

O fim da pólio em maçãs

Motoaki Sagara, presidente da Comissão de Imagem Pública e TI do Distrito 2530, no Japão



Como podemos fazer com que mais pessoas conheçam o trabalho do Rotary na erradicação da paralisia infantil? Esta foi a pergunta que o meu distrito fez recentemente. Não é fácil atrair a atenção do público para o assunto, ainda mais no Japão, onde o vírus selvagem da pólio já não existe há décadas.

No ano passado o meu distrito, que abrange Fukushima, vendeu maçãs Fuji, que é um produto local, com as palavras END POLIO escritas em cada uma delas. Nossa ideia inovadora levantou mais de US\$3.000 dólares para a erradicação da poliomielite.

Os produtores locais de maçã continuam enfrentando um certo receio da população quanto ao consumo da fruta por causa do acidente nuclear na usina de Fukushima, provocado pelo terremoto e tsunami de março de 2011. Ao utilizar as maçãs para divulgar a iniciativa Elimine a Pólio Agora, também promovemos o consumo da fruta.

No Japão, as maçãs são utilizadas para fins comemorativos. O processo de impressão das letras na fruta toma o cuidado de deixar a

casca bem vermelha e brilhante, e, de quebra, impedir a ação de insetos. Não são muitos os agricultores que empregam esta técnica hoje em dia, mas alguns ainda o fazem. Na primavera, as maçãs são cobertas uma a uma com saquinhos de papel, o que as protege de pragas e suprime a produção de clorofila de modo que, em vez de verde, a fruta permaneça esbranquiçada.

Alguns meses antes da colheita, os saquinhos são removidos e a luz solar desencadeia a produção de antocianina, dando a típica cor vermelha da fruta. A intenção é conseguir um efeito chamativo. Para ilustrar o que digo, se você passar tinta vermelha sobre uma superfície branca, o vermelho se destacará de forma muito mais intensa do que sobre uma superfície verde. Para imprimir a mensagem nas maçãs, os adesivos são colocados assim que os saquinhos são removidos, de forma que a área coberta pelo adesivo mantenha sua cor enquanto que o restante da superfície da maçã, exposto ao sol, muda para vermelho. Raramente este processo é usado para passar mensagens de causas sociais, porém, devo ressaltar que a nossa ideia foi um sucesso.

Colocamos os adesivos dois meses antes da época programada para a venda. Quando chegou o dia da colheita, estávamos animados e já havíamos preparado as caixas no tamanho exato para acomodar duas maçãs. Na parte da manhã, colhemos umas 600 maçãs grandes e, assim que reti-

rávamos os adesivos, víamos nitidamente “END POLIO” escrito na casca!

No dia da nossa Conferência Distrital, estávamos apreensivos e ansiosos, pensando se realmente teríamos sucesso nas vendas. Bom, se isso não acontecesse, a minha família teria que comer maçãs por uma semana inteira!

Mas qual não foi nossa alegria quando vimos a reação espontâ-



nea das pessoas, entre elas interactivos, rotaractianos e profissionais de relações públicas de Fukushima, entrando no salão e se admirando com o resultado do nosso trabalho para, em seguida, comprarem as maçãs com muito entusiasmo.

O resultado foi incrível, e não demorou para que as maçãs sumissem das prateleiras!

Criatividade realmente nunca é demais para levantar fundos à erradicação da pólio.

Algo parecido com as nossas canecas?

O QUE É SER RESILIENTE?

A palavra **resiliência** tem sua origem no latim, e significa “**voltar ao seu estado original**”. Ou seja, pode ser compreendida como a habilidade de **retomar seu funcionamento natural**, especialmente após **atravessar situações críticas ou difíceis**.



www.sbcoaching.com.br/blog

É interessante ressaltar que essa palavra pode ser interpretada de muitas maneiras diferentes, dependendo do **campo de estudo** onde é aplicada. Por exemplo, a **resiliência** tem seu próprio conceito na administração, na psicologia, na ecologia e até mesmo na física.

Neste artigo, no entanto, vamos adotar a **definição da psicologia** para refletir sobre a resiliência.

A pessoa resiliente é aquela que, mesmo frente à dificuldades, consegue lidar com seus problemas e superar obstáculos, sem ceder à pressão.

Ou seja, é capaz de resolver problemas e aprender com eles sem abandonar seu estado de equilíbrio natural.

Quem é resiliente consegue lidar bem com pressão e é capaz de superar mesmo as situações mais difíceis. Mesmo quando é desestruturada, a pessoa resiliente consegue se reorganizar e continuar buscando seus objetivos.

Resiliente ou insistente

Quando falamos de resiliência, estamos falando, principalmente, de um processo de aprendizado e reestruturação. Ou seja, não se trata apenas de persistir incansavelmente.

A pessoa resiliente é capaz de refletir sobre os seus erros e fracassos, entender seus pontos fracos e aprender com isso, enxergar os erros como oportunidades de aprendizado. Além de usar seus fracassos para se tornar mais experiente e sábio, o indivíduo resiliente é flexível o suficiente para se adaptar às novas situações e mudar suas estratégias.

Porque ser resiliente é importante?

A **resiliência é uma característica fundamental** para pessoas que desejam crescer e progredir. Afinal, para isso, é necessário **sair da sua zona de conforto**.

Para se desenvolver e evoluir, é preciso correr alguns riscos e fazer algumas apostas. Quando tentamos mudar, é possível cometer erros, enfrentar dificuldades e topar com obstáculos. Portanto, sua **capacidade de resiliência pode ser a diferença entre alcançar suas metas ou desistir no meio do caminho**.

Ao longo da jornada para a autmelhora, você precisará desenvolver a resiliência, **para aprender com seus erros**, se reorganizar e seguir tentando.

Lembre-se: não se trata de insistir em erros. É sobre aprender, adaptar-se e persistir, sem deixar que os fracassos afetem sua autoestima e organização.

Para ser mais resiliente

A resiliência não deve ser tratada como uma característica isolada, que só é útil na hora em que os problemas aparecem. Uma descrição mais compatível é **uma forma de enxergar a vida**.

A **mudança de perspectiva** é essencial para se tornar uma pessoa mais resiliente. Enxergar as situações cotidianas com mais otimismo e esperança é o primeiro passo. Confira outras dicas infalíveis para se tornar uma pessoa mais resiliente:

- **Tenha um propósito:** com todos os problemas do dia a dia, é fácil perder de vista nosso propósito maior na vida. Não deixe que isso aconteça com você: lembre-se sempre dos seus objetivos.
- **Utilize suas forças:** identifique seus pontos fortes e conte com as suas potencialidades para lidar com situações adversas.
- **Seja otimista:** aprender a ver a vida de maneira mais otimista e positiva é essencial.
- **Exercite a gratidão:** lembre-se, mesmo nos piores momentos, quais são os motivos que você tem para ser grato.
- **Enxergue erros como oportunidades:** erros te ajudam a aprender, te tornam mais experiente e mais sábio. Uma oportunidade para recomeçar ainda melhor!
- **Aceite a mudança:** todas as pessoas mudam com o tempo. E isso é uma coisa boa. É preciso aceitar que sua vida vai estar em constante evolução para não se cristalizar e sair da zona de conforto.
- **Aprenda mais sobre você:** para ser resiliente, é essencial se conhecer. Afinal, você precisa entender como recarregar suas energias, como se motivar e quais são suas forças e pontos fracos.
- **Cultive a autoestima e confiança:** por mais difíceis que estejam os tempos, a pessoa resiliente nunca deixe de acreditar na sua capacidade de superação.
- **Conte com uma rede de apoio:** todo mundo precisa de ajuda às vezes. Conte com a sua família, amigos fortaleça seus relacionamentos e se necessário procure apoio profissional..

TUDO PASSA

Havia um rei muito poderoso que tinha tudo na vida, mas sentia-se confuso. Resolveu consultar os sábios do reino e disse-lhes:

– Não sei por que me sinto estranho e preciso ter paz de espírito. Preciso de algo que me faça alegre quando estiver triste e que me faça triste quando estiver alegre.

Os sábios resolveram dar um anel ao rei, desde que o rei seguisse certas condições:

Debaixo do anel existe uma mensagem, mas o rei só deverá abrir o anel quando ele estiver num momento intolerável. Se abrir só por curiosidade, a mensagem perderá o seu significado. Quando TUDO estiver perdido, a confusão for total, acontecer a agonia e nada mais puder ser feito, aí o rei deve abrir o anel.

O rei seguiu o conselho. Um dia o país entrou em guerra e perdeu. Houve vários momentos em que a situação ficou terrível, mas o rei não abriu o anel porque ainda não era o fim. O reino estava perdido, mas ainda podia recuperá-lo. Fugiu do reino para se salvar. O inimigo o seguiu, mas o rei cavalgou até que perdeu os companheiros e o cavalo.

Seguiu a pé, sozinho, e os inimigos atrás; era possível ouvir o ruído dos cavalos. Os pés sangravam, mas tinha que continuar a correr. O inimigo se aproxima e o rei, quase desmaiado, chega à beira de um precipício. Os inimigos estão cada vez mais perto e não há saída, mas o rei ainda pensa:

– Estou vivo, talvez o inimigo mude de direção. Ainda não é o momento de ler a mensagem...

Olha o abismo e vê leões lá embaixo, não

tem mais jeito. Os inimigos estão muito próximos, e aí o rei abre o anel e lê a mensagem: “Isto também passará”. De súbito, o rei relaxa. Isto também passará e, naturalmente, o inimigo mudou de direção. O rei volta e tempo depois reúne seus exércitos e reconquista seu país. Há uma grande festa, o povo dança nas ruas e o rei está felicíssimo, chora de tanta alegria e, de repente, se lembra do anel, abre-o e lê a mensagem: “Isto também passará”. Novamente ele relaxa, e assim obtém a sabedoria e a paz de espírito.

