

A artigo

## Costumes admiráveis

\*Junji Abe

Um dos fatos que me chamou a atenção no Japão, já no aeroporto, foi o uso de máscaras hospitalares por várias pessoas. Não se trata de lei nem nada do gênero. É costume de japoneses colocar o equipamento por causa de alergias, viroses ou simples resfriados. Parece estranho, mas contribui muito para evitar a propagação de doenças contagiosas.

No Brasil, os japoneses deixaram o público boquiaberto ao recolherem o lixo do chão do estádio, logo após a partida de futebol, durante a Copa de 2014. Era apenas o senso de responsabilidade baseado no conceito simples de que, se sujou, deve limpar. Também é com essa naturalidade extrema que tiram os sapatos para entrar em casa, na sua e na dos outros. Ou, incentivam os restaurantes a oferecerem pano quente e úmido para que os clientes limpem as mãos antes das refeições. Questões de higiene e de respeito. Consigo mesmo e com o próximo.

Por falar em limpeza, desde crianças, os japoneses aprendem que devem limpar aquilo que sujam. Tanto que a faxina das escolas, inclusive dos banheiros, é feita pelos

próprios alunos como parte da grade curricular. Particularmente, acho extremamente válido o ensinamento. É a semente da cultura que, mais tarde, conduzirá a práticas como a de recolher lixo do estádio. Ou garantir que as ruas de lá estejam livres da sujeira que se entulha nas nossas.

Apesar da importância desses costumes para cancelar a disciplina e rigidez dos orientais como alicerces de uma sociedade mais justa, organizada e respeitosa, o Japão detém uma das maiores taxas de suicídio entre países desenvolvidos: são 18,5 para cada 100 mil habitantes. O paradoxo é que o senso de responsabilidade, tão cultivado entre os japoneses, é também um dos fatores que tornam o povo nipônico mais propenso a tirar a própria vida.

Muitos idosos se matam para aliviar suas famílias do que pensam ser um peso extra. E ainda garantir que recebam o dinheiro do seguro de vida, porque as companhias costumam pagar a indenização, mesmo em casos de suicídio. Como se vê, toda sociedade tem seus erros e acertos. E é bom que seja assim. Acima de tudo, vale aprender costumes admiráveis e absorver o que é útil.

*Junji Abe é líder rural, foi deputado federal pelo PSD-SP (fev/2011-jan/2015) e prefeito de Mogi das Cruzes (2001-2008)*

## 5 perguntas sobre o seu ano que vão ajudar a melhorar 2016

\*por Christian Barbosa

Estamos bem perto do final do ano e, sem dúvida alguma, esse não foi um período fácil. Recentemente, a minha empresa, a Triad PS, elaborou uma pesquisa com 3.500 pessoas em todo o Brasil, com idade média de 34 anos, sendo 89% empregadas, 10% desempregadas e 1% aposentados. Essa avaliação mostrou que 8% dos entrevistados ainda não têm ideia do que desejam fazer no próximo ano, 25% já estão com o próximo ano planejado e 67% ainda não pararam para pensar nisso.

Além desses números, um fato que me surpreendeu foi: a maior parte dos respondentes não considerou 2015 o pior ano da sua vida. Apenas 16% tiveram essa sensação negativa, enquanto 23 apontaram que foi o melhor ano da vida e 60% disseram que foi normal, nada de muito diferente em relação aos anos anteriores.

Claro que muita gente perdeu emprego, sofreu perdas financeiras, teve problemas de saúde, mas o resultado da pesquisa mostrou que essa não foi a regra geral. E é para esse ponto que quero chamar a atenção. Seja para você 2015 um excelente ano, um ano morno ou pior da sua vida, ele tem de ser considerado importante, pois é a partir de suas experiências que você poderá fazer os próximos anos melhores.

Todo ano tem aprendizado. Sem exceção. Até não fazer nada é um aprendizado. Por isso, quando trabalho com equipes e empresas que gerenciamos a produtividade, gosto de fazer um “book log” que registra o positivo e o negativo. Isso serve para criar métricas, treinar as pessoas, reforçar a cultura e também evitar urgências futuras.

Aplicando esse mesmo princípio para a nossa vida particular, podemos escrever como foi nosso ano e aprender com isso. Escrever é poderoso, torna o fluxo consciente, libera a mente, reforça o aprendizado e coloca uma nova perspectiva sobre os fatos. E mais importante, ajudar a reconhecer que, no fundo, esse é o primeiro passo para uma mudança.

Porém, não adianta escrever qualquer coisa. Para ajudar, adaptei cinco grupos de perguntas do mundo empresarial que podem ser

levados para a vida pessoal. São apenas algumas sugestões, fique à vontade para criar novos questionamentos.

### 1 – Maiores aprendizados

O que esse ano trouxe que fez você crescer como pessoa ou profissional? Que problemas você teve de enfrentar? Que coisas você não repetiria nunca mais na sua vida? E que ações você repetiria sempre que possível?

### 2 – Oportunidades perdidas

O que você deixou escapar esse ano? O que fez você perder a oportunidade? O que faria você aproveitar a oportunidade em uma próxima vez? É possível reaver a oportunidade que foi perdida? Como?

### 3 – Pessoas importantes

Quem foi importante para você nesse ano? Como você retribuiu essas pessoas importantes? Quem você precisa cortar da sua lista de relacionamento? A quem você disse mais “sim”, mesmo quando você queria dizer um “não”?

### 4 – Metas

Que sonhos você realizou esse ano? Que sonhos você adiou? Planejou metas por escrito para esse ano? Quantas? Acompanhou durante o ano? O que faltou?

### 5 – EU com EU

Sobrou tempo para você? Leu os livros que comprou? Cuidou da saúde? Fez algum esporte com regularidade? Descobriu ou praticou algum hobbie com frequência? Dormiu bem? Conseguiu se alimentar direito? Cuidou do físico, da mente, do coração e do espírito?

Experimente responder essas perguntas e guarde-as em um arquivo, e-mail ou em um papel. Além disso, crie uma tarefa em sua agenda para rever seus objetivos algumas vezes ao longo do ano. Esse é um processo muito poderoso. Certamente você será impactado pela mudança.

*\*Christian Barbosa - Maior 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 Tríade 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”.*



## A NOTE AÍ

João Carlos  
joaocarlos@acidadevotuporanga.com.br

### Ciumeira

Durante a passagem do governador Geral Alckmin (PSDB) pela região na última sexta-feira, uma pergunta por parte da imprensa fernandopolense chamou a atenção do tucano. “Governador, por que é tão difícil passar em Fernandópolis? O que tem lá?”.

### Reforço

Na ocasião, Alckmin estava no município de Populina para inauguração das reformas da Delegacia de Polícia daquela cidade. Também acompanhando a comitiva de autoridades estava o Delegado Seccional de Fernandópolis, Dr. Oreste Carósio Neto, que sugeriu a presença do governador na reinauguração da nova Delegacia Seccional de Fernandópolis.

### Resposta

“Foi uma reforma somente, ou reforma e ampliação?”, perguntou Alckmin ao delegado. Ao receber a resposta que o investimento na obra era de R\$ 3,7 milhões para reforma e ampliação do local, Alckmin chamou o seu assessor de lado e pediu para que colocasse Fernandópolis como um dos destinos na próxima visita à região.

### De casa

Vale lembrar que antes dos compromissos na região, na última quinta-feira, Alckmin aproveitou para pernoitar em Votuporanga, como revelou esta coluna na semana passada. Aliás, o governador é presença frequente no município sempre que tem agenda na região, ainda que em aparições extraoficiais.

### Sede regional

O prefeito Junior Marão comenta hoje em seu programa de rádio que o governador tem feito de Votuporanga a sede regional de seu governo. Da outra vez que passou pela cidade, ele conseguiu chegar cedo e jantou em uma pizzaria. Desta vez, vindo de

Brasília, foi logo dormir e tomou um café da manhã no outro dia cedo com Junior Marão, o deputado Carlão Pignatari e outras lideranças da cidade.

### Comércio

Ontem foi o primeiro dia de funcionamento do comércio de Votuporanga em horário especial de Natal, até às 22h. A data ainda marcou a chegada do Papai Noel e o primeiro sorteio da Campanha de Natal da Associação Comercial de Votuporanga (ACV), que brindou o sortudo com R\$ 500 em vale-compras.

### Surpresa

Aliás, o imbróglio envolvendo o Sincomerciários (Sindicato dos Comerciantes) e o Sincomércio (Sindicato do Comércio Varejista), que até hoje não entraram em um acordo a respeito do horário extensivo, acabou deixando bastante gente com dúvida sobre quais lojas abririam ou não ontem à noite. A data de 14 de dezembro foi uma sugestão da ACV.

### Porecatu

Grande expectativa vive o empresário José Francisco dos

Santos, da rede de Supermercados Porecatu, para esta semana. Na sexta-feira, Zé, como é carinhosamente chamado pelos amigos, reinaugura o Porecatu da rua Amazonas. Quem passa por lá, toma um susto com a agilidade em que a obra foi concluída e a grande transformação do local.

### Número 1

Vale o registro que o Porecatu da rua Amazonas foi o primeiro supermercado da rede no município. Zé do Porecatu abriu as portas daquele empreendimento no ano de 1996, no dia 1º de junho, quando mudou-se de São Paulo para Votuporanga.

### A rede

Hoje, a rede Porecatu conta com aproximadamente mil funcionários e possui duas lojas em São José do Rio Preto e três em Votuporanga. Em entrevista no mês de julho na Rádio Cidade, José Francisco dos Santos ainda deixou aberta a possibilidade da rede expandir para Zona Norte no futuro. Ele revelou que um terreno estratégico já foi adquirido, mas a princípio na época sem a intenção de construção.



Colaborou Fábio Ferreira

A CIDADE

Filiado:

Fundada em 1º de janeiro de 1985

Diário matutino de circulação regional

Administração, Redação e Parque Gráfico

Rua Barão do Rio Branco, nº 4446

Fones: PABX (17) 3422-4199

Cep: 15-500-055 - Votuporanga-SP

Home Page

www.acidadevotuporanga.com.br

E-mail:

a.cidade@terra.com.br (Redação)

a.cidade@acidadevotuporanga.com.br (Redação)

Características:

Confecção em OFF-SET

(gráfica própria)

Os artigos assinados são de inteira

responsabilidade de seus autores.

É proibida a reprodução de fotos, textos e anúncios sem prévia autorização