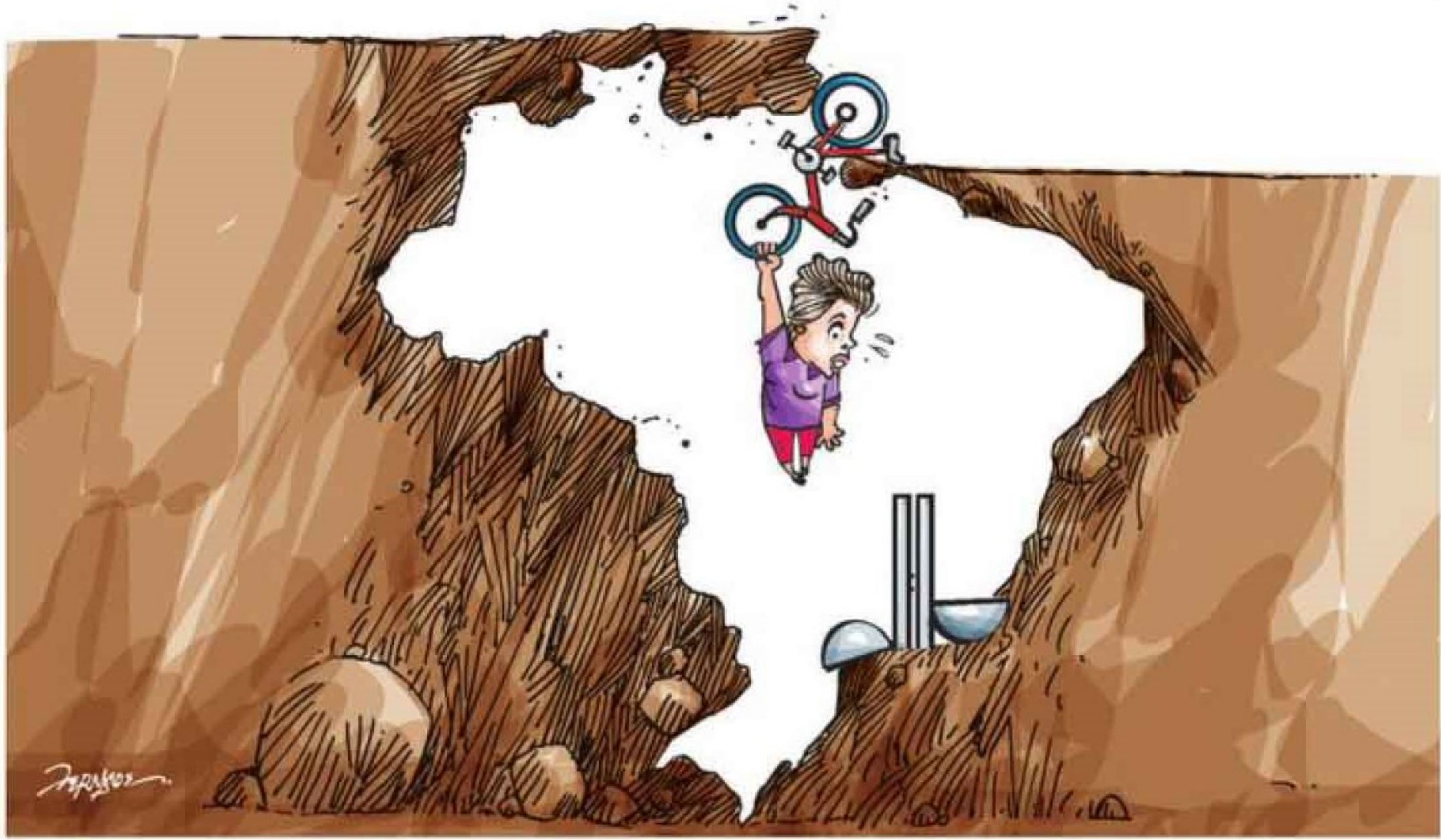


opinião

Ronan Maria Pinto Diretor-presidente  
Lidiane Fernandes Pinto Soares Diretora-geral  
Evenson Robles Dotto Diretor  
Sérgio Vieira Diretor de Redação

FUNDADO EM 1958:  
Fundadores: Edson Danillo Dotto (1934-1997), Angelo Puga,  
Fausto Polesi (1930-2011) e Maury de Campos Dotto



editorial

# Sem demora

O Brasil vive, desde que a Câmara deu início ao processo de impedimento da presidente Dilma Rousseff (PT), um dos mais graves momentos de sua história recente. O País está estupefato. Afinal, recaí sobre os ombros da principal mandatária da Nação a grave suspeita de ter cometido crime de responsabilidade ao permitir que o governo recorresse a polêmico – e ilegal, segundo manifestação do TCU (Tribunal de Contas da União) – mecanismo contábil para maquiar as contas públicas, as chamadas ‘pedaladas fiscais’.

