



Geral

www.netjen.com.br

OPINIÃO

Ações que vão tornar o estudo mais produtivo

Christian Barbosa (*)

Muitas pessoas têm dificuldades de se planejar quando o assunto é estudo

Que elas precisam entender, porém, é que, para fazer dessa atividade algo agradável, é preciso se organizar a partir de três elementos-chave: planejamento, ambiente propício e energia adequada. A organização é a porta inicial para que o estudante entenda a importância da gestão do tempo em sua vida.

Quanto mais cedo perceber que isso é imprescindível, mais ele poderá gerar e colher frutos com a sua prática. Por isso, elaborei uma lista com ações que vão ajudar a tornar o estudo mais produtivo. Confira:

Planejamento - Crie um plano de estudos – o ideal é elaborar um plano de estudos semanal. Não adianta deixar para olhar na segunda-feira quais são as tarefas do dia seguinte, isso deixa o seu tempo muito apertado e sem espaço para lidar com possíveis imprevistos ou urgências. Minha recomendação é que reserve um dia, como o sábado ou o domingo, e avalie a semana inteira, considerando provas e entregas de trabalhos.

A partir disso, monte uma agenda para a sua semana. Você pode colocar essas atividades em um quadro branco, em uma folha de papel, agenda ou mesmo em um aplicativo de celular. O importante é deixar tudo o que deve fazer registrado para ter uma visão geral de todas as tarefas relacionadas ao estudo.

Antecipe as atividades – Ao montar a agenda, visualize o que você pode fazer antes do prazo final. Caso tenha uma prova na quarta, em vez de estudar todo o conteúdo em

um único dia, dívida em três etapas, uma em cada dia, com no máximo 30 minutos. Isso vai ajudar a desenvolver um pensamento sobre a matéria e não vai te sobrecarregar.

Ambiente certo - Crie um ambiente que te coloque em um estado propício aos estudos, evite locais escuros, pois cansam os olhos e tornam a atividade cansativa. Tenha um espaço com uma mesa e uma boa iluminação. Com um lugar específico, você pode criar um pequeno ritual para que o cérebro se adapte a esse padrão de comportamento.

Música nos estudos – Diversas pesquisas comprovam que músicas clássica e barroca ajudam a aumentar o nível de concentração, a ampliar a percepção sobre a matéria, a reter a informação com mais facilidade e ainda contribuem com o desenvolvimento da memória.

Nível de energia – Gosto muito da frase: “a preguiça é o vício do fracassado”. Ou seja, se você está com preguiça de estudar, provavelmente, algo vai dar errado em breve. É preciso ter disposição e energia. Dormir bem para recuperar as energias e se alimentar corretamente são essenciais, pois vão servir de combustível para o cérebro e garantir uma melhora na sua performance.

Essas ações são básicas para quem deseja ter mais produtividade nos estudos. Essa atividade não precisa ser chata, basta saber se planejar para se antecipar aos problemas, ter um ambiente que te permita estudar com resultado e ter energia para fazer acontecer.

(*) Especialista em administração de tempo e produtividade, é CEO da TriadPS, de programas e consultoria. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100 (www.triadps.com.br) e (www.maistempo.com.br).

Presidente da OAB diz que saúde não pode sofrer cortes

O presidente do Conselho Federal da OAB, Claudio Lamachia, afirmou ontem (9) que a saúde não pode sofrer cortes em meio ao ajuste fiscal promovido pelo governo. “Vivemos, no Brasil, uma crise econômica sem precedentes, que demanda um ajuste fiscal, com corte de despesas em diversas áreas”, disse Lamachia, na audiência pública Saúde na UTI, organizada pela própria OAB e que reuniu entidades do setor e representantes do governo federal – inclusive o ministro da Saúde, Ricardo Barros.

