apostando pesado neles, Buffett atribui 90% da riqueza que conquistou, de US\$ 84 bilhões, a investimentos em somente 10 empresas.

Dando forma a essa intuição, James Clear, autor do famoso livro “Hábitos atômicos: um método fácil e comprovado de criar bons hábitos e se livrar dos maus”, ensina que a diferença proporcionada ao longo do tempo por uma pequena melhoria pode ser impressionante. A matemática é a seguinte: se um indivíduo se dispuser a ser 1% melhor a cada dia durante um ano, no fim desse período terá se tornado uma pessoa 37 vezes mais evoluída. Ou seja, um acréscimo de apenas 1% não é algo particularmente notável – às vezes não é nem perceptível –, mas pode construir uma realidade bastante significativa se avaliada no longo prazo e de forma cumulativa.

Greg Mckeown, que escreveu o *best-seller* “Essencialismo: a disciplinada busca por menos”, segue a mesma cartilha de Clear quando explica o poder das pequenas vitórias. Segundo ele, “em vez de começar grande e se esgotar sem ter nada para mostrar além do desperdício de tempo e energia, para realizar coisas realmente essenciais é preciso começar pequeno e ir aumentando o impulso”. Há que usar esse impulso para trabalhar buscando sucesso após sucesso, rumando em direção ao primeiro, depois ao seguinte, e assim por diante, até alcançar um avanço significativo, quando o progresso terá se tornado tão natural e independente de esforço que parecerá instantâneo.

Entendeu a lição? Às vezes, o que você não faz é tão importante quanto o que você faz, então aposte alto nas poucas oportunidades essenciais e diga não às muitas simplesmente boas.

A diferença entre as muitas coisas triviais e as poucas vitais pode ser notada em toda realização humana, pequena ou grande, no campo pessoal ou profissional, nos estudos ou na arte. Mas a realidade avassaladora é uma só: vivemos num mundo onde quase tudo não vale nada e pouquíssimas coisas têm valor excepcional. Sem dúvida, o trabalho árduo é importante. Porém, mais esforço não gera necessariamente mais resultado. “Menos porém melhor”, sim. Distinguir as raras oportunidades vitais das inúmeras triviais, desimportantes, é sábio. E aprender a dizer NÃO às oportunidades razoáveis e SIM às verdadeiramente incríveis é mais sábio ainda.

Muitas pessoas são impedidas de chegar a um nível mais alto de contribuição porque ainda não descobriram que até as muitas oportunidades boas que buscam costumam ser muito menos valiosas do que as poucas realmente esplêndidas. Quando finalmente entendemos isso, passamos a examinar o ambiente, os convites, as tentações, as opções, com novos olhos, indo atrás das poucas coisas vitais e eliminando com convicção as incontáveis triviais.

Mas como descobrir o que é essencial? Primeiro, siga sua intuição. Dê uma boa olhada a sua volta e avalie o que lhe parece realmente significativo em sua realidade e em suas obrigações. Identifique tudo que você pode descartar sem grande prejuízo. Faça pausas procurando discernir objetos e necessidades que realmente têm valor. Trate de remover os obstáculos para tornar mais fácil

a ação. Foque no que é certo, sentindo alegria e aproveitando a jornada, e não apenas o destino. E esteja preparado para situações inesperadas. Por fim, na tomada de decisões, eleja uma capaz de eliminar mil outras. Atitudes como essas conduzirão você ao controle sobre as próprias escolhas, criando um cenário propício ao sucesso e a uma existência com mais sentido. É por isso que o essencialista demora para explorar todas as opções; o investimento a mais se justifica na medida em que algumas coisas são tão mais importantes, que compensam dez vezes o esforço investido para encontrá-las.

Temos de saber perder para ganhar, afinal não podemos ter tudo nem fazer tudo. É essencial aprender a fazer escolhas com elegância, coragem e autoconfiança, especialmente quando sob pressão. Quem incorpora essas atitudes opta – deliberadamente – por ser diferente, tornando-se um essencialista que diz “sim” àquilo que realmente importa. Todos respeitam e admiram quem é resoluto e corajoso o suficiente para renunciar a algumas coisas, dedicando todo o tempo ao trabalho que foi destinado a fazer, e fazendo-o bem.

“A maior parte do que existe no universo – nossas ações e todos os outros recursos, forças e ideias – tem pouco valor e produz pouco resultado; por outro lado, algumas poucas coisas funcionam fantasticamente bem e têm um impacto imenso.”

Richard Koch, consultor e autor best-seller.

INQUIETUDE VIRTUOSA

*“O descontentamento é o primeiro passo na evolução de um homem
ou de uma nação.”*

Oscar Wilde (1854-1900), dramaturgo e
poeta britânico de origem irlandesa

Quem sugeriu o tema deste artigo foi a seguidora no meu Instagram Regiane Santos, para quem a inquietude da alma é o “maior combustível do ser humano”, responsável por provocar as mudanças e a evolução individual de cada um de nós. O mundo é movido a essa inquietude, sem a qual nem as pessoas, nem as organizações, nem as nações se poriam em marcha rumo a algo melhor. Começo, portanto, agradecendo à leitora a inspiração para esta conversa.

Preciso agradecer a ela, ainda, a preciosa dica de frase que introduz este artigo. Compartilho com Oscar Wilde a ideia de que é o inconformismo que desperta em nós a vontade de evoluir, de revolucionar. É aquele descontentamento incômodo, aquela inquietude embaraçosa que nos leva a agir a fim de mudar a nossa realidade e a de quem amamos. É, sem dúvida, na insatisfação que identificamos boas oportunidades de progresso e sucesso. É utilizando o desconforto como matéria-prima que construímos e reconstruímos a carreira, os negócios, a pátria, a vida. É, enfim, no estar permanentemente em busca de algo mais que o ser humano progride, inova, cria.

Mas o que será que ocorre em nosso espírito para as coisas funcionarem assim? Tenho uma teoria: entre o sentimento de incompletude que nutrimos no peito e o desejo de preenchimento da alma com algo significativo, reside nossa coragem. E é dela, aliada à consciência de que precisamos agir, que nascem as invenções, as inovações, as revoluções, as conquistas, o novo futuro por nós tanto almejado. Para despertar em si essa coragem e capacidade de ação,

a pessoa deve saber o que quer, rompendo com tudo que a mantém em estado de insatisfação. Na minha percepção, o grande divisor de águas é o desejo de mudar – pouco ou muito – uma situação desconfortável. A questão é: aonde pretendemos chegar? Se soubermos a resposta, perfeito: o desejo será convertido em vontade de fazer acontecer e, na sequência, em ação. Se, ao contrário, não fizermos a menor ideia de aonde vamos, a tendência será andarmos em círculo ou ficarmos paralisados, meio em choque.

Veja a situação de um jovem que tem o sonho de se tornar servidor público. Ele anseia por qualidade de vida; quer muito conquistar uma condição financeira mais estável e equilíbrio emocional e psicológico. Ambiciona, enfim, sair da zona de conforto em que se encontra, sobretudo se não há exatamente, ali, algo que possa ser considerado, de fato, conforto. Ocorre, porém, que esse futuro servidor do público talvez não conheça seus talentos; pode ser que ele ignore sua vocação e não tenha muita certeza do que gosta de fazer. Ora, se não sabe nem mesmo quem é ou o que quer para si, a tendência é não ir a lugar algum. Sabe por quê? Porque, ao dar o primeiro passo, vai deparar com tantas estradas diferentes, com tantos cruzamentos e bifurcações, que não saberá qual rumo seguir. Por isso é tão importante você, amigo leitor, refletir bastante e fazer uma profunda autoanálise antes de se decidir por uma ou outra carreira no serviço público. Você precisa ter certeza dos seus objetivos e manter o foco neles.

O imperador romano Marco Aurélio (121 d.C.-180 d.C.) é um bom exemplo de alguém que tomava decisões bem pensadas. É dele

a reflexão “O que estou fazendo com minha alma? Interrogue-se para descobrir o que habita a sua assim chamada mente e que tipo de alma você tem agora. Uma alma de criança? De adolescente? (...) A alma de um tirano? A alma de um predador – ou de sua presa?” Acredito que cabe também a nós fazer essas perguntas, especialmente se temos a intenção de mudar.

Na condição de humanos, sofremos todos dos mesmos defeitos e fraquezas. Dentro de nós tremula idêntica chama que mantém aceso nosso potencial de grandeza. Isso, é claro, se estivermos dispostos a agir, demonstrando para as pessoas e o mundo todo o nosso descontentamento. O trabalho para despertar essa consciência, note, é menos cerebral e mais espiritual. Ele se passa no coração, não na mente. Está na alma a chave da nossa felicidade (ou infelicidade), satisfação (ou insatisfação), plenitude (ou vazio), moderação (ou voracidade), aceitação (ou perturbação). É por isso que se deve cuidar bem dela, procurando:

- Pautar-se pela moral e pela ética a cada passo dado;
- Evitar inveja, ciúmes e desejos nocivos;
- Enfrentar as feridas do passado;
- Demonstrar gratidão e apreço por tudo;
- Cultivar relacionamentos baseados no respeito e no amor; e
- Depositar a crença e o controle nas mãos de algo maior.

Meu amigo, seja um eterno descontente em relação àquilo que está errado ou não lhe parece justo, mas nunca deixe de dar valor ao que já conquistou. Mantenha sua alma virtuosa!

“O homem requer sempre uma inatingível meta, uma esperança vã, um descontentamento, que o incite a caminhar para a frente.”

Emanuel Wertheimer (1846-1916), filósofo
germano-austriaco



A ALEGRIA

VEM PELA

MANHÃ

Fim de tarde, João chega do futebol. Mal a mãe abre a porta da casa, ele passa como um foguete para o quarto, quase derrubando a mesinha de apoio ao lado do sofá no caminho, o rosto vermelho. Ela vai até lá ver o que aconteceu e encontra o menino encolhido sobre a cama, um pequeno monte embrulhado no cobertor. Ele até tenta falar, mas não consegue, pois um soluço embaraça as palavras. Está consumido pelo choro, que já lhe inchara os olhos e agora colore as bochechas, normalmente rosadas, de um tom quase roxo.

