**Titulo:** Sete estratégias para lidar com os erros
**Veículo:** Voz da Terra - Assis
**Página:** 2
**Colunista:** Christian Barbosa

**Tiragem:** 5000
**Seção:** Opinião
**Data:** 26/10/2016



# Adios, capitão...

**NELSON CILO**

Com o sou inocente... Às vezes, eu pensava ingenuamente que os personagens imortais nunca vão desaparecer deste mundo. Eu supunha que todos eles fossem irreais e muito além dos homens comuns. Aquelas antigas imagens não se apagariam das minhas fantasias esportivas cultivadas já naqueles tempos em que os diferenciados gênios iguais a Carlos Alberto Torres flutuavam no Maracanã e nos demais estádios fincados no planeta bola. Quanta ilusão...

De repente, leio que o capitão do tri – o dono do troféu levantado para os céus do México no Mundial de 1970 – que um infarto fulminante calou o combativo e fluente comentarista do SporTV. Sim, é verdade que brigamos em 1986 na sala de imprensa do Corinthians. Trocamos alguns tapas inconsequentes logo interrompidos pelas dezenas de jornalistas que nos apartaram na hora do incompreensível agarra-agarra . Que sorte (a minha!)...

No dia seguinte ao tenso bate-boca, as manchetes dos jornais e os noticiários das TVs repercutiram até nos confins. Saímos atracados na capa da Revista Placar e de outros veículos dos piores e mais vergonhosos escândalos. Mas não demorou nem 24 horas para que voltássemos a conversar e assumir o respeito mútuo na frente dos microfones durante a entrevista coletiva naquele fervilhante barril de pólvora.

Coisa feia: prometi a mim – constrangido – que nunca mais diria palavrões ao responder às ofensas do meu eterno ídolo da Seleção Brasileira e de importantíssimos clubes da galeria de ouro. Afinal, se eu fosse mais diplomático e menos atrevido, o grandalhão não teria pulado no meu pescoço num gesto de incontida revolta contra não sei o quê. Ele achava que eu o perseguia como técnico do Corinthians. Quem seria eu para esnobá-lo? Bobagem...

Mas o que agora importa, meu Deus, é que protejas aí em cima o melhor lateral de todos os tempos. Um cara, digamos assim, que se impunha como ninguém ao encarar os astros de primeira grandeza da constelação universal. Não tinha nem receio de Pelé ao gritar, como líder de um grupo incomparável, para que o Rei ataque, recuasse, cobrisse aqui ou ali para impedir a passagem dos rivais na linha intermediária. Para que Jairzinho, Gerson, Tostão e Rivellino. Quem é que ousaria contestá-lo? É claro que o insuperável ala-direito perderia no futuro a fria batalha da vida contra o implacável silêncio de uma triste despedida. Mas aí, meu caro, não tem jeito nem saída. Não há como escapar das mãos divinas. Menos mal. Só espero que agora reforces o timaço dos céus. Adios, meu capitão...



***NELSON CILO***
*é jornalista desde 1970*
*Cobriu quatro Copas*
*do Mundo e*
*uma Olimpíada.*

# Momento econômico crucial

**ANA SALETE**

A economia brasileira ainda patina. É isso pelo menos o que mostram importantes indicadores econômicos, como o da arrecadação de impostos do governo federal que recuou em agosto 10,1% em relação a igual período de 2015. O último índice de desemprego divulgado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) atingiu 11,6% da população no trimestre encerrado em julho. O que há de mais otimista é a expectativa de queda da inflação que poderia puxar para baixo as taxas de juros.

Enquanto isso, o governo batalha pela aprovação da PEC 241, novo regime fiscal, que frearia, segundo as autoridades econômicas, os gastos públicos e sinalizaria maior austeridade na administração das contas públicas contribuindo para atrair investimentos externos com os quais contam para uma retomada econômica com a criação de empregos.

Tudo, no entanto, ainda está nas possibilidades mesmo porque o governo enfrenta forte resistência ao ajuste fiscal proposto pela PEC entre diversos segmentos da sociedade em especial os ligados à saúde e educação públicas. Embora o governo garanta que não haverá redução de despesas públicas, uma vez que a previsão é um corte geral e não específico, nem perda do poder aquisitivo dos que dependem da evolução do salário mínimo para manter sua renda, não há consenso sobre isso entre os especialistas econômicos, incluindo os que são favoráveis a PEC.

