

Sete dicas para que a leitura faça parte do seu dia

Christian Barbosa (*)

Costumo dizer que o tempo para a leitura é uma das coisas mais importantes em nossas vidas. No entanto, pesquisas apontam que o brasileiro costuma ler pouco

Um estudo piloto do IBGE, realizado com mais de 5 mil pessoas com 10 anos ou mais nos estados do Pará, São Paulo, Rio Grande do Sul, Pernambuco e no Distrito Federal, apontou que a leitura ocupa em média seis minutos de um dia, já o tempo gasto na frente da televisão é de 2h35. Além disso, em 2012, o Instituto Pró-Livro destacou que no Brasil são lidos apenas dois livros inteiros por ano.

A leitura é vista por muitos como uma ação sem importância alguma, porém um livro nos faz sonhar e aprender. Ele é capaz de transformar qualquer pessoa. Por isso, para ajudar a dar um basta nesses índices negativos, escolha um livro e confira algumas dicas que eu selecionei para colocar a sua leitura em dia.

1 – Menos TV, mais leitura – Se você diminuir o tempo que assiste TV com programas inúteis e utilizar esse tempo para ler um livro, será muito benéfico. Pode ser difícil para quem é viciado em televisão trocar a novela por um bom livro, por exemplo, mas recomendo que essa pessoa escolha um dia por semana para fazer essa substituição. Trocar um dia de novela por um livro pode fazer um bem enorme para a mente.

2 – Crie seu canto de leitura – Escolha um lugar no seu ambiente preferido e decore-o para facilitar sua leitura, como: uma boa cadeira, luminária, incenso, música ambiente etc. Utilize esse espaço sempre que for ler. Esse pequeno cantinho criará uma âncora visual, sinestésica e auditiva e facilitará a motivação para leitura.

3 – Leitura seletiva – Você não precisa ler tudo que falam para você ler. Eu tenho o hábito de comprar apenas livros que realmente me interessam e, quando escolho uma obra para ler, analiso o índice, leio o prefácio e, se possível, seleciono apenas os capítulos que me interessam e pulo os que são perda de tempo ou que tem pouco valor para agregar. A maioria dos livros técnicos permite isso.

4 – Foque em no máximo 2 livros – Evite ler muitos livros simultaneamente, isso reduz sua produtividade de leitura e

ainda tira o foco. Escolha um livro para deixar no seu canto de leitura e outro menor para carregar sempre, esse servirá para ler na espera do médico, na sala do aeroporto, no ônibus, metrô etc.

5 – Leitura Dinâmica – Já fiz dois cursos de leitura dinâmica na minha vida e posso dizer que eles realmente funcionam, é só seguir as atividades sugeridas. A dica essencial é ler em blocos em vez de palavras isoladas. Para começar, foque em 3 palavras por vez, depois vá aumentando o número de palavras até conseguir focar na linha toda. Outra dica é evitar o hábito da leitura labial ou mental, tem gente que até fala a palavra que está lendo, isso condiciona sua velocidade de leitura.

Se você tem esse hábito, uma solução é colocar um lápis na boca e morde-lo, até que essa mania suma da sua vida. Hoje, também temos os aplicativos e sites que utilizam técnicas semelhantes. Esse formato aposta na Apresentação Visual Rápida e em Série das palavras, conhecida por RSVP.

6 – Partes em vez do todo – Em casos de livros técnicos, selecione apenas os capítulos importantes, que ajudarão na elaboração de um projeto, por exemplo.

7 – Armazene o Importante – Se você está lendo um livro que seu conteúdo merece ser relido e recuperado posteriormente, existem três formas de fazer isso com mais produtividade:

a) *Marcadores* – Utilize canetas de marcação de textos e grife o que achar importante. Além disso, quando algo é realmente útil e deverá ser usado, coloque uma anotação na contra capa do livro, algo do tipo: “Página 12 – Utilizar essa referência para a palestra X”;

b) *Mapas Mentais* – Utilizo muito a técnica de mapas mentais para resumir livros, reuniões e ter ideias. Vale a pena durante a leitura, utilizar um software que faça mapas mentais e resuma os principais conceitos do livro;

c) *Softwares* – Se você usar aplicativos como OneNote, Evernote, entre outros, poderá criar uma base de conhecimento pessoal e recuperar suas informações quando necessário. Tirar a foto do livro e colar nesses programas também ajuda a ganhar tempo.

(*) - Especialista em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS, multinacional especializada em 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).

Limite a ligações e mensagens de cobrança

A Comissão de Defesa do Consumidor, da Câmara dos Deputados, aprovou proposta que proíbe empresas de ligar ou enviar mensagens de texto ou de voz fora do horário comercial para consumidores inadimplentes, ou seja, fora do período entre 8h00 e 18h00, de segunda a sexta-feira, e entre 8h00 e 13h00 aos sábados. O texto também proíbe que essas ligações sejam realizadas por números não identificados.

