



REFLEXOS SOBRE A IMPORTÂNCIA DE COMUNICAR

Juliana Silva

Comunicação, uma palavra tão simples, tão complexa e uma realidade que se reflete na nossa vida todos os dias... Como todos sabemos, a comunicação faz parte da natureza humana, utilizámo-la ao longo da nossa vida e, muitas vezes, nem nos apercebemos disso. Comunicamos a falar, a escrever, a dançar, a desenhar, a pintar, a gesticular, a cantar, etc., ou seja, cada um de nós comunica da maneira que se sente melhor e que acha que vai ser compreendido pelos outros.

Basicamente, a comunicação surge no berço, é resultado da educação e é através dela que conseguimos ser capazes de estar perto e interagir com as pessoas. Seja na família ou no trabalho, é importante que a comunicação seja valorizada, uma vez que esta é que nos permite construir as amizades e os relacionamentos com os outros.

Na nossa vida pessoal, a comunicação apresenta-se como um fator importante para que consigamos transmitir informações, factos, ideias, desejos, etc., ou seja, quem não comunica, acaba por ficar fora do círculo de integração. No mundo do trabalho não é diferente, visto que as informações produzidas e transmitidas causam impactos na vida dos trabalhadores, cujas consequências se fazem sentir de várias maneiras e, por isso, é tão

importante conseguir-se realizar uma comunicação eficiente.

Será que existe algo que nos diz como devemos/podemos atingir uma boa comunicação? É claro que sim. Para conseguirmos comunicar da melhor forma é preciso que, ao longo de uma conversa, sejamos verdadeiros connosco próprios e com os outros e, desse modo, é necessário partilharmos os nossos sentimentos, os nossos pensamentos e tudo aquilo que achamos realmente importante. Assim, ao confessarmos tudo o que foi mencionado estamos a fazer com que a outra pessoa se interesse e que continue a comunicar connosco. Mas fiquem a saber que comunicar não é apenas falar, pois também o podemos fazer através das nossas atitudes e do silêncio. Além disso, é necessário estarmos atentos e perceber que o nosso corpo também comunica por gestos ou até mesmo por expressões.

Em jeito de conclusão, espero que vos tenha deixado a refletir sobre este tema tão presente nos nossos dias e continuar a alertar-vos que a comunicação é um elemento muito importante que nasceu connosco e, por isso, é fundamental compreender quais as melhores formas de a podermos pôr em prática.

“Se falares a um homem numa linguagem que ele compreenda, a tua mensagem entra na sua cabeça. Se lhe falares na sua própria linguagem, a tua mensagem entra-lhe diretamente no coração.” - Nelson Mandela



Às vezes penso que tudo isto não passa de uma encenação, andam todos por aí a tentarem perceber o que estão a fazer da vida, quando não sabem o porquê da sua existência. A merda é que ninguém sabe, oiço os passos largos mas nunca chegam a lado algum.

Vivo num meio pequeno, vejo a cara das pessoas de perto e com detalhe e, não acredito que alguém esteja inteiramente feliz, eu pelo menos não estou, mas tento. Falta-me tanto e nem sei do que se trata, é isto que me dá gozo.

No café habitual é onde me perco, oiço conversas, mas não entendo do que falam, do que querem. Estamos todos sentados num espaço pequeno a beber de copos e canecas que não sabemos quem lhes tocou, por vezes pergunto-me se haverá alguém tão perdido quanto eu nesta vida, mas as coisas lá fazem sentido.

Odeio silêncio e o ruído. O frio e o quente. O sol e a chuva. Tempo livre e demasiado ocupado. Odeio intermédios e não amo cegamente porque tenho medo por ouvir quem ama.

Estamos aqui todos porque esperamos que um dia tudo mude mas nunca muda, que tudo se torne como queremos mas nunca se torna e não nos matamos porque somos humanos, somos simples criaturas medrosas, trêmulas e desonestas porque se fossemos honestas o mundo não continuaria neste círculo vicioso que nos mantém vivos por obrigação de sei lá o quê.

Eu quero acreditar que o problema é geral, que todos pensam assim, mas todos se limitam às rotinas, a um silêncio, a uma verdade apenas. Serei a única? Quem estará errado? O mundo ou a minha pessoa?

Beatriz Dantas



Aos olhos da sociedade os idosos são tidos em conta como um fardo. A velhice está associada a vários estereótipos negativos devido à visão errada ainda existente. Esta fase do ciclo de vida é, sem dúvida, a mais esquecida e desvalorizada.

Este grupo etário é visto como um grupo homogéneo, sendo caracterizado pela perda de capacidades, recursos sociais e económicos. Uma visão totalmente errada, que não corresponde à realidade.

O processo de envelhecimento não é igual para todos os indivíduos, tem de se ter em conta o seu processo histórico, cultural, social, as condições físicas e idiossincráticas da pessoa. Sendo assim errado definir este grupo etário como um grupo homogéneo. Como em qualquer outra fase da vida, a heterogeneidade também está presente na 3ª idade.

O envelhecimento não tem somente aspetos negativos, os idosos carregam consigo uma história de vida própria, não sendo esta igual à de nenhum outro, possuem também um património genético e psicossocial.

Os errados preconceitos sobre o envelhecimento, revelam um desafio para a sociedade, sendo de extrema importância incentivar e sensibilizar as pessoas para que se apercebam dos seus atos preconceituosos para com a população idosa. Apelar também para uma mente mais aberta e positiva sobre o envelhecimento.

Luísa Esteves