Há um consenso de que o tema tem de ser melhor discutido pela sociedade mesmo porque a PEC delega as decisões sobre o orçamento público ao Congresso, ou seja, são os representantes políticos da sociedade quem irá decidir o que cortar ou não das despesas públicas. E quem confia no Congresso que vive um dos piores momentos de credibilidade?

O receio é que a corda sempre vai roer no lado mais fraco que é justamente os que utilizam os serviços públicos de saúde e educação. Mas não se iludam, quando a referência dos serviços públicos é de baixa qualidade, a iniciativa privada tende a rebaixar seu nível de atendimento. Daí perderemos sim todos, sejam, os que dependem ou não dos serviços públicos. Vivemos momento crucial para a economia.

# Sete estratégias para lidar com os erros

**CHRISTIAN BARBOSA**

Muitas pessoas têm dúvidas a respeito do que fazer quando cometem um erro. Geralmente, essas falhas estão ligadas a decisões ruins tomadas dentro da empresa, na vida pessoal, como a falta de cuidados com a saúde, ou até mesmo com a forma como gerenciamos o tempo.

Independentemente de qual seja o erro, a dúvida mais comum é saber o que fazer quando isso acontece e como consertar o problema. Acredito que o melhor remédio para isso é o tempo, pois, para corrigir qualquer coisa, é necessário um período de reflexão, que ajudará a entender o que foi feito e esclarecer as ideias.

Porém, mais do que tempo, acredito que existem sete pontos básicos que que nos ajudam a refletir a respeito dos erros que cometemos e corrigi-los. São eles:

1 – Tome posse do seu erro: Existem pessoas que preferem ignorar o erro, porém, o primeiro passo é assumir a falha e aceitar. Aliás, tem um livro muito bom sobre essa questão, o "Better under pressure", do Justin Menkes, no qual ele destaca que os melhores líderes são aqueles que assumem os erros, não aqueles que tentam esconder. Afinal, sem aceitação não é possível mudar;

2 – Conserte de alguma maneira: Busque formas de corrigir o erro. Para isso, avalie o que você fez e busque caminhos para realizar tudo de maneira diferente. Tente conversar com as pessoas e pedir desculpas pelo mal que cometeu;

3 – Perdoe a si mesmo: Algumas pessoas ficam se martirizando e não conseguem achar uma saída para resolver o problema. Na maioria dos casos, a solução está ao seu lado, basta pedir perdão a quem você magoou e para você mesmo, por ter negligenciado algo importante dentro do seu dia. Os erros estão aí para gerar aprendizados;

4 – Reflita sobre o erro: Tente entender o que causou o erro. Por que aconteceu? Aprenda a refletir sobre ele e usar isso para evitar novas falhas. Afinal, será inevitável não cometer novos erros, pois isso faz parte da humanidade. O importante é entender que esses deslizes são os responsáveis pelas grandes descobertas do mundo, que transformaram pessoas e fizeram com que elas aprendessem. É nisso que devemos acreditar, sem cobranças excessivas, apenas com um sentimento de aceitação e a vontade de mudar em mente;

5 – Entenda a origem: Por que o erro foi gerado, o que te levou a fazer e o que pode ser modificado? Ao entender a raiz do problema, é muito mais simples corrigir, pois é possível enxergar as razões que levam ao erro;

6 – Esteja comprometido a mudar: Seja honesto com as pessoas que você gosta e magoou. Crie um compromisso com a mudança, empenhado em provar o contrário com ações, mesmo que para isso seja necessário tempo para resgatar a confiança e o companheirismo;

7 – Compartilhe o seu aprendizado: Nesse sentido, tem uma pesquisa interessante feita pela Amy Edmondson, da Universidade de Harvard, que avaliou o trabalho de um grupo de enfermeiras e apontou que as melhores profissionais são aquelas que reportaram o maior número de erros no trabalho. Ou seja, quanto mais elas compartilham as falhas, mais aprendizado é gerado. Além disso, quem não compartilha a falha com ninguém, continua errando.

Claro que essas ações não vão acabar com os erros em nossas vidas, isso seria impossível. Faz parte da nossa natureza cometer alguns deslizes. O importante é ressaltar que o erro deve ser visto como um grande aliado, responsável pelo amadurecimento, nunca como um inimigo.

Christian Barbosa é um dos maiores especialistas no Brasil em administração de tempo e produtividade, é CEO da TriadPS, 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 Tríade 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". **www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br**

# Alimentação: aprenda a reeducar a família

**FLÁVIA SALVITTI**

Desde cedo, temos uma educação errada no quesito alimentação. Normalmente, as comidas que trazem mais benefícios ao corpo são encaradas como ruins ou sem sabor, mas muitos sequer já as provaram. Além de interferir na saúde, os alimentos que consumimos são capazes de influenciar os hábitos de todos, principalmente de bebês e crianças, que estão começando a formar as suas preferências.

Quando evitamos comer guloseimas durante o dia e sabemos que não teremos acesso a elas nem quando chegarmos em casa, deixamos a "tentação" bem longe! Esse é o incentivo necessário quando o objetivo de perder peso ou manter uma alimentação mais saudável é estabelecido por um membro da família. O ditado diz que a união faz a força e, nesse caso, faz mesmo total diferença.

Deixo algumas dicas para conscientizar os familiares sobre a necessidade de ter uma alimentação balanceada e evitar futuros problemas relacionados ao consumo de gordura, sal e açúcar em excesso.

Elimine os vilões - Os alimentos de caloria vazia, isto é, aqueles que são calóricos, porém nulos de vitaminas, sais minerais e proteínas, são os primeiros que devem ser eliminados do cardápio. Salgadinhos, biscoitos, doces, refrigerantes e bebidas alcoólicas não vão acrescentar em nada à saúde, a não ser mais peso e medidas.

Substitua - Os biscoitos recheados podem ser trocados pelos de fibras, pelas frutas secas ou iogurtes com pedaços de frutas. Já os bolos recheados devem ser substituídos por bolos simples, como cenoura, fubá, mandioca. As bebidas gaseificadas e alcoólicas podem dar lugar aos sucos naturais, água ou água de coco.

Atente-se às refeições principais – As refeições devem conter folhas, legumes e carnes magras. Frituras devem ser evitadas. As batatas podem ser assadas ou cozidas, enquanto o bife deve ser grelhado em vez de frito, sem adição de óleo. No caso do sal, recomendo que seja utilizado apenas durante a preparação dos alimentos, evitando salpicar depois que já estejam prontos.

Alerte sobre o conjunto de hábitos - Perder peso, assim como ter uma vida mais saudável, não se limita à alimentação. É necessário também praticar atividade física regulamente e buscar o bem-estar pessoal.

**Flavia Salvitti é nutricionista do Hospital San Paolo, centro hospitalar de alta complexidade da Zona Norte de São Paulo**

**VOZ DA TERRA**
VT JORNAL DIÁRIO ASSISENSE LTDA. - EPP
Avenida Rui Barbosa, 1291 - Entrada principal - Rua Fernão Dias, 461
CEP 19.800-270 - Assis - SP • CNPJ 09.543.191/0001-02 - FONE: (18) 3302-3444

ADJORI-SP
Associação dos Jornais do Interior do Estado de São Paulo

**Assinatura**
A PRAZO EM 6 X R$ 50,00 - ( R$ 300,00 )
A VISTA R$ 270,00

**Diretor Fundador:**
Egydio Coelho da Silva

**Jornalista Responsável**
Odair Macedo Pereira
DRT - SP nº 9.455

**Voz da Terra on line**
Vanuza de Souza Alves

**DEPARTAMENTO COMERCIAL**
FÁTIMA GONÇALVES NOGUEIRA
(18) **99798-7925**
e-mail: fatima@123assis.com.br
GINA FORNASIER FIORI
(18) **99728-3608**
e-mail: gina@jornalvozdaterra.com.br

**Se você se sentir prejudicado com qualquer matéria publicada no VOZ DA TERRA, impresso ou virtual, poderá oferecer a sua versão, que será publicada**

**Os conceitos e críticas contidos em colunas e artigos assinados não expressam necessariamente a opinião de Voz da Terra**

**Distribuição:** As edições do **Jornal Voz da Terra** são entregues em domicílio aos assinantes, durante os dias que constam no cabeçalho

**www.jornalvozdaterra.com.br • e-mail: terranet@femanet.com.br • jornalismo@jornalvozdaterra.com.br**