

Palavra de Profissional



por **Gilbert Bang**

Brain drive

Se criar um avatar ainda é coisa de ficção científica, que tal um brain drive?

Imagine sentar-se em frente ao seu computador e inserir num programa tudo o que você precisa fazer em determinado dia? Seria fácil, não? Você não se esqueceria de pagar as contas em dia, de se alimentar corretamente e nos horários adequados, fazer atividade física pelo menos uma vez ao dia, dormir oito horas por noite dentre outras coisas essenciais para a saúde e longevidade.

Quem sabe isso aconteça algum dia, mas por enquanto, tudo isso depende de recursos que não se pode comprar: vontade, disciplina, determinação, coragem dentre outros. Se a tecnologia permitisse tal feito, eu incluiria um pacote antivírus contra drogas e outras substâncias proibidas e maléficas.

Por enquanto, cuide do seu hardware com manutenção simples e barata. Aí vão algumas dicas:

- atualize seu antivírus cerebral: mantenha-se longe de drogas, hábitos e outros vícios que prejudiquem sua saúde;
- faça uma limpeza periódica na sua máquina: tire um dia para checar os pontos fracos, instáveis e que precisam de manutenção no seu corpo e na sua mente. Elimine tudo o que for inútil e que só ocupa espaço como preocupações supérfluas.

- troque seu monitor por um tamanho maior: tenha uma visão global da vida e não se concentre só na rotina do trabalho. Há muitas coisas para se conhecer fora do seu mundinho. O mesmo serve para resolução de problemas. Ao enxergar de forma mais ampla, torna-se mais fácil localizar a solução que se procura;

- busque processadores mais rápidos: leia, discuta, assista a filmes, escute música, faça quebra-cabeças, sudoku, palavras cruzadas. Mantenha a mente ativa e ela se tornará mais ágil por muito tempo;

- cuidado com os downloads: nem toda informação que você recebe é útil. Algumas vezes elas trazem consigo alguns vírus que vão paralisá-lo e incapacitá-lo de usar todo seu potencial ou mesmo confundir seu sistema interno. Veja se a fonte é confiável;

- busque uma rede wi-fi: conecte-se com o mundo seja onde você estiver. Vivemos em sociedade e não em isolamento. Ligue para seus amigos e família, faça novas amizades, dê presentes, deixe que outros lhe ofereçam também. Você é importante e não mais um nessa rede social;

- desligue-se por algumas horas: durma bem, esqueça os problemas por alguns instantes, relaxe, medite, enfim, o superaquecimento da máquina pode levar a problemas graves como estresse, acidente vascular cerebral, falha da memória, baixo rendimento no trabalho, etc.

Não espere pelo brain drive muito menos por um avatar.

Cuide de sua máquina desde já e tenha uma longevidade mais segura e saudável.

[PARA MAIS DETALHES SOBRE O AUTOR, CLIQUE AQUI!](#)