

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

TEMPO PRA QUÊ??



“A pressa de não ter tempo: A ironia de querer ganhar tempo, mas não saber o que fazer com ele.”

Não é de hoje que venho falando que minha vida virou de ponta cabeça desde a pandemia...

Nem vou falar da irreparável perda do meu marido...

O tema será uma reflexão que fiz dia desses... durante um banho!



O meu banho não é nada comum... por isso procuro não marcar compromissos na parte da manhã. O pessoal acha que é porque eu acordo ao meio-dia... Nada disso!

“Tá” bom que não sou mesmo fã de acordar cedinho. Aliás... não vejo por quê... pra quê. Mas daí a acordar ao meio-dia... “deusolivre!”

Ultimamente, então... aff!!

A “coisa” é assim: eu acordo (isso é maneira de dizer... nos últimos tempos, após a cirurgia do ombro, Tenho dormido mal pra caramba! Passo bem o dia inteiro, mas, é só eu deitar e começa uma dor inusitada, que me faz ficar num “lusco-fusco” dali em diante. Às vezes sei que dormi um pouco porque me vêm cenas que só podiam ser de sonhos...

Como eu ia dizendo... acordo e, antes mesmo de sair da cama, faço uns exercícios com pés e pernas. Isso é sagrado. Depois tomo um café rápido e... banho.

Banho sui generis, aliás... sentada em uma cadeira normal e usando o chuveirinho. Só que isso é mais rápido eu escrever aqui do que acontecer...



Tudo é difícil... não vou descrever pormenores.

O fato é que, quando saio, ai de mim se eu não for direto deitar na cama sobre uma toalha, de tanto que transpiro. Só depois começo a me vestir (outra “aventura”!...).

Enquanto ainda no banho, minha cabeça viaja a mil... fico querendo ser rápida, mas logo penso: “Pra quê? O que tenho que fazer?”

Então vem a vontade de parar o tempo, em vez de acelerá-lo.



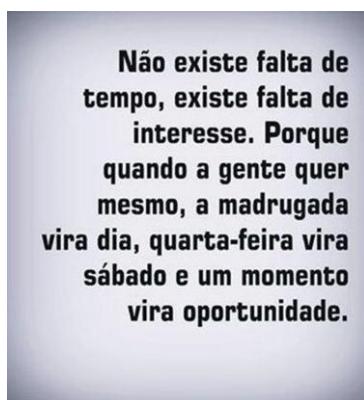
Aí me comparo com certas pessoas que se dizem eternamente ocupadas...

“Estou exausto! Está difícil de cumprir todas as minhas metas do dia!”

Não posso deixar de refletir:



Algumas, que me prometeram visitas, vêm com mil desculpas... que me fazem sentir mal!



Isso aí é “pracabá”, não? Constatar não ser a prioridade de ninguém...
E vem o complemento:

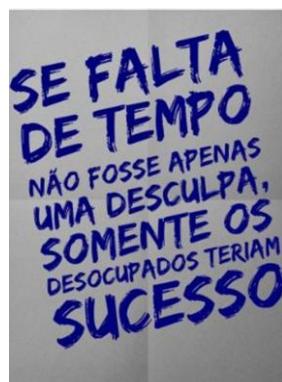
Não é sobre falta de tempo e sim o que realmente você prioriza, foco e disciplina são para poucos, desculpas são para qualquer um!

Não existe falta de tempo, existe falta de prioridade, todos nós temos as mesmas 24 horas todos os dias, o que muda são nossas escolhas e como vamos nos beneficiar dessas horas.

 PENSADOR

Edipo Rocha

E, por fim, a “sacada” fatal:



Estranho tudo isso advir de um simples momento de banho, não?

Mas a “sacada” final vem quando encaro a realidade: depois que a minha vida virou de ponta cabeça, o tempo virou uma dolorosa interrogação: “Tempo para quê?”

Antes eu tinha que preparar uma aula... preparar um curso... preparar as malas... preparar alguma coisa... tinha FOCO. OBJETIVO!

De repente, me vi sem nada!

Mas... “pode isso, Arnaldo?”

NÃO! Não pode!

Então, vem o “tapa na cara”:



Tapa que aponta para o óbvio!

