



Jaime Cimenti

Livros

jcimenti@terra.com.br

A confiança para enfrentar as crises globais

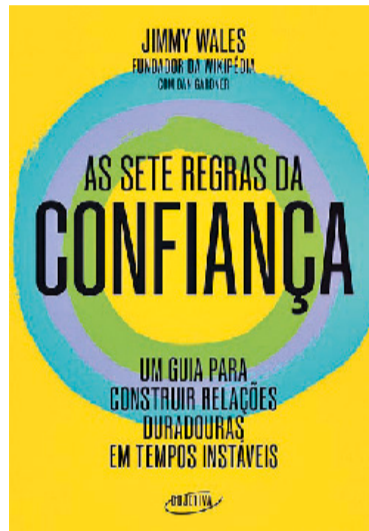
Nestes tempos de excesso de informações, mentiras e narrativas, a confiança, até em desconhecidos, é instrumento fundamental para enfrentar os vários tipos de crise global que andam nos atormentando. *As sete regras da confiança* (Objetiva, 208 pág, R\$ 79,90), de Jimmy Wales, consagrado fundador da Wikipédia, escrito com a colaboração de Dan Gardner, renomado jornalista e escritor *best-seller* do The New York Times, é um guia poderoso e inspirador para a construção de relações duradouras nesses tempos altamente instáveis.

Confiança e conexão, propósito positivo e reciprocidade, civilidade, independência e transparências são os pilares que sustentam a Wikipédia desde 2001 e que fazem da enciclopédia *online* e gratuita uma das fontes de informação mais confiáveis da internet. Jimmy Wales entende que esses valores precisam

ser cultivados nas relações pessoais e incorporados à atuação dos governos e das empresas, especialmente em momentos de grande e deletéria polarização e desinformação.

Para conquistar credibilidade é preciso definir um propósito claro, preservar a confiança das pessoas e tratá-las com respeito, civilidade, transparência e independência, como faz a Wikipédia. As palavras devem ser sustentadas com ações concretas. Wales propõe em seu roteiro essencial que os indivíduos e instituições encontrem bases comuns para a cooperação e que possam crescer em conjunto.

Na apresentação o grande professor e historiador Yuval Noah Harari (autor do livro *Sapiens*) escreveu: "Com clareza e inspiração, Wales compartilha episódios pessoais e estudos de caso do mundo corporativo, mostrando como a confiança pode



ser cultivada e convertida em um recurso dinâmico, capaz de sustentar organizações, comunidades e a própria sociedade em que vivemos."

Como se vê, *As sete regras da confiança* sem dúvida é um livro importante, por ser, ao mesmo tempo, esperançoso e prático.

e palavras...

REGULANDO O FOCO, ENERGIA, MOTIVAÇÃO E PRAZER

Vivemos em tempos tumultuados, com guerras, crises locais, nacionais e internacionais, problemas criminais, políticos, sociais, econômicos, ecológicos, éticos e morais. As relações humanas estão difíceis, rápidas, superficiais e, como disse o grande pensador polonês Zygmunt Bauman, na contemporaneidade das relações, identidades e instituições são fluidas, voláteis e transitórias, contrastando com uma modernidade anterior mais estável. Modernidade líquida é a metáfora que ele utilizou para caracterizar nosso tempo.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, uma entre cada oito pessoas no mundo convive com algum transtorno mental. Em Porto Alegre, de 1º a 7 de Junho acontecerá a Brain Week, que levará conhecimentos científicos à população, com atividades gratuitas em escolas, centros culturais, universidades, hospitais, espaços públicos e *hubs* de inovação. De 3 a 6 de junho, o Brain Congress reunirá no Centro de Eventos da Fiergs mais de 7 mil participantes, entre médicos, pesquisadores, estudantes, neurologistas e profissionais da saúde mental. Será uma bela oportunidade para unir ciência e sociedade e ressaltar que saúde mental deve ser preocupação de todos, especialmente com vistas a dar melhores cenários para as futuras gerações.