Lamachia lembrou que mais de 70% da população depende do SUS e garantiu que a entidade rechaça qualquer tentativa de corte ou contingenciamento de recursos no setor. O presidente citou, entre outras, a proposta que limita gastos públicos para despesas primárias no Executivo, Legislativo e Judiciário. O ministro da Saúde, por sua vez, concordou que é preciso ampliar o financiamento da saúde, mas voltou a defender que “há amplo espaço para se fazer mais com o mesmo”

Total de consumidores inadimplentes no Brasil cai para 58,9 milhões

A inadimplência do consumidor voltou a dar sinais de desaceleração

De acordo com o indicador apurado pelo SPC Brasil e pela Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL), o número de brasileiros negativados atingiu 58,9 milhões no último mês de julho, o que representa 200 mil consumidores em situação de inadimplência a menos do que o registrado em junho (cerca de 59,1 milhões). Apesar da queda, esse número é considerado elevado por representar 39,57% da população adulta do país.

Mesmo com a discreta queda na estimativa de brasileiros negativados na passagem de junho para julho, o volume de consumidores inadimplentes aumentou 1,99% no último mês frente julho de 2015. Essa foi a terceira desaceleração consecutiva do indicador na base anual de comparação. Segundo o SPC Brasil, os dados não levam em consideração a região Sudeste por conta da entrada em vigor da Lei Estadual nº



Segundo o SPC Brasil, consumidor ainda enfrenta dificuldades para realizar o pagamento de contas básicas.

15.659, conhecida como ‘Lei do AR’, que dificulta a negatização de inadimplentes em São Paulo.

Assim como nos últimos meses, a região Nordeste foi a que teve o maior crescimento no número de devedores: alta de 5,01% na comparação anual. Em seguida, a região Norte,

com um aumento de 0,85%. Já as regiões Sul e Centro-Oeste apresentaram leves recuos, de -1,12% e -1,23%, respectivamente. Apesar do Nordeste ter apresentado o maior aumento de novos inadimplentes, é a região Norte que detém, proporcionalmente, a maior população de consumidores

Grávidas acham exames do SUS insuficientes para microcefalia

Pesquisa sobre a relação entre o vírus Zika e os direitos das mulheres revela que 70% das grávidas acompanhadas pelo SUS gostariam de ter feito mais exames de ultrassom para detecção de microcefalia em seus bebês. O assunto foi debatido ontem (9) na capital paulista, durante evento promovido pelo Instituto Patrícia Galvão. O levantamento ouviu 3.758 mulheres, sendo 3.155 grávidas, 466 mulheres tentando engravidar e 137 que pretendem engravidar em breve. Os questionários foram distribuídos entre junho e julho.

Máira Saruê Machado, pesquisadora do Instituto Locomotiva, explicou que os questionários respondidos online levaram a uma amostra com escolaridade acima da média da população, ouvindo, portanto, mulheres com maior acesso à informação. Na rede particular, o percentual de grávidas que gostariam de ter realizado mais



70% das grávidas entrevistadas gostariam de ter feito mais exames de ultrassom.

exames de ultrassom para diagnóstico da microcefalia também é alto (43%).

“É um momento de bastante tensão. Elas querem ver o tamanho da cabeça do bebê. Como não há disponibilidade no SUS, acabam pagando para fazer na rede privada. Vemos que, na epidemia de Zika, não é secundário facilitar o acesso

aos exames”, afirmou a pesquisadora. Além disso, 60% das grávidas admitiram ter medo de fazer o exame de ultrassom e descobrir que o bebê tem microcefalia. A pesquisa indicou ainda que 90% das grávidas gostariam de fazer um teste capaz de detectar se ela teve ou tem o vírus Zika no período de gestação (ABR).

Especialistas descobrem “relógio interno” do girassol

Resolvido o mistério do girassol: o que faz a planta acompanhar a posição do sol, do leste ao oeste, é um relógio biológico interno sincronizado com o ciclo circadiano, ou seja, que tem 24 horas de duração. A descoberta foi feita por pesquisadores da Universidade Davis, da Califórnia, nos Estados Unidos, e publicada pela revista especializada Science.

O fenômeno só ocorre quando os girassóis ainda estão em fase de crescimento, porque o lado que recebe menos luz cresce mais e isso faz que o caule incline. “Este é o primeiro exemplo, na natureza, onde o relógio interno modula o crescimento”, disse Stacey Harmer, a pesquisadora que liderou o projeto. Depois de se tornarem plantas adultas e florescerem, elas param de seguir o sol e se posicionam apenas para o leste.



