

Segundando



ENVIE SUA OPINIÃO OU ENTRE EM CONTATO

Participe deste produto, pois ele é feito para você. Mande sua opinião para o e-mail: segundafeira@jcnet.com.br

Choque de gerações

João Jabbour

Entre tantas, recebi esta mensagem no WhatsApp. "Um jovem perguntou: Vovô, como você viveu antes sem tecnologia, sem internet, sem computadores, sem tv's de plasmas ou led, sem ar-condicionado, sem celulares, tablets, notebook e laptop? O vovô respondeu: Como a sua geração vive hoje sem compaixão, sem honra, sem respeito, sem vergonha, sem esforço, sem responsabilidades, sem modéstia?"

Muito bonito a princípio, mas um tanto generalista e estereotipado. Afinal, por que a maioria das pessoas de uma geração se acharia especial ou melhor do que as de outra? Como atribuir um único conjunto de características psicológicas a milhões de seres humanos ao mesmo tempo? Acho que essa pergunta já responde a boa parte do problema.

Parece coerente dizer que mundo se transforma e as mudanças transformam as pessoas. O jovem atual, multifuncional e antenado, não nasceu diferente, em essência, do jovem de 1920. Tem as mesmas inseguranças e ansiedades. Mas o ambiente e os princípios com os quais se depara são diferentes. Os avanços da ciência e seus impactos nos valores alteram a cultura e o modo de vida.

Aliás, fazendo pequena pausa, mas ao mesmo tempo refletindo sobre o tema, essa história de choque de gerações lembra a sobrinha de uma amiga muito querida, que conheceu uma antiga máquina de escrever Olivetti, que lhe foi apresentada pelo avô. O senhor a colocou para datilografar e a garotinha ficou encantada. Mesmo assim, o ancião avisou, temendo uma galhofa: - É muito antiga... No que a netinha, surpreendentemente, retrucou: - Eu acho é muito moderna, vovô, porque ao mesmo tempo em que a gente escreve já está imprimindo...

Retomando o fio da meada, é complicado e reducionista simplesmente comparar gerações do ponto de vista qualitativo. Mesmo porque uma geração não surge desconectada da anterior. Os adultos de determinada época preparam (ou despreparam) as condições de vida da geração seguinte. Portanto, todos, temos responsabilidade pelo que virá posteriormente.

Se a qualidade do debate, das posturas e das decisões empobreceu nos dias presentes, temos de verificar em nós mesmos (e, talvez, antes de nós, na história) o que ocorreu para ter havido um desvirtuamento daquilo que o senso comum considera razoável, principalmente quando se fala em ética da vida.

Março de 2018. Há duas gerações em busca de entendimento na face da terra. A que nasceu na era industrial e a que surgiu e cresce na era digital. Há uma interessantíssima intersecção entre ambas e talvez isso explique um pouco tantos conflitos e desencontros que pareciam não existir na época em que a geração anterior, a nossa, reinava absoluta.

Será que teremos de dar razão ao escritor português Miguel Sousa Tavares?: "Todas as éticas são evolutivas: o que hoje é normal, amanhã será horrendo e o que hoje é crime, amanhã será banal."

Mudando um pouco de assunto, mas nem tanto, garimpando no Facebook alguma possível preciosidade informativa/opinativa, encontro um post inteligente, da querida mestra Sonia Mozer, que reproduzo na íntegra.

"Vocês conhecem Anitta? Acho que a maioria responderá - Siiiiim! Vocês conhecem Nádya Ayad? E Helley Abreu Silva Araújo? Acho que a maioria responderá - Não! Anitta foi eleita por uma revista como a Mulher do Ano. Não tenho referências culturais para julgar o trabalho de Anitta e, portanto, não posso julgar a justiça do prêmio. O que me espanta e entristece, entretanto, é o silêncio, a ausência de prêmios e honrarias para Nádya e Helley. Nádya Ayad, de 23 anos, brasileira, formada em engenharia pela IME, do Rio de Janeiro, criou um dispositivo de filtração e dessalinização para casas que usem grafeno, para reciclar água, reduzindo custos e gasto de energia. Helley, de 43 anos, era a professora da creche de Janaúba, Minas Gerais, que morreu defendendo as crianças quando um louco assassino invadiu e incendiou a creche, em outubro do ano passado. Será que eu posso eleger essas duas grandes mulheres como Mulheres do Ano?"