As empresas ficam proibidas ainda de efetuar mais de uma chamada telefônica ou enviar mais de uma mensagem por dia como alerta ou cobrança. Novas ligações ou mensagens só poderão ocorrer depois de 72 horas. O texto aprovado é um substitutivo apresentado pelo relator na comissão, deputado José Carlos Araújo (PR-BA) ao projeto do deputado Dimas Fabiano (PP-MG).

O substitutivo ampliou a proibição para as mensagens de texto ou voz e buscou tratar das penalidades de forma



José Carlos Araújo: métodos abusivos de cobrança.

mais adequada e equilibrada. A multa prevista no substitutivo é de até 100% sobre o valor da conta não paga, incidente por ligação efetuada ou mensagem enviada em desacordo com o previsto no projeto. Em caso de reincidência, o valor deverá ser pago em dobro. O projeto ainda será analisado pela Comissão de Constituição e Justiça, antes de ser votado pelo Plenário (Ag. Câmara).

Líderes apostam em quórum alto na votação que decide futuro de Cunha

Líderes partidários na Câmara apostam em quórum de mais de 400 parlamentares na próxima segunda-feira (12), para a votação que vai decidir o futuro político do deputado afastado Eduardo Cunha

Notificado ontem (8), pelo DOU, o peemedebista busca ampliar seu apoio e enviou cartas a diversos aliados em que reafirma sua inocência e contextualiza todo o processo iniciado desde sua eleição para a presidência da Câmara. Apesar da iniciativa, a aposta, nos corredores da Casa, é de que Cunha não conseguirá salvar seu mandato. “A decisão será por esmagadora maioria pela cassação”, afirmou Rubens Bueno (PR), líder do PPS.

Segundo ele a bancada está totalmente mobilizada e votará unida contra o parlamentar. Para Pauderney Avelino (AM), líder do DEM que estava com uma das cópias da carta em mãos, mesmo com o apelo de Cunha e o tom “emocionado” do documento não há outro cenário possível: “A carta traz uma carga emocional muito grande e pede



O deputado afastado Eduardo Cunha busca ampliar seu apoio e enviou cartas a diversos aliados.

inclusive perdão por alguns erros, mas esta é uma questão política e não acredito que terá reversão de votos. Todos sabem a importância dessa votação para o país. O Brasil está de olho. Não devemos ter dificuldade

para o quórum”, disse.

Para Avelino, nem a estratégia de tentar replicar a votação do impeachment da presidente Dilma Rousseff (fatiada no Senado e para decidir sobre perda do cargo e perda dos direitos polí-

ticos) surtirá resultado. “O que aconteceu no Senado não deve se repetir aqui na Câmara. Foi uma gambiarra da Constituição. É vedado faltar da forma como foi feito. Devemos nos ater ao Regimento [da Casa] e à Constituição. [O presidente da Câmara, Rodrigo] Maia deve seguir o Regimento da Casa e não se afastar do rito constitucional”, apostou.

A última investida de Cunha para tentar evitar o voto de 257 deputados - mínimo necessário para sua cassação - será a presença dele no plenário da Casa no dia e momento da sessão. A vinda do peemedebista já foi confirmada por usa assessoria mas ainda não há garantia de que ele terá o direito de usar a palavra. Eduardo Cunha virá com o advogado Marcelo Nobre que foi o responsável por sua defesa durante toda a tramitação do processo (ABR).

Gilmar Mendes teme financiamento do crime nas eleições do Rio

O presidente do Tribunal Superior Eleitoral (TSE), ministro Gilmar Mendes, reiterou ontem (8) sua preocupação com a situação de violência contra candidatos às eleições municipais de 2016 na Baixada Fluminense, onde casos de assassinatos contra políticos ocorrem com frequência. “Temos notícia de que no Rio o sistema paralegal, paramilitar, tem tido atuação e participação efetiva no processo eleitoral. Temos preocupação que o crime organizado participe do financiamento das eleições e temos preocupação que o crime organizado se organize politicamente. Isso precisa ser objeto de preocupação de todas as autoridades”.

Ele deu a declaração após ser perguntado sobre a operação deflagrada na manhã desta quinta-feira pela Polícia Civil do Rio de Janeiro para prender suspeitos de envolvimento com a morte de políticos na



Presidente do TSE, ministro Gilmar Mendes.

Baixada Fluminense. Em nove meses, 13 pessoas envolvidas com a política local foram assassinadas na região. A ação tem como base investigações da Delegacia de Homicídios da Baixada Fluminense e conta com o apoio do Grupo de Atuação de Combate ao Crime Organizado (Gaeco), do Ministério Público Estadual do Rio de Janeiro.

