

Salvador
 16.abril.2016

PREVISÃO TEMPO

hoje
 31°
 23°

Sol e nuvens de dia. Pancadas de chuva à noite

dom
 32°
 24°

Sol com chuva pela manhã e menos nuvens à tarde

seg
 32°
 24°

Sol e nuvens. Pancadas de chuva de manhã e à noite

ter
 31°
 24°

Sol e nuvens. Pancadas de chuva de manhã e à noite

Maré hoje
 ALTA 0h06 1,9m 12h26 2,0m
 BAIXA 6h24 0,8m 18h51 0,6m

Maré amanhã
 ALTA 1h 2,0m 13h15 2,0m
 BAIXA 7h09 0,7m 19h34 0,5m

BAHIA tem previsão de tempo nublado a parcialmente nublado com chuva fraca no sul, chuva isolada no recôncavo e nordeste, possibilidade na chapada e sudoeste

Ter tempo livre e ter tempo disponível são conceitos completamente diferentes, mas que muita gente ainda confunde. Aliás, diria que muitas pessoas têm a produtividade prejudicada por conta disso, pois ter um horário vago na agenda não significa que você está livre para agendar qualquer coisa.

Vamos pensar em um exemplo prático: você resolve olhar para a sua agenda e percebe que tem um buraco na quinta-feira, mas no restante dos dias você tem reuniões agendadas em todos os horários. Até que chega um amigo e diz que na quinta-feira tem uma reunião com um cliente e te convida para participar, só para fazer companhia e dar uma força. Como você tinha uma vaga na agenda, nem pensou duas vezes e confirmou presença, lotando a semana com reuniões.

No entanto, muitas vezes, as pessoas não percebem que esse tempo que estava “livre”, não necessariamente estava disponível. Talvez, essa fosse a única oportunidade que você tinha na semana para colocar os seus e-mails em ordem, para fazer algo que estava atrasado, terminar um projeto ou relatório. Enfim, para fazer as suas coisas.

Muita gente fica orgulhosa

Artigo
 Christian Barbosa

Tempo livre não é tempo disponível

de olhar para a semana e ver que a agenda está completamente cheia. Quando eu percebo que não tenho um dia livre, busco formas de trocar algumas das reuniões, juntar parte delas em um mesmo dia, remarcar para um momento mais oportuno ou fazer via Skype, para minimizar o tempo de deslocamento. Sempre penso nisso, porque eu preciso ter dias livres durante a semana.

Aliás, muita gente tem o hábito de realizar inúmeras atividades também aos fins de semana. É muito comum ouvir

Quando você aprende a aproveitar o seu tempo livre deixa o seu corpo e mente prontos para agir bem

as pessoas reclamando que o domingo já acabou e o fim de semana passou rápido demais, nem deu para aproveitar direito.

Por que isso acontece? Geralmente, a pessoa utiliza o tempo que teoricamente estaria livre para realizar diversas coisas e esquece de disponibilizar algumas horas para aqui-

lo que deveria ser feito. Ou seja, no período da manhã você agenda um compromisso, na sequência, vai para um almoço marcado, depois para uma festa e encerra o dia em uma balada. No domingo, faz a mesma coisa. Dessa forma, a pessoa lota o sábado e domingo de atividades e o cérebro não descansa, o corpo não para.

Quem vive nesse ritmo, não consegue descansar, vive em um ciclo de agitação e correria, pois inicia e encerra a semana na mesma loucura. Às vezes, precisamos parar, en-

xergar a forma como estamos conduzindo a vida e começar a deixar mais tempo disponível na agenda, só assim você terá tempo para realizar atividades que te dão prazer. Como uma atividade física, ler um livro ou apenas ficar sentado no sofá de casa vendo um filme ou uma série. O importante é ter um tempo livre para o seu corpo descansar, relaxar e recuperar as energias, sem ter nada para pensar.

Quando você aprende a aproveitar o seu tempo livre, você se sente melhor, pois deixa o seu corpo e a mente livres para realizar aquilo que faz bem. Porém, isso não significa que é para desperdiçar esse tempo à toa, deixar todos os sábados e domingos livres, pois isso vai impedir você de progredir. Saiba dosar as duas coisas e entenda que o nosso corpo tem um limite e ele responde por você, isso é, se você está cansado demais, pegando pesado, você vai acabar ficando doente ou estressado e não saberá o motivo. Por isso, sempre que olhar para a sua agenda, lembre-se: tempo livre, não é tempo disponível.

Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo.

