

PIMENTA NA LÍNGUA

O QUE ANDAMOS AQUI A FAZER?

“Pessoas medíocres comparam-se com os outros, sábios comparam-se consigo mesmos e iluminados não se comparam” Walter Sasso



Dr. João Pimenta, Académico Honorário da Academia Brasileira de Odontologia.

Desta vez darei a palavra a uma amiga muito especial, com quem me encontro raras vezes, mas que irradia luz e beleza... uma colega incomparável porque é iluminada.

Nunca a vi sem um sorriso e as suas palavras são sempre suaves...a raiva, a soberba, a inveja, não fazem parte do seu dicionário.

É assim a Daniela Picotez Brás, transmontana de fibra. Talvez muitos colegas não conheçam esta colega que é um exemplo de simplicidade e empreendedorismo.

Vê-me como professor, logo eu, que nunca fiz o doutoramento, mas, sem falsas modéstias, acho que inspirei alguns colegas... e isso basta-me.

De mim escreveu:

“Há pessoas que passam nas nossas vidas e nem nos apercebemos, outras até nos apercebemos, mas não nos “tocam” e há outras pela sua forma de estar, de ver o mundo, pelo seu carisma, pela sua inovadora visão de futuro e pela forma genuína, verdadeira e altruísta com que interagem com as pessoas à volta são uma inspiração e um exemplo para nós! É o caso do Prof. João Pimenta! Obrigada pelo exemplo, inspiração e motivação que nos dá a cada presença sua.”

Por aqui andei a fazer isto...mas o texto da Daniela é sobre o que andamos aqui a fazer...é lindo, simples e inspirador...tem LUZ...porque é o reflexo da Daniela que escreveu esta reflexão.

O que andamos aqui a fazer?

Olá, colega. Já pensou o que o levou a ser médico dentista? O que o motiva a levantar todas as manhãs para ir trabalhar? Será que isso o faz feliz? Ou simplesmente está a ver a vida passar?

Muitos de nós passamos a maior parte da vida a trabalhar em empregos ou a fazer coisas que não nos fazem felizes, apenas para pagar as contas. Mas, e se houvesse algo a mais na vida? E se pudéssemos encontrar um propósito maior, algo que nos fizesse felizes e que também ajudasse outras pessoas a sentirem essa felicidade?

Não é tão normal uma pessoa ser inspirada, alegre, entusiasta, fazendo coisas novas e excitantes que trazem o sentido de ser uma parte de um todo, que há um sentido mais elevado do que ir trabalhar e atender às necessidades materiais! E se tivéssemos prazer com o que fazemos todos os dias, várias vezes ao dia? E se nos pagassem para o fazermos? E se nos pagassem para sermos quem somos?

Sim, isso é possível! Chega de vida medíocre, chega de reclamações, chega de desperdiçar a vida!...

Para isso o primeiro passo é entender o que realmente nos faz feliz, o que nos dá prazer fazer! Pode parecer óbvio, mas muitos de nós nunca paramos para pensar sobre isso. É fácil ficar preso na rotina e esquecer o que realmente nos faz feliz.

É importante pararmos para pensar... Descobrir quais os nossos interesses, as nossas paixões, os nossos valores pessoais.

É importante fazermos perguntas como: O que é importante Eu ser e fazer na Minha vida para chegarmos ao fim da vida e sentir que a vida realmente valeu a pena? Que legado quero deixar no mundo?

Quando percebermos o que realmente nos faz feliz, podemos começar a traçar um plano para alcançá-lo. O caminho pode não ser fácil. Haverá com certeza obstáculos e desafios a superar, mas é isso que torna a jornada mais emocionante.



Daniela Picotez Brás, médica dentista.

Muitas vezes podemos ver as coisas de maneira negativa e isso pode-nos impedir de seguir, mas, se conseguirmos mudar a nossa perspetiva, podemos ver as coisas de uma maneira diferente e encontrar soluções onde antes não víamos.

Normalmente encaramos os desafios de forma negativa, mas olhando para trás percebemos que é com os desafios que nos tornamos mais fortes, mais autoconfiantes e poderosos. Quando tomamos consciência disso percebemos que eles são necessários e, em casos mais avançados, procuramo-los e agradecemos por eles, pois sabemos que são eles que nos vão dar a oportunidade de nos distinguir da média.

Depois de definir os objetivos é importante tomar decisões. Mas quais são as bases das nossas decisões? O que mais valorizamos? Quais são os nossos princípios e valores que regem as nossas decisões?

É fácil tomar decisões impulsivas, sem pensar nas consequências a longo prazo. No entanto, se queremos seguir o nosso propósito, precisamos de tomar decisões conscientes que estejam alinhadas com os nossos valores pessoais e objetivos de vida.

Por fim, lembre-se de que todos estamos aqui para deixar um legado. Seja qual for a sua paixão, a sua carreira, pode usar isso para ajudar outras pessoas. Na medicina dentária podemos ajudar a melhorar a saúde oral dos nossos pacientes e, assim, melhorar a sua qualidade de vida, mas também podemos contribuir para o mundo de muitas outras formas, ajudando os colegas, ou até podemos usar a nossa profissão como uma plataforma para fazer a diferença nas nossas comunidades e no mundo em geral.