Depois de alguns instantes, finalmente consegue explicar a razão do seu sofrimento. Antes de ser – o último – selecionado para um dos times no jogo, fora alvo de chacota dos amigos, que o chamaram de “perna de pau”. Durante a partida, ninguém lhe passava a bola e, nas poucas vezes que chegou a participar de algum lance, errou e foi criticado, inclusive por membros da equipe. Saiu de lá se sentindo um derrotado, um peso para os colegas. Um inútil.

A mãe sabia que seria difícil acalantar o filho naquela noite. O episódio de humilhação e vergonha, no universo de uma criança de 10 anos como ele, era motivo para grande tristeza. Então disse apenas: “Filho, acredite: o choro pode durar a noite toda, mas de manhã virá a alegria”. Deu um beijo na testa do menino, que não entendeu nada na hora, mas acabou adormecendo em meio aos soluços.

Despertou ainda vestindo a roupa do futebol e todo sujo. Esfregou os olhos, que agora estavam secos, e notou o sol forte

entrando pela janela e iluminando o quarto. O dia estava lindo, com um céu tão azul que não parecia real. No meio do caminho para a cozinha, foi surpreendido pela cachorrinha de estimação, que queria brincar. O pai, a mãe e a irmãzinha ainda bebê já estavam na cozinha, esperando por ele para tomarem juntos o café da manhã. À mesa, seu prato preferido: panquecas quentinhas. O menino sorriu. A alegria veio mesmo pela manhã, exatamente como a mãe previra.



A história acima é fictícia, e imagino que você esteja se perguntando por que eu recorreria a uma situação cotidiana e “tola”, vivenciada por um personagem criança, para introduzir esta conversa. Em que sentido falar de uma frustração infantil pode contribuir para nosso contexto de adultos, já que, no mundo “real”, os problemas são bem maiores e complexos? Eu lhe digo por quê: porque a mensagem dessa pequena história ultrapassa a fronteira da idade e alcança todos nós, homens e mulheres maduros e experientes.

Na concepção de mundo do pequeno João, ser preterido no jogo de futebol era um grande problema, algo capaz de lhe tirar a alegria e apagar, ainda que momentaneamente, o brilho da vida. Que fique claro: a dor infantil não é menor do que a do adulto. É claro que, na vida já não tão ingênua dos mais crescidos, o choro, geralmente motivado por fatores como traição, dificuldades financeiras e

frustração profissional, advém de problemas, diria, mais concretos e difíceis de resolver, mas nem por isso necessariamente piores que os que entristecem uma criança.

De qualquer forma, tanto a tristeza do menino como a do homem feito têm em comum o fato de poderem se extinguir ao raiar de um novo dia. Após uma longa noite, a luz retorna para todos nós, e as trevas nunca têm a última palavra. Lembrar-se disso dá forças para seguirmos em frente.

Você já notou como o sol da manhã é apreciado por todos? Traz aconchego e calor, que – é inegável – renovam as energias. Ora, leitor amigo, essa luz sempre vem, não importa o quão escura tenha sido a noite, não é verdade? Portanto, não é razoável temer o crepúsculo. Da mesma forma, não há por que ter receio de enfrentar adversidades, de encarar as atribulações da vida. Toda dificuldade passa e deixa aquela sensação boa de termos feito a diferença, de estarmos fortalecidos após superarmos um grande obstáculo.

Para alguns de nós, a escuridão é mais severa e parece que vai durar para sempre. Se é o seu caso, lembre-se: a alegria vem pela manhã, ainda que não a imediata. Nada pode impedir você de ser feliz, de experimentar alegrias. Afinal, a vida é feita de altos e baixos. Já dizia o psiquiatra Carl Jung: “Não há despertar de consciência sem dor. As pessoas farão de tudo, chegando aos limites do absurdo para evitar enfrentar a sua própria alma. Ninguém se torna iluminado por imaginar figuras de luz, mas sim por tornar consciente a escuridão. Mesmo uma vida feliz não pode existir sem um pouco de escuridão”. Em outras palavras, a felicidade perderia

o significado se não fosse equilibrada com um pouco de tristeza. Precisamos saber enfrentar as coisas conforme elas surgem, com paciência e tranquilidade, pois nada é absoluto, tampouco definitivo.

Outros, mais afortunados, têm luz própria e brilham até no breu absoluto. Mesmo esses felizardos têm de lidar com outro problema: de noite, a luz atrai insetos. E insetos incomodam, alguns picam... Há quem tenha verdadeira fobia. Ainda assim, essas pessoas têm de reconhecer o valor de enxergar o que muita gente não consegue ver por falta de luz. Insetos têm vida curta, problemas têm vida curta, mas a capacidade de lidar com eles às claras, vislumbrando possíveis soluções através das sombras, faz toda a diferença.

Há, ainda, um terceiro grupo de almas que, embora não emitam luz própria, se contentam com a luz natural de elementos noturnos. De fato, como bem percebeu o escritor Ralph Waldo Emerson, quanto mais escura a noite, mais estrelas os homens veem. Podem ser iluminados por elas, pela Lua, pelos vaga-lumes... São muitas as fontes de luz, os lampejos que hão de ser aproveitados em busca da superação e da renovação. Nem sempre é preciso esperar amanhecer para superar a dor da véspera, e alguns felizmente compreendem isso.

