

Os artigos publicados com assinatura não traduzem a opinião do jornal; Edição: Fabio Furlan | fabiofurlan@tododia.com.br | 19-3471-2753

PRODUTIVIDADE

Cinco dicas para turbinar o seu cérebro



Christian Barbosa
Especialista em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad PS

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 ele 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 energia 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, selecionei cinco dicas bem simples que vão ajudar a arejar as suas ideias:

Deve-se comer alimentos saudáveis regularmente

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

Adie decisões se você estiver cansado

estará com glicose suficiente no seu organismo para tomar as melhores decisões.

Adie decisões se estiver cansado - Caso esteja cansado, 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.



ESTADO ISLÂMICO

A nova onda do terrorismo mundial? - parte 1

Sidney Ferreira Leite
Pró-reitor acadêmico e professor de Relações Internacionais do Centro Universitário Belas Artes

Um cheiro de pólvora está no ar. Há uma perigosa ignorância dos principais atores internacionais sobre o que é o Estado Islâmico e, principalmente, sobre as suas diferenças em relação a grupos terroristas, em especial a Al Qaeda. Os lamentáveis acontecimentos do dia 26 de junho deste ano devem servir como alerta para a necessidade de compreendermos com mais profundidade esse fenômeno historicamente novo.

Em 26 de junho foi registrado mais um capítulo na sangrenta e longa história do terrorismo no mundo contemporâneo. Em ações espetaculares, o Estado Islâmico “comemorou” e lembrou à comunidade internacional a data de seu primeiro ano de existência, atuando direta ou indiretamente em três ataques praticamente simultâneos na França, na Tunísia e no Kuwait. Os três ataques terroristas deixaram o total de 67 mortos, além de dezenas de feridos. Foram crônicas de mortes anunciadas, pois ocorreram menos de um dia depois de um dos porta-vozes da organização ter proclamado que, em breve, mais xiitas e cristãos conheceriam o destino que lhes foi traçado.

A apologia da violência não é novidade quando o assunto em pauta é o Estado Islâmico. Nos últimos 12 meses, esse grupo coloca sistematicamente na Internet vídeos que exibem toda a sua barbárie. Produzidos com técnicas e equipamentos de última geração, esses vídeos funcionam como uma poderosa arma de propaganda a proclamar as sucessivas vitórias da organização. Em um curto espaço de tempo, está sendo consolidado um novo paradigma de terrorismo que, entre outros aspectos, exerce forte influência sobre grupos terroristas, como o Boko Haram e a Al Qaeda do Magreb Islâmico. Além da propagação de um modelo nefasto, o Estado Islâmico exerce um papel altamente destrutivo nos cenários político, econômico e social do Iraque e da Síria, ambos países caóticos.

Como afirmou o grande histo-

riador Eric Hobsbawm, na introdução do seu livro “Era dos Extremos”, a nossa primeira tarefa é tentar compreender os fenômenos, e isso não significa aceitá-los. Assim, é imperioso definir a natureza do Estado Islâmico, os seus fundamentos e as suas fragilidades.

Dessa forma, os estudiosos darão uma poderosa e significativa contribuição para os Estados e para as organizações internacionais, notadamente a ONU, enfrentarem esse poderoso inimigo. Em outras palavras, conhecer o inimigo é passo importante para levar a cabo a sua derrota.

O terrorismo pode ser estudado com abordagens e metodologias distintas. Não há consenso sobre a sua definição. No sentido etimológico, sugere a ideia de alcançar objetivos por intermédio do medo, do terror e da violên-

Novo paradigma de terrorismo vem sendo consolidado

cia, fora de mecanismos legais e formais, atingido os seus inimigos diretos ou indiretos, inclusive civis inocentes.

Para fins deste artigo, seguiremos o caminho proposto por David C Rapoport, sistematizado em “The Four Waves of Modern Terrorism”. Rapoport estuda o fenômeno utilizando o conceito de ondas, isto é, contextos da história que são caracterizados por ações terroristas com objetivos e características comuns e fases de ascensão e de declínio de organizações. É importante sublinhar que, desde fins do século 19, o terrorismo está profundamente implantado no mundo contemporâneo. A primeira versão do ensaio de Rapoport foi publicada na “Current History”, em dezembro de 2001 (p.419-25).

A primeira onda começou no Império Russo, a partir de 1880, quando os anarquistas colocaram em prática a estratégia de assassinar políticos e militares ligados ao regime czarista. O objetivo era destruir a velha Rússia em suas bases. A legitimidade das ações estava na ideologia revolucionária. Como disse a militante

Vera Zasulich ao ser presa: “Eu sou uma terrorista, não uma assassina”. Desde então, não basta eliminar fisicamente o seu inimigo, mas dar ampla publicidade e assinar o ato criminoso, revestindo-o de significados.

A segunda onda teve início após a Primeira Guerra Mundial, com a luta anticolonial na Ásia e na África, e trouxe como características mais acentuadas o nacionalismo e a luta pela descolonização, com ações de guerrilha contra os exércitos regulares das potências coloniais e os seus representantes.

A terceira onda está relacionada ao contexto da Guerra Fria. Rapoport denomina essa onda de “New Left”. O seu auge ocorreu entre os anos 1960 e 1980, época das ações terroristas de organizações como a OLP (Organização para a Libertação da Palestina), Brigadas Vermelhas, ETA (Pátria Basca e Liberdade) e o grupo Baader-Meinhof, uma onda fortemente influenciada pelo êxito dos vietcongs contra as forças armadas norte-americanas durante a guerra do Vietnã.

