

À LA CARTE
Vera Ribeiro de Carvalho
(você poderá ver a explicação desse título [clikando aqui](#))
Essa primeira coluna do “clique aqui” saiu neste site em 21/08/2009

O PODER DA GRATIDÃO



Você conhece alguém reclamão, que só sabe reclamar da vida? Reclamar, reclamar, reclamar!



Já fui assim... muito! Hoje ainda me pego fazendo isso de vez em quando... por alguns motivos que muitos já conhecem... mas aprendi muito, já...
Hoje reconheço o poder da GRATIDÃO!
Mas... o que significa essa tão decantada palavra?

“A gratidão é um sentimento de reconhecimento e apreciação pelas coisas boas que acontecem em nossas vidas, bem como pelos esforços e sacrifícios feitos pelos outros em nosso benefício.”

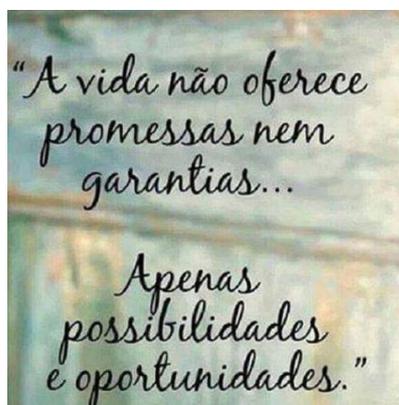
Não é que não se deva reclamar de nada nunca... apenas devemos saber que é saudável para o corpo e para a mente agradecermos pelo que está bom em nossas vidas. Já se sabe que a gratidão nos traz diversos benefícios, como “melhorar nossa saúde mental e emocional, aumentar nossa satisfação com a vida, fortalecer nossos relacionamentos e até mesmo impulsionar nossa carreira.”

SER GRATO
ATRAI
AINDA
MAIS
MOTIVOS
PARA
AGRADECER
!!!

Assim sendo, devemos **agradecer por nossas habilidades e talentos**, ou seja... no meu caso, que bom que eu sei cantar... dançar... ser professora... cozinhar bem... escrever...(e outras cositas mas... rrsrsr!)



Devemos, também, **agradecer pelas oportunidades** que tivemos e temos em nossas vidas. Que bom que pude ser mãe, tia, avó, madrinha, irmã... além de professora aqui, em Umuarama, de cursos de Redação para Vestibular; diretora de escola; vice-diretora; coordenadora; funcionária da IRE; funcionária do NRE; participante de corais; banda e shows Ontem ao Luar; participante do Conselho Municipal de Cultura; Secretária de Cultura... Essas e algumas outras oportunidades me ajudaram a crescer e alcançar alguns de meus objetivos.

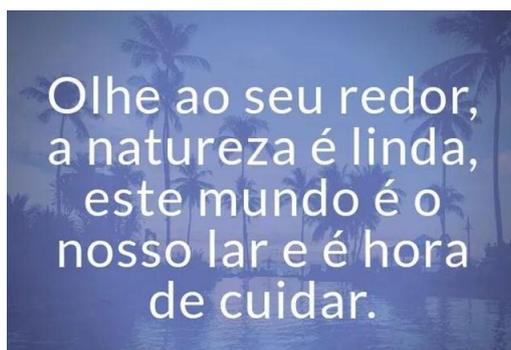


Agradecendo pelos relacionamentos com amigos, alunos, ex-alunos, familiares, colegas de trabalho e até mesmo pessoas que conhecemos brevemente, podemos enriquecer nossas vidas e aprender lições valiosas.

