

COLUNA

PAINEL POLÍTICO

Por Natuza Nery/Folhapress

Também não quero

Embora venha se mantendo em silêncio, a cúpula do PT não está de acordo com o plano das "Diretas Já". Em reunião para debater o tema, a avaliação da Executiva Nacional da sigla foi quase unânime: a campanha seria inócua, não avançaria um milímetro no Congresso. A resistência de petistas e de movimentos de apoio ao governo ressuscitou na sigla a velha proposta de promover um plebiscito sobre novas eleições e uma Constituinte exclusiva para a reforma política.

Tiroteio

Gostaria que o Suplicy tivesse respeito por minha decisão e por meu discernimento. Eu assumo as consequências de minhas ações.

DA SENADORA MARTA SUPLICY (PMDB-SP),
reagindo à pressão do ex-marido Eduardo Suplicy nas redes sociais para que ela vote contra o impeachment.

Muita calma

Aldemir Bendine, presidente da Petrobras, deve seguir no cargo por ora. Michel Temer não fará uma troca imediata na guarda da empresa. O vice tem dito que a companhia precisa ser bem examinada antes de qualquer mexida.

Eu? Imagina!

Quando definiu Henrique Meirelles para a Fazenda, Temer deu um conselho: candidatura presidencial e gerência da área econômica são atividades imiscíveis. O economista respondeu não ter planos eleitorais.

De volta

Cristovam Buarque (PPS-DF) deve retornar à Esplanada como ministro da Cultura. O senador esteve nesta quinta (28) no Palácio do Jaburu. Saiu de lá com destino "bem encaminhado", contou um figurão do PMDB.

Tente outra vez

O PRB ouviu que, na falta da Agricultura, poderia assumir a Secretaria da Previdência. Achou pouco e quer nova solução.

"Alerta

Políticos têm disputado os quartos vizinhos ao de Lula no hotel em que se hospeda. Monitoram, pelo olho mágico, o vaivém no apartamento do petista.

Ele não

Renato Ramos, advogado do PMDB ligado a Eduardo Cunha, figurava na lista tríplice para o TRE do Distrito Federal desde julho de 2015. Logo após a votação do impeachment, Dilma desengavetou a lista e nomeou um de seus concorrentes.

Cirúrgica

A lista para a outra vaga no mesmo tribunal – enviada junto com a anterior – segue intacta na gaveta.

Não vai ter tarifa

O Brasil terá livre comércio de automóveis com o Peru. O acordo será assinado nesta sexta (29), em

Lima. Prevê tarifa zero para automóveis de passeio e picapes.

Deixe quieto

Robson Andrade, presidente da CNI, reage ao plano Temer de acabar com o Mdic: "é muito temeroso", diz.

Água no feijão

Aproveitando o clima de saldão de fim de governo, movimentos sociais pediram que Dilma baixe o preço do gás de cozinha, atribuição da Petrobras.

Tô voltando

Funcionários do Ministério da Justiça deixavam o prédio nesta quarta (27) carregando caixas de escritório.

Eu não fiz nada!

Rodrigo Janot, o procurador-geral da República que investiga dezenas de deputados na Lava Jato, telefonou para líderes na Câmara pedindo apoio ao reajuste dos servidores do Ministério Público. Alguns se assustaram quando viram a ligação.

Tão só

Tucanos dizem que Geraldo Alckmin só topou apoiar o ingresso do PSDB no governo Temer após pesquisa interna indicar que a maioria do partido concordava com a ideia.

Ué

Até dias atrás, André Quintão, agora ex-secretário do governo de Minas, coordenava normalmente os últimos detalhes do evento que reunirá, em maio, os secretários da área social de todo o país.

Então tá

A versão oficial é de que foi Quintão quem pediu para deixar o cargo. A primeira-dama, Carolina Pimentel, assumiu o posto.

Visita à Folha

O vereador Andrea Matarazzo (PSD-SP) visitou ontem a Folha, onde foi recebido em almoço. Estava acompanhado de Otávio Cabral, assessor de comunicação.

ARTIGOS

POR CHRISTIAN BARBOSA (*)

Crie o seu “dia perfeito” e tenha tempo para as atividades que te dão prazer

Todo mundo sofre com a sensação de que estamos vivendo na correria e, geralmente, isso é causado pela vida agitada, repleta de atividades para fazer e pouco aproveitamento. O resultado disso é a sensação de que a pessoa só corre, trabalha e não tem tempo para aproveitar. Por isso, a pergunta que muitas pessoas fazem é: como é possível aumentar a percepção de que você está usando bem o seu tempo?

Quando falamos em gestão do tempo e produtividade, existem diversas ações que podem ajudar, mas gostaria de destacar uma delas, que é criar o seu “Dia Perfeito”, ou seja, uma data para fazer tudo aquilo que você tem vontade e que proporciona uma sensação de bem-estar.

A ideia é que você reserve um dia na sua agenda, mensalmente ou bimestralmente, para que tudo seja do jeito que você quer, com as coisas que você gosta e te fazem sentir engajado com a sua qualidade de vida.

Vale destacar que essa não pode ser uma ação que você realiza constantemente, pois a partir do momento que se transforma em algo comum, vira rotina e, consequentemente, deixa de ser uma data especial.