Eu não tenho que me preocupar com a exaustão dos outros... com a falta de tempo dos outros... com a falta de prioridade dos outros... Nem com eu não ser a prioridade de quem eu gostaria de ser!

Tenho que me preocupar COMIGO! Eu mesma GOSTAR DE MIM!

Preciso ter fé,
força e foco.

Assim sendo... “Bóra” parar de pensar tanto e ir em busca do que REALMENTE importa??



Dr. Eduardo M. Otani

CRM: 7668

www.otani.med.br



Atendimento Geral
Cirurgia Geral
Endoscopia Digestiva Alta

HOSPITAL
SANTA MARIA

Uma alimentação sadia, exercícios físicos e sem estresse, e você terá uma vida longa. Como exercícios físicos, basta uma caminhada diária de uma hora.

Branco

MÊS DA CONSCIENTIZAÇÃO
SOBRE A SAÚDE MENTAL



JANEIRO



Roxo

MÊS DA CONSCIENCISSAÇÃO
SOBRE A HANSENÍASE



NÃO CONFUNDA!

@val_linguaportuguesa

DESCRIÇÃO
Escrever, detalhar

DISCRIÇÃO
Discreto, reservado

DILIGENTE
Rápido, aplicado

DIRIGENTE
Quem comanda

DISCRIMINAR
Diferenciar

DESCRIMINAR
Absolver

INCIPIENTE
Iniciante

INSIPIENTE
Insensato, ignorante

CONJECTURA
Suposição, hipótese

CONJUNTURA
Situação, circunstância

DEGRADADO
Estragado, rebaixado

DEGREDADO
Desterrado, exilado

“Tenderam”? rsrsrs! Mandem suas dúvidas!



AIUDA DÁ
TEMPO...

CHARME
HOMEM • MULHER
calçados • acessórios

Todos Vestidos 50% de desconto

CHARME
Todas as marcas, 50% de desconto na 2ª peça de igual ou menor valor, no prazo de 03/01 a 10/01!

267,00

E ainda o segundo vestido sai pela metade do preço!

CHARME
Todas as marcas, 50% de desconto

Chinelos Feminino e Infantil Feminino 50% de desconto

99,90

Promoção

CHARME
HOMEM • MULHER

Grata por 2025,
Feliz ANO NOVO

Que a paz, saúde e sucesso estejam presentes em todos os dias desse novo ano que se inicia!

299,98

169,98

109,98

Oportunidade com super descontos em VESTIDOS do dia 03 a 10/01/26! VESTIDOS adulto/infantil (todas as marcas e modelos) 50% de desconto na 2ª peça (o desconto na peça de igual ou menor valor)! VOLTA ÀS AULAS com a COLEÇÃO LILICA RIPILICA (preços nas imagens): Mochilas com rodinhas ou de costas / estojos / lancheiras / garrafas térmicas... Antecipe as compras e garanta o conjunto combinado completo, antes que esgotem! São lindos! Os CHINELOS adulto/infantil (todas as marcas fem) também entram na promoção! Vem pra CHARME, você também!!

Atenção!



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>



ÓTICA E RELOJOARIA ORIENT, à Av. Daniel Portela, 694. Fone 35221881 ou 9829-6116



A SABEDORIA DO BARÃO DE ITARARÉ

Aparício Torelly

- . O tambor faz um grande barulho, mas é vazio por dentro.
- . Adolescência é a idade em que o garoto se recusa a acreditar que ficará tão cretino como o pai.
- . Negociata é um bom negócio para o qual não fomos convidados.
- . A pesca é um passatempo que se compõe de um caniço tendo numa ponta um anzol e na outra um idiota.
- . Há qualquer coisa no ar, além dos aviões de carreira.
- . O homem é um animal que pensa; a mulher pensa ao contrário.

Aparício Torelly, ou ainda Barão de Itararé, foi jornalista e humorista gaúcho. É considerado um dos pioneiros do humorismo jornalístico.

Torelly não foi nada lisonjeiro para com:

- | | |
|----------------|------------------------|
| a) os pais | c) os pescadores |
| b) as mulheres | d) todas são corretas. |

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

