



**Js. Gilberto Concepción G., Ph.D.,
PE.**

jconcepcion@claro.net.do

Está provado no mundo da qualidade que a grande maioria das implementações dos programas de melhoria apresenta dificuldades e acaba ficando na metade do caminho. Muitas vezes, queremos dar recomendações e esperamos que os exemplos de nossas vidas sejam assimilados pelos outros e não pensamos que eles pensam diferente de nós. Uma maneira simples de dar exemplos é usar a natureza e a

Assuntos de Qualidade

As Moléculas também pensam

ciência como uma forma de entender e fazer com que as pessoas a quem queremos atingir tenham modelos que possam ser generalizados e que todos nós possamos aplicar.

Nesta oportunidade queremos nos referir às moléculas e quanto mais simples melhor. As moléculas são as unidades que compõem tudo o que somos, sem importar se estamos tratando do ar, da água, dos minerais, dos seres vivos, enfim, tudo o que compõe o universo. Lendo o livro *Una Mente Magnífica a Cualquier Edad*, do Dr. Daniel Amen, sou levado a usar as moléculas como eixo que nos permite desenvolver melhor o que chamamos de qualidade de vida ou bem-estar pessoal.

O livro indica que 70% das mortes nos humanos se devem aos maus hábitos em nosso sistema de alimentação. Destas, 50% está relacionada a acidentes vasculares no coração e no cérebro e os dominicanos não escapam desta realidade. Uma das maneiras mais simples de melhorar o sobrepeso e a obesidade é através do exercício. Há uma grande quantidade de informações sobre como estabelecer rotinas e sua frequência. Contudo, o número de pessoas com excesso de peso continua aumentando em todo o mundo. Nós nos perguntamos se os exemplos que usamos não são suficientemente motivadores para fazer com que façamos

uma mudança na nossa qualidade de vida.

As energias mais simples que as moléculas possuem são classificadas em translação, rotação e vibração. Se pensarmos também para os seres humanos, poderíamos inferir que as moléculas sabem se mover rapidamente, não estão estáticas, caminham, trotam e correm. A velocidade do fluxo neural é estimada em uns 260 quilômetros por segundo. As moléculas sabem dar voltas em ambas as direções. Exagerando, elas

sabem dançar música latina tradicionalmente; quando você pode dar voltas para ambos os lados dizemos que tem coordenação, pois pode pular corda, fazer tudo com as duas mãos indiferentemente. Contudo, 90% das pessoas são destros, 10% canhotas e muito poucas ambidestras.

As moléculas ao vibrar se alongam. Quantos de nós fazemos exercícios de alongamento de uma forma natural? Ao usar estas energias, as moléculas estão preparadas para subir a um



nível superior e formar ligações com outras similares e fazer com que a vida se forme e continue.

Espero que este exemplo seja eloquente, pois se não nos prepararmos como as moléculas, nosso cérebro e todos os nossos órgãos não atuarão de forma normal. Chegar a um estado de qualidade de vida ótimo acabará sendo algo escasso e as possibilidades de sucesso para implantar mudanças serão cada dia mais difíceis. Isso explica a importância de começar com o básico.

Caminhe rápido! E mais: desenvolva o balanço em seu corpo e se alongue periodicamente. Pensemos como as moléculas antes de implementar alguma mudança em nossa vida ou em processos de melhoria. As moléculas estão em constante movimento, 24 horas por dia, e são o fundamento de nosso corpo, nosso cérebro e nossa mente. Não podemos esquecer que elas existem desde o começo do universo. Simplesmente, as moléculas também pensam