Sei que o momento não é bom. Ao contrário, está marcado pela tristeza e não tem nada de libertador. O que nos faz prosseguir é a esperança de um futuro melhor, é ansiar que a alegria venha pela manhã. Pode ser mais assustador para uns e outros, que talvez tenham de percorrer vales de sombras, enfrentando a doença ou a morte de alguém querido. Claro que não está sendo nada fácil, mas não tenho a menor dúvida: vai passar. Venceremos, nem que seja

ao colocarmos em prática os ensinamentos de Eleanor Roosevelt, primeira-dama dos Estados Unidos do período de 1933 a 1945: “Você deve fazer aquilo que não consegue fazer”. Dê-nos uma missão, e a cumprimos.

A luz do sol surge todas as manhãs, provando que, depois da escuridão, de momentos de pouca sorte, chega a oportunidade para o recomeço.

Então vamos juntos, sem preguiça nem indolência, cientes de que o choro, a tristeza e a doença durarão apenas uma noite. O alvorecer virá e, quando isso acontecer, deveremos retomar nossa obra com fé e amor. A cada dia, temos uma nova chance de agir diferente. A cada manhã, a vida renova as nossas possibilidades e nos dá uma nova oportunidade de fazer melhor.

Vem comigo?

“O choro pode durar uma noite, mas a alegria vem pela manhã.”
Salmos 30:5

MAIS UM PASSO



*“O que salva é dar um passo. Mais um passo. Sempre o mesmo
passo, reiniciado...”*

Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944), filósofo, aventureiro,
poeta e escritor, autor do livro “O Pequeno Príncipe”

França, década de 1930. Chove bastante. Guillaumet, em seu pequeno monomotor, como sempre fazia no ofício de distribuir correspondências, guia-se pelos acidentes geográficos: depois da montanha, à direita; após o rio, à esquerda; passado o pinheiro, mais acima. Eis que um vento forte vem e derruba o avião sobre a montanha gelada, e o piloto, com graves ferimentos nas pernas, compreende que o fim está próximo. Deitado sobre a neve, longe de qualquer povoado, aceita apenas esperar pela morte, confortando-se com a ideia de que a família, ao receber o seguro de vida, ao menos não ficará desamparada.

Depois de alguns instantes absorto em pensamentos, o homem desperta num sobressalto. Súbito se lembra de que o seguro seria, sim, liberado para a esposa, que amava, e os filhos queridos, mas somente com apresentação da certidão de óbito. O que seria deles se seu corpo nunca fosse encontrado?! Foi o que bastou para tomar uma decisão: tinha de caminhar até algum lugar onde seu cadáver ficasse mais visível para o resgate. Desistir não era uma opção e, para tanto, reuniu todas as forças num único comando: “Só um passo.” Assim, pé ante pé, concentrando-se apenas no passo seguinte, percorreu uma boa distância, até deixar-se desfalecer ao topar com algumas pessoas que caçavam na região.

Quando recobrou a consciência, estava no hospital, ao lado da família. Vá lá, perdera alguns dedos do pé, que tiveram de ser amputados depois de necrosarem devido ao

duro frio enfrentado na caminhada. Mas estava VIVO. A história completa foi mais tarde narrada ao amigo Antoine de Saint-Exupéry e integra o terceiro livro do autor francês, “Terra dos Homens”, publicado em 1939.



Como você deve ter concluído, a bela história desse sobrevivente nos ensina que qualquer jornada é vencida passo a passo. Mesmo nas mais longas jornadas, ninguém chega ao destino dando só grandes saltos. Pode até ter a impressão de, com eles, adiantar o percurso, mas será ilusão, pois logo virá a fadiga. Se queremos mesmo alcançar algum feito, se sabemos aonde queremos chegar, estabelecemos metas de curto, de médio e de longo prazo, cumprindo uma de cada vez. Nada de querer fazer tudo ao mesmo tempo.

Lembro bem de um episódio pessoal que tem a ver com essa noção sobre a importância de pensar e realizar aos poucos. Certa vez, Rafael, meu orientador físico, me induziu a superar a mim mesmo sem que eu percebesse. Ele estava me orientando num exercício de supino com carga maior que a habitual e sabia que, se me pedisse mais duas, três ou quatro repetições, eu provavelmente travaria. O que ele fez então? Disse, apenas: “Vai! Só mais uma!” Eu obedeci. Veio ele: “Mais uma!” Protestei, mas obedeci de novo. “Mais uma!”... Assim foi até eu ter completado cinco repetições e realmente não aguentar mais. Ainda reclamei: “Pô, Rafael, você me enganou. Eram cinco, não apenas uma”. Ao que ele respondeu que, se dissesse desde o

início que eram mais repetições, eu teria desistido sem nem começar. Olha, preciso confessar que ele tinha razão.

O que se extrai disso tudo? Que, de pouco em pouco, somos capazes de ir além do que talvez conseguíssemos se fôssemos com muita sede ao pote. Mesmo que, no fim do percurso, estejamos aparentemente esgotados, a trajetória terá sido percorrida com mais facilidade um passo de cada vez. Está cansado? Dê mais um passo, leia mais um parágrafo, conclua só mais uma página, assista apenas a mais um vídeo... Vá superando um pequeno desafio por vez, e, de repente, quando menos perceber, terá chegado lá, e os sonhos finalmente baterão à sua porta. Acredite. Confie. Dê mais um passo... Só mais um...

Um velho ditado diz que, de grão em grão, a galinha enche o papo. Outro, na mesma linha, ensina que, de passo em passo, atravessamos um país, um continente, chegamos a qualquer lugar. Não é preciso enxergar o caminho inteiro; basta ter na mente este único comando: “Só mais um passo!” Vou além: não ver a estrada toda pode ser uma bênção – veja o que aconteceu comigo e meu exercício de supino... Para alguns de nós, saber a extensão da estrada pode ser um tanto desestimulante e, quem sabe, a desculpa que faltava para desistirmos. Portanto, em vez de se preocupar com o tamanho do caminho, trate de focar apenas no próximo passo. Depois pense no seguinte... e no outro...

Talvez você conheça a história da maratonista suíça Gabriela Andersen, que tinha 39 anos à época dos Jogos Olímpicos de 1984, realizados em Los Angeles. Ela foi protagonista de uma das cenas

mais dramáticas já flagradas numa olimpíada. Com câimbras, desidratada e cansada, sem conseguir ficar ereta, sabia que não teria forças para retomar a marcha e concluir a prova se cedesse às dores e ao esgotamento físico, sentando-se um pouco, por exemplo. Então, simplesmente não parou nem por um instante antes de alcançar a linha de chegada. Não parou por ser imparável? Sem dúvida. Mas também ouvia a torcida gritar: “Só mais um passo! Mais um!” Foi obedecendo aos incentivos, cumprindo a meta de dar só mais um passo, até cruzar a linha de chegada e cair nos braços dos médicos, dizendo: “Oh, acabou!” Vale a pena assistir ao vídeo que mostra esse exemplo de superação. Recomendo muito. Em tempo, apenas para registrar: um dia mais tarde, dois no máximo, a maratonista já estava pronta para a batalha seguinte.

Em resumo, caro leitor, o que quero dizer é que nossa chance de perseverar aumenta quando avançamos pouco a pouco. Edilson Enedino, nosso professor de Direito Empresarial e juiz de direito, me disse algo, durante a entrevista que gravamos para o canal Imparável, que sintetiza bem essa ideia: “Quando o pulso está batendo, é sinal de que estamos recebendo do Autor da Vida permissão para dar mais um passo”. Tenho de concordar com ele. Aquele barulhinho, aquela sensação do sangue pulsando nas veias sinaliza que estamos vivos e nos orienta a dar mais um passo, e outro, e outro, sem perder o ritmo. “É importante esforçar-se por um objetivo que não seja visível de imediato”, ensinaria Saint-Exupéry. Ou, com ainda mais sabedoria: “O verdadeiro homem mede a sua força quando se defronta com o obstáculo”.

Ora, se outros conseguiram, de passo em passo, você também consegue. Tenha um propósito bem definido, elabore um bom planejamento e siga-o rigorosamente, uma etapa de cada vez. Superar o fácil não é mérito; é obrigação. Já vencer o difícil, conquistar o impossível, atravessar o indesejado – o impensado –, é sinônimo de glória. Assista à vida rompendo os limites das fórmulas e inspire-se nisso para rever suas metas e seus compromissos. Revisite seus sonhos, ouça seu sangue pulsar e, então, dê mais um passo... e outro... e mais um...

Vamos lá, juntos e sem perder o ritmo, ao encontro dos nossos sonhos, do nosso destino! Um passo é sempre possível. Qual será o seu?

“Tu te tornas eternamente responsável por aquilo que cativas.”

Saint-Exupéry

O PODER DO SILÊNCIO



*“Como a abelha trabalha na escuridão, o pensamento trabalha no
silêncio e a virtude no segredo.”*

Mark Twain (1835-1910), escritor norte-americano

Silêncio absoluto não existe. Há sons acidentais, como os produzidos pelo vento, por aparelhos domésticos e os dos alertas das mensagens de notificação no celular e no computador. Há sons quase inaudíveis, como o do coração que pulsa e o do sangue que corre nas veias. É, silêncio absoluto não existe, mas hoje quero conversar com você sobre o poder da quietude, ainda que relativa, para aprendermos a escutar. O que (não) ouvimos pode fazer toda a diferença, e é por isso que talvez seja uma boa ideia afastar distrações e estímulos barulhentos demais para começarmos a escutar o que tem, de fato, valor.

Os estímulos sonoros vindos do mundo são, é claro, relevantes. Não podemos fugir deles, assim como precisamos ver pessoas e ter experiências concretas se nossa intenção é desenvolver visão mais ampla do universo. Contudo, também é preciso cultivar o silêncio e ficar sozinho de vez em quando, se a ideia é entender tudo que se vê e se sente. Ausentar-se temporariamente do mundo e de todo burburinho nele presente ajuda a entrar em contato consigo mesmo e com o que se passa na própria mente. O pensamento, segundo o professor escocês Thomas Carlyle, não funciona exceto na quietude.

