

Católicos dominam eleitorado goiano

Religião	Porcentagem
Católicos	56,6%
Evangélicos	30,7%
Espiritualistas	3,4%
Outras	1,2%
Sem religião	8,5%

Apesar de Goiás ter mais evangélicos, pesquisas apontam que mais de 56% dos eleitores goianos são de religião católica. Especialistas acreditam que próximas eleições poderão sentir influência religiosa na escolha do candidato. **Página 11**

A vez deles

Mercado masculino está em expansão e focado no homem contemporâneo. Estilista explica como o uso de estampas digitais atende a praticidade deles. **DMRevista, capa**

Wellington Valim

Governo futurista

Deputado estadual do PSL destaca gestão de Marconi Perillo e analisa positivamente administração do Estado. **Página 11**

O dia da união

Sete partidos – PMDB, Solidariedade, DEM, PRTB, PPL, PTN e PCdoB – formalizam hoje, em convenções, apoio às candidaturas do ex-prefeito Iris Rezende a governador, do deputado federal Armando Vergílio (Solidariedade) a vice-governador e ao deputado federal Ronaldo Caiado (DEM) a senador. **Página 10**

Diário da Manhã

O JORNAL DO LEITOR INTELIGENTE QUE O MUNDO VÊ E LÊ NA INTERNET www.dm.com.br

SEGUNDA-FEIRA

Editor-geral: Batista Custódio >> Goiânia >> Ano 34 >> nº 9.767 >> Preço: R\$ 1,50

30 de junho de 2014

FUGA DOS ENDIVIDADOS

Pesquisa do Datafolha, feita a pedido da Associação Brasileira das Empresas de Cartões de Crédito e Serviços (Abecs), revela que 85% dos brasileiros quitaram 100% de sua última fatura do cartão de crédito. Reportagem reúne as orientações de especialistas sobre como escapar do crédito negativo. **Página 14**

COPA DO MUNDO

Holanda, incrível

Holanda busca virada heroica nos acréscimos, bate México por 2 a 1 e avança para as quartas de final do Mundial. **Página 7**

AGRONEGÓCIO

Semestre de incertezas

Fabiano Tito Rosa disse que momento é de cautela. Representante de grupo de frigoríficos no Brasil e no exterior (Minerva) observa que PIB fraco, eleições e baixa do dólar em relação ao real configuram cenário de deteriorização. **Página 15**

FESTA DA CARIDADE

João de Deus

Em uma grande comemoração que parou a cidade de Abadiânia, com cerca de 18 mil habitantes, o médium João de Deus festejou seus 72 anos. Autoridades, como o ministro do Supremo Tribunal Federal (STF) Luiz Barroso, foram homenagear o líder de uma obra que atrai os olhos do mundo inteiro. **Páginas 4 e 5**

Crianças sem a pediatria

Número de profissionais pediatras em Goiás é quatro vezes menor em relação ao mínimo indicado pela Organização Mundial da Saúde. Os dados da Sociedade Goiana de Pediatria alarmam essa realidade. **Página 3**

REGULAÇÃO DA MÍDIA

Discussão da Liberdade

Regular a mídia não quer dizer censurá-la, ao contrário, diz o historiador Daniel Aarão Reis Filho. Se trata de garantir a pluralidade das vozes e das opiniões, impedindo monopólios, sempre nocivos, sobretudo quando se trata de órgãos que contribuem para a formação da opinião pública, explica ele. **Página 13**

Celeiro de artistas

No *Diário do Artista* desta semana brilham Selvo Afonso, autor da imagem ao lado, e Maria Félix que “brinca” com a arte naif. **DMRevista, pg. 6**

OPINIÃO

Maguito Vilela

Aparecida de Goiânia consolida novas conquistas > OPINIÃO PÚBLICA, PÁGINA 8

Waldemar Rêgo

Judiciário de Hidrolândia sob suspeita > OPINIÃO PÚBLICA, CAPA

João Moretti

Como tornar mais fácil a aceitação de novas tecnologias > OPINIÃO PÚBLICA, PÁGINA 2

Thiago Mendes

Diário de um Soldado: Sobre o poder da rendição! > OPINIÃO PÚBLICA, PÁGINA 2

Rui Gilberto

Por que os médicos devem se manifestar politicamente > OPINIÃO PÚBLICA, PÁGINA 3

Ercília Macedo-Eckel

Idade: indisciplinas, constrangimentos e dissimulações > OPINIÃO PÚBLICA, PÁGINA 2

José Geraldo de Santana

Lei 13.005, que aprova o PNE > OPINIÃO PÚBLICA, PÁGINA 3

Marli Gonçalves

Tristes, irritados e sem ter o que cantar > OPINIÃO PÚBLICA, PÁGINA 3

Jefferson Bueno

Tributo a Sinval Boaventura > OPINIÃO PÚBLICA, PÁGINAS 4 E 5

Sebastião Peixoto Moura

Vida ativa na melhor idade > OPINIÃO PÚBLICA, PÁGINA 6

Paulo Rolim

Junho: outono, inverno... e primaveras > OPINIÃO PÚBLICA, PÁGINA 6

Luan Sperandio

O debate politicamente incorreto do Bolsa Família > OPINIÃO PÚBLICA, PÁGINA 7

Antônio de Araújo Moraes

Vianópolis se orgulha de seu filho > OPINIÃO PÚBLICA, PÁGINA 8

Eduardo Amorim

Invasão dos importados > OPINIÃO PÚBLICA, PÁGINA 7

Mário Rodrigues

Empresa, por que investir na área comercial? > OPINIÃO PÚBLICA, PÁGINA 7

José Vanin Martins

Conversando – amando o dependente químico > OPINIÃO PÚBLICA, PÁGINA 7

Christian Barbosa

Dez dicas para evitar o estresse em viagens de férias > PÁGINA 15

João Luiz Mauad

Como num filme de terror > OPINIÃO PÚBLICA, PÁGINA 8

Joysa Guimares Artiaga

Nossas diversas “mães”! > OPINIÃO PÚBLICA, PÁGINA 8

Luiz Flávio Gomes

Mordidaço de Sudrez: maior punição da história das Copas > OPINIÃO PÚBLICA, PÁGINA 6

