

EDITORIAL



NOVO ANO



Estamos a poucos dias do Novo Ano. E nesta edição a matéria de capa ficou por conta de Prisca Fontes, que traz a tona o trabalho sustentável de alguns artesãos de Niterói.

Eles trabalham com materiais reaproveitados e também em seu estado natural. Para tanto são utilizados folhas e galhos que dão formas a objetos utilitários e acessórios.

É o conceito de sustentabilidade invadindo o dia a dia, sendo cada vez mais recorrente e familiar ao cidadão. Uma promessa de um mundo melhor valorizando o que temos e o Meio Ambiente.

Marcelle Bessa
Editora



Evelen Gouveia

12

Pelos dourados
Beleza

14

Como curar
uma ressaca
Equilibre-se



Stock Images

- 4 4 – Amir Labaki, autor do livro “É tudo verdade”
Entrevista
- 6 6 – O que promete o ano de 2011
Previsões
- 10 10 – Cores que enfeitam
Decoração
- 24 24 – Agenda para um novo ano
Fernando de Aviz
- 25 25 – Mão na massa
Gastronomia com Romeu Valadares
- 26 26- Cheila com C
Moda
- 28 28 – As cores e suas superstições
Closet por Raquel Pantaleão
- 30 30 – Brilho
As compras
- 32 32 – Hidratação na dose certa
Terceira idade
- 34 34 – Planejamento para 2011, você já fez essa promessa?
Espaço Aberto por Christian Barbosa



Julio Silva

16

Arte e
acessórios
sustentáveis
Capa

EXPEDIENTE

- **Diretor de Redação**
Flávio Pessoa, fpessoa@ofluminense.com.br
- **Editora Responsável**
Sandra Duarte, sandra.duarte@ofluminense.com.br
- **Subeditor**
Marcelo Macedo Soares, marcelo.macedo@ofluminense.com.br
- **Coordenador de Redação**
Geraldo Ribeiro, geraldo.ribeiro@ofluminense.com.br
- **Editora O FLU Revista**
Marcelle Bessa, marcelle.bessa@ofluminense.com.br
- **Repórteres**
Luciana Jacques, luciana.jacques@ofluminense.com.br
Maria Laura Machado, maria.laura@ofluminense.com.br
Thaíla Frade, thaila.frade@ofluminense.com.br
- **Estagiária**
Prisca Fontes, prisca.fontes@ofluminense.com.br
Júlia Albuquerque, julia.albuquerque@ofluminense.com.br
- **Projeto Gráfico**
Flávia da Silva, flavia.silva@ofluminense.com.br
- **Diagramação**
Jeferson Manuel
- **Capa**
Julio Silva
- **Colaboradores desta semana**
Artigo - Fernando de Aviz
Espaço Aberto - Christian Barbosa
- **Redação**
Rua Visconde de Itaboraí, 184, Centro, Niterói.
CEP 24.035-900. Tel.: (21) 2125-3068 Fax: (21) 2125-3052
oflurevista@ofluminense.com.br
- **Comercial**
Tel.: (21) 2125-3031, comercial@ofluminense.com.br
- **Assinatura**
Tel.: (21) 2621-3311, assinatura@ofluminense.com.br
- **Circulação**
(21) 2125-3014, circulacao@ofluminense.com.br

O conteúdo editorial de O Flu Revista é resguardado por direitos autorais. Não é permitida a reprodução de matérias editoriais publicadas nesta revista sem autorização de O Flu Revista. Opiniões expressas em matérias assinadas não refletem necessariamente a opinião do jornal.

O FLUMINENSE
Informação aqui faz história

PLANEJAMENTO E PROJETOS PARA 2011

CHRISTIAN BARBOSA – Especialista em gerenciamento de tempo e produtividade, fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade e administração do tempo. Autor dos livros “A Tríade do Tempo” e “Você, dona do seu tempo”, entre outros.



Estamos no mês da esperança, onde os sonhos se renovam, as agendas são compradas e as promessas saem da boca para fora. Todo final de ano é o mesmo ritual, o que é muito legal e necessário, mas para a maioria das pessoas tudo passa nas primeiras semanas do novo ano.

Sem consistência e método, esse momento de fim de ano é desperdiçado por grande parte das pessoas e resta apenas seguir um padrão muito parecido com o que vem sendo feito nos últimos anos. Se você não romper esse ciclo, 2011 será mais um ano de muita ação e pouca evolução.

O primeiro passo para sair do lugar em 2011 é saber definir o que realmente você irá focar e o que deixará de fazer no ano novo. Definir o importante implica em você parar e fazer uma profunda reflexão sobre as coisas que realmente trazem retorno para sua vida, que trazem felicidade, resultados e equilíbrio. Se isso não estiver claro, você com certeza vai se perder em atividades circunstanciais, sem a menor relevância.

Parece simples, mas na hora de escrever, às vezes, não é tão fácil assim. Reserve um tempo para esse exercício, escreva e descreva tudo que vier a sua mente e depois faça uma seleção do que realmente será importante para o próximo ano. Depois dos itens importantes selecionados, crie indicadores que permitam saber se você está indo na direção certa. Algo que possibilite avaliar em alguns meses e ter a certeza que está caminhando na direção correta.

Sabendo o que é importante, fica mais fácil avaliar o que não é importante. Se você tentar fazer tudo, acaba não fazendo nada. Escolha ser mais seletivo no ano que vem, aprenda a dizer não com fundamento, tenha coragem de interromper tarefas que não trazem mais resultados e de mudar situações que só trazem estresse. A vida passa rápido demais, se você não assumir o controle da situação.

Depois é o momento de pensar nas

“Definir o que é importante implica em você parar e fazer uma profunda reflexão sobre as coisas que realmente trazem retorno para sua vida, felicidade”

suas metas para o próximo ano, algo que faça você sair do lugar, evoluir na carreira, na vida, nas finanças, nos relacionamentos, na espiritualidade, etc. Não importa o que seja, mas tem de ser extremamente apaixonante, precisa ser em pequenas quantidades e muito realistas.

Costumo recomendar a especificação de duas ou três metas, no máximo, para o próximo ano. É melhor do que ter uma lista interminável que nunca será realizada.

Seja seletivo e coerente. Feita a escolha, é preciso elaborar um excelente plano de ação, afinal são esses passos que vão realizar a meta. Esse será o fator que determinará se sua meta vai sair do lugar ou ficar parada. Atividades de grande duração, que você não consiga visualizar a execução, simplesmente não são feitas. Anexe seu plano de ação na sua agenda de papel ou software e agende uma tarefa de revisão mensal até o final do ano sobre esse plano, assim você terá um contato constante com o objetivo e ele não ficará esquecido.

Na revisão de fim de ano, inclua também a revisão da sua carreira, ela é a principal responsável pelo uso do seu tempo e da sua geração de resultados. Qual foi a evolução da sua carreira nesse ano? Que oportunidades foram aproveitadas ou desperdiçadas? O que você aprendeu? Está valendo “a pena” o que você faz atualmente? Como foi seu reconhecimento? É o momento de manter, acelerar ou mudar?

Essas são algumas perguntas que você precisa pensar para ver o que alterar ou manter no próximo ano. O mercado está bem aquecido para você ficar na zona de conforto. Ficar ou sair da empresa é uma decisão que precisa levar em conta os objetivos da sua carreira. Ambas as opções são viáveis, desde que ajudem você a progredir. Por último, e não menos importante, envolva sua família no processo. Planejar em família é um grande fator de realização. Sonhar juntos e agir juntos funciona melhor que de forma isolada. ■