

EDITORIAL

NOVOS PLANOS



O fim do ano se aproxima e, com ele, um balanço de tudo que foi feito (ou não), e também, uma lista de novas promessas a serem cumpridas. Apesar de todas as dificuldades, sempre é tempo de acreditar que o ano que se inicia será melhor. Por isso, nesta edição mostramos as previsões para 2016. Para os nossos leitores, desejamos um ano repleto de boas notícias!

Luciana Jacques
Editora



Lucas Benevides

14
Artesanal
Feito à mão



Lucas Benevides

12
Todas as honras
para eles
Comportamento

- 4 Charles Watson
Entrevista
- 6 Desvio fonológico
Equilibre-se
- 10 Políticas de assistência ao idoso
Terceira idade
- 16 Previsões para 2016
Capa
- 20 Gente de estilo
Social
- 22 A espiã
Céus na terra, por Elisa Lucinda
- 23 Mão na massa
Gastronomia por Romeu Valadares
- 24 Cheila com C
Moda
- 26 Amuletos de sorte
As compras
- 28 Apostas fashion
Closet
- 30 Espaço aberto
Como aumentar a sua disposição no dia a dia por Christian Barbosa



EXPEDIENTE

- Diretora de multimídia**
Liliane Souzaella, liliane.souzaella@ofluminense.com.br
- Editoras executivas**
Sandra Duarte, sandra.duarte@ofluminense.com.br
Simone Porto, simone.porto@ofluminense.com.br
- Editora O FLU Revista**
Luciana Jacques, luciana.jacques@ofluminense.com.br
- Repórter**
Raiana Collier, raiana.collier@ofluminense.com.br
- Estagiários**
Gabriella Balestrero, gabriella.balestrero@ofluminense.com.br
Wladimir Lénin, wladimir.lenin@ofluminense.com.br
- Diagramação**
Bárbara Pinheiro
- Capa**
Lucas Benevides
- Colaboradores desta semana**
Elisa Lucinda
Christian Barbosa
- Redação**
Rua Visconde de Itaboraí, 184, Centro, Niterói.
CEP 24.035-900. Tel.: (21) 2125-3068 Fax: (21) 2125-3052
oflurevista@ofluminense.com.br
- Comercial**
Tel.: (21) 2125-3031, comercial@ofluminense.com.br
- Assinatura**
Tel.: (21) 2620-3311, assinatura@ofluminense.com.br
- Circulação**
Tel.: (21) 2125-3014, circulacao@ofluminense.com.br

O conteúdo editorial de O Flu Revista é resguardado por direitos autorais. Não é permitida a reprodução de matérias editoriais publicadas nesta revista sem autorização de O Flu Revista. Opiniões expressas em matérias assinadas não refletem necessariamente a opinião do jornal.

OFLUMINENSE
Informação aqui faz história

8

Hora de relaxar
Beleza



COMO AUMENTAR A SUA DISPOSIÇÃO NO DIA A DIA

CHRISTIAN BARBOSA – Especialista em administração de tempo e produtividade. Autor de livros como “60 Estratégias práticas para ganhar mais tempo”.



Muitas pessoas conseguem se planejar e priorizar suas tarefas adequadamente, no entanto, na hora de executar, não encontram disposição para cumprir tudo aquilo que foi estabelecido. Quando falta energia ou o dia não é perfeito, a primeira reação das pessoas é sentir preguiça, adiar, enrolar e deixar tudo por fazer.

Para sermos produtivos, precisamos dedicar tempo ao papel mais importante de nossa vida, que é exatamente o papel do EU. Ou seja, precisamos reservar tempo para nós mesmos. O conceito é simples, mas não simplista, pois somos formados por quatro áreas essenciais: física, emocional, mental e espiritual. A partir do momento que passamos a administrar corretamente o nosso tempo, essas dimensões ajudam a aumentar nossa disposição, engajamento e saúde, o que gera mais produtividade e realização.

Isso é o que chamamos de "gestão de energia". Em diversas partes do mundo já existem centros clínicos que investem em pesquisas destinadas ao desenvolvimento de remédios, técnicas e recomendações para termos uma vida melhor e aprimorarmos a nossa produtividade. A proposta é que com a introdução de pequenas mudanças no seu dia, você tenha ganhos incríveis.

Uma iniciativa que pode ajudar muito a recuperar a energia durante o dia é a realização de pequenas pausas

durante o expediente. O foco e a energia mental são como músculos, que sofrem fadiga devido ao excesso de uso e precisam de momentos de descanso para se recuperarem. Tente fazer intervalos de 10 a 20 minutos a cada 90 ou 120 minutos de atividade. Se fizer quatro ou cinco pausas por dia, você perceberá que procrastinará menos, a disposição aumentará e a sua lista de tarefas vai fluir.

“A administração do tempo e a reposição de energia, quando usadas em conjunto, fazem a diferença. Um fator precisa do outro. Um apoia o outro”

Além disso, procure beber ao menos dois litros de água por dia. Especialistas afirmam que a ingestão do líquido ajuda a regular a temperatura corporal, melhora a função renal, desintoxica o organismo, trata a pele, os cabelos e também potencializa as funções do cérebro, ajudando na memória, na concentração e até mesmo no combate de algumas doenças. Tente fazer também

intervalos regulares para comer. Ao evitar longos períodos em jejum, você evita o estresse do organismo, o que prejudica o metabolismo, pois o corpo compensa a falta de nutrientes com a diminuição da energia.

A prática esportiva também pode ser uma grande aliada na manutenção de sua energia diária. Ao programar a sua semana, procure incluir ao menos dois dias para praticar o esporte de sua preferência, isso vai ajudar a aumentar a sua disposição e vitalidade.

O que também pode drenar a energia são os nossos pensamentos e emoções. Pensamentos negativos, tristeza e falta de motivação tiram o foco e a vontade de fazer algo mais. A partir do momento que nos tornamos conscientes e proativos em relação a esses pensamentos, temos condições de revertê-los. Às vezes, uma música, um filme, um vídeo, uma leitura, uma conversa com um amigo, uma sessão de terapia ou a meditação podem ajudar a substituir os pensamentos negativos por outros mais produtivos.

A administração do tempo e a reposição de energia, quando usadas em conjunto, fazem a diferença. Um fator precisa do outro. Um apoia o outro. De que adianta ter tempo, mas não ter disposição? De que adianta ter energia sem um bom plano de execução? Use os dois com intensidade; não há contraindicação. ■