

## COMO NOS MANTER EM ALTA PERFORMANCE NO MEIO DA PANDEMIA DO COVID-19?

Mark Manson autor do livro, *A sutil arte de ligar o foda-se*, escreve: “Imagine que alguém coloque uma arma na sua cabeça e ameace matar você e toda a sua família se você não correr quarenta e dois quilômetros em menos de cinco horas. Seria terrível.”

Agora imagine que um belo dia de sol você acorde e resolva comprar roupas esportivas e um bom tênis. E após alguns meses de treinos diários conseguiu completar a sua primeira maratona de 42 km, sem dúvida um dos seus grandes momentos da sua vida. Você tem duas situações distintas em que a mesma pessoa corre exatamente a mesma distância, e esteja exatamente com a mesma dor após os 42 km.

Tanto no evento forçado e doloroso como no evento escolhido e feliz há sempre a certeza de que escolhemos passar por aquilo, de que somos responsáveis pelo nosso destino. Quando acreditamos ter escolhido nossos problemas, nos sentimos empoderados. O oposto acontece quando achamos que eles nos foram impostos: nos sentimos vitimados e infelizes.

Trazendo as palavras de Mark à nossa realidade atual, época de pandemia do novo corona vírus, onde grande parte da população mundial está em quarentena, trancafiada em suas casas, longe de pais, irmãos e amigos, sem poder sair de casa até mesmo para trabalhar, tudo para mitigar a proliferação de um vírus letal.

Mas como podemos manter a alta performance no meio do caos? Porque tenho que ficar em casa em isolamento social?

Devemos colocar em nossas mentes que devemos ficar em casa para que os idosos não adoeçam, bem como, preservarmos a vida demais, devemos pensar no bem comum.

A partir do momento que conseguirmos colocar nas nossas mentes que o isolamento é uma decisão nossa para preservar a vida daqueles que amamos, e beneficiar a sociedade de modo geral vamos começar a nos sentir empoderados.

Mesmo nesse período de pandemia não podemos deixar que a nossa auto estima e a nossa motivação se percam. Podemos nos servir das "lives", para compartilhar nossos conhecimentos, para adquirirmos conhecimentos, fazermos cursos a distância, ouvirmos um show de música ou utilizarmos das novas tecnologias para encurtamos a distância e diminuir a saudade dos parentes e amigos.

Ao invés de nos desesperarmos devemos pensar que o universo esta nos concedendo aquele tempo a mais que tanto desejamos, por isso, devemos usar os obstáculos, as adversidades a nosso favor. E em momento algum podemos nos esquecer da ética e do nosso lado humanitário diante de tantas adversidades

Devemos aproveitar para nos tornarmos mais saudáveis, fisicamente, emocionalmente e até intelectualmente. Por que não aproveitamos para ler aqueles livros que estão esquecidos, fazer tudo aquilo que reclamávamos antes de não ter tempo para fazer. Ao mesmo tempo que devemos nos preocupar com o nosso físico devemos nos preocupar com o nosso equilíbrio emocional.

Aos concurseiros, não fiquem tristes porque aquele concurso foi adiado, afinal já parou para pensar que é mais tempo para se prepararem para eles?

Não se esqueçam que um falido pode se recuperar, já para um falecido não há segunda chance.

Seguimos fortes, firmes, com muita fé e esperança, que nosso esforço não será em vão. O problema não esta fora de controle, nós estamos no controle, salvando milhões de vida. Aproveite a hora é agora!

Autoras:

**Giuliana Borges Assumpção Gattass**

Ordem dos Advogados de Portugal 20554L - Mestrado e Doutoramento na Universidade de Lisboa, atuando na área do Compliance, Direito Digital e Direito Empresarial e Direito Internacional. Coordenadora Nacional do Grupo de Estudos de Compliance Empresarial e Público, da Law Talks

**Liliane Pimentel Ribas**

Pós - graduada em Direito Cível e Processo Civil, atuando na área Cível e Direito de Família e Trabalho