

8

tdb
tudo de bom

QUADRO SOCIAL

quadrossociais@gmail.com + Wilian Silva



FIQUE ATENTO

Você sabe quando deve parar?

Saber o que fazer é importante, mas saber o que você não deveria fazer é mais importante ainda. Nem todos conseguem ter essa percepção e isso acaba se transformando em um grande fator de

perda de tempo, frustração e ausência de realizações. Segundo Christian Barbosa, maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, não se trata apenas de saber dizer "não", mas de

repensar sobre sua atitude com relação às suas demandas. "A forma como você encara as tarefas que roubam parte da sua vida, sem você se quer perceber". Confira os exemplos do especialista.

❑ Você se considera um "worklover" ou um "workaholic"? Os worklovers amam o que fazem, trabalham muito, mas de forma suficiente, ou seja, sabem seus limites. Já os workaholics perdem a noção e prejudicam diversas áreas da vida. Como saber o limite? Acredito que forma mais fácil, neste caso, é questionar "quem" está "perdendo você". Seus filhos, marido, esposa, amigos estão reclamando constantemente que você não está presente? Se sim, é o momento de parar.

❑ Os e-mails e as redes sociais tomaram conta da sua vida?

Quando você está conectado, vendo e-mails ou acessando seu Facebook ou outra rede social, realmente entretido com essa atividade, você perde a noção do tempo, procrastina atividades mais importantes ou você consegue saber o momento de parar de forma que não te prejudique?

❑ A internet é uma ladra de tempo sorrateira, parece GHB, aquela droga do "Boa Noite Cinderela": você é sugado por ela, gasta um tempão e nem percebe o que fez. E no final, muitas vezes se arrepende.

❑ A preguiça se tornou a senhora

do seu tempo? Você acorda domingo cansado às 11h da manhã, fica o dia inteiro na moleza, não faz nada de muito relevante o dia inteiro até chegar a hora de dormir? A preguiça manda mais na sua vida do que você? Você sabe quando deve interromper esse processo?

❑ Esses são alguns exemplos das centenas que temos em nosso dia a dia, saber o que você deve parar de fazer está diretamente relacionado à sua capacidade de realizar. Pense que enquanto têm pessoas deixando de fazer atividades, outras

estão aproveitando o tempo para realizar sonhos, criar projetos, fundar empresas, aprimorar a carreira, se conectar com Deus, etc.

❑ Até quando você vai dormir no ponto? Identifique o que está roubando seu tempo, pense nas atividades que está deixando de realizar e crie uma nova atitude, parando com o que não traz retorno!

SAIBA MAIS

www.triadps.com.br
www.maistempo.com.br
williamfiqueatento.blogspot.com.br

ACONTECE

Iguarias

Ana Júlia Acatauassú, Mônica Bandeira e Ana Cláudia Pingarilho estão fazendo sucesso com o restaurante recém-inaugurado, ao lado da Sé. Entre as iguarias mais pedidas do bufê está o salmão com molho de maracujá, criação da gourmet Ana Júlia.

Retorno

Daniel Sobrinho está chegando esta semana dos EUA onde, ao lado do filho Lucas, esteve em temporada de negócios visitando escolas parceiras da CI Intercâmbio e Viagens que a dupla comanda.

Boa forma

Henriette Segtowich e Fabrício Leão, que já pilotam franquia de fitness de sucesso aqui em Belém, preparam-se para inaugurar outro espaço para os adeptos da malhação. Será a primeira unidade da academia paulista Smart Fit.

Saúde e mobilidade

É o que o Hapvida quer promover nos 400 anos de Belém com o Projeto Hapbikes, lançado esta semana. A operadora de plano de saúde irá oferecer à população, a partir de fevereiro, 110 bicicletas compartilhadas e divididas em 11 estações pela cidade. As bicicletas poderão ser utilizadas por qualquer pessoa cadastrada no aplicativo de celular do projeto.

400 anos

Até o dia 22 de janeiro, o Castanheira Shopping recebe a exposição "Belém 400 anos – Patrimônio e Memória", uma mostra de imagens da artista visual Maria Irene Pimentel, que revela a paisagem urbana da cidade. Nesta sexta-feira, 15, haverá o lançamento e sessão de autógrafos do um livro com o mesmo nome.

Premiada

A Federação de Karatê do Estado do Pará (FKEPA) realizou, no último final de semana, cerimônia de premiação aos melhores atletas de 2015. A jovem Emily Noronha (foto anexada), carateca patrocinada pela Tudo Casa, foi premiada por ser a primeira no ranking estadual nas modalidades Kata Adulto Feminino e Kumite Adulto Feminino. Emily agora prepara-se para as competições do primeiro semestre de 2016.



Sucesso

Estão abertas as inscrições para uma nova turma, no mês de maio, do I Curso de Administração de Estabelecimentos de Saúde, que será realizado pelo Hospital Bettina Ferro, da UFPA. A turma de abril esgotou rapidamente.

PENSE NISSO

"Só sei que eu não tenho mais nada a perder, e não me consola pensar que não há mais erros a cometer porque não há mais ninguém pra me perdoar. É a condição da solidão absoluta. E mesmo que o acaso tenha me tirado muita coisa, no fundo eu sei que as mais importantes foi eu que joguei fora".

Maria Paula Fraga



Cidadã do Pará

A servidora pública Rute Tostes foi condecorada com o título de "Cidadão do Pará", em solenidade realizada no dia 17 de dezembro. Ela recebeu o título das mãos do presidente da Assembleia Legislativa do Estado, deputado Márcio Miranda, e do deputado Fernando Coimbra. Na foto, Rute aparece com seu marido, o advogado Alcimar Lobato (à esquerda), que também já foi homenageado com a referida honraria.

Baile dos Artistas

O tradicional Baile dos Artistas/2016 será realizado no próximo dia 4 de fevereiro, na Estação das Docas, e terá entre as atrações a presença da ex-BBB Fanny e a coroação da folclorista e rádio-atriz Iracema Oliveira e seu Príncipe Consorte, o poeta paraense Ruy do Carmo. Segundo Wilson Costa, produtor executivo do 32º Baile dos Artistas, o evento terá como atrações musicais a Banda Sinfônica de Marituba e o Boi de Máscaras de São Caetano de Odivelas. A coordenação do Baile dos Artistas é de Agenor Del Valle, Wilson Costa e Rose Marie.