Então, para criar o seu “Dia Perfeito”, a primeira dica é pensar em tudo que você gostaria de fazer na data dedicada às atividades que te dão prazer. Isso vai variar de pessoa para pessoa, pode ser um hobby, um esporte, algo espiritual, uma leitura ou um lugar especial. O importante é parar e pensar nesse dia.

Depois, crie um roteiro para que a data seja realmente perfeita. Cada um tem uma preferência, por isso o importante é criar o seu roteiro e pensar nele, levando em consideração o que você faria pela manhã, como tomar um café em casa e dar uma volta no parque; na hora do almoço, que restaurante ou que comida você quer fazer; na parte da

tarde, como você vai se divertir e quem pode fazer parte desse momento; para finalizar, pense em como você encerraria esse dia.

Minha sugestão é, pegue um pedaço de papel e escreva tudo o que deveria conter em seu dia perfeito. Muita gente vai fazer essa lista e perceber que existem muitas atividades. Isso é ótimo, pois permitirá que você crie dois dias perfeitos em sua agenda, um para cada mês.

O mais importante disso tudo é que você tenha uma data reservada para realizar atividades que te dão prazer. Isso porque, quando você cria o seu “Dia Perfeito” e tem o controle da situação, você se torna o senhor do seu tempo. Por isso, transforme essa ação em uma prioridade, coloque-a em sua agenda, seja uma vez no mês ou no bimestre. O importante é que você tenha em mente que você é capaz de fazer a diferença em sua própria vida e na vida das pessoas que você ama.

(*) é Maior 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".

MARIZA SORRISO (*)

(*) é cantora e poeta

O que aprendi com Nelson Sargento

Autor de célebres obras como, por exemplo, os sambas “Agoniza mas não morre” e “Falso amor sincero”, Nelson Sargento é um dos artistas brasileiros mais importantes de nossa história musical. Tive o prazer de ser apresentada por esse ilustre músico e compositor à noite carioca.

Ele me aproximou de alguns sambas, orientou-me a estudar sobre a vida dos sambistas e até me deu o livro "Um certo Geraldo Pereira", cuja obra ele é coautor.

Aprendi muitos de seus sambas quando cantávamos juntos. Ainda hoje me pego interpretando músicas de um modo muito parecido ao dele. Também me apresentou a grandes sambistas quando o acompanhava ao Candongueiro em Niterói nos anos 90.

Meu primeiro show foi mágico: "Nelson Sargento apresenta Mariza". Aconteceu em agosto de 1987. Embora já cantasse na minha cidade de Petrópolis, no Rio não era fácil começar.

Gravei "Rio de Janeiro", primeira faixa do CD Rio de Todas as Cores, um samba que ele compôs

com o padraсто Alfredo Português e que esteve inédito desde 1954. Lembro desse momento até hoje. O Nelson Sargento me passando a letra e a melodia, de memória, porque só lá estava registrado. Tive a honra de gravar essa pérola para a posteridade.

Outro momento gratificante para mim foi que o poeta Nelson Sargento escreveu um lindo texto na quarta capa, apresentando o meu primeiro livro de poemas “Das Raízes do Coração”.

E por último, uma edição inteira do programa "Eles tem história pra contar", na Rádio Roquete Pinto (RJ) que esse artista faz com Agenor de Oliveira, em minha homenagem. Sou só grata!

Sempre tive orgulho de dizer que fui apadrinhada por Nelson Sargento. Esse encontro me permitiu conduzir minha vocação em levar alegria, esperança e otimismo às pessoas através de minha arte.

Trabalhar com tão brilhante artista só fortaleceu essa vocação, pois Nelson Sargento é puro otimismo e luz.

Escrevi um poema dedicado a ele. Está na antologia poética “Entre o Fado e o Samba” (Lisboa-Pt), de 2014.

REVERÊNCIA AO SAMBA Para Nelson Sargento

Não nasci sambista, Mas nasci artista!

O samba me contagiou Porque quis Nosso Senhor, Que minha iniciação se desse Por esse grande compositor Que ao samba deu sua vida E a sua Mangueira querida Sambas enredos de louvor.

No Japão fundou escola Yokohamangueira batizou

Com uma nobre missão, Formou músicos e opinião Transformando o velho samba Tão discriminado de outrora Na bandeira mais querida Da nossa nação colorida A representar o Brasil Pelo mundo afora.



BILHETAGEM ELETRÔNICA
NO TRANSPORTE INTERMUNICIPAL
UM DEVER DO ESTADO, UM DIREITO SEU.

20 ANOS
COOPERTALSE
COOPERATIVA DE TRANSPORTE DE SERGIPE
Vida em movimento.

Contraponto

Se fui rancorosa, não me lembro

O deputado Ricardo Tripoli (PSDB-SP) foi um dos 367 parlamentares que votaram a favor do impeachment de Dilma Rousseff no plenário da Câmara. Naquele 17 de abril, Tripoli comemorava a data de seu aniversário.

No dia seguinte, recebeu um telegrama em seu gabinete em Brasília parabenizando-o pela data. Num primeiro momento, pensou se tratar de algum colega que se esquecera de cumprimentá-lo pessoalmente na véspera.

Ao abrir, porém, tomou um susto. Quem assinava a mensagem gentil, com votos de "saúde, felicidades e realizações pessoais", era ninguém menos que aquela contra à qual ele votara na véspera pela cassação.