

#4

Manaus,
Sábado, 24 e
Domingo, 25
de Dezembro de 2016

VIDA
estilo

DICAS E MAIS

Etiqueta familiar

Sem constrangimentos

Saiba o que é preciso para manter as piadinhas longe da ceia de Natal da sua casa



LAYNNA FEITOZA
Repórter
laynnafeitoza@acritica.com

“Então é Natal!”. O primeiro verso da tão conhecida – e cansativa – música da cantora Simone, está acontecendo. Dia de reunir a família para o tão tradicional R.O. da ceia e de lembrar do momento de união entre os dias 24 e 25... e talvez lamentar algumas gafes proferidas na mesa – sendo você a vítima delas ou não. Geralmente passamos o Natal com o núcleo da casa, e os agregados familiares vão visitar os parentes no dia 25, seja para almoçar ou jantar o que sobrou de ontem. É necessário, então, estar atento à algumas piadinhas e temas que são infinitamente repetidos durante as refeições – e que são bem desagradáveis.

Para a psicanalista e consultora de etiqueta Sylwia Zrubik, aqueles velhos comportamentos como brigas, ofensas, e bebedeiras devem ser evitados ao máximo durante o encontro em família. Acredite ou não, tem gente que odeia as reuniões do Natal porque em algumas famílias, o “junta todo mundo” vira motivo para confusão. O constrangimento, segundo ela, seria motivado pela perda das tradições e conscientização das pessoas. “E isso começa pela educação das crianças, explicando o verdadeiro sentido do Natal”, declara ela.

Pode até não ter brigas ferrenhas, mas sempre tem aquele familiar que tem comentários subjetivos ou piadinhas sem-graça, como o famoso “É pavê ou pacumê?” e o fatídico “E os namorados (as)?”. “O momento é simbólico e nos remete a reflexão sobre o verdadeiro espírito natalino. É um momento de alegria, porém, sem excesso. Dessa forma, não per-

mite piadinhas e bebedeiras. É também um momento de reconciliação e perdão de ofensas”, coloca Sylwia. Por isso mesmo não faz sentido ser desagradável nessa hora.

Existe alguma forma de fugir dos comentários inconvenientes? Segundo Zrubik, infelizmente não. “Não podemos fugir ou evitar. Simplesmente podemos nos deparar com o tipo de pessoa que não percebe a gafe que comete. Cabe a nós desviar ou mudar de assunto, ou quando não tem jeito, transformar a pergunta numa brincadeira e encerrar o assunto. Jamais brigar, considerar como uma ofensa. Simplesmente incorpore o espírito natalino”, aborda ela.

TEMAS PERMITIDOS E ‘DRESSCODE’

E quais assuntos a se abordar durante a ceia de Natal, o R.O., e a pipoca com os primos durante o filme da tarde? “Procure manter um clima harmonioso, alegre, ressaltando sempre os acontecimentos que trouxeram alegria e felicidade du-

rante o ano. Ressaltar as virtudes dos presentes e expressar claramente a felicidade com a presença deles. Sejam amorosos, amáveis e gentis com os outros. E que essa forma de ser e agir comece no Natal e dure o ano todo”, destaca Sylwia.

Quanto ao “dresscode”, o consultor de moda Miro Sampaio, formado em moda e comportamento pela Escola de Moda de Paris (Esmod), salienta que a máxima de que “No Natal a gente se veste pra ficar na sala” não deixa de ser verdade. Por isso, atenção máxima aos tons que vai usar, para não se igualar aos tons ambiente.

“Acho cafona usar vermelho e verde, que são, do ponto de vista tradicional, as cores do Natal. Se não tomar cuidado, você pode ficar camuflado com a decoração”, pondera ele.



Assuntos debatidos durante a ceia de Natal e o almoço do dia seguinte devem exaltar os acontecimentos bons que aconteceram durante o ano, e devem passar longe de piadinhas e ofensas desnecessárias

Sem desleixo e sem excesso

É preciso, porém, tomar cuidado para não ficar muito relaxado e informal, mesmo estando em casa. “Usar um chinelo ou bermudão, rasteirinha ou sapatilha, algo que mostre que a pessoa não teve preocupação ao vestir-se. Acho deselegante”, destaca Miro. Segundo ele, os looks adