

TRIBUNA LIBERAL

QUINTA-FEIRA
17 | NOVEMBRO | 2016

PÁGINA 02

Opinião

[E X P E D I E N T E]

Diretor Executivo: **NEY SOARES**
Edição: **CLAUDINEZ DE MOURA**
Chefe de Reportagem: **PÂMELA PADUAN**
Design Gráfico e Arte: **FÁBIO LEITE**
Departamento Jurídico:
PAULO ROBERTO PIRES DE LIMA OAB/SP 114.102

Em São Paulo (Sucursal): Fone (11) 4133.0154
sucursal@sucursal.com.br
Publicado pela empresa jornalística KLM Jornais e Revistas Ltda - CNPJ 08.767.796/0001-14
Rua Santos Dumont, 566 - Vila Santana
CEP 13.170-586 - Fones (19) 3903.5020 | 3367-9220
[FUNDADO EM 08 DE JUNHO DE 1991]

Clima



SOL E AUMENTO DE NUVENS DE MANHÃ. PANCADAS DE CHUVA À TARDE E À NOITE.

TEMPERATURA

Máxima 32º • Mínima 20º

Loterias



MEGA-SENA

Concurso 1876
(12/11/2016)

07 18 39 41 44 51

LOTOFÁCIL

Concurso 1435
(14/11/2016)

01 02 03 04 05
06 09 10 12 16
17 19 20 21 23

QUINA

Concurso 4233
(14/11/2016)

10 18 26 72 79

LOTOMANIA

Concurso 1709
(11/11/2016)

03 04 21 27 28
29 30 32 41 44
47 50 52 53 58
67 72 85 94 99

DUPLA SENA

Concurso 1569
(12/11/2016)

1º SORTEIO

01 14 21 37 41 49

2º SORTEIO

01 26 29 31 36 47

Telefones Úteis



► SUMARÉ

Odebrecht Ambiental.....0800-7710001
Bombeiros.....193
Delegacia de Polícia.....3873.1518
UPA Macarenko.....3903-1455
Prefeitura Municipal.....3399.5100
Seminário.....3399.5700
Câmara Municipal.....3883.8810
Fórum.....3873.2811
Delegacia da Mulher.....3873.3493
Ciretran.....3883.7100
Guarda Municipal.....3873.2656
Polícia Militar.....190 / 3873.1918
Conselho Tutelar.....3828.7893
Procon.....3873.1071
Hospital Regional.....3828.4727
Rodoviária.....3873.2026
Cartório de Registro Civil.....3828.1739
Iluminação Pública.....0800-7713023

► HORTOLÂNDIA

Sabesp.....3865.1091
Bombeiros.....193 / 3236.3733
Delegacia de Polícia.....3865.2517
Prefeitura Municipal.....3965.1400
Câmara Municipal.....3897.9900
Ciretran.....3897.6022
Guarda Municipal.....3809.8000
Polícia Militar.....190 / 3897.6033
1o Distrito Policial.....3887.1701
2o Distrito Policial.....3909.9003
Conselho Tutelar.....3865.3287
Procon.....3809.2289
Defesa Civil.....3897.9852
Maternidade.....3809.5100
Emergência.....192 / 3897.5944
Zoonozes (CCZ).....3897.5974

A tensão antes da prova

ANA REGINA CAMINHA BRAGA

Se tem uma coisa que temos que lidar desde muito cedo, é com o nervosismo antes das provas. Desde muito pequenos somos avaliados e devemos lidar com isso. Porém, na grande maioria das vezes em que essas avaliações acontecem, o stress e o nervosismo tomam conta do nosso emocional, podendo até prejudicar os resultados.

E se em nós adultos o “estrago” pode ser grande, imagem para as crianças. Ir mal numa prova nem sempre tem haver com o fato dela não saber determinado conteúdo, mas com o estado emocional em que ela

se encontra a realizar tal ato. A cobrança por parte dos pais, professores e até da sociedade é tão grande, que muitos não conseguem lidar e executar as tarefas como gostariam.

Tal ato é um misto de sentimentos, como o medo, a frustração e a preocupação. É um processo delicado em que o professor deve estar atento, já que para os alunos, o dia da avaliação é esperado com muita ansiedade, estresse e nervosismo. Para eles, essas avaliações muitas vezes são a identificação do julgamento do que é certo ou errado, é o que rotula, o que o diferencia dos colegas em sala.

E toda essa tensão pré-prova, pode acabar levando a crian-

ça a níveis de stress fora dos padrões para a idade. Podendo desencadear sintomas ainda mais graves com enjoo, diarreia, pressão baixa, taquicardia, sensação de desmaio, choro e sentimento de incapacidade.

Infelizmente, uma criança que no dia de prova já acorda estressada, mal-humorada, fala para os pais que está nervosa, que não consegue comer, mesmo tendo estudado a matéria, não é rara hoje e deve chamar nossa atenção para a questão.

Esses exemplos devem sim chamar a atenção do corpo docente para os atuais métodos avaliativos, será que eles são realmente eficazes? Ou será que podemos melhorá-los? Evitando assim que as crianças

ou adolescentes e até o próprio professor sofra.

O professor é a porta de entrada para o conhecimento, a abertura do novo, é ele que acompanha o aluno desde o primeiro ao último dia de aula. Se essa mediação acontecer de maneira tranquila, alguns problemas podem ser evitados. Agora, se esse docente não estiver preparado, acabará revelando alguns dos problemas já citados, os quais devem ser analisados e encaminhados para a solução adequada, evitando assim maiores prejuízos.

Ana Regina Caminha Braga é escritora, psicopedagoga e especialista em educação especial e em gestão escolar. (anaregina_braga@hotmail.com)



ANIMAIS SOLTOS TRAZEM PERIGO A MOTORISTAS NO JARDIM MARIA ANTONIA

Estratégias para ter 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 trípode 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 pe-

sado 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 maior especialista 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".