As práticas e características da terceira onda são numerosas: sequestros de aviões, assaltos a bancos, assassinato de militares e funcionários de Estado e ataques com bombas, levando à morte centenas de civis. As ações são definidas e justificadas como retaliações e punições aceitáveis dentro da ideologia dessas organizações.

Há duas ações nesse contexto que podem ser sublinhadas como emblemáticas: o massacre de atletas israelenses, em 1972, nas Olimpíadas de Munique, levado a cabo pela organização terrorista Setembro Negro, e o sequestro e assassinato do primeiro-ministro italiano Aldo Moro, em 1978.

Na interpretação de Rapoport, somos contemporâneos da quarta onda terrorista, que emergiu com a vitória da Revolução Islâmica no Irã, com a invasão do Afeganistão pela antiga União Soviética em 1979 e, de forma mais ampla, com o fim da Guerra Fria. Esses fatos estimularam a ascensão de novas organizações, principalmente entre os grupos jihadistas, que redefiniram objetivos e metas com base em concepções fundamentalistas.

Notícias da corte

wcbartels@yahoo.com.br

Indústria

Os principais industriais de nosso País, notadamente do eixo Rio/São Paulo, estão mais do que preocupados com a situação pela qual atravessa a nossa economia. Eles têm feito manifestos em que demonstram as suas preocupações e principalmente suas dúvidas quanto à capacidade da presidente Dilma de resolver as questões e propõem mais uma vez um pacto para que todos caminhem na mesma direção.

Esses pactos são sempre lembrados em épocas de crise, e basta a coisa melhorar um pouquinho para cada um querer seguir o seu caminho sem se preocupar com o andar de baixo da população. Acontece que, desta vez, com a pior crise dos últimos 20 anos, todos se veem na premissa da união, pois parece que fora disso não existe nenhuma outra alternativa.

Dentro dessa lógica, o pedido de afastamento da presidente é cada vez mais presente, e a cada dia aumenta o número daqueles que engrossam essa condição. Setores do PSDB já se reúnem com setores do PMDB em busca de alternativas ou soluções para resolver os problemas - afinal, uma das possibilidades é que o vice-presidente Michel Temer, que é do PMDB, assuma o comando do País. Essas reuniões, que antes eram desmentidas, agora são divulgadas aos quatro cantos, em uma demonstração de que ninguém tem mais nada a temer.

Alguns líderes da indústria se perguntam se sem Dilma a situação iria realmente melhorar e se o período entre a hipotética saída da presidente e a posse de Temer não seria muito longo e inviabilizaria de vez a economia.

Em editorial no domingo, o jornal “Folha de S. Paulo” indicou que a renúncia de Dilma poderia ser uma saída honrosa diante da crise, e nós sabemos que quando uma opinião é exposta desta maneira é porque muita água já correu por debaixo da ponte.

A nós resta esperar para tentar entender o que vai acontecer e torcer sinceramente para que, seja lá o que for, que seja o melhor para todos.

Walter Bartels é diretor de Jornalismo da Rádio Notícia FM e escreve às terças, quintas e sábados

Reflexão

“Deus dá as batalhas mais difíceis aos seus melhores soldados”

Papa Francisco

CAMPINAS: Edifício Sada Jorge - Irmã Serafina, 863 - Sala 73 - Centro - CEP 13.015-914 - Telefone (19) 3325-6005 | **AMERICANA:** Avenida São Jerônimo, 2.210 - Morada do Sol - CEP 13.470-310 - Telefone (19) 3471-2700 | **WEB SITE:** www.tododia.com.br | **E-MAIL:** tododia@tododia.com.br. **EXPEDIENTE: REDAÇÃO** - Se você tem alguma reclamação a fazer, denúncia, sugestão ou conhecimento de alguma ameaça a direitos ou algum ato ilegal, ligue (19)3471-2787 ou mande e-mail para redacao@tododia.com.br. Em Campinas, o telefone é (19) 3325-6005 e o e-mail redacaocampinas@tododia.com.br. Para anunciar ou obter informações, ligue (19) 3471-2731 - Fax (19) 3471-2702. E-mail: comercial@tododia.com.br. Sucursal Campinas: Edifício Sada Jorge - Irmã Serafina, 863 - Sala 73 - Centro - CEP 13.015-200 - Telefone (19) 3325-6005 - E-mail: comercialcampinas@tododia.com.br. **ASSINATURA** - Para assinar o TodoDia acesse o site: www.assinatododia.com.br ou ligue (19) 3471-2771. **ATENDIMENTO AO LEITOR** - Para tirar dúvidas, fazer sugestões ou reclamações, ligue (19) 3471-2797 de segunda a sexta, das 8h às 17h; sábados e feriados, das 8h às 12h. **CLASSITOTAL** - Para anunciar ligue (19) 3471-2722 - Fax (19) 3471-2702. **BALCÕES DE ANÚNCIOS | AMERICANA** - Avenida São Jerônimo, 2.210 - Morada do Sol; Café com Leitura TodoDia, à Praça Comendador Muller - Centro - Americana | **CAMPINAS** - Irmã Serafina, 863 - Sala 73 - Centro.