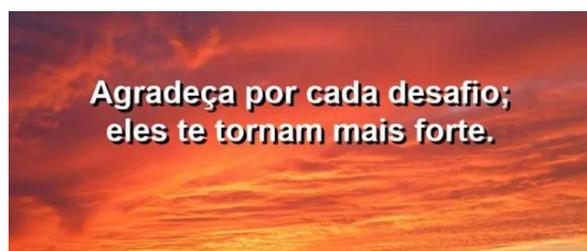


Uma coisa de que quase sempre esquecemos é de **agradecer pela natureza e pelo mundo ao nosso redor**. Com tanta agressão a eles, esquecemos de “mostrar gratidão pela beleza e riqueza do mundo natural que nos rodeia. Apreciar o nascer e o pôr do sol, o canto dos pássaros, o aroma das flores e as cores vibrantes da natureza pode nos trazer uma sensação de paz e tranquilidade. Essa conexão com o

mundo natural pode nos ajudar a encontrar um equilíbrio em nossas vidas agitadas e nos lembrar da importância de cuidar do nosso planeta.”



Devemos, também, **agradecer pelas adversidades e desafios superados**, “que nos ajudam a crescer, desenvolver resiliência e nos tornar pessoas mais fortes e sábias.”



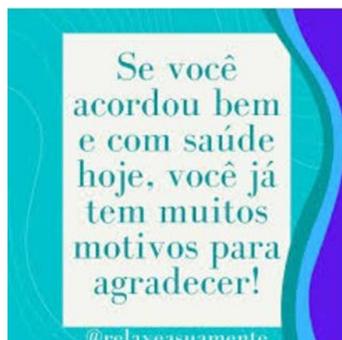
Isso às vezes é bastante desafiador... principalmente quando essas adversidades e desafios parecem não ter fim... quando começam a acontecer uns em seguidas aos outros, como tem acontecido comigo desde a pandemia... (2020!!).

Porém... tento sempre, pois sei que “quando enfrentamos situações difíceis, aprendemos a lidar com a incerteza e a adaptar-nos às mudanças, e que essas experiências moldam nosso caráter e nos ensinam a persistir mesmo quando a jornada parece sombria. Agradecer pelas adversidades e desafios superados nos permite reconhecer nossa força interior e a capacidade de lidar com futuros obstáculos.”

Às vezes me agarro a esse enfrentamento para não desmoronar de vez... tentando enxergá-lo como uma oportunidade de aprendizado e crescimento. Abraçar a experiência e agradecer por ela, tentando sair mais forte e melhor preparada para enfrentar os desafios futuros... mas não é nada fácil!

Fechando com chave de ouro... devemos, igualmente, **agradecer pela saúde**. E é aqui, somando-se ao item anterior de agradecimento, que a minha “porca torce o rabo”! Afinal... desde a pandemia, como já citei, eu perdi meu marido... fiz implante de prótese de quadril do lado esquerdo... do lado direito... voltei dessa última cirurgia com um corte horrível na junção da coxa, que custou a sarar... tendo que uma cuidadora fazer curativos mais de uma vez por dia...tive um corte profundo na virilha,tendo que ir fazer curativo no hospital durante muito tempo... levei um tombo em decorrência do qual estourei meus dois ombros... fiz três infiltrações nesses ombros, melhorando o direito em uns 90%, mas cuidando até hoje do esquerdo... tive uma ferida enorme abaixo dos seios, que nem uma dermatologista conseguia curar (quem curou foi meu filho mais novo, recomendando-me um simples óleo de coco!)... peguei Covid, embora sem sintomas... tive que ir a Maringá fazer uma pequena cirurgia na língua, por causa de uma afta que não sarava... fiquei durante mais de ano com inchaço nos pés e pernas... fiquei três dias internada no Santa Maria por conta de um descontrole estomacal... tive que fazer um exame bem chatinho para acabar constatando um problema cirúrgico no túnel do carpo, que estou protelando porque ainda não dói tanto... tive que me mudar da casa na qual morei durante mais de cinquenta anos, o que mexe ainda com meu emocional... e as duas últimas “novidades” (pelo jeito, últimas “por enquanto”...), são uma próxima cirurgia de catarata e outra no joelho.

