

# Projeto Pense Bem

*A dificuldade desperta em nós capacidades que, em circunstâncias favoráveis, teriam ficado adormecidas - Horácio*



---

## **ESCREVER NA ROCHA – Autor desconhecido**

Dois grandes mercadores árabes, de nomes Amir e Farid, eram muito amigos e sempre que faziam suas viagens para um mercado onde vendiam suas mercadorias, iam juntos, cada qual com sua caravana e seus escravos empregados.

Numa dessas viagens, ao passarem junto a um rio caudaloso, Farid resolveu banhar-se, pois fazia muito calor.

Em dado momento, distraído-se, foi arrastado pela correnteza. Amir, vendo que seu grande amigo corria risco de vida, atirou-se às águas e, com grande esforço, conseguiu salvá-lo. Após esse episódio, Farid chamou um de seus escravos e mandou que ele gravasse numa rocha ali existente, uma frase que lembrasse a todos do acontecido.

Ao retornarem, passaram pelo mesmo lugar, onde pararam para rápido repouso. Enquanto conversavam, tiveram uma pequena discussão e Amir alterando-se esbofeteou Farid. Este aproximou-se das margens do rio e, com uma varinha, escreveu na areia o fato. O escravo que fora encarregado de escrever na pedra o agradecimento de Farid, perguntou-lhe:

- Meu senhor, quando fostes salvo, mandaste gravar aquele feito numa pedra e agora escreveis na areia o agravo recebido. Por que assim o fazeis?

Farid respondeu-lhe:

- Os atos de bondade, de amor e abnegação devem ser gravados na rocha para que todos aqueles que tiverem oportunidade de tomar conhecimento deles, procurem imitá-los. Ao contrário, porém, quando recebemos uma ofensa, devemos escrevê-la na areia, próxima as águas para que desapareça, levada pela maré, a fim de que ninguém tome conhecimento dela e, acima de tudo para que qualquer mágoa desapareça prontamente no nosso coração!

---

# Projeto Pense Bem

*A dificuldade desperta em nós capacidades que, em circunstâncias favoráveis, teriam ficado adormecidas - Horácio*



---

## **ESCREVER NA ROCHA – Autor desconhecido**

Dois grandes mercadores árabes, de nomes Amir e Farid, eram muito amigos e sempre que faziam suas viagens para um mercado onde vendiam suas mercadorias, iam juntos, cada qual com sua caravana e seus escravos empregados.

Numa dessas viagens, ao passarem junto a um rio caudaloso, Farid resolveu banhar-se, pois fazia muito calor.

Em dado momento, distraído-se, foi arrastado pela correnteza. Amir, vendo que seu grande amigo corria risco de vida, atirou-se às águas e, com grande esforço, conseguiu salvá-lo. Após esse episódio, Farid chamou um de seus escravos e mandou que ele gravasse numa rocha ali existente, uma frase que lembrasse a todos do acontecido.

Ao retornarem, passaram pelo mesmo lugar, onde pararam para rápido repouso. Enquanto conversavam, tiveram uma pequena discussão e Amir alterando-se esbofeteou Farid. Este aproximou-se das margens do rio e, com uma varinha, escreveu na areia o fato. O escravo que fora encarregado de escrever na pedra o agradecimento de Farid, perguntou-lhe:

- Meu senhor, quando fostes salvo, mandaste gravar aquele feito numa pedra e agora escreveis na areia o agravo recebido. Por que assim o fazeis?

Farid respondeu-lhe:

- Os atos de bondade, de amor e abnegação devem ser gravados na rocha para que todos aqueles que tiverem oportunidade de tomar conhecimento deles, procurem imitá-los. Ao contrário, porém, quando recebemos uma ofensa, devemos escrevê-la na areia, próxima as águas para que desapareça, levada pela maré, a fim de que ninguém tome conhecimento dela e, acima de tudo para que qualquer mágoa desapareça prontamente no nosso coração!

---

### **Pensamento positivo protege o coração, segundo pesquisa**

Manter o pensamento positivo reduz o risco de ataque cardíaco, derrame e outros problemas cardiovasculares, segundo um estudo da Universidade Harvard, divulgado nesta terça-feira (17) na revista científica "Psychological Bulletin".

Segundo a Associação Americana do Coração, mais de 2.200 americanos morrem de doenças cardiovasculares a cada dia, em uma média de uma morte a cada 39 segundos. Uma a cada 18 mortes de norte-americanos é decorrência do derrame.

"Nós descobrimos que fatores como otimismo, qualidade de vida e felicidade estão associados ao menor risco de AVC (acidente vascular cerebral) sem contar com fatores como idade, status socioeconômico, peso e se é fumante", diz Julia Boehm, autora do estudo realizado no Departamento de Sociedade e Desenvolvimento Humano da Universidade Harvard.

"Por exemplo, as pessoas mais otimistas têm aproximadamente 50% menos risco de ter um problema cardiovascular comparado aos menos otimistas", diz Boehm. O estudo ainda mostra que fatores como otimismo podem ajudar a evitar a progressão da doença.

A pesquisadora também constatou que pessoas que levam em conta a qualidade de vida têm comportamentos mais ligados à preservação da saúde, ou seja, se exercitam e dormem mais e têm uma dieta mais balanceada, o que resulta em pressão arterial e peso menores.