Mais foco, menos ansiedade (Editora Intrínseca, 176 pág, R\$ 55,00), de Rafael Gratta, norte-americano criado em Brasília, médico, engenheiro civil e criador de conteúdo, depois de muitos

estudos, leituras e pesquisas, apresenta muitas sugestões úteis para as pessoas mudarem sua forma de pensar e agir usando a química do seu corpo. Não se trata de mais um livro sobre dopamina, que te motiva, mas que pode tirar teu foco. A obra vem em bom momento, quando precisamos sem dúvida desacelerar, não exagerar e encontrar caminhos para a saúde mental e corporal. Rafael conheceu a neurociência na Universidade da Califórnia, em Berkeley, e a partir daí desenvolveu protocolos de transformação neural que mudaram sua vida. Ele conseguiu sair do automático aplicando seus estudos em sua rotina e já compartilhou seus sucessos com mais de 45 mil alunos e seis milhões de seguidores.

Rafael lutou anos contra a ansiedade e os vícios e, depois de aprender a regular foco, energia, motivação e prazer de uma forma sustentável, encontrou a autor-realização. Ele conseguiu interromper o ciclo da autossabotagem e substituí-lo por um ciclo positivo de bem-estar e autocontrole.

O livro fala de ansiedade (a prisão invisível), de sistema nervoso, a origem de tudo, de como enganamos o cérebro para gostar de coisas difíceis, fala do prazer da busca, não a busca do prazer. Rafael fala de juntar corpo, mente e propósito na mesma frequência, buscando liberdade e a sensação de viver com plenitude.

Rafael ensina que o cansaço crônico, o desânimo, a ansiedade e a compulsão não são sinais de fraqueza, e sim indícios de um sistema desregulado.

lançamentos



► **Poder** (Citadel, 192 pág), de Mark R. Levin, famoso apresentador de rádio e TV, é autor *best-seller* do N.York Times e seu livro *Marxismo Americano* foi publicado também pela Citadel. Neste volume, fala de liberdade como conquista diária, de identificação do poder e mostra como democracia e justiça são termos muito usados para expansão do Estado administrativo e a erosão da soberania nacional. Lei natural e virtude são incentivadas.



► **O comunicador da comunicação** (Matrix, 184 pág, R\$ 65,00) é a autobiografia de Salles Neto, criador do Grupo Meio & Mensagem. A história de Salles Neto se confunde com a história da comunicação e do marketing no Brasil. No decorrer do livro, Salles Neto nos mostra que comunicar não é apenas transmitir mensagens. É construir pontes, interpretar o tempo presente e, sobretudo, influenciar o futuro.



► **Breve fulgor do relâmpago** (Ardotempo, 128 pág), de Martim César, poeta, contista, compositor e cantor, traz poemas plenos de lirismo da infância, de perdas, de política, de amor, de arte, de poesia e de memórias necessárias antes do fim. "Antes havia o pai e a mãe, /E havia a casa./E algum amor esperando na esquina./Antes todos nós/ éramos o agora." Versos da obra, apresentada pelo poeta e professor Eduardo Langagne, único mexicano vencedor do prêmio Casa de Las Américas.

a propósito

Rafael não acredita em fórmulas secretas e convida os leitores a embarcarem numa jornada onde firmem compromisso consigo mesmos, com um passo de cada vez, com leveza e constância. Ao final de cada capítulo há um *checklist*, com muitas sugestões para aplicar técnicas simples no dia a dia, permitindo que os leitores se sintam mais presentes, com mais energia e

com uma sensação amplificada de segurança. O autor incentiva a usar a química do próprio corpo para pensar, refletir e agir de modo ao leitor ser mais feliz, sereno e pleno. Para o autor, o corpo é uma espécie de 'farmácia interna', onde os leitores podem buscar 'remédios' para ter motivação, energia, prazer e deixar a ansiedade para trás. **(Jaime Cimenti)**