



Brancos, nulos e abstenções

GERSON BORBA

As eleições deste ano terminaram e os debates continuam acalorados, agora sobre o significado do grande índice de votos de “protesto” representados por aqueles que não identificaram um candidato nas urnas e preferiram não assumirem a responsabilidade de colocar na cadeira de prefeito alguém que não o cativou.

Há de se ressaltar, que alguns números podem estar sendo super valorizados, como por exemplo as abstenções, análises feitas em municípios que fizeram o recadastramento biométrico, mostram um baixíssimo número de ausentes no último pleito, o que nos leva a crer que existe uma falha no sistema de baixa no número de eleitores aptos em cada eleição.

Contudo, seria infantil de minha parte, não admitir que existe uma grande desilusão da população com as práticas de políticos, em todos os níveis, a grande quantidade de operações policiais, a quantidade de lideranças políticas envolvidas em escândalos, gastos inexplicáveis e incompatíveis, en-

quanto que a população mais pobre sofre com falta de segurança, saúde e educação, são alguns dos elementos que provocam este desencanto nacional.

É imperioso reconhecer que parte do eleitorado mudou sua forma de se relacionar com a política, o eleitor está mais crítico, mais atento e muito mais exigente, disse não a corrupção, aos maus gestores, ao continuísmo e apostou em novas lideranças e bons projetos.

Os votos brancos e nulos são frutos desta nova realidade, ninguém deve ser obrigado a votar naquilo que não acredita, nem precisa fazer concessões, o voto é a ferramenta capaz de expressar o que eleitor deseja para um próximo período, isto ficou muito claro nos resultados eleitorais de 2016 e com certeza deverá ter continuidade em 2018.

Um novo ciclo político está nascendo das urnas e o interessante é que está surgindo justamente da mudança na postura e prática do eleitor, mais ativo, exigente e fiscalizador.

Gerson Borba é deputado estadual



Notícias veiculadas no facebook do Jornal VS:

PETROBRAS ANUNCIA NOVA REDUÇÃO NO PREÇO DA GASOLINA E DO DIESEL

COMENTÁRIOS DOS LEITORES

“Da última vez que anunciaram a redução acabou aumentando em todos os postos”...

Rafael Oliveira

“Em duas semanas baixam 5 centavos e aumentam 20, parabéns aos que acreditam nessa mudança”

Anderson Jardim

“Aqui no Brasil, o litro pode ser 10 reais que o povo paga, a maioria não está disposta a fazer boicote, por comodidade.”

Daniel Scherer

Mais foco no dia a dia

CHRISTIAN BARBOSA

Quando pensamos em produtividade no ambiente de trabalho, um dos principais fatores que devem ser levados em consideração é saber como está o nosso nível de foco. Em outras palavras, é preciso entender que, para ter energia e concentração na realização das atividades diárias, é necessário estar com o corpo preparado. Do contrário, a pessoa passará o dia indisposta e acabará fazendo uma série de pausas que vão prejudicar o andamento daquilo que realmente é importante.

Acredito que existe uma tríade de ações capazes de ajudar a melhorar o foco: descansar da maneira adequada, realizar as refeições da forma correta e fazer exercícios físicos regularmente. Claro que há outras estratégias para aumentar o foco - como saber definir prioridades e fugir das interrupções desnecessárias -, mas quero ressaltar essas três ações, pois muitos enxergam apenas a ponta do problema e priorizam somente o que é mais importante.

No entanto, em determinados momentos, a ausência de concentração está relacionada a uma noite mal dormida, por exemplo. Ou seja, a pessoa não descansa e no dia seguinte fica sonolenta, sem disposição para realizar todas as ações planejadas.

Sem dúvidas, dormir bem é o fator mais importante para a produtividade e, infelizmente, alguns não conseguem enxergar isso. Tem gente que já acorda cansada e começa o dia sem disposição, afinal é impossível ter condições de produzir no trabalho sem descansar o corpo e a mente.

Além disso, outro fator que merece atenção é a alimentação. Muitas vezes, a pessoa está indisposta no trabalho porque não comeu direito. Uma refeição pesada demais perto da hora de dormir, por exemplo, pode prejudicar a sua produtividade. O ideal é fazer um lanche

leve, como um chá com bolachas, enquanto algo mais pesado é indicado para, no máximo, três ou quatro horas antes de se deitar.

Comer de três em três horas também é uma excelente estratégia, pois ajuda a manter o nível de metabolismo e os nutrientes necessários para abastecer o cérebro - o que, consequentemente, ajuda a aumentar a produtividade. Há também estudos que defendem períodos mais longos de jejum, no qual o mais importante não é o tempo entre as refeições, mas a qualidade daquilo que se come. Nesse sentido, tanto faz qual caminho seguir, o importante é ter energia e disposição.

No entanto, antes de iniciar qualquer mudança nos seus hábitos alimentares, sugiro que você consulte um nutricionista ou um nutrólogo, afinal só um profissional será capaz de elaborar uma refeição ideal para o seu organismo.

Por fim, invista em um esporte. Quando digo isso, não é para ter um preparo de atleta, mas para tomar algumas atitudes simples, como trocar o elevador pelas escadas no prédio do trabalho. Isso já faz com que o corpo entre em movimento, ajuda a aumentar a disposição e melhorar a vitalidade. O esporte em nossa rotina proporciona inúmeros benefícios.

Além de todas essas dicas, considero que o mais importante é entender que, quando queremos aumentar o nosso nível de foco, é preciso olhar para dentro de nós e não nos preocuparmos apenas com as ações externas. Acima de tudo, devemos cuidar do corpo para que ele esteja preparado para as tarefas diárias. A disposição é o primeiro passo para termos um dia com mais foco e produtividade!

Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade e autor dos livros A Tríade do Tempo; “Você, Dona do Seu Tempo” e “Estou em Reunião”
www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br

Artigos desta página são opiniões pessoais e de inteira responsabilidade de seus autores. Por razões de clareza ou espaço poderão ser publicados resumidamente. Artigos com 1.800 ou 2.400 caracteres devem ser enviados para pautavs@gruposinos.com.br

jornalvs.com.br

AQUI VOCÊ SABE PRIMEIRO.

VS

Fundado em 20/12/1957

Diretores

Fernando Cesar Anschau - fernando.anschau@gruposinos.com.br

Conteúdos Editoriais Multimídia

Nelson Matzenbacher Ferrão - nelson.ferrao@gruposinos.com.br

Comunidade

Miguel Henrique Schmitz - miguels@gruposinos.com.br

Editora-executiva

Ana Nejar - ana.nejar@gruposinos.com.br

São Leopoldo

Avenida João Corrêa, 1017, Centro, São Leopoldo - RS, CEP: 93020-690

Fone: (51) 3591-2000 - Site: www.gruposinos.com.br

CLASSIFICADOS:

(51) 3591-2036

ANÚNCIOS/ASSINATURAS

Sapucaia do Sul: Rua Nossa Senhora das Graças, 300, sala 27, Centro - Fone: (51) 3474-2711

Porto Alegre: Avenida Plínio Brasil Milano, 295, sala 202 - Fone: (51) 3328-2291

Filiado à ANJ, SIP e IVC. Serviços editoriais das agências AFP e O Globo.

www.jornalvs.com.br

GRUPO Sinos

Fundadores

Mário Alberto Gusmão e Paulo Sérgio Gusmão

Fundado em

20/12/1957

Conselho de Administração

Presidente - Carlos Eduardo Gusmão

Conselheiros - Harald J. Unterleider, Milton Killing, Alfredo Bilo e Ivan Renner.

Diretoria Executiva

Presidente - Fernando Alberto Gusmão

João Frederico Gusmão

Sergio Luiz Gusmão

Marcus Vinicius Klein

Clésio de Pinho Jacintho

Page 1 / 1