STF autoriza trabalho para Dirceu JB, em plena Copa, “pisou na bola” > PÁGINA 6

>> Assine o jornal (3267 2105 e 3267 2104) >> Fale na Redação (3267 1079) >> Anuncie no MercadoFácil (3267 1064) >> Central de Relacionamento (0800 622200) >> Departamento Comercial (3267 1083 – comercial@dm.com.br)

ISSN 1414-6215

Dez dicas para evitar o estresse em viagens de férias



Christian Barbosa
Especial para o
Diário da Manhã

Durante o mês de julho muitas pessoas aproveitam as férias escolares dos filhos para curtirem alguns dias em família. Afinal, pausas na rotina revitalizam o corpo, a mente e distanciam as pessoas do estresse diário.

Muitos vão se preparar para viajar, seja para praia, campo ou até mesmo para outro país e o objetivo é um só: aproveitar a família e descansar. No entanto, esse é um período que pede planejamento e organização, do contrário, as férias podem se transformar em dias de estresse.

Por isso, para que as férias não comecem com o pé esquerdo, selecionei algumas dicas que vão ajudar a tornar esses dias mais prazerosos:

1 - Faça um checklist da viagem – Reserve uma hora do seu tempo para pensar em tudo que precisa preparar ou levar para a viagem. Faça uma lista, imprima e vá “ticando” os itens conforme concluir a atividade. Deixe uma cópia em cima da mala e a outra na carteira, assim você pode acrescentar ou excluir itens de acordo com as suas necessidades.

2 - Separe os documentos – Canso

de ver gente em aeroporto com documentos vencidos, passaportes que ficaram em casa, etc. Verifique a validade, procurações, carteira de motorista e cartões de crédito. Selecione todos os documentos e coloque em um saco plástico com fecho para evitar perdas.

3 - Deixe as contas em dia – Não adianta sair de casa, lembrar que tinha que pagar a conta de luz e perceber que o boleto ficou em casa. Se possível, deixe as contas em débito automático ou tire uma cópia do boleto e use isso para pagar via internet. Outra sugestão é deixar o original com algum parente ou amigo, pois em caso de emergência, eles podem ajudar.

4 - Pense nas malas – Revise se tem os cadeados adequados e se o zíper e o tecido estão em bom estado. Nada pior do que uma mala arrebitada e suas roupas espalhadas pela esteira do aeroporto.

5 - Pense no clima – Antes de viajar, não custa nada checar como está o clima do local. Tem lugares como o Nordeste do Brasil que não tem erro, vai fazer calor. Agora, se o destino for a Disney, pode ser que esteja calor ou frio. Revisar a temperatura pode te livrar de frias ou de saunas, além disso, ajudar a fazer uma mala mais consciente.

6 - Pense nos problemas – E se perder o cartão de crédito? E se perder o passaporte? E se o hotel não fi-

zer a reserva? E se a casa alugada for golpe? E se alguém ficar doente? Pensar no “e se” ajuda você a prever alguns problemas. Eu coloco no Neotriad o telefone do consulado, da operadora de cartão de crédito, meu cartão de seguro e o hospital mais próximo do hotel que vou ficar. Problemas podem acontecer, sofrer com eles na pressa é opcional.

7 - Passeio com tempo é melhor – Chegar no lugar e sair procurando algo para fazer pode ser legal por um lado e um tormento por outro. Em muitos lugares a última hora é cara e muitas vezes não tem disponibilidade. Procure na internet passeios, reserva de carros, restaurantes e tickets para shows. Quem deixa para a última hora corre o risco de ficar sem, pagar mais caro ou não desfrutar do melhor.

8 - Deixe o trabalho em dia – Antes de sair de férias, deixe o trabalho em dia para evitar ser interrompido durante o seu descanso. Mande um e-mail com alguns dias de antecedência para seus pares, chefes ou subordinados com o que está pendente, com o que deve ser feito, ou documente suas funções e treine quem ficará no seu lugar.

9 - Pense na comunicação – Se a viagem é para fora do País, pense em como se comunicará com os familiares. As empresas de celulares têm planos internacionais (que custam



os olhos da cara), mas precisam ser habilitados. Se você tiver tempo, pesquise a operadora do local que você vai, muitas delas têm planos específicos para períodos curtos.

10 - Passatempo para as crianças – Se você tem filhos e eles não curtem muito dormir na viagem, que tal comprar um gibí, um livro, carregar a bateria do videogame portátil ou do celular? Se a paz não reinar na viagem, lembre-se que a culpa não é das crianças, pois você não preparou o território.

Gostou das dicas? Não deixe isso para depois, compartilhe isso

com a família e vá “ticando” conforme for realizando. Assim você não intelectualiza as ideias, mas realiza de fato! Boa viagem!

(Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade, CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do País e da Fortune 100)