John Cage (1912-1992), compositor, escritor e artista norte-americano, visitou, em 1951, a até então mais avançada sala à prova de som do mundo. Mesmo ali, o músico, dono de ouvidos extremamente sensíveis, relatou ter escutado ruídos. Dois, para ser mais preciso: um agudo, que era seu sistema nervoso em operação; outro grave, decorrente do bombeamento do sangue pelo coração. Pode parecer um feito e tanto, mas a verdade é que,

quando guardamos silêncio, todos nós somos capazes de ouvir o som da própria vida. Dá para imaginar tudo que pode ser feito com tamanho... silêncio?!

Uma curiosidade sobre a experiência de Cage: veio dessa visita à câmara anecoica a inspiração para criar a canção “4’33””, originalmente concebida com o título “Prece Silenciosa”. Era uma peça idêntica à música popular da época – tocada ao vivo e no rádio, como qualquer canção –, com esta única diferença: seria uma “peça de ininterrupto silêncio”. Foi divertido. Foi ousado. Foi esquisito. Serviu para mostrar que o silêncio absoluto, de fato, não existe.

O fato de o silêncio ser tão raro só confirma o quão valioso ele é. O ex-presidente dos Estados Unidos Barack Obama é conhecido como um dos melhores oradores de nosso tempo. Sabia que o maior diferencial na oratória dele, segundo os principais palestrantes do mundo, são as pausas que ele faz enquanto discorre sobre assuntos de altíssima relevância? São momentos de silêncio escolhidos cuidadosamente, por meio dos quais ele habilmente consegue falar até mais do que usando palavras. Analogamente, os bons atores sabem que não precisam falar nada para mostrar presença no palco. Eles também dominam como poucos a arte do silêncio. Minha professora de teatro, uma atriz experiente, confirma a eficiência da técnica.

Além de tudo, a quietude é a porta para avançarmos rumo à sabedoria. Há momentos em que tudo parece confuso, sem sentido, sem lógica. Nessas horas, sugiro que você pratique o saudável hábito de prestar atenção no silêncio. Cale-se, aquiete o coração, controle

a respiração e feche os olhos. Em seguida, busque dentro de si as respostas de que precisa. Elas não estão lá fora, mas aí dentro, em sua alma. Em períodos complicados, ouça e enxergue com o coração. Ele quase sempre diz a coisa certa.

Há tantas lições que aprendi sobre o silêncio e que me guiam na forma como conduzo minhas relações... Confúcio já dizia que o silêncio é um amigo que nunca trai, e, para Martin Luther King, “no final, não lembraremos das palavras dos inimigos, mas do silêncio dos nossos amigos”. Há outros ditos populares na mesma linha: “A palavra é de prata e o silêncio é de ouro”, “O silêncio vale mais do que mil palavras”. A Bíblia defende algo parecido: “Até o insensato passará por sábio se ficar quieto e, se contiver a língua, parecerá que tem discernimento” (Provérbios 17:28). É por dar valor a ensinamentos como esses que respeito a máxima segundo a qual falar demais – sem cuidado, sem medir as palavras – não é nada bom. Uma palavra dita de forma irrefletida pode ferir mais que uma flecha, uma bala, uma surra de chicote. Às vezes, o silêncio é a melhor resposta. Talvez a única. Então, quando decidir falar, cuide para que as palavras proferidas sejam mesmo melhores que a ausência delas.

Ainda não consegui implementar, em minha rotina, o dia do silêncio, mas quero fazê-lo em breve. Vou destinar esse dia para colocar meus escritos em dia, ouvir o meu coração, desacelerar, refletir e me livrar das trivialidades. Certamente, isso vai me ajudar a recarregar as baterias, colocando minhas experiências em perspectiva. Estou me esforçando para isso e chegando lá. Felizmente,

já aprendi a exercitar pelo menos esta que talvez seja a artimanha mais importante de todas: guardar silêncio sobre a maioria dos meus planos. Procuo não falar nada, sobretudo para quem já sei que não vai me oferecer apoio. É como ensina a sabedoria popular: “Aquilo que ninguém sabe, ninguém estraga”. Isso não quer dizer esconder tudo de todos e jamais buscar ajuda; tampouco significa deixar de se comprometer com alguém em relação a algo. Trata-se, mais uma vez, de apenas saber quando é melhor ficar quieto.

Dito tudo isso, meu conselho é: reserve um tempo diário para “ouvir” o silêncio. Na movimentada cidade de Helsinque, na Finlândia, há uma igreja dedicada à quietude, frequentada pelos interessados em vivenciar momentos de silenciosa espiritualidade. Não dispomos de um lugar assim por aqui, mas... sem problema. Crie seu próprio “templo”. Permita-se estar só, nem que por alguns minutos, na companhia exclusiva dos próprios pensamentos, e medite. Pode ser em roupas de ginástica e sentado na cama, no sofá, num banco da varanda ou do jardim. Tudo que importa é tirar esses instantes para si. Faça isso sempre que puder. Volte seus pensamentos para dentro do seu ser e reflita. Avalie o que é desimportante e projete na mente o que você gostaria de conquistar. Em seguida, decida se é melhor falar sobre isso ou manter suas ideias quietinhas, onde elas estão mais seguras: consigo mesmo.

Vamos juntos, falando menos e ouvindo mais, cientes de que, assim, poderemos finalmente escutar o que o mundo vinha tentando nos dizer.