"Essas descobertas sugerem que enfatizar os pontos fortes psicológicos ao invés de simplesmente atenuar os déficits pode melhorar a saúde cardiovascular", disse Laura Kubzansky, co-autora do estudo.

**Fonte:** <http://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2012/04/pensamento-positivo-protége-o-coracao-segundo-pesquisa.html>

### **A vida e a bola – Por Albert Einstein**

A vida é como jogar uma bola na parede. Se for jogada uma bola verde, ela voltará verde. Se for jogada uma bola azul, ela voltará azul. Se a bola for jogada fraca, ela voltará fraca. Se a bola for jogada com força, ela voltará com força. Por isso, nunca "jogue uma bola na vida", de forma que não esteja pronto para recebê-la. A vida não dá nem empresta. Não se comove nem se apieda. Tudo quanto ela faz é retribuir e transferir aquilo que nós lhe oferecemos.

### **O Sol e o Vento – Autor desconhecido**

O sol e o vento discutiam sobre qual dos dois era mais forte. O vento disse: - Provarei que sou o mais forte. Vê aquela mulher que vem lá embaixo com um lenço azul no pescoço? Aposto como posso fazer com que ela tire o lenço mais depressa do que você. O sol aceitou a aposta e recolheu-se atrás de uma nuvem. O vento começou a soprar até quase se tornar um furacão, mas quanto mais ele soprava, mais a mulher segurava o lenço junto a si. Finalmente, o vento acalmou-se e desistiu de soprar. Logo após, o sol saiu de trás da nuvem e sorriu bondosamente para a mulher. Imediatamente ela esfregou o rosto e tirou o lenço do pescoço. O sol disse, então, ao vento:

-Lembre-se disso: "A gentileza e a amizade são sempre mais fortes que a fúria e a força."

Projeto Pense Bem : uma publicação do Projeto NAVE6 - Voluntariado do Hospital São Lucas da PUCRS – AVESSOL

### **Pensamento positivo protege o coração, segundo pesquisa**

Manter o pensamento positivo reduz o risco de ataque cardíaco, derrame e outros problemas cardiovasculares, segundo um estudo da Universidade Harvard, divulgado nesta terça-feira (17) na revista científica "Psychological Bulletin".

Segundo a Associação Americana do Coração, mais de 2.200 americanos morrem de doenças cardiovasculares a cada dia, em uma média de uma morte a cada 39 segundos. Uma a cada 18 mortes de norte-americanos é decorrência do derrame.

"Nós descobrimos que fatores como otimismo, qualidade de vida e felicidade estão associados ao menor risco de AVC (acidente vascular cerebral) sem contar com fatores como idade, status socioeconômico, peso e se é fumante", diz Julia Boehm, autora do estudo realizado no Departamento de Sociedade e Desenvolvimento Humano da Universidade Harvard.

"Por exemplo, as pessoas mais otimistas têm aproximadamente 50% menos risco de ter um problema cardiovascular comparado aos menos otimistas", diz Boehm. O estudo ainda mostra que fatores como otimismo podem ajudar a evitar a progressão da doença.

A pesquisadora também constatou que pessoas que levam em conta a qualidade de vida têm comportamentos mais ligados à preservação da saúde, ou seja, se exercitam e dormem mais e têm uma dieta mais balanceada, o que resulta em pressão arterial e peso menores.

"Essas descobertas sugerem que enfatizar os pontos fortes psicológicos ao invés de simplesmente atenuar os déficits pode melhorar a saúde cardiovascular", disse Laura Kubzansky, co-autora do estudo.

**Fonte:** <http://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2012/04/pensamento-positivo-protége-o-coracao-segundo-pesquisa.html>

### **A vida e a bola – Por Albert Einstein**

A vida é como jogar uma bola na parede. Se for jogada uma bola verde, ela voltará verde. Se for jogada uma bola azul, ela voltará azul. Se a bola for jogada fraca, ela voltará fraca. Se a bola for jogada com força, ela voltará com força. Por isso, nunca "jogue uma bola na vida", de forma que não esteja pronto para recebê-la. A vida não dá nem empresta. Não se comove nem se apieda. Tudo quanto ela faz é retribuir e transferir aquilo que nós lhe oferecemos.

### **O Sol e o Vento – Autor desconhecido**

O sol e o vento discutiam sobre qual dos dois era mais forte. O vento disse: - Provarei que sou o mais forte. Vê aquela mulher que vem lá embaixo com um lenço azul no pescoço? Aposto como posso fazer com que ela tire o lenço mais depressa do que você. O sol aceitou a aposta e recolheu-se atrás de uma nuvem. O vento começou a soprar até quase se tornar um furacão, mas quanto mais ele soprava, mais a mulher segurava o lenço junto a si. Finalmente, o vento acalmou-se e desistiu de soprar. Logo após, o sol saiu de trás da nuvem e sorriu bondosamente para a mulher. Imediatamente ela esfregou o rosto e tirou o lenço do pescoço. O sol disse, então, ao vento:

-Lembre-se disso: "A gentileza e a amizade são sempre mais fortes que a fúria e a força."

Projeto Pense Bem : uma publicação do Projeto NAVE6 - Voluntariado do Hospital São Lucas da PUCRS – AVESSOL