

ponto de vista

O artigo abaixo reflete as opiniões do autor, e não do Diário Regional. A responsabilidade sob os conceitos e ou opiniões emitidos são exclusivamente do autor.

Cinco dicas para turbinar o seu cérebro

O mundo está passando por uma grave crise de energia pessoal. Certamente você conhece alguém que esteja sofrendo com algum desses sintomas: fadiga persistente, baixa tolerância ao estresse, perda de foco, cansaço físico, baixa imunidade ou desengajamento.

Essa queda de energia está diretamente ligada ao cérebro, pois é responsável por consumir cerca de 75% da nossa disposição. Ou seja, quando estamos cansados e sem motivação, não conseguimos dar o próximo passo na vida. Por isso, precisamos manter o cérebro sempre recarregado de energias para que os nossos pensamentos e decisões fluam com mais facilidade.

Para aqueles que estão em busca de retomar a sua energia e recarregar o cérebro, se-

lecionei cinco dicas bem simples que vão ajudar a arejar as suas ideias:

Durma - Dormir faz a mente relaxar, ajuda a memorizar, a ter melhores ideias e se recuperar. Esse é um dos melhores combustíveis para o seu cérebro.

Coma alimentos saudáveis regularmente – Alimentos como cereais, vegetais e amêndoas são positivos para o cérebro, pois estimulam as neurotransmissões e permitem que a sua mente funcione melhor. Tente também evitar intervalos longos entre uma refeição e outra, os médicos costumam recomendar que as pessoas se alimentem a cada três horas. Isso ajuda a manter os níveis de glicose, o que auxilia em uma tomada de decisão.

Faça as coisas mais difíceis quando se alimentar bem – Se você tomou um bom café da manhã, aproveite para fazer a sua tarefa mais difícil logo na sequência. Você perceberá que o seu cérebro trabalhará com mais facilidade, pois você estará com glicose suficiente no seu organismo para tomar as melhores decisões.

Adie decisões se estiver cansado – Caso esteja cansa-

do, avalie se não é possível deixar a tomada de decisão para o dia seguinte. O cansaço mental nos faz optar por escolhas erradas. Deixar para o dia seguinte não vai te matar e ainda vai te ajudar a decidir com mais facilidade.

Planeje de forma antecipada – Costumo recomendar que as pessoas sempre se planejem três dias para frente. Depois, que façam uma revisão das atividades do dia seguinte e pensem em coisas básicas, como a roupa que você pretende usar ou o trajeto que você pretende fazer para ir até a sua reunião. Ao pensar antecipadamente, você consegue focar a sua energia naquilo que realmente precisa e reduz o volume de decisões para serem tomadas em cima da hora. Certamente isso vai ajudar a fazer o seu dia fluir melhor.

São cinco dicas bem simples, mas capazes de fazer você retomar a sua energia pessoal. Elas farão o seu cérebro funcionar melhor, e a sua produtividade certamente aumentará. Tudo isso está ligado ao nosso principal hardware, que é a nossa cabeça.

CHRISTIAN BARBOSA
Especialista em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS

LONDRES

Governo britânico nomeia ministro para lidar com refugiados sírios

Inglaterra acolheu cerca de 5 mil pessoas desde que o conflito na Síria começou, em 2011

O governo britânico anunciou ontem(14) a nomeação do deputado Richard Harrington para lidar especificamente com os 20 mil refugiados sírios que Inglaterra concordou em receber. “A rainha aprovou a nomeação de Richard Harrington como responsável da coordenação dos trabalhos no seio do governo para reinstalar perto de 20 mil refugiados sírios no Reino Unido, assim como a coordenação de ajuda do governo aos refugiados sírios na região”, informou comunicado de Downing Street.

O primeiro-ministro britânico, David Cameron, visitou ontem campo de refugiados no Líbano para se inteirar das histórias dos refugiados e do



Cameron visitou ontem campo de refugiados no Líbano

que necessitam, disse fonte de seu gabinete. “A Grã-Bretanha é já o segundo maior doador para os campos de refugiados em toda esta crise. Vamos continuar a auxiliar aumentando a ajuda financeira para ajudar na educação das crianças sírias no Líbano e em outros locais. Penso que é absolutamente vital”, explicou David Cameron, que anunciou no início deste mês que a Grã-Bretanha irá acolher 20 mil refugiados sírios. Inglaterra acolheu cerca de 5 mil pessoas desde que o conflito na Síria começou, em 2011.

Hungria

Cerca de 5.800 migrantes entraram na Hungria domingo, superando o recorde do dia anterior, de 4.330 pessoas,. Os migrantes entraram na Hungria um dia antes da entrada em vigor de lei mais severa, que determina que as pessoas que entrem ilegalmente no país podem ser presas.

No sábado entraram na Hungria e 4.330 pessoas que fogem da guerra e da pobreza dos países do Oriente Médio e da Ásia, oriundas da Sérvia, segundo a polícia húngara. Os refugiados, na maioria originados da Síria, Iraque e Afeganistão, entraram pela fronteira de Röszke, agora reforçada com um muro de 4 metros de altura que deverá estar concluído brevemente.