Temeroso de seu futuro ante a abertura de novo processo de impeachment, que há 23 anos resultou no afastamento do primeiro presidente eleito após a redemocratização do País, Fer-

nando Collor de Mello, o Brasil deve seguir paralisado até que o Congresso Nacional se manifeste definitivamente sobre o caso, afastando a presidente ou legitimando-a no poder.

Vítima de grave crise financeira, cujos reflexos têm feito a riqueza interna diminuir trimestre após trimestre, a Nação se beneficiaria caso o andamento do pedido idealizado pelo jurista Miguel Reale Júnior e pelo ex-petista Hélio Bicudo se desse de forma célere. Exatamente por isso, é extremamente bem-vinda a proposta de parte da oposição de suspender o recesso parlamentar de fim de ano, marcado para começar no dia 22.

O Brasil precisa de respostas rápidas. Há muito trabalho a ser feito para

recolocar o País nos trilhos do crescimento e desenvolvimento econômico e social. Por isso, todos os parlamentares devem se esforçar para concluir o processo de impedimento da presidente, a favor ou contra Dilma, no menor tempo possível. É o que a sociedade espera. Existem temas mais importantes que merecem a atenção de deputados e senadores. Educação, Saúde, Transporte, Segurança e Mobilidade Urbana são alguns deles.

No regime presidencialista, disputas pelo poder devem ocorrer a cada intervalo de quatro anos e não ininterruptamente. Espera-se que os políticos correspondam aos anseios das ruas. As férias parlamentares podem aguar-

*Não emiti e não vou emitir juízo sobre a acusação contra a presidente da República, quanto mais pessoal. Apenas me ative aos fatos tipificados.*

**Eduardo Cunha**, presidente da Câmara, ao afirmar que abertura do processo de impeachment contra Dilma é apenas dever constitucional. Também disse que ela mentiu à Nação.

*Ele tem de aprender a respeitar. Extrapolou no jogo contra nós no Brasileiro. Isso mostra o quanto ele, além de mau-caráter, também é mentiroso.*

**Rafael Marques**, atacante do Palmeiras, sobre Ricardo Oliveira, do Santos, que teria feito careta e provocado goleiro Fernando Prass. Palmeirenses estão irritados com santista.

*Não dá para aceitar ter uma destinação dessa. O que ocorreu mostra apenas como esta administração tem tratado as coisas importantes.*

**Lilian Cabrera**, vereadora de Diadema, que vai cobrar do prefeito Lauro Michels esclarecimentos quanto ao gastos de R\$ 1 milhão com reforma da porta do Hospital Municipal.

artigo

# Aprenda a lidar com a ansiedade

Cada vez mais temos encontrado profissionais que reclamam da pressão que estão sofrendo no dia a dia. Entre as queixas mais comuns estão o volume excessivo de trabalho e as demandas familiares. Esse padrão de vida tem como consequência o aumento do estresse, o que tem interferência direta na produtividade no ambiente de trabalho. Isso acontece porque todas as ações em nossa vida são cíclicas, ou seja, a partir do momento em que a pessoa não está bem mental e emocionalmente, ela leva esse padrão de comportamento para dentro do trabalho e, como o corpo sente esse desgaste, ele faz com que a nossa produtividade seja reduzida. Com isso, acabamos trabalhando mais para gerar o mesmo nível de resultado, o que deixa a pessoa ainda mais cansada e desmotivada.

Existem diversas formas de mudar esse cenário, mas gostaria de destacar alguns pontos simples que são capazes de fazer grande diferença. O primeiro

deles é saber avaliar como é possível se libertar das preocupações emocionais que abalam as pessoas. Nesse sentido, o mais importante é enxergar que os medos, a ansiedade e a sensação de que talvez nada dê certo são irreais, afinal, são coisas que ainda não aconteceram.

Muitas vezes os pensamentos emocionais tomam conta do seu tempo, da vida, da concentração e do seu foco e prejudicam a sua atividade diária. A minha recomendação é separar a realidade da ficção dentro da cabeça. Como fazer isso? Tente escrever os pensamentos ou procure conversar com o seu cônjuge, um amigo, psicólogo ou coach. Certamente isso vai ajudar a diminuir o nível de preocupação e tensão.

