



LUDOVICA

Ruth Cavalcanti
ruth.cavalcanti@ludovica.com.br

O tempo de cada um

Com tantas tarefas num dia, fica difícil se organizar para concluir todas elas. Christian Barbosa é autor do livro “A Tríade do Tempo” (Sextante), que sugere uma técnica de administração do tempo com base na divisão das atividades em importantes, urgentes e circunstanciais. Especialista no tema, ele compartilha dicas para organizar a rotina.



Qual é a diferença entre tempo livre e tempo disponível?
Ter um horário vago na agenda não significa que você está livre para marcar qualquer coisa. Todos nós precisamos de um tempo livre para o corpo descansar, relaxar e recuperar as energias, sem ter nada para pensar. Nunca devemos lotar a nossa agenda. E, sempre que surgir um compromisso que não estava planejado, é preciso pensar na relevância dele, ou seja: é algo importante, vai te fazer bem ou contribuir com você de alguma forma? Ao olhar para a agenda, é preciso pensar em formas de deixar o corpo e a mente livres para realizar aquilo que faz bem.

Como adaptar o planejamento do dia a dia a situações que não faziam parte do roteiro?
Administrar o tempo não significa ser metódico ao extremo. Para evitar atrasos na conclusão de um projeto por conta de um imprevisto, recomendo que as pessoas evitem colocar na agenda mais atividades do que elas realmente conseguirão cumprir. Quando isso acontece, pode surgir um sentimento de frustração por não ter concluído a tarefa no prazo estipulado. A sugestão é fazer um planejamento de, no mínimo, três dias para a frente ou, caso consiga, organize a semana inteira, pois será melhor

“
Nunca devemos lotar a nossa agenda. E, sempre que surgir um compromisso que não estava planejado, é preciso pensar na relevância dele”

ainda. Na hora de planejar, é preciso pensar na duração de cada atividade e sempre deixar um tempo de sobra para eventuais urgências que possam aparecer.

Existe uma “fórmula mágica” ou o equilíbrio na rotina depende de cada pessoa?
Cada um precisa identificar o seu ritmo natural, descobrir os horários de maior disposição e

desempenho e também os horários de maior cansaço e menor produtividade. Assim que for identificado isso, a pessoa terá condições de priorizar as tarefas de maior complexidade ou dificuldade nos períodos de alto desempenho e tarefas rotineiras ou mais simples em períodos de baixa produtividade. Assim fica mais fácil reduzir a procrastinação e realizar as atividades.

Você fala atividades importantes, urgentes e circunstanciais. O que deve ser prioridade?
A partir do momento que enxergamos a forma como utilizamos o nosso tempo, conseguimos nos organizar melhor, pois o foco da pessoa será sempre reduzir as atividades urgentes (priorizando-as para que sejam eliminadas rapidamente), aumentar as tarefas importantes (que ajudam a reduzir as urgências e mantêm você equilibrado) e eliminar as circunstanciais (aprendendo a dizer não ou simplesmente excluí-las da sua rotina).

Novidade no rádio

A plataforma Ludovica apresenta o novo formato de programa na Rádio Executiva (92,7 FM). Antes às sextas-feiras, agora o programa vai ao ar nas segundas, às 18 horas. Com convidados, a mesa redonda inclui temas como relacionamento, moda, beleza, saúde e maternidade.

Fica 2016

Elba Ramalho e Geraldo Azevedo encerram o Festival Internacional de Cinema e Vídeo Ambiental (Fica 2016) no próximo domingo (21), às 20 horas, na Praça de Eventos Beira Rio, na Cidade de Goiás.

Análise

Marina Galeano
Repórter da Folha de S. Paulo/Folhapress



Cantando de Galo: animação estreou quinta em dois cinemas da cidade

Ovos falantes salvam frango sem tempero em “Cantando de Galo”

Um frango que precisa virar galo de verdade para conseguir salvar da falência a granja em que vive. Esta é a saga de Toto, o protagonista sem tempero de Cantando de Galo - animação mexicana que estreou nos cinemas na quinta-feira. Logo nas primeiras imagens, uma sensação de déjà-vu: inevitável não lembrar das carismáticas penosas de A Fuga das Galinhas (2000), sobre os dramas da vida num galinheiro. Embora também tenha personagens bonitinhos e até bem simpáticos (os ovos roubam a cena e dão certo sabor à trama), o longa não empolga. Cheio de piadas e referências manjadas, o roteiro não ajuda a produção a decolar. Quando descobrem que o sítio está à venda por causa das dívidas da proprietária - uma velhota rechonchuda e muito carinhosa com seus bichos -, os animais e os ovos falantes se reúnem para tomar providências. Então, o jovem frango atrapalhado, incapaz até de cantar como um galo, é convocado a virar herói. Para evitar a perda da granja, os bichos decidem transformar

Toto em um galo bom de briga. Sim. Ele teria de entrar no ringue e lutar, descobrir seus talentos, sua real vocação. E é aí que a história apresenta um de seus pontos mais controversos. Em tempos do discurso politicamente correto e quando se fala tanto nos direitos dos animais, soa no mínimo estranho um filme infantil recheado de rinhas de galo. Claro que o tom cômico das situações, as cores berrantes e a simpatia dos personagens suavizam o tema. Mesmo assim, continuam sendo rinhas de galo. Polêmicas à parte, há de se admitir que a figura mais interessante do desenho surge na arena de lutas. Um ovo de terno, olheiras profundas e bigodinho faz as vezes de O Poderoso Chefão - o contraventor responsável por comandar as apostas e armar os duelos. Herança do Huevocartoon, site humorístico mexicano de sucesso, Cantando de Galo talvez falhe, justamente, por colocar os sarcásticos ovinhos em segundo plano. Um protagonista inosso compromete a narrativa. Mas, se acompanhado de uma boa pipoca, o filme vale o ingresso.

Segunda temporada de “American Crime” retrata drama adolescente

Relações familiares, temas polêmicos, excelentes histórias e um elenco de primeira. É a receita da série American Crime, cuja segunda temporada estreou no início do mês no canal por assinatura AXN. A atração teve dez indicações ao Emmy - o maior prêmio da TV americana - por sua primeira temporada, no ano passado, das quais venceu uma: a de atriz coadjuvante para Regina King. Neste ano, disputa mais quatro estatuetas. Apesar de o título fazer parecer que o programa é mais um policial, não se trata disso. “American Crimes” parte de um crime para se aprofundar nas relações humanas que o cercam. Como reage a família da vítima? E a do acusado? Como esses relacionamentos se desenrolam

em um país que ainda tem o preconceito tão enraizado? A série mostra a xenofobia, o racismo e vai mais fundo na nova temporada. Na história, o jovem Taylor Blaine (Connor Jessup) tem fotos íntimas suas vazadas. Ele afirma ter sido drogado e violentado em uma festa do time de basquete de um elitizado colégio do qual é bolsista. Se antes do episódio ele já não era popular, depois passará a ser vítima de bullying frequente. E sua mãe (Lili Taylor) fará de tudo para conseguir justiça. O elenco estelar da primeira temporada segue em ação, com Felicity Huffman, Timothy Hutton e Regina King. O programa vai ao ar sempre às quartas-feiras, às 22 horas, no canal AXN. (Folhapress)