“Todas as coisas profundas, e as emoções das coisas, são precedidas e acompanhadas pelo Silêncio (...). O Silêncio é a consagração geral do universo.”

Herman Melville (1819-1891), escritor

**TEMPO
PARA
TODAS
AS
COISAS**



Visualize a imagem a seguir. Você, de muitíssimo perto, está olhando para um quadro sem se dar conta de que ele integra uma enorme instalação, que vai muito além do que você consegue ver. Em seu campo visual limitado, é capaz de enxergar apenas um borrão escuro. Interpreta, então, que o autor do quadro quis pintar um retrato da escuridão. Mas eis que, ao se afastar o suficiente da tela, finalmente nota que aquele borrão é, na verdade, a sombra de uma entre várias árvores, e o retrato mostra um dia ensolarado numa floresta. Com a visão da imagem completa, a arte ganha uma nova dimensão.

Por que propus esse exercício de imaginação? Porque com ele, caro leitor, é possível demonstrar que nem sempre enxergamos, em sua inteireza, a realidade que nos circunda. Para nosso azar, é fácil acreditarmos que a parte corresponde ao todo e que uma situação singular e passageira sintetiza a nossa existência, como se não houvesse nada além do que enxergamos naquele exato instante. E como nos deixamos abalar com isso... Como uma visão parcial da realidade nos faz perder a confiança em nós mesmos e em nosso potencial...

Infelizmente, é muito comum, ao vermos de muito perto a tristeza, passarmos a entendê-la como algo inerente à vida. Da mesma forma, focando apenas a escuridão que, em nossa linha temporal, marca as falhas pontuais, podemos facilmente generalizar, como se toda a trajetória tivesse sido em breu total. Simplesmente ignoramos os numerosos pontos de luz que vislumbramos em nossa caminhada. É triste pensar que, se nos afastássemos só um pouco do

quadro, logo perceberíamos que a vida se insere num campo bem mais amplo, e aquilo que estávamos enxergando como se fosse o todo era apenas um dos vários tempos da nossa existência. É dessa ideia que vem a máxima a inspirar o tema desta conversa: “Há um tempo para todas as coisas”.

Os nomes dos meses podem até se repetir, ano após ano, bem como os dias da semana e as horas. No entanto, serão outros meses, outras semanas, outros dias, outras horas. Outro tempo. A combinação desses diversos anos, meses, semanas, dias, horas, minutos e segundos é o que dá origem a uma vida cheia de fases, na qual há um tempo reservado para cada coisa. Você, eu, todos nós, chegamos ao mundo como seres completamente indefesos, bebês a requererem cuidado e atenção praticamente o tempo todo. No início, ingerimos apenas leite e água; meses mais tarde, passamos a consumir comida pastosa e vegetais amassados; só depois – devidamente munidos de dentes –, somos promovidos à fase dos alimentos sólidos. Desenvolvemos coordenação motora, aprendemos a falar, depois a ler e escrever... E é assim que crescemos dia após dia, tornando-nos, etapa após etapa, aptos a realizar atividades antes impossíveis ou complexas demais, chegando ao ponto de superar em quase tudo quem nos ensinou tanto: os nossos pais e mestres.

Cada uma dessas fases é importante a seu modo, e, se as pulássemos, ávidos por viver logo a vida, estaríamos correndo riscos desnecessários. Quando bebês, poderíamos nos engasgar com alimentos mais duros oferecidos antes da hora. Crianças

ainda descoordenadas, estaríamos sujeitos a graves acidentes numa atividade inadequada à nossa faixa etária. A vida sempre vai nos pedir paciência. A pressa é, para dizer o mínimo, temerária. Forçar um salto de etapas tem potencial para infligir grande sofrimento.

Você sabia que, no Brasil, um em cada três casamentos termina em divórcio? Ouso dizer que muitos casais tiveram ou têm uma união infeliz simplesmente porque não souberam esperar até estarem prontos para o matrimônio. Não aguardaram o tempo certo para essa conexão contínua. Não tiveram paciência de esperar o necessário para serem bem-sucedidos no projeto de compartilhar a vida um com o outro, e para sempre. Esse dado ilustra como é importante respeitar o tempo das coisas. Nada de queimar etapas.

O tempo é a matéria-prima da existência, e nossa compreensão dele faz toda a diferença quando se trata de realizar sonhos. Tem gente ansiosa porque quer viver um tempo que ainda não chegou. Tem gente rancorosa porque vive o tempo passado, carregando o que já se foi e deveria ficar lá atrás. Há gente sobrecarregada porque tenta centralizar tarefas que já deveria ter delegado e se frustra por não conseguir fazer tudo ao mesmo tempo.

Outro ponto que temos de entender é que a nossa existência é, por natureza, instável. Quem não compreende isso é capaz de, em dias extremamente alegres, enganar-se, acreditando que aquele período pode se estender para sempre e tomar decisões baseadas em um otimismo fantasioso. Analogamente, em circunstâncias tristes, tende a desejar reclusão eterna, achando que a frustração e o desencanto nunca terminarão. Em momentos de entusiasmo,

vê-se traçando planos e metas loucamente, talvez além do que é humanamente possível de se fazer. Você já deve ter percebido que, longe desses excessos, o ideal é vivermos um dia de cada vez, com calma e sabedoria. Tudo no seu tempo.