Reserve também alguns momentos para relaxar, tente tirar o fim de semana para se desconectar dos problemas diários, por exemplo. Viaje para lugar tranquilo, desligue o celular, deixe o computador de lado e descanse de ver-

dade. Eu sei que isso é muito difícil para algumas pessoas, mas, em determinados momentos, para romper um ciclo é preciso parar.

Outra iniciativa extremamente positiva é a inclusão de pequenos hobbies no dia a dia. Pense em ações que proporcionem sensação de bem-estar. Essas atividades ajudam a vencer os pensamentos negativos e preocupações e ainda permitem que os momentos de estresse sejam enfrentados de maneira mais simples. O mais importante disso tudo é entender que a partir do momento em que a pessoa muda as suas emoções e pensamentos, ela consegue romper a barreira da improdutividade. Os nossos sentimentos refletem as nossas emoções. Por isso, aposte em ações simples para mudar esse cenário, isso vai fazer toda a diferença.

**Christian Barbosa** é especialista em administração de tempo e produtividade, CEO da Triad PS, palestrante e escritora.

## palavra do leitor

As cartas para esta seção devem ser encaminhadas pelos Correios (Rua Catequese, 562, bairro Jardim, Santo André, CEP 09090-900) ou por e-mail (palavradoleitor@dgabc.com.br). Não serão publicadas ofensas pessoais. Os assuntos devem versar sobre temas abordados pelo jornal. O Diário se reserva o direito de publicar somente trechos dos textos

### Percio Puccini

Sou responsável por aluno na Escola Estadual Percio Puccini, em Santo André, e registro minha indignação à conduta da administração escolar oferecida pela Secretaria da Educação, que deixou a desejar na jornada deste ano letivo, não oferecendo sequer livro didático aos alunos em sua maioria, bem como não tenho conhecimento da frequência exata dos professores. Em tese, foi colocado mestre com especialização de outra matéria a comandar aula que em nada tinha a ver. Senhores responsáveis por tal, façam jus ao que lhes é confiado pela ética e ao diploma disciplinar que sustentam, pois não foram pegos a laço nem obrigados a exercer a função, se a exercem é por capacidade anteriormente avaliada e confiada a tal, porque nossos alunos cuidarão de vosso futuro amanhã. Não se esqueçam disso. Que a Secretaria de Educação se manifeste em relação à questão.

**Edson Campelo**  
Santo André

### Eleição 2016

Este Diário noticiou que por falta de recursos as eleições municipais de 2016 serão manuais e não com voto eletrônico (*Política, dia 1º*). Parece absurdo haver contingenciamento de verba para realizar eleição, como também para haver retrocesso tecnológico do processo eleitoral do qual o governo sempre se orgulhou internacionalmente. Temos a mania de prejudicar, quando nunca deveríamos fazê-lo, muito menos sem ter provas. Mas infelizmente não conseguimos deter nosso pensamento. O pensamento indaga, está faltando verba para pagamento de urnas e programação individual para cada município, ou a suspensão do fluxo de doações espúrias das empreiteiras inviabiliza a compra do resultado que interessa ao governo? No mínimo, coincidência muito suspeita.

**Ruben J. Moreira**  
São Caetano

### Apagado

Moro na Rua Adolfo Bastos, Centro de Santo André, e gosto de pedalar com segurança. Dia 29, pedalei na ciclofaixa das 11h às 12h30, dando voltas no percurso completo. A AES Eletropaulo estava fazendo manutenção elétrica na rede e consequentemente ficamos sem energia, das 9h às 16h. Fiquei surpreso com a falta de energia elétrica que afetou os semáforos e sem policiamento, o que causou grande confusão no trânsito, principalmente no cruzamento das ruas Catequese com a José Ama-

zonas e também na Rua das Figueiras. Quem ficou fazendo a vez dos marronzinhos foram as pessoas que trabalharam na ciclofaixa nesse dia. Será que as autoridades não ficaram sabendo? Ninguém avisou nada! Na ‘cara’ da Prefeitura! Fiquei em risco quando dois funcionários pararam o trânsito para dar passagem no sentido contrário e um motorista não respeitou.

**Francisco Janari de Lima**  
Santo André

### Dependência

Do fracasso ou do sucesso da presidente do Brasil depende a nossa felicidade. Sim, porque quanto mais ela fracassa, mais nós afundamos. Porém, o poder dela se tornará ínfimo e será esquecido se o ex-presidente Lula ganhar em 2018. Parece impossível. Mas tem gente que confia que ele vai voltar a ser o mandachuva. Seria o fim, o apocalipse? Não, não acho que seria. O problema é que nós não confiamos mais nele. Não dá mais, senhor. Deixe para alguém mais jovem continuar tocando o barco, que já afundou. O senhor é que ainda não percebeu!