Se não me esqueci de nada... pergunto: “é mole, ou querem mais?
Apesar de tudo isso, alguns exemplos me fazem continuar a caminhada... e ser grata, “apesar de”.



Um deles é bem conhecido – o “Luizinho do Som”. Teve um acidente com seu próprio equipamento há uns anos... ficou imobilizado... cadeira de rodas... bem limitado... Mas NUNCA desistiu! Hoje o vemos dando alguns passos... fazendo academia... fazendo de tudo para voltar ao que era. E vai conseguir!

Os outros são pessoas que vejo e nem conheço, que estão muito, mas muito piores do que eu, e não terão recuperação. Mas estão aí, muitas delas com sorrisos no rosto!

E é por isso que prefiro exercer sempre o treino da “gradidão”... e considerar sempre aquela famosa frase:



“Agora é a sua vez... Pelo que mais você pode ser grato (a) neste momento? Faça uma reflexão. O que na sua vida está bom neste momento e para você é motivo de orgulho e gradidão?”

<https://www.ddsonline.com.br/genericos/o-poder-da-gradiao/>





“Tenderam”? rrsrs! Mandem suas dúvidas!



Novidades Luiza Barcelos. Colcci jeans. Canelados Colcci ❤️ L Cecci ❤️ Vestidos FARM. Novidades Colcci masculino. Tudo isso e MUITO mais você encontra na CHARME MODAS. Para pagar? Fácil! Cheque direto para março!

Um pouco de mim...



#10 No Beat Cast | Vera Carvalho

@veraribeirodecarvalho

OI, GENTE! PEÇO LICENÇA PARA DIVIDIR, COM QUEM ACASO SE INTERESSAR, UMA ENTREVISTA FEITA COMIGO - VIA PODCAST, COMANDADO PELO PC JÚNIOR E SUA IRMÃ GABI (A QUEM AGRADEÇO DE CORAÇÃO POR SE LEMBRAREM DE MIM). FOI FEITO NO DIA 23/08 DESTE ANO... É UM POUCO LONGO... BOM PARA VER AOS POUCOS... NAS HORAS DE FOLGA... COISAS SOBRE MIM QUE APOSTO QUE VOCÊS NUNCA OUVIRAM FALAR! 🤪😂. SEQUE O LINK ABAIXO:

<https://youtu.be/KsMsLRame3w>

Dr. Eduardo M. Otani
CRM: 7668

www.otani.med.br

Atendimento Geral
Cirurgia Geral
Endoscopia Digestiva Alta

HOSPITAL
SANTA MARIA



Exercite o seu corpo, não leve uma vida sedentária. Isso, associado a uma boa alimentação, é o segredo da longevidade.



ÓTICA E RELOJOARIA ORIENT, à Av. Daniel Portela, 694. Fone 3522 1881 ou 9829-6116



Analise os períodos descritivos abaixo quanto ao enfoque ser **subjetivo** ou **objetivo**:

1) O sujeitão, que parecia um carro de boi cruzando com trem de ferro, já entrou soltando fogo pela folga do dente de ouro.

2) Trata-se, basicamente, de um tubo reservatório cheio de tinta viscosa.

3) Dali conseguia ver o prédio de doze andares. A fachada toda de vidro. Apenas algumas janelas tinham cortinas, de várias cores.

4) “Conservo uma lembrança apagada mas afetuosa de tia Regina. Ela me aparece na memória baixinha e fornida, com um jeito macio e emplumado de pomba-rola”(…)

5) A gaita de boca é formada por um conjunto de palhetas fixas de um lado e livres do outro(…)

a) As alternativas 2, 3 e 5 têm enfoques subjetivos.

b) As alternativas 1 e 4 têm enfoques subjetivos.

c) Todas as alternativas têm enfoques subjetivos.

d) Todas as alternativas têm enfoques objetivos.

[Clique aqui e veja a resposta da questão](#)