Há tempo para o descanso, que talvez precise ser adiado se você estiver batalhando por um sonho. Há tempo para viver a agitação da juventude, que também pode ser um pouco postergado se o momento é propício a esse tipo de sacrifício em troca de um grande avanço rumo àquele mesmo sonho. Há tempo certo para largar, deixar ir, abrir mão, assim como há para segurar, abraçar, reter. Só não há tempo a perder. Ser negligente com o tempo NÃO é uma opção, leitor amigo, pois ele jamais volta. Para aproveitá-lo bem, temos de saber a hora de dizer sim e a hora de dizer não, mesmo nas decisões mais difíceis, justamente as que demandam maior esforço de nossa parte.

Por isso, um alerta: não adie o que deve ser feito hoje, tampouco faça as coisas de qualquer jeito e açodadamente. Faça o que precisa ser feito exatamente quando tem de ser feito. Não se culpe ao sentir, por exemplo, que não está dedicando às pessoas que ama o tempo que gostaria. Reflita objetivamente: talvez você esteja agindo errado, ou talvez esteja sendo coerente com o seu tempo; afinal, há momentos em que ficamos menos presentes por pura imposição da vida. Assim como um filho um dia sairá de casa em definitivo, para se dedicar aos próprios projetos, haverá períodos de distanciamento temporário, quando ele precisará se isolar um pouco para se desenvolver como indivíduo. Isso não faz dele um filho ingrato ou

menos amoroso. Essa fase também passará um dia, e uma família saudável, sabendo disso, compreenderá as ausências.

Ah! E tenha paciência. Calma e tranquilidade permitem perceber a vida, as delicadezas do tempo. Sem paciência, incorremos no erro crasso de não notar as coisas que precisam ser notadas. Perceber a singularidade da existência é algo raro, assim como depositar a alma – tudo aquilo que faz sentido – nos gestos mais simplórios. Como nos ensina Rubem Alves, “existem coisas que são mais que coisas... são coisas que nos fazem lembrar”. Atento a isso, costumo dedicar minha absoluta atenção a momentos frívolos e cotidianos, que, assim, ganham mais significado e importância. Quando, por exemplo, chego à empresa ou entro em casa, faço questão de sentir minha alma vindo junto. Isso dá outra dimensão ao que poderia ser encarado como mera rotina, que se converte em senso de propósito ou de dever cumprido.

Em resumo: um momento não representa toda a sua existência. Pode ser que hoje você esteja vivendo um tempo difícil – quem nunca passou por tribulações, não é? –, mas vai passar. Se, para você, tem sido tempo de chorar, chore, mas sem perder de vista que uma hora será preciso enxugar as lágrimas e seguir em frente. Se tem sido tempo de lutar, então lute, mas ciente de que uma hora terá de buscar a paz. Cada coisa no seu tempo; cada dia trazendo uma nova oportunidade; cada instante compondo uma raridade; cada respirar, uma dádiva.

Tudo passa, no tempo certo.

Entendido?

*“Para tudo há uma ocasião, e um tempo para cada
propósito debaixo do céu:
tempo de nascer e tempo de morrer, tempo de plantar
e tempo de arrancar o que se plantou,
tempo de matar e tempo de curar, tempo de derrubar
e tempo de construir,
tempo de chorar e tempo de rir, tempo de prantear e
tempo de dançar,
tempo de espalhar pedras e tempo de ajuntá-las,
tempo de abraçar e tempo de se conter,
tempo de procurar e tempo de desistir, tempo de
guardar e tempo de lançar fora,
tempo de rasgar e tempo de costurar, tempo de calar
e tempo de falar,
tempo de amar e tempo de odiar, tempo de lutar e
tempo de viver em paz.”*

Eclesiastes 3:1-8

Sabe por que boa parte das pessoas não realiza seus maiores sonhos? Seria por falta de inteligência, de oportunidade, de dinheiro? Coisa do destino? Nada disso! Tem gente que não concretiza seus projetos simplesmente porque **para**.

Por isso, concurseiro, é tão importante você se tornar **imparável**. Acredite: sua busca por realização pessoal, profissional e financeira ganhará um fôlego sem igual.

Mas um alerta: ser imparável **não** é ser invencível, **não** é bancar o herói, **não** é ser cabeça-dura. Ao contrário, **é** ajustar rotas, **é** retomar o ritmo após pequenas – e necessárias – pausas, **é** plantar a semente e regar a terra mesmo durante a seca, **é** aceitar-se como humano, que falha e se frustra, mas segue a marcha, um passo de cada vez, em alguns dias avançando mais que em outros.

Ser imparável é, enfim, nunca desistir do que é importante, independentemente da dificuldade. As prioridades podem até mudar, mas o imparável não desiste. Jamais.

Esta obra reúne artigos do sócio-fundador e presidente do Gran Cursos Online, Gabriel Granjeiro, e de especialistas convidados. Contém reflexões, informações e orientações que vão ajudar você a entrar para o grupo dos imparáveis e, então, acelerar suas maiores conquistas.

“Ninguém nem nada impede um imparável de alcançar seus maiores sonhos.”

Gabriel Granjeiro

 **GRAN CURSOS
ONLINE**

 **GG Educacional**
EdTech