Portanto, caros colegas médicos dentistas, acredito que vale a pena reservar um tempo para refletir sobre a sua vida e propósito. Descubra o que realmente deseja e siga em frente com coragem, fé e determinação. Pode mudar a perspetiva, tomar decisões conscientes e deixar um legado para o mundo. Lembre-se: o mundo precisa de mais pessoas que seguem o seu propósito e contribuem para um mundo melhor. Vamos juntos desfrutar desta jornada?

Espero e desejo que este artigo inspire os colegas a refletir sobre a sua vida e propósito. Temos o poder de mudar o mundo, a começar por nós próprios.

Considerando os milhares de milhões de anos em que existe o universo, a nossa passagem pelo planeta Terra é demasiado curta, vamos lá fazer essa passagem valer a pena, com alegria, felicidade e propósito!

Vamos lá sorrir com a vida!

AGORA PENSEM!... ■

Diretora:

Prof. Doutora Célia Coutinho Alves

Publisher:

Hermínia M. A. Guimarães • herminia.guimaraes@jornaldentistry.pt

Consultor técnico:

Dr. Fernando Arrobas • fernando.arrobas@jornaldentistry.pt

Jornalistas:

Marta Quaresma Ferreira • marta.ferreira@medianext.pt

Colaboradores da edição:

Dra. Ana Paz, Eduardo Anitua DDS, MD, PhD, Dra. Mónica Lourenço, Dr. Orlando Monteiro da Silva, Dr. João Pimenta, Amaral J., Mendonça C., Pereira R., Dias S.

Publicidade:

Hermínia M. A. Guimarães • herminia.guimaraes@jornaldentistry.pt

Arte, Paginação e Pré-impressão:

Teresa Rodrigues

Web: João Bernardes • webmaster@medianext.pt

Conselho Científico: Dr. André Mariz de Almeida, Dr. André Pimenta, Prof. Dr. António Vasconcelos Tavares, Dr. António Patrício, Dra. Carina Ramos, Prof. Dra. Célia Coutinho Alves, Dr. Carlos Mota, Dr. Dárcio Fonseca, Dr. Eduardo Carreiro da Costa, Dra. Eunice Virginia P. Carrilho, Dr. Fernando Duarte, Dr. Francisco Delille, Dr. João Pimenta, Dr. João Caramês, Dr. José M. Corte Real, Dr. Luís Bouceiro, Dr. Luís Marques, Dr. Luís Passos Ângelo, Dr. Manuel Marques Ferreira, Dr. Manuel Neves, Dr. Miguel Moura Gonçalves, Dr. Miguel Nóbrega, Dr. Raúl Vaz de Carvalho, Dr. Miguel Stanley, Dr. Paulo Miller, Dra. Raquel Zita Gomes e Dr. Nuno Pereira

Esta edição d'O JornalDentistry foi escrita ao abrigo do novo acordo ortográfico

Crédito Fotografia Capa: Luís Saraiva

Editado por: Media Next Professional Information Lda.

Gerente: Pedro Botelho

Redação, Comercial, Serviços Administrativos e Edição: Largo da Lagoa, 7-C - 2795-116 Linda-a-Velha, Portugal

Tel: (+351) 214 147 300

E-mail: geral@medianext.pt

Propriedades e direitos:

A propriedade do título *O JornalDentistry* é de Media Next Professional Information Lda., NIPC 510 551 866. Todos os direitos reservados. A reprodução do conteúdo (total ou parcial) sem permissão escrita do editor é proibida. O editor fará todos os esforços para que o material mantenha fidelidade ao original, não podendo ser responsabilizado por gralhas ou erros gráficos surgidos. As opiniões expressas em artigos assinados são da inteira responsabilidade dos seus autores, podendo não corresponder necessariamente às opiniões do editor.

Detentores de 5% ou mais do Capital Social:

Pedro Lemos e Margarida Bento

Impressão e acabamento:

Grafisol - Edições e Papelarias, Lda. - Rua das Maçarocas, Business Center, Abrunheira, 2710-056 Sintra

Embalamento: Porenvel - Alfragide, Portugal

Distribuído por: CTT Correios de Portugal S.A.

Depósito Legal n.º: 368072/13

Registo na ERC com o n.º: 126 958, de 01/03/2017

Estatuto editorial: Disponível em www.jornaldentistry.pt

Serviço de assinantes: E-mail: assinantes@medianext.pt

Se é médico dentista ou está ligado ao setor da medicina dentária poderá solicitar a sua assinatura gratuita, escrevendo para Serviço de Assinantes, enviando comprovativo de atividade para Largo da Lagoa, 7-C, 2795-116 Linda-a-Velha, Portugal

Preço de assinatura (11 números) Portugal 75€ Estrangeiro 95€

Tiragem: 5.100 exemplares AUDITADO - Periodicidade mensal (12 edições)

Membro da APCT - Associação Portuguesa de controlo de Tiragem e Circulação

Tiragem auditada por:

