

OPINIÃO

EXPEDIENTE

Diretor Executivo: NEY SOARES

Edição: CLAUDINEZ DE MOURA

Chefe de Reportagem: PÂMELA PADUAN

Design Gráfico e Arte: FÁBIO LEITE

Departamento Jurídico:

PAULO ROBERTO PIRES DE LIMA OAB/SP 114.102

Em São Paulo (Sucursal): Fone (11) 4133.0154
sucursal@sucursal.com.br

Publicado pela empresa jornalística KLM Jornais e Revistas Ltda - CNPJ 08.767.796/0001-14

Rua Santos Dumont, 566 - Vila Santana

CEP 13.170.586 - Fones (19) 3903.5020 | 3367-9220

FUNDADO EM 08 DE JUNHO DE 1991

Clima

SOL COM MUITAS NUVENS.
PANCADAS DE CHUVA
À TARDE E À NOITE

TEMPERATURA

Máxima 32° • Mínima 23°

Loterias

MEGA-SENA

Concurso 1765

Sábado, 28 de Novembro de 2015

01 06 28 37 56 58

LOTOFÁCIL

Concurso 1291

2ª-feira, 30 de Novembro de 2015

01 06 07 08 10
11 12 13 15 16
18 19 20 21 24

QUINA

Concurso 3948

Terça-feira, 1 de Dezembro de 2015

19 26 61 74 79

LOTOMANIA

Concurso 1611

Sábado, 28 de Novembro de 2015

00 01 02 05 11
13 21 22 28 30
45 46 48 54 64
71 80 89 96 97

DUPLA SENA

Concurso 1442

Terça-feira, 1 de Dezembro de 2015

1º SORTEIO
02 07 09 20 25 34
2º SORTEIO
06 12 21 22 26 45

Telefones Úteis

SUMARÉ

Odebrecht Ambiental.....	0800-7710001
Bombeiros.....	193
Delegacia de Polícia.....	3873.1518
UPA Macarenko.....	3903-1455
Prefeitura Municipal.....	3399.5100
Seminário.....	3399.5700
Câmara Municipal.....	3883.8810
Fórum.....	3873.2811
Delegacia da Mulher.....	3873.3493
Ciretran.....	3883.7100
Guarda Municipal.....	3873.2656
Polícia Militar.....	190 / 3873.1918
Conselho Tutelar.....	3828.7893
Procon.....	3873.1071
Hospital Regional.....	3828.4727
Rodoviária.....	3873.2026
Cartório de Registro Civil.....	3828.1739

HORTOLÂNDIA

Sabesp.....	3865.1091
Bombeiros.....	193 / 3236.3733
Delegacia de Polícia.....	3865.2517
Prefeitura Municipal.....	3809.9000
Câmara Municipal.....	3897.9900
Ciretran.....	3897.6022
Guarda Municipal.....	3809.8000
Polícia Militar.....	190 / 3897.6033
1o Distrito Policial.....	3887.1701
2o Distrito Policial.....	3909.9003
Conselho Tutelar.....	3865.3287
Procon.....	3809.2289
Defesa Civil.....	3897.9852
Maternidade.....	3809.5100
Emergência.....	192 / 3897.5944
Zoonozes (CCZ).....	3897.5974

Não seja um escravo do seu planejamento

CHRISTIAN BARBOSA

Eu não sei dizer quando isso começou, mas, de repente, o mundo ficou chato demais. Dizia que estamos vivendo um processo de robotização. É impressionante, pois trabalho com produtividade há alguns anos, desenvolvo softwares para isso, elaborei experimentos com planilhas e sistemas, mas percebo que muitas pessoas estão se transformando em verdadeiras escravas do mundo.

Recentemente conheci um cara que tinha planilha para todas as ações da vida dele. Era uma loucura, ele criou abas para corrida, andar de bicicleta, nutrição, finanças, lazer, metas etc. Era uma loucura, ele sabia tudo o que ia fazer nos próximos quinze minutos e quais eram todos os passos para os próximos seis meses.

Cuidado! Isso pode se trans-

formar em uma neura. Aliás, algumas pessoas estão colocando na planilha a hora de tomar água e ir ao banheiro. Não é isso que a gente precisa e deve fazer. Acredito que ter uma ferramenta que contribua com a produtividade é extremamente positiva, aliás, diria que é essencial. Mas não é dessa forma que ela deve funcionar.

Sou favorável a desenvolver um planejamento, estipular metas e ter uma visão de longo prazo. Porém, não é necessário ser tão preciso em todos os passos, pois é difícil enxergar com exatidão como as coisas vão funcionar daqui a três ou cinco anos. Tudo é muito volátil, as coisas mudam e nós mudamos também, por isso precisamos ser flexíveis dentro das visões de longo prazo.

Apesar disso tudo, ainda encontro muita gente que diz não gostar de planejar por acreditar que vai se prender demais ao usar uma agenda para orga-

nizar as atividades. No entanto, a verdade é bem diferente disso, o planejamento serve para ajudar a pessoa a realizar tudo aquilo que ela gostaria de fazer e auxilia a transformar os sonhos em realidade, ou seja, tirar aquele plano antigo da gaveta.

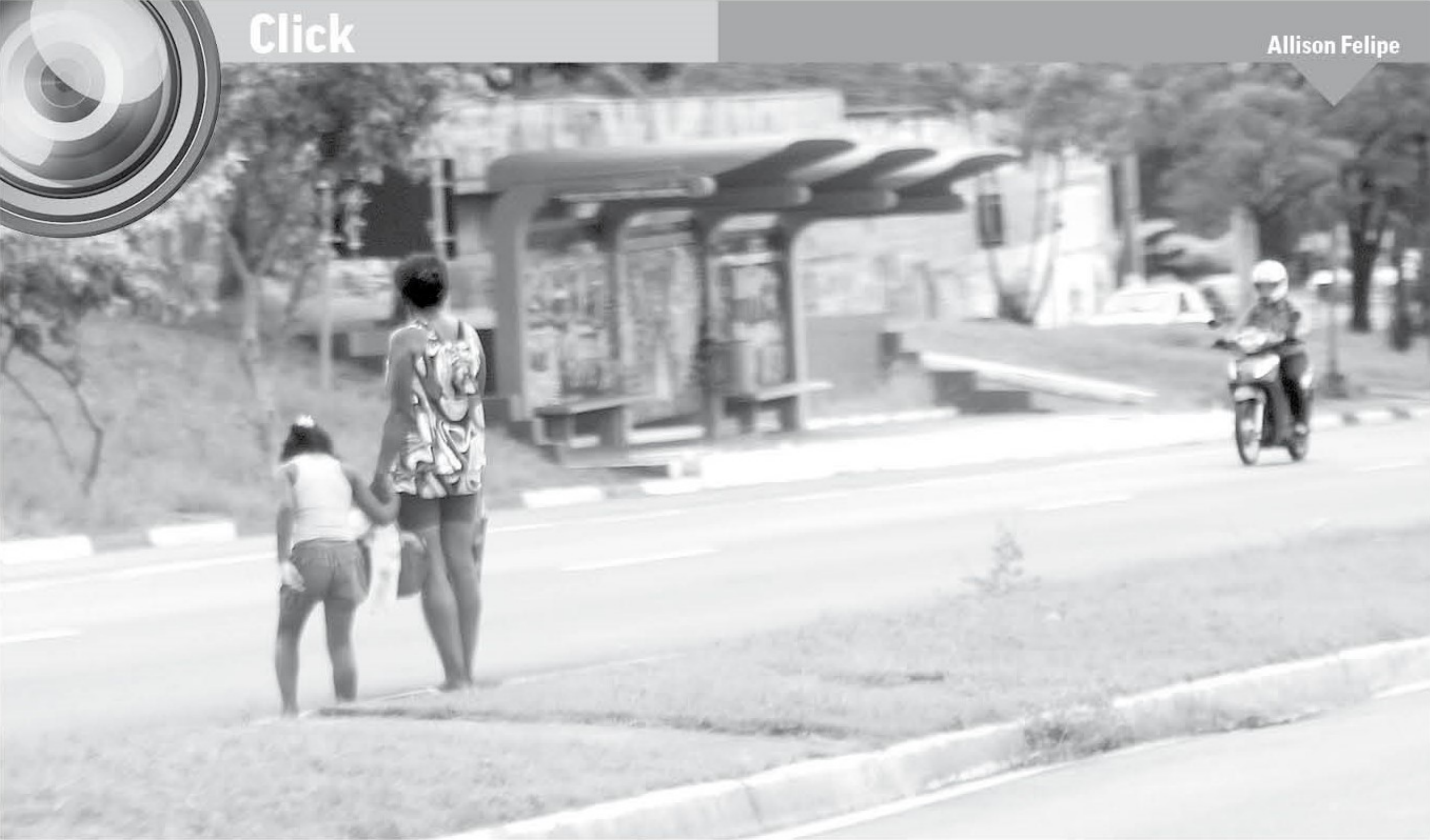
Planejar é importante para ter produtividade e espontaneidade. A partir do momento que o planejamento passa a funcionar, entramos em um estágio de mais ações executadas, menos procrastinação e mais tempo livre para ser espontâneo e fazer aquilo que realmente desejamos.

Entendeu a diferença entre ser um robô e uma pessoa planejada? Quando falo em planejamento, estou me referindo a ter flexibilidade e liberdade. Isso faz a vida ficar mais natural. Por isso, da próxima vez que for planejar algo, coloque você na agenda, dedique um tempo para os momentos de la-

zer. Pare de ser um chato, que se planeja para tudo, e tente ser mais sutil com a vida.

Dedique um tempo para atividades leves e que dão prazer. Isso tem ser feito de forma espontânea e, caso não dê certo no dia previsto, deixe para o dia seguinte e não se sinta culpado. O planejamento tem de ser feito para gerar liberdade, não para transformar as pessoas em robôs. Planejar é tornar viável uma vida com equilíbrio e resultado ao mesmo tempo.

Christian Barbosa é especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é 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. Autor dos livros "A Triade do Tempo"; "Você, Dona do Seu Tempo"; "Estou em Reunião"; co-autor do "Mais Tempo, Mais Dinheiro"; e "Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?". Sua mais recente obra: "60 Estratégias práticas para ganhar mais tempo".



PEDESTRES SE ARRISCAM EM TRAVESSIA IRREGULAR NA AV. JULIO VASCONCELOS

Grande aliado da saúde, damasco marca presença nas festas de final de ano

FILOMENA BENFATTI

Ofim de ano está chegando e junto com ele algumas tradições batem à porta. Nas gôndolas, panetones, frutas e castanhas conquistam lugar de destaque. Nas receitas, ao contrário da uva passa que tem até campanha no Facebook com mais de 40 mil pessoas contra sua presença no Natal, o damasco está entre os ingredientes favoritos. O que pouca gente sabe é a quantidade de benefícios que a fruta provoca na saúde. A Blend Coberturas, fabricante de insumos para indústria de alimentícia, te conta tudo sobre a fruta, nesta edição do "Por dentro da receita".

Fruto do damasqueiro (Pru-

nus armeniaca), árvore originária da China e da Sibéria, e também conhecido como abricó, o damasco é uma fruta pequena e arredondada, com casca e polpa amarelas, ligeiramente rosadas ou alaranjadas. Como é curiosidade de muitos, o damasco é sim da família do pêssego. Porém, algumas características os diferenciam, como o formato menor, o sabor um pouco mais ácido e a polpa menos suculenta.

Outro diferencial da fruta são suas propriedades nutricionais. Fonte de magnésio, potássio, fósforo, ferro, vitaminas A, C, K, B3, B9, B5, entre outros elementos, como antioxidantes e beta-carotenos, o damasco é um excelente aliado na prevenção de doenças do coração, alguns tipos de câncer e, até mesmo, na proteção da visão,

diminuindo o risco de doenças relacionadas ao envelhecimento como a degeneração macular, que leva a cegueira. Além disso, seu alto teor de fibras ajuda a combater a constipação intestinal, auxiliando também na digestão, no equilíbrio do metabolismo e na manutenção de um peso saudável.

Apesar de disponível durante todo o ano, o damasco recebe ainda mais atenção nas ceias de Natal e Ano Novo. Em receitas doces ou salgadas, acompanhando queijos finos ou ingredientes como coco, chocolate e nata, sua presença é imponente e deliciosa. Até mesmo as sementes da fruta podem ser aproveitadas, por serem extremamente adocicadas, em algumas receitas elas podem substituir as amêndoas.

A Cobertura de Damasco

da Blend é produzida com damascos secos importados da Turquia, menos ácido e mais saboroso do que os argentinos. O produto, na versão normal ou diet, não possui adição de aromatizantes, o que garante maior fidelidade ao sabor natural. A textura é excelente para aplicação na sorveteria e na confeitaria, sendo utilizada em picolés, sorvetes de massa, milk-shake, bolos, tortas, cheesecakes, entre outros. Em preparações salgadas, pode ser usada em molhos de salada, queijos finos e canapés. Uma sugestão do chef Manoel Reis é misturar a cobertura com manjerição fresco e limão siciliano até formar um delicioso molho para salada.

Filomena Benfatti é formada em engenharia de alimentos e vice-presidente de inovação da Blend Coberturas.