A Justiça Eleitoral já pediu apoio à Polícia Federal nas investigações desses crimes.

Desvincular salários da administração pública com os de ministros

O presidente do Senado, Renan Calheiros, disse ontem (8) que “talvez tenha chegado a hora” de discutir o fim da vinculação automática entre os vencimentos dos ministros do Supremo e outros cargos da administração pública. Para Renan, as divergências tanto no Senado quanto na sociedade sobre o projeto que reajusta em 16,38% o salário dos ministros do STF forçam essa reflexão.

“Em função da divisão que estamos verificando, talvez seja o caso de observarmos a separação dos subsídios dos ministros do STF com os demais cargos da administração pública. Esse teto que se cria a partir dos subsídios dos ministros do STF deturpa a administração como um todo pelo impacto no bolso dos cidadãos”, declarou Renan.

Na ordem do dia de ontem estava um requerimento para que o projeto que aumenta os vencimentos dos ministros do STF fosse votado com urgência.



Presidente do Senado, Renan Calheiros.

As votações, no entanto, como reconhece Renan Calheiros, vão depender de quórum, o que não deve ser uma tarefa fácil. O líder do PT, Humberto Costa (PE), já avisou que o partido vai obstruir a sessão para evitar que as medidas provisórias sejam examinadas, uma vez que as considera prejudiciais à sociedade.

O senador Ricardo Ferraço (PSDB-ES), por sua vez, é contrário ao reajuste dos vencimentos dos ministros do Supremo. Durante o exame da proposta na Comissão de Constituição e Justiça, Ferraço disse que é um contrassenso aprovar o aumento quando o país enfrenta uma considerável crise fiscal (Ag.Senado).

Comissão adia votação de projeto que legaliza bingos e cassinos

A Comissão Especial do Desenvolvimento Nacional adiou a votação do projeto que amplia o leque dos jogos de azar a serem legalizados no país. A matéria faz parte da Agenda Brasil e devia ser votada na reunião de ontem (8). Como houve mudança no texto do relatório, foi concedida vista coletiva e a matéria deve voltar à pauta da comissão na próxima semana.

O texto original é de autoria do senador Ciro Nogueira (PP-PI) e já havia sido enviado ao Plenário na forma de um substitutivo do senador licenciado Blairo Maggi (PR-MT). Porém, um requerimento aprovado no início de agosto determinou o reexame da matéria na comissão. O requerimento foi apresentado pelo senador Fernando Bezerra Coelho (PSB-PE), novo relator da proposta. Ele disse que percebeu a ne-

cessidade de mudanças no texto, principalmente em relação a medidas para coibir a possibilidade de lavagem de dinheiro.

Para o senador, a legislação que veda os jogos no país é muito antiga, e não buscou acompanhar a evolução mundial nas formas regulatórias do jogo, o que distanciou o Brasil das práticas globais mais modernas sobre apostas. “Várias legislações do exterior foram analisadas exatamente para evitar a lavagem de dinheiro e a bandidagem”, afirmou o relator.

Presidente da comissão, senador Otto Alencar (PSD-BA), elogiou o relatório, classificando-o como “um trabalho de muita perfeição”. Para Otto, o país precisa superar a situação atual em que o jogo ilegal atua, em muitos casos, até em acordo com a polícia (Ag.Senado).

Senado ‘jogou lei na lata de lixo’

O senador Alvaro Dias (PV-PR) classificou de “infeliz” a decisão do Senado de manter os direitos políticos de Dilma Rousseff após ter aprovado a cassação de seu mandato presidencial. Para ele, ao agir assim o Senado afrontou a Constituição, que estabelece com clareza a vinculação do impeachment à inabilitação para o exercício de qualquer função pública por oito anos. “Não há necessidade de ser jurista, basta ler o texto constitucional”, ressaltou o senador.

Como lembrou Alvaro Dias, a questão agora está nas mãos do STF, já que a decisão está sendo contestada por várias ações judiciais. “Não se trata de ser implacável ou de ser generoso com ela. Fosse quem fosse o presidente da República, o dever do Senado é cumprir a Constituição e não rasgá-la. É por essa razão que interpusemos um mandado de segurança. Nesse mandado, postulamos que esse precedente extremamente perigoso seja eliminado do mundo jurídico, para não ser utilizado brevemente, afirmou, em pronunciamento no Plenário do Senado ontem (8).

De acordo com Alvaro, também a Lei Complementar 64/1990 dispõe que, ao serem cassados, os detentores de mandatos têm os direitos políticos suspensos por oito anos. Daí sua conclusão sobre o significado da manutenção dos direitos políticos de Dilma Rousseff. “Jogamos na lata do lixo vários diplomas legais que tratam da questão da inelegibilidade de detentores de mandato eletivo”, disse o senador (Ag. Senado).