Em qualquer situação, boa ou ruim, de prosperidade ou de dificuldades, em que as emoções parecem dominar tudo o que fazemos, é importante que nos lembremos de que tudo é efêmero, de que tudo passará, de que é impossível perpetuarmos os momentos que vivemos, queiramos ou não, sejam eles escolhidos ou não.

A ansiedade, frequentemente, não nos deixa analisar o que nos ocorre com objetividade. Nem sempre é possível, mesmo. Mas, em muitos momentos, precipitamos atitudes que só pioram o que queríamos que melhorasse, e é na esfera dos relacionamentos amorosos que isso ocorre quase sempre.

A calma, conforme o ditado popular, pode ser o melhor remédio diante daquilo que não depende de nós... Manter as emoções constantemente sob controle é pura fantasia e qualquer um já viveu a sensação de pânico ao perceber que o que mais se valoriza está escapando por entre os dedos.

“Dar tempo ao tempo” não é sintoma de passividade, mas de sabedoria na maior parte dos casos.

[PARÁBOLAS PARA REFLETIR \(www.refletirpararefletir.com.br\)](http://www.refletirpararefletir.com.br)

Dezembro: Mês da Prevenção e Tratamento de Doenças

Nelson Greff—Diretor da Comissão FR

Dezembro traz a reflexão das ações do Rotary para um tema diversificado e de extrema complexidade como a prevenção e tratamento de doenças. Governos e pessoas dispõem incontáveis somas em gastos com saúde, mas parece que quanto mais se investe, mais recursos são necessários; na mesma medida, tanto crescem as populações assistidas, quanto aumenta o número de doenças que acometem a humanidade.

Exemplo claro disso é a recente pandemia da Covid-19, cujo vírus é o resultado da modificação de um Coronavírus, existente na natureza, que assombra a humanidade, e com certeza vai exigir recursos sem medida

para a sua eliminação ou cura. Entretanto, as principais medidas preventivas para qualquer doença são o conhecimento profundo dos seus mecanismos de ação, para entender como prevenir e tratar de forma segura, recaído sobre a sociedade a responsabilidade de assumir tudo o que diz respeito justamente no aspecto da prevenção.

A Fundação Rotária disponibiliza subsídios para a capacitação, treinamento, equipamentos e tecnologia, através dos subsídios globais, para transformar vidas e contribuir para um mundo melhor prevenindo e tratando doenças.

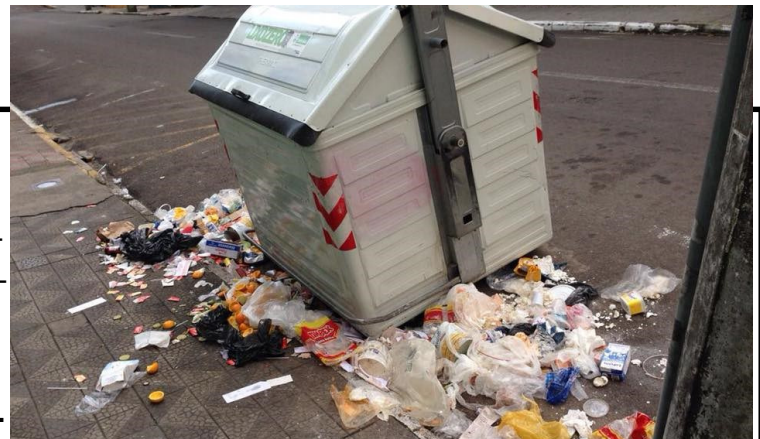
Problemas urbanos

Os investimentos em saneamento básico (água tratada, esgotamento sanitário, destinação adequada do lixo e drenagem urbana) resultam em economia nos gastos com a saúde, que podem ser melhor administrados.

A falta de tratamento de esgoto é um dos principais gargalos em saúde pública, estimando-se que no Brasil cerca de 60% da população dos aglomerados urbanos não possui sequer redes de coleta, potencializando o risco de doenças, como diarreia, tifo, entre outras.

Outro problema urbano crucial é o lixo abandonado em vias públicas, cursos d'água ou lixões clandestinos, muitas vezes localizados nos fundos dos próprios lotes residenciais. Restos de alimentos e materiais orgânicos atraem cães, gatos e animais sinantrópicos que circulam pelas moradias sem nenhum tipo de controle.

A orientação da população sobre a



transmissão de doenças, bem como também sobre como prevenir e eliminar tais riscos, pode e deve ser feita pela sociedade civil organizada. Os clubes de serviço podem fazer este papel atuando nas comunidades onde estão localizados através de projetos simples de orientação comunitária.

Neste sentido, o projeto do nosso clube, ineditamente contemplado com um subsídio distrital, tem seu principal objetivo dentro desse contexto. A educação ambiental, levada de forma simples, direta e participativa, vai resultar na apropriação do saber necessário para a comunidade interferir positivamente em prol da sua melhor qualidade de vida.



Esta ideia não pode ter fim.

Uma "caneca End Polio Now" livra crianças da pólio!