O fenômeno só ocorre quando os girassóis estão em fase de crescimento.

Isso acontece porque as flores buscam a primeira luz da manhã, assim se esquentam mais rápido e atraem cinco vezes mais os insetos polinizadores, fator essencial para a reprodução da espécie. Experimentos

feitos com girassóis plantados em vasos dentro de locais fechados, induzindo as flores ao lado ‘errado’, mostraram ainda que é possível bloquear seu acompanhamento à posição do sol (ANSA).

A noiva e a presença do falecido pai no altar

Cerca de dez anos após perder o pai em um assalto, a norte-americana Jeni Stepien deu um jeito de tê-lo presente em seu casamento. Ela convidou o homem que recebeu o coração de Michael Stepien, que era doador de órgãos, para levá-la ao altar. Isso foi possível pois Jeni mantém contato há anos com Artur Thomas, conhecido como Tom, após ele lhe escrever no natal seguinte à operação, agradecendo o gesto que salvou sua vida.

Eles se tornaram amigos sem nunca se conhecer pessoalmente. A noiva contou ao site norte-americano “Huffington Post” que não queria pressioná-lo a atender o pedido, por isso consultou familiares sobre a ideia. “Minha mãe ficou bastante emocionada com a ideia e disse que seria uma linda forma de homenagear meu

pai”, explicou Jeni.

Eles se conheceram um dia antes do casamento. Jeni o recebeu entre abraços e lágrimas. “Você pode sentir isso?”, perguntou Tom à noiva sobre o pulsar do coração que havia pertencido a seu pai. A cerimônia aconteceu na última sexta-feira (6), e foi registrada pela emissora local “KDKA”. “Estou muito grata por meu pai estar aqui conosco hoje em espírito e também com uma parte de seu corpo. Foi muito especial para todos”, disse na ocasião.

“Não imagino honra maior do que levar ao altar a filha do homem que me deu seu coração”, declarou Tom, por sua vez. Jeni espera que sua história sirva de exemplo para que outras pessoas se sintam animadas a serem doadoras de órgãos (ANSA).

Empresas & Negócios	
Diretor Responsável:	José Hamilton Mancuso DRT/SP 48679 mancuso@netjen.com.br
Diretora Administrativa-Financeira	Webmaster e TI:
Laurinda M. Lobato DRT/SP 48681 laurinda@netjen.com.br	VillaDartes
Editora	Editoração Eletrônica
Laura R. M. Lobato De Baptisti DRT/SP 46219	Ricardo Souza Walter de Almeida
Marketing	Impressão
J. L. Lobato lobato@netjen.com.br	LTJ- Gráfica Ltda
Diretor Comercial	
José Hamilton Mancuso mancuso@netjen.com.br	ABRARJ Associação Brasileira de Revistas e Jornais Matrícula, SP-555
Colaboradores	
Andressa Thomaz Antônio Delfim Netto Armando Rovai Cícero Augusto Cláudio Tomanini Eduardo Moreira Geraldo Nunes J. B. Oliveira	Dr. Lair Ribeiro Leslie Amendolara Luiz Flávio Borges D’Urso Mario Enzio Bellio Junior Ralph Peter Rosângela Demetrio Sandra Falcone Sergio Valezin
Jornal Empresas & Negócios Ltda CNPJ: 05.687.343/0001-90 – Registro na JUCESP sob NIRE 35218211731 em 06/06 de 2003 e matriculado no 3º Registro Civil da Pessoa Jurídica sob nº 103 Administração, Publicidade e Redação: Rua Boa Vista, 84 – 9º Andar – Conj. 909 Cep: 01014-000 – Tel: 3106-4171-FAX: 3107-2570 – e-mail: netjen@netjen.com.br – site: www.netjen.com.br	
Auditoria de tiragem: Cokinos Auditores e Consultores COKINOS	
Serviço informativo editorial fornecido pela Agência Estado e Agência Brasil. Artigos e colunas assinados são de inteira responsabilidade de seus autores, que não recebem remuneração direta do jornal.	