

**FUNDAÇÃO DE ASSISTÊNCIA E EDUCAÇÃO - FAESA
FACULDADES INTEGRADAS ESPÍRITO-SANTENSES
GRADUAÇÃO EM ENGENHARIA DE PRODUÇÃO**

JOÃO LUIZ MAPEL JUNIOR

**APRESENTAÇÃO DE RESENHA CRÍTICA DO LIVRO:
REVOLUCIONE SUA QUALIDADE DE VIDA**

VITÓRIA
2006

JOÃO LUIZ MAPEL JUNIOR

**APRESENTAÇÃO DE RESENHA CRÍTICA DO LIVRO:
REVOLUCIONE SUA QUALIDADE DE VIDA**

Resenha apresentada a Prof.^a Maria José Soares Lessa como parte da avaliação de aprendizagem da disciplina Língua Portuguesa, oferecida em 2006/2 no Curso de Graduação em Engenharia de Produção das Faculdades Integradas Espírito-santenses.

VITÓRIA
2006

CURY, Augusto. **Revolucione sua Qualidade de Vida**. 1 ed. São Paulo: Sextante, 2002. 192 p.

Autor dos best-sellers *Revolucione sua qualidade de Vida* e *Você é Insubstituível*, o psiquiatra Augusto Cury investiu na sua qualidade de vida há 12 anos. Ele decidiu trocar o consultório próximo à Avenida Paulista, em São Paulo, para ir viver numa pequena cidade chamada Colina, no interior do estado. Atualmente, vive com a mulher e suas três filhas em meio a uma mata, um lugar lindo, onde é possível encontrar araras, pavões, macacos e muitas aves.

O autor, pretendendo desenvolver meios de revolucionar a qualidade de vida dos leitores, escreveu o livro *Revolucione sua qualidade de Vida*, tema desta resenha. Este livro fora baseado na obra *Quem Mexeu no Meu Queijo*, de Spencer Johnson, cujo objetivo é explicar para as pessoas os fenômenos psicológicos que ocorrem na mente dos personagens descritos por Johnson, os famosos ratinhos. Trata da explicação da origem da insegurança, do comodismo, da ansiedade, do medo, da solidão e tudo que bloqueia a inteligência, além de sugerir pequenas mudanças para superar estes bloqueios.

A mudança é um fenômeno necessário. As pessoas mudam sem perceber. A tecnologia muda as pessoas. Os planos salariais mudam as pessoas, e assim, os hábitos mudam sem que ninguém perceba. Durante apresentação do texto, o autor demonstra a aplicação do Método de mudança DCD (Duvidar, Criticar, Determinar). Este método sugere que deve-se duvidar de tudo o que aflige ou incomoda o leitor, em seguida, que o leitor critique e questione os meios para solucionar estes "problemas" e, por fim, determine quais mudanças são necessárias.

Segundo o autor, Qualidade de Vida é mais do que ter uma boa saúde física e mental. É estar de bem com você mesmo, com a vida, com as pessoas, é estar em equilíbrio. Isso, por si só, pressupõe outros itens: ter hábitos alimentares saudáveis, cuidar do corpo, ter atenção para a qualidade dos relacionamentos, avaliar o balanço entre a vida pessoal e profissional, ter tempo para o lazer, cuidar da saúde espiritual e outros.

O texto apesar de motivador, de fácil compreensão, apresenta ensinamentos e teorias superficiais. O autor não trata as sugestões de maneira clara e aprofundada. Não é apresentado fundamentação científica que comprove a eficiência da “mudança” de comportamento das pessoas ou método DCD. Todo o conteúdo do livro é baseado em subjetividades, não existe precisão quanto ao estudo dos elementos apresentados.

Porém, é importante ressaltar que muitas das sugestões, mesmo quando superficiais podem ser aproveitados na vida pessoal e profissional dos Engenheiros de Produção, direcionando-os para uma reflexão crítica sobre qual nível de qualidade de vida desejam para si mesmos e sua família.