

Artigo
Por * Christian Barbosa

Tempo livre não significa ter tempo disponível

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 uma 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 era 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 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 fazê-las 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 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 aquilo 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, pre-

cisamos parar, enxergar 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 - 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. www.maistempo.com.br

Exposição: Montando e Desmontando Personagens

Uma boa história começa com um bom personagem. Com essa ideia, JAL e Gualberto Costa, traçam um panorama da história dos quadrinhos brasileiros mostrando os personagens mais famosos de autores brasileiros. Fazem isso numa espécie de brincadeira: ao invés de mostrar como são montados os personagens é o inverso - mostra como se desmonta cada um. Assim, a Turma da Mônica (Mauricio de Sousa), Menino Maluquinho (Ziraldo),



Niquel Náusea (Fernando Gonsales), Overman (Laerte), Ozzy (Angeli), Amigo da Onça (Péricles), Reco-Reco, Bolão e Azeitona (Luiz Sá), Lamparina (J. Carlos),

Capitão 7 (Ayrres Campos), Diomedes (Lourengo Mutarelli) e Fradinhos (Henfil) são retratados nesse processo.

Data: Até 27/04
Local: Hall do Senac Jabaquara Av. do Café, 298 – (Metrô Conceição)

BAZAR AFAI



A Associação dos Familiares e Amigos dos Idosos, convidam os leitores para mais um bazar beneficente. O evento será realizado no dia 30 (sábado) das 9h às 13h. roupas novas e semi-novas, calçados, utensílios e brinquedos a partir de R\$ 1,00. Toda verba será em prol da Manutenção do Centro Dia do Idoso.

Local: Rua Dr. Samuel Porto, 299 – Saúde - informações: 2532-3803 - www.centrodia.org.br



ÁRIES- O trabalho andar  melhor na segunda quinzena. Novos relacionamentos estarão favorecidos. Uma viagem a dois, poderá firmar um romance ou estabilizar o casamento.

TOURO - Transforma es internas diminuirão a carga emocional. A libertação de velhas crenças ajudar  a encarar desafios com leveza. Sonhos românticos contarão pontos nas decisões.

G MEOS - Mudanças na equipe, no ambiente social e na intimidade prometem movimento. Mais equilíbrio emocional perto da metade do mês. Na segunda quinzena, relacionamentos cobrarão respostas rápidas. A MAIS

CÂNCER - Inicie um novo projeto ou d  uma virada na carreira. Aproveite esse período para aquecer as comunicações. Poderá expandir sua rede de influências e atrair novos amores.

LEÃO - Além de liberdade, o mês trará sabedoria para administrar seus recursos. Paixão, prazer e crescimento financeiro. Poderá firmar um contrato profissional.

VRGEM - Bom período para implantar mudanças e investir em bases firmes. Avalie perdas e ganhos. Poderá recuperar um vínculo importante. Uma viagem, ampliar  horizontes.

LIBRA - Fase de sanar d vidas, expor opiniões e iniciar novos relacionamentos. Se estiver só, um encontro casual poderá se tornar uma relação estável, aprofunde o diálogo.

ESCORPIÃO - Aposte num projeto inovador e comece uma fase nova no trabalho. Aproveite para firmar um contrato de longo prazo. Uma onda positiva de energia incentivar  maior participação social. Amor em alta na segunda quinzena.

SAGITÁRIO - Uma escolha importante poderá desencadear mudanças grandes nos seus valores e estilo de vida. Aposte num novo começo. Poderá firmar um contrato profissional promissor.

CAPRICÓRNIO - O início de uma fase na vida familiar poderá provocar mudanças não previstas. O mês propõe renovação, reformas e liberdade. Aposte nos sonhos. Brilhantismo, poder e prestígio marcarão sua atuação entre 14 e 17.

AQUÁRIO - Cheiro de novidade no ar. Aproveite para circular, fazer amizades, começar um curso. Na segunda quinzena, o clima ficará mais calmo. Bom para arrumar a casa, curtir a família e investir no conforto.

PEIXES - A segunda quinzena promete novos focos de interesse. Notícias de longe, viagem ou intensificação de uma atividade acad mica poderão redirecionar a profissão.

MAMÃE ATENÇÃO:

VOCÊ SABIA QUE SEU BEB  POSSUI DIREITO AO SALÁRIO MATERNIDADE DO INSS?

Se você não recebeu o salário maternidade na época em que seu beb  nasceu ou ainda está grávida, fique atenta.

Ainda d  tempo de receber de forma retroativa o valor do benefício, toda a mamãe que já trabalhou registrada, antes do nascimento de seu filho de até 04 anos de idade, pode ter o direito ao benefício do salário maternidade.

- Não importa se estava desempregada, ou trabalhando de forma informal sem registro em carteira;
- Ter sido mandada embora grávida seja por justa causa ou até mesmo sem justa causa;
- Ter pedido demissão para cuidar melhor da gravidez e do beb ;
- Ou até mesmo ter sido demitida no período de experiência.

TIRE SUAS D VIDAS VIA msn: w. santisteban@hotmail.com OU LIGUE P/ (11) 3461-8977 / 3796-4888 OU no Tim: (11) 96457-3827 / Oi: 96950-4674

EXPEDIENTE
DIRETORA
Rosa Maria Gomes de Oliveira
JORNALISTAS
Malucy Nogueira (Mtb 17.882)
FOTOGRAFO
Marcelo Martins (Mtb 25553 SSP-SP)
DIRETOR DE ARTE
José Carlos Rocha da Costa
COLABORADORES
Ant nio João Santo
Katia Cheli Kanazawa e Ana Brasil
Eliane Suwa
TIRAGEM: 40.000 Exemplares
IMPRESSÃO: Gráfica Pana
EDITORIA JORNALISTICA JUMA
CNPJ. 67.052.795/0001-52
SEDE PRÓPRIA: Rua Onofre Silveira, 45
Jabaquara - CEP. 04334-100 - São Paulo - SP
Tel.: 5021-7010 e-mails: jnoticias@terra.com.br
jornal.ademar@terra.com.br
DISTRIBUI O GRATUITA:
Jabaquara, Vila Mariana, Mirandópolis, Praça da  rvore, Bosque da Saúde, Vila São. Stéfano, Saúde, Planalto Paulista, São Jud s, Jardim Aeroporto, Vila Guarani,  gua Funda, Cidade Vargas, Vila Facchini, Jardim Scaff, Vila Mascote, Vila Santa Catarina e Vila Campestre. Cidade Ademar, Divis o de Diadema, Jardim Miriam, American polis, Cidade Ademar, Intelagos, Jardim Cons rcio, Jardim das Oliveiras, Vila Joaniza, Vila Mission ria e Jardim Prud ncia
Os serv os prestados por assinantes e as matérias assinadas s o de responsabilidade deste ve culo de comunicação. Assim como o conteúdo dos artigos que são de total responsabilidade do assinante.
É expressamente proibida a reprodução total ou parcial de qualquer conteúdo desta publicação sob pena prevista por lei.
www.EDITORAJUMA.com.br