

**Jornal Regional/
Portal Regional
muito mais
digital**

Comercial e Redação:
(18) 99764-1912

Assinaturas:
(18) 99180-8742

E-mails:
jornalismo@portalregional.net.br
comercial@portalregional.net.br
atosoficiais@portalregional.net.br

Jornal Regional
DIGITAL

JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS

CNPJ
15.763.376/0001-25
Inscr. Est.
292.119.846.111
Rua:
Cristina Pompilio Schmidt, Nº 42
Bairro:
Frei Moacir I

**Representante em
São Paulo: Revesp**
Diretor: José Fernando Pereira
dos Santos
Jornalista Responsável:
Gilmir Pinatto
(Mtb 24051)

Desarme-se e sorria

JOSÉ RENATO NALINI

Viver é uma aventura que pode ser perigosa. As dificuldades, os problemas e as dores costumam ser mais comuns do que as alegrias. Na verdade, o humano é atormentado por uma verdade da qual não pode escapar. Tem algumas décadas para permanecer neste planeta. Nada mais do que isso. Alguns têm uma experiência curta. A viagem é rápida. Partem precocemente. Outros duram mais. Todavia, a carga de aflições pode variar, mas não poupa ninguém.

A literatura é pródiga em fábulas bem instigantes. Mostra o desassossego de quem gostaria de estar no lugar de outrem, mas também a situação deste outrem, que



*José Renato Nalini é
Diretor-Geral da
UNIREGISTRAL e
Secretário-Geral da
Academia Paulista de
Letras*

talvez trocasse de situação com aquele. As aparências enganam. Ninguém consegue ser feliz completamente. A felicidade é uma coletânea de instantes fugazes. Poucos sabem usufruir desses átimos que desaparecem e não deixam sinal, senão na memória.

Poucos os humanos que sabem administrar a sua carga

de atribulações. Todos conhecemos aqueles que despejam fel à mera aproximação de

quem tenha a coragem de indagar: "Tudo bem?". Vivem de mal com a vida. Nada lhes é favorável. Ninguém merece confiança. Desconfiam do mundo. E a responsabilidade pelas vicissitudes nunca é dele mesmo. É uma criatura infeliz, sobre a qual recai todo o peso existencial terreno.

Pensando nessas pessoas capazes de propagar o desconforto onde quer que estejam, é que se produzem tantas obras consideradas de "auto-ajuda". Para auxiliar quem não sabe controlar seu humor, um egoísmo tão exacerbado que torna a pessoa incapaz de enxergar o que se passa à sua volta.

Existe um método que não precisa estar em livros, nem depende de terapia profissional, para quem não necessite mesmo de um psicanalista. É a vontade de combater esse inimigo que podemos alimentar e que mora dentro de nós: o inconformismo, a irrisignação, o mau-humor, o excessivo apego a si mesmo. O remédio se chama sorriso. Quem aprende a sorrir se desarma. Desanuvia-se. Carranca, careta, cara-feia, nada disso melhora o ambiente. Já um sorriso conquista simpatia. Aprender a sorrir é algo gratuito e milagroso. Por sinal, já consagrado em linda música chamada "Smile". Procure ouvi-la antes de começar a se servir desse instrumento para tornar a vida mais bonita.

21
ter



↓ 22°
↑ 30°

90%

Sol com muitas nuvens durante o dia. Períodos de nublado, com chuva a qualquer hora.



Madrugada



Manhã



Tarde



Noite