OPINIÕES E CONCEITOS EXPRESSOS NOS ARTIGOS SÃO DE RESPONSABILIDADE EXCLUSIVA DOS AUTORES

ONLINE WWW.CORREIO24HORAS.COM.BR

/correio24horas @correio24horas

CORREIO24HORAS

1300 32k 738

Editar perfil

Jornal Correio*
 Perfil Oficial. Siga, curta e nos marque nos seus cliques. (Se quiser, registre-se no correio24horas.com.br)

Editar perfil

Editar perfil

O CORREIO acabou de alcançar 32 mil seguidores no Instagram (@correio24horas). Lá na rede de fotos e vídeos você pode conferir conteúdos exclusivos de gastronomia, futebol, carros, variedades, etc. A gente também está no Twitter e Snapchat (@correio24horas). Segue a gente!



RECAUCHUTOU Mal deixou o BBB 16 e Adélia correu para o consultório médico para dar uma recauchutada básica no visual. Com a experiência de quem já passou por três cirurgias para implantes de silicone nos seios, uma lipoaspiração, uma rinoplastia e botou 400ml de silicone em cada nádega, ela agora fez uma operação para levantar as pálpebras e aplicou botox na testa e ácido hialurônico na contorno da boca, região conhecida como “bigode chinês”.

ASSINATURAS 71 3533 3030 REDAÇÃO 71 3535 0330

Correio

Conselho de Administração
 Antonio Carlos Peixoto de Magalhães Júnior
 Renata de Magalhães Correia
 Wilson Maron

Diretor
 Wilson Maron

Editor-chefe
 Oscar Valporto

Fundado em 20 de dezembro de 1978
 Aristides Novis, 123-Federação
 Salvador-Bahia CEP 40210 630

Editora de Produção
 Linda Bezerra
Editor de Fechamento
 Divo Araújo
Editor de Inovação
 Juan Torres

Departamento Comercial
 Gerente: Luciana Gomes (71) 3203-1812
Mercado Lector & Logística
 Gerente: Welter Arduini (71) 3203-1877
Mídias digitais
 Gerente: Fábio Gois

Vendas e atendimento
 Capital e Região Metropolitana - (71) 3533-3030/Interior - 0800 285-3343
Operações Comerciais
 Gerente: Maira Azevedo
Marketing
 Gerente: Alessandra Lessa
Departamento Industrial
 Gerente: Jerônimo Souza
 Gráfica - R. Priscila B. Dutra, Qd. B, L. 17 - Jd. Concórdia
 Vilas do Atlântico - Lauro de Freitas/BA - Cep: 42700-000
SUCURSAIS
São Paulo: Rua Samuel Morse, 120, Conj. 94 - Brooklin Novo - São Paulo - SP CEP: 04576-060 - (11)5506-5494
 escritorio.sp@redebahia.com.br
Brasília: BEW Business Everywhere SHIS QLO5 bloco. D sala 02 ED. Hangar 05 Cep: 71615-540 (61) 3223-0192/3223-6745/3033-8027/3223-0184/3223-2446 e 3033-8027
 Eduardo Godoy email: edugodoy@bew.net.br

Pernambuco: Engenho de Mídia Comunicação Ltda - Av. Engenheiro Domingos Ferreira, 890 sala 806/808 - Boa Viagem Recife - PE Cep. 51011-050 - (81) 3126.8181
 engenhodemidia@engenhodemidia.com.br
Rio de Janeiro: Estilo Azul Comunicações Av. das Américas, 3.665 / Loja 241 - Cep.: 22.631-003 Rio de Janeiro - RJ - Telefone: (21) 2495.5913
Rio Grande do Sul: Curi e Associados Rua Saldanha Marinho, 33, cj.901, Menino Deus, Porto Alegre RS - Cep: 90160-240 (51) 3232.2811 comercial@curinet.com.br
Paraná: Resultado Consultoria - Av. Cândido de Abreu, 776 - sl. 1803, Curitiba PR - Cep: 80.530-000 (41) 3014-8887 / (41) 7813-7395
Representante Internacional:
 Multimedia, Inc.7061 Grand National Drive, Suite 127 Orlando, FL 32819-8398 USA Tel. +1-407-903-5000 - Fax +1-407-363-9809 www.multimediausa.com

PREÇOS DO EXEMPLAR AVULSO
Edições normais:
 Segunda a sábado R\$1,00
 Domingo R\$ 1,50
 Preço em outros estados R\$ 3,75
Edições especiais:
 Edições com CD / R\$ 1,50

Plano de Assinatura impresso+digital: Trimestral R\$ 97,50 - Semestral R\$ 195,00 - Anual R\$ 390,00

Os textos, fotos e ilustrações publicados não podem ser utilizados ou reproduzidos sem autorização.