Concordo plenamente, Sonia.

Minha resposta é sim, bem alto, para Nádya e Helley.



Os efeitos benéficos da atividade física são observados em pessoas que se exercitam com regularidade

A atividade física melhora a sensação de bem-estar e o humor, diminui a ansiedade e a probabilidade de depressão

Qualidade de vida

Saia do sedentarismo

Trata-se do quarto maior fator de risco de mortalidade no mundo e ainda favorece o surgimento de muitas doenças

O primeiro trimestre do ano está caminhando para o fim e ainda tem gente fazendo planos para mudar a rotina e sair do sedentarismo, começar a se exercitar ou retomar a rotina de atividades físicas. Deixar os hábitos sedentários para trás é um excelente plano, mas alguns cuidados são necessários nesse início.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o sedentarismo é quarto maior fator de risco de mortalidade

global no mundo, favorecendo o surgimento e o agravamento de uma série de doenças, como as do coração, o diabetes e o câncer.

Vale destacar que os efeitos benéficos da atividade física são observados em pessoas que se exercitam com regularidade.

Aqueles com índice de massa corporal (IMC) entre 25 e 30 (sobrepeso) que se exercitam regularmente podem ter um risco menor de desenvolver diabetes e ou-

tras doenças metabólicas do que os sedentários.

Além disso, a atividade física melhora a sensação de bem-estar e o humor, diminui a ansiedade e a probabilidade de depressão por liberar serotonina, hormônio conhecido como a "molécula da felicidade". Também ajuda a controlar o apetite, colabora para o emagrecimento, o enrijecimento dos músculos, além de melhorar a imunidade e retardar o envelhecimento.



Quem se exercita corre risco menor de desenvolver doenças

Para não desanimar

1 - Encontre seu ritmo

A prática de exercícios de intensidade moderada durante meia hora por dia é suficiente para deixar de ser sedentário. Esses 30 minutos podem ser contínuos ou divididos em três períodos de 10 minutos cada. Um minuto de atividade física intensa é igual a 2 minutos de atividade moderada. De acordo com o United States Department of Health and Human Services, é importante que os adultos pratiquem duas horas de musculação, por semana, além dos 30 minutos de caminhada por dia. Para crianças e adolescentes, o ideal são 60 minutos de atividade aeróbica por dia (recreativa), três vezes por semana e de grande intensidade. Atividade moderada: caminhada em ritmo acelera-

do, hidroginástica, passeio de bicicleta e jogo de tênis em dupla. Atividade intensa: corrida, natação, basquete e ciclismo.

2 - Tenha paciência e seja persistente

O mais importante é praticar uma atividade que se adapte ao estilo de vida e seja agradável para si mesmo. Caso contrário, são muitas as chances de interrupções.

3 - Seja mais ativo no dia a dia

Pequenas mudanças de comportamento no dia a dia, como subir escadas, descer do ônibus um ponto antes e caminhar até o trabalho, passear com cachorro e lavar o carro, podem ajudar a movimentar mais e servir como um estímulo para o início de uma atividade física diária.

NOSSA MISSÃO: "PROMOVER A CIDADANIA DEMOCRATIZANDO A INFORMAÇÃO"



Jornal Segunda-Feira é uma publicação do Jornal da Cidade de Bauru Ltda.

REDAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO
Rua Xingu, 4-44 - CEP 17013-510
Tel: (14) 3104-3104

SUCURSAL - SÃO PAULO
Rua Tabapuã, 627 - Cj. 92/94
Ed. Manhattan - Itaim Bibi
CEP 04533-012 Tel: (11) 3546 0300
Fax: (11) 3031 5119

DIRETORIA

Renato Delicato Zaiden
Diretor Administrativo e de Marketing

Marco Antonio C. Oliveira
Diretor Industrial e de Tecnologia

REDAÇÃO

João Jabbour Diretor de Redação

Giselle Hilário Jornalista Responsável

João Pedro Feza Editor Executivo

Márcia Duran Editora Multimídia

COMERCIAL

João Carlos P. do Amaral
Gerente de Marketing/Comercial

Welber Augusto Pinto
Gerente de Vendas

GRÁFICA

Célio M. da Silva
Gerente Industrial



Jornal da Cidade
Bauru e Grande Região

UMA PUBLICAÇÃO DO
JORNAL DA CIDADE DE BAURU LTDA
CNPJ: 45.012.218/0001-02