

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 ALGUMAS
NUVENS. NÃO CHOVE

TEMPERATURA

Máxima 34° • Mínima 20°

Loterias



MEGA-SENA

Concurso 1800
(16/03/2016)

06 11 16 19 31 56

LOTOFÁCIL

Concurso 1336
(16/03/2016)

06 08 09 10 11
12 13 14 15 17
18 19 20 22 24

QUINA

Concurso 4036
(17/03/2016)

06 08 19 35 50

LOTOMANIA

Concurso 1642
(16/03/2016)

06 16 20 26 29
34 37 39 53 60
64 66 72 75 76
80 83 92 94 98

DUPLA SENA

Concurso 1472
(15/03/2016)

1º SORTEIO

04 08 15 30 43 46

2º SORTEIO

07 08 26 32 36 50

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

Encontre o prazer naquilo que faz e fuja da procrastinação

CHRISTIAN BARBOSA

A procrastinação é um assunto grande e complexo, mas gostaria de falar sobre um dos fatores que levam as pessoas ao adiamento de suas atividades: a falta de prazer imediato. Recentemente li um artigo, produzido por um PhD em psicologia, que destacava os motivos pelos quais deixamos determinadas tarefas para depois. Com base em uma pesquisa, ele aponta que existem diversas razões para isso, no entanto, como as pessoas estão cada vez mais cercadas por tecnologias e informações, têm inúmeras opções de atividades para realizar e, consequentemente, possuem menos tempo disponível.

Em grande parte das vezes, isso acontece porque, ao terem acesso a diferentes coisas ao mesmo tempo, as pessoas optam

por realizar aquilo que dá um prazer imediato em vez de fazer algo que talvez dê um retorno a longo prazo. Ou seja, por não conseguirem fazer uma ligação do hoje com o amanhã, elas não conseguem visualizar o desejo e acabam adiando as atividades em função do prazer atual. Aliás, esse é um ponto que coincide com a conclusão da pesquisa feita para o meu livro "Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?", que fala sobre procrastinação e como executar melhor as tarefas.

Para exemplificar o problema, pense naquele dia em que você precisa fazer um relatório, mas, quando percebe que ele é muito chato, resolve adiar até o último instante. Isso mostra que, a partir do momento em que a pessoa não pensa na importância daquilo que está fazendo, ela não tem uma sensação de bem-

estar. Para reverter isso, pense no que está por trás de sua atividade, como um trabalho que até o presidente da empresa vai ler ou que ajudará a gerar um resultado positivo para toda a equipe.

Um exercício bom para fugir do problema é avaliar aquilo que você fez hoje, o que não conseguiu concluir e também os benefícios que essas tarefas trarão. Quando existe um desejo de chegar lá, você traz a vontade de concluir para o presente. Ao fazer isso, é possível ter muito mais prazer na execução do que simplesmente pensar na tarefa atual.

Então, quando for fazer alguma coisa que tem adiado há tempos, como um livro que nunca consegue terminar de ler, pense da seguinte forma: quando eu terminar essa leitura, o que isso vai agregar para a minha vida e carreira? Imagine o momento positivo e traga a experiência do futuro para o tempo presente.

Dessa forma, você vai saber que terminar aquilo vai ajudar a trazer um sentimento bom.

Claro que a procrastinação é um assunto gigantesco, tem vários fatores que podem ajudar a procrastinar menos, mas esse é um ponto que foi identificado tanto no artigo que li como na pesquisa feita para o meu livro. Pense na vontade por trás da tarefa, isso vai te ajudar a sair do lugar e fazer muito mais.

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".



LIXO ACUMULA NAS BOCAS DE LOBO DA AVENIDA SETE DE SETEMBRO

Dezoito anos do CTB e os desafios do trânsito brasileiro

MARCO ANTÔNIO BARBOSA

No último mês de janeiro, completaram-se 18 anos da implementação do Código do Trânsito Brasileiro (CTB). A lei nº 9.503, que estabelece esta legislação, é de 23 de setembro de 1997, mas só entrou em vigor no ano seguinte. Seu objetivo é garantir a mobilidade segura por meio de diretrizes e normas de conduta relacionadas a infrações, fiscalização e educação viária com o envolvimento de todos os usuários do sistema de tráfego do Brasil.

O CTB é considerado um grande avanço para muitos especialistas. Segundo Organização Mundial da Saúde (OMS), esta inovação é um exemplo positivo entre os dez países mais populosos do mundo. O País é destaque em quatro dos cinco itens avaliados: bebida e direção; restrições para crianças e uso de capacetes e de cinto de segurança. Ainda segundo o relatório da OMS, “o Brasil já possui leis bastante completas

e punições cada vez mais rígidas que, se seguidas à risca, vão contribuir de forma efetiva para a organização do trânsito e a consequente melhoria da qualidade de vida dos usuários. Mas, para que o respeito a essas leis se concretize, é necessário aprimorar a fiscalização”.

Mas, ao longo desses anos, os desafios cresceram de forma assombrosa. Se, em uma mão temos a tecnologia dos radares eletrônicos que podem registrar com mais eficiência os abusos de velocidade de alguns motoristas, em outra mão temos o uso constante de smartphones e suas inúmeras utilidades que acabam tomando a atenção dos condutores. O CTB ainda trata apenas da conversa ao celular – um dos hábitos menos utilizados atualmente.

Por conta de temas como este, a legislação passa por frequente atualização. Até o momento, o CTB sofreu 38 alterações, sendo 27 leis, uma medida provisória, uma lei complementar e nove decretos. Como destaque, temos a Lei Seca que modificou os ní-

veis de álcool no organismo do motorista e as penas para condutores embriagados. Mas as punições para quem estaciona em vagas exclusivas sem autorização, entretanto, não recebe a mesma atenção dos legisladores.

Da forma atual, as multas não alteram significativamente este tipo de comportamento. Quem estaciona em área de rotativo, por exemplo, desembolsa apenas R\$ 53,20, mesmo valor de quem estaciona em local proibido. No caso da Lei Seca, a multa foi ampliada para R\$ 1.915,40 – um impacto muito maior para o motorista.

A situação deve alterar neste ano, quando a multa se tornará mais severa àqueles que estacionarem em vagas destinadas a idosos e pessoas com deficiência. A infração, que até 2015 era considerada leve, passará a ser grave. Em vez de pagar o valor anterior e perder três pontos na Carteira Nacional de Habilitação (CNH), o infrator terá que desembolsar R\$ 127,69 e vai perder 5 pontos.

A Lei nº 13.146, que define a al-

teração no Código, além de mudar a gravidade da infração, também determina que as vagas de deficientes devam ter placas de indicação do uso e dados sobre a infração por estacionamento indevido. Segundo legislação, 2% das vagas em vias públicas nos municípios devem ser destinadas a deficientes e 5% a idosos.

Neste sentido, as soluções da indústria que preveem melhor gestão de vagas são uma excelente iniciativa para suportar o trabalho de fiscalização dos órgãos públicos. E devem ser consideradas sempre nos planos de prefeituras de pequeno, médio e grande porte. As inovações de empresas especializadas contribuirão enormemente, ainda mais se for considerado o crescimento da frota ao longo desses anos, de pouco mais de 24 milhões de veículos em 1998 para cerca de 87 milhões em 2014.

Marco Antônio Barbosa é especialista em segurança e diretor da CAME do Brasil. Possui mestrado em administração de empresas, MBA em finanças e diversas pós-graduações nas áreas de marketing e negócios.