Protesto

Ativistas da Avaaz (rede para mobilização social global pela internet) usando máscaras dos líderes da União Europeia fizeram protesto, ontem, em apoio aos imigrantes, em Bruxelas. Fátima Kurdi, a tia de Aylan, o menino sírio que morreu afogado e cuja fotografia se transformou em símbolo da crise dos refugiados, esteve ontem em Bruxelas a fim de pedir para que a União Europeia adote um plano “efetivo e humano” que acabe com essa crise. (Agências)

México exige ‘responsabilidades’ ao Egito após morte de turistas por engano

CIDADE DO MÉXICO - O governo do México entregou ontem (14) nota diplomática de protesto ao Egito pelo ataque por engano contra um grupo de turistas mexicanos perto do Cairo, na qual solicita uma investigação “rápida e exaustiva” e exige “responsabilidades”. Ontem (13), 12 pessoas foram mortas, incluindo pelo menos dois mexicanos, e dez ficaram feridas num ataque aéreo de avi-

ões e helicópteros militares egípcios que visou a um grupo de turistas numa região oeste do deserto. Já o sindicato de guias turísticos do Egito informou, em comunicado, que entre os 12 mortos estão oito cidadãos mexicanos, enquanto o primeiro-ministro interino do Egito, Ibrahim Mehleb, assegurava à agência noticiosa EFE que estão sendo fornecidos “os máximos cuidados” mé-

dicos aos feridos, após uma visita ao hospital onde estão internados. “Estamos muito tristes. É algo que afeta cada egípcio”, disse. Previamente, e em coletiva de imprensa na Cidade do México, a chefe da diplomacia mexicana, Claudia Ruiz Massieu, adiantou que o governo egípcio lhe comunicou ter sido constituído um “comitê de investigação” dirigido pelo primeiro-ministro em funções. (Agência Lusa)

Incêndios de grande proporção fazem Califórnia decretar estado de emergência

LOS ANGELES - Mais de 5,5 mil bombeiros continuam a combater dois grandes incêndios na Califórnia que decretou domingo (13) estado de emergência. Segundo fonte dos bombeiros, milhares de pessoas deixaram suas casas para fugir do fogo. “Há a informação, ainda a ser confirmada pelo xerife, de que houve uma vítima”, publicou, no Twitter, o porta-voz

dos bombeiros, Daniel Berlant, ontem à noite. Horas antes, o governador Jerry Brown decretou estado de emergência nos condados de Lake e Napa, regiões vinícolas situadas no norte de São Francisco, por causa de um incêndio de grande dimensão – o Valley Fire. De acordo com outras mensagens de Berlant no Twitter, os prejuízos estruturais estão esti-

mados em centenas de casas e edifícios devido a este incêndio e em mais de 200 por outro foco em Butte, perto de San Andreas, no leste de San Francisco. Segundo a agência noticiosa AFP, 46,5 mil hectares foram consumidos pelas chamas nos incêndios de Butte e Valley, que destruíram ou obrigaram o fechamento de estradas. (Agência Lusa)

UNICPHARMA
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

Conveniência e
Produtos Naturais

Qualidade e Responsabilidade

Av. Alda, 92 - Centro - Diadema - Tel. 4044-7831

VIP Med
OCUPACIONAL
Medicina e Segurança do Trabalho

SEJA NOSSO FRANQUEADO !

franquias@vipmedocupacional.com.br
(19) 3601.4200 / 3601.4300 / 3601.4400 / 3601.4500

www.vipmedocupacional.com.br

DIÁRIO REGIONAL

Um jeito novo de ler o ABC

Diretoria

Alicio Capel
Editor Responsável

Elídio Capel
Diretor Comercial

site - www.diarioregional.com.br

E-mail - atendimento@diarioregional.com.br - jornalismo@diarioregional.com.br

Assinaturas - Fone: 4057-9000 ou assinaturas@diarioregional.com.br

GRUPO ABCD DE JORNAIS LTDA.

CNPJ Nº 59.161.521/0001-73

Av. Alda, 549 - Centro - Diadema - SP CEP: 09910-170

Fone: (0xx11) 4057-9000 - Cel.: 9609-6903/3070/6409

Assessoria Jurídica

BPFF ASSESSORIA JURÍDICA EMPRESARIAL

R. Dona Elisa Fláquer, nº 70 - 15º andar

Sala 154 - Centro - Santo André-SP

Telefones: (11) 4438-1198 / 3458-5669

www.bpffassessoriajuridica.com.br

Ilário Serafim Advogados.

Rua Orense, 282 - Centro - Diadema - SP

isa@isa.adv.br

Fone: 4053-5000

*DIÁRIO REGIONAL está registrado no Instituto Nacional da Propriedade Industrial sob nº 815.591.861, bem como no 2º Oficial de Registro Civil de Pessoa Jurídica de Santo André, sob o nº 044.688.

Fundação: 15/09/1991.

Circulação: Diariamente em Santo André, São Bernardo do Campo, São Caetano do Sul, Diadema, Mauá, Ribeirão Pires e Rio Grande da Serra.

Noticiário nacional: Agência Estado e Agência Brasil

Infografia: Graffo - Agência de Notícia Infográfica