**Edson Rodrigues**  
Santo André

### Infeliz escolha

Mais uma vez fico sem entender a estratégia escolhida por alguns técnicos de futebol, como a de Dorival Júnior, do Santos, que poupou os chamados titulares em alguns jogos do Brasileirão, campeonato no qual o Peixe ocupava a quarta colocação – que daria ao time vaga na Libertadores –, para priorizar a Copa do Brasil, perda quarta-feira para o Palmeiras. Este é o trabalho dos caras: treinar e jogar. Ainda têm toda retaguarda para que o desempenho seja dos melhores. Mas quando precisam fazer isso são ‘poupados’! Se tivesse usado time completo nos últimos jogos da equipe no Nacional – Vasco e Coritiba, ambos derrota por 1 a 0 e na zona de rebaixamento, e Flamengo, empate na Vila –, poderia já estar assegurado na competição continental, pois, em caso de vitórias, com mais esses oito pontos somaria 63, o que deixaria o time menos tenso nessa final contra o Verdão. Mas não! O treinador apostou tudo em um único jogo, talvez tenha achado que seria fácil e se deu mal, agora fora do principal torneio da América do Sul. Vai ter de assistir pela TV a Corinthians, Palmeiras e provavelmente São Paulo na disputa. Parabéns ao Verdão, que não se entregou e mostrou que nem sempre o melhor vence.

**Leo de Arruda**  
Santo André

## Ioterias

|                  |                                   |
|------------------|-----------------------------------|
| <b>QUINA</b>     | 19 • 24 • 37 • 49 • 74            |
| CONCURSO         | 3.950                             |
| <b>TIMEMANIA</b> | 03 • 18 • 23 • 27 • 59 • 62 • 80  |
| CONCURSO         | 811                               |
|                  | Time do Coração: <b>Santos-SP</b> |

O leitor deve checar os resultados também nas lotélicas e no site da Caixa Econômica Federal, porque os números aqui publicados, divulgados somente no fim da noite pela CEF, podem eventualmente estar defasados, em razão dos horários de fechamento do jornal.

**EXPEDIENTE**

**DIÁRIO DO GRANDE ABC**  
Filial à APJ

ADMINISTRAÇÃO, PUBLICIDADE E REDAÇÃO  
Rua Catequese, 562, Santo André - SP  
CEP 09090-400

PARQUE INDUSTRIAL  
Rua Gago Coutinho, 200,  
Santo André - SP

TELEFONES: PABX (11) 4435.8100 • CLASSIFÍCIL 4435.8000 • FAX PUBLICIDADE 4435.8250 • FAX ADMINISTRATIVO 4435.8258 • SERVIÇOS GRÁFICOS 4435.8188/8189 (dgabcgrafica@dgabc.com.br)

ATENDIMENTO AO LEITOR  
(11) 4435.8010  
E-mail: palavradoleitor@dgabc.com.br  
E-mail: assinante@dgabc.com.br

DEPARTAMENTO COMERCIAL  
(11) 4435.8139  
André Borin, Everton Amauri,  
Jardel Sousa, Jorge de Oliveira,  
Luciana Lima, Márcia Mariani,  
Natália Marques  
e Renata Andrade

VENDA DE ASSINATURA  
(11) 4435.8010  
E-mail: telemarketing@dgabc.com.br  
De segunda a sexta-feira,  
das 8h às 18h  
Sábados 8h30 às 14h30

CLASSIFÍCIL  
(11) 4435.8000  
E-mail: classific@dgabc.com.br  
De segunda a sexta-feira,  
das 8h às 18h  
Sábados 8h às 14h

ATENDIMENTO AO ASSINANTE  
(11) 4435.8108/8010  
E-mail: sac@dgabc.com.br  
De segunda a sexta-feira, das 7h às 18h  
Sábados 7h às 14h  
Domingos e Feriados das 7h30 às 12h30

BANCAS (JORNALISMO)  
(11) 4435.8108/8010  
E-mail: vendaavulsa@dgabc.com.br  
De seg. a sexta-feira, das 7h às 18h  
Sábados 7h às 14h  
Domingos e Feriados das 7h30 às 12h30

PREÇO DO EXEMPLAR:  
Dias Úteis R\$ 2,00  
Domingos R\$ 4,00  
DIÁRIO ONLINE  
4435.8089  
(online@dgabc.com.br)

A tiragem desta edição, de 34.687 de exemplares, é comprovada pela CBA Auditoria e Consultoria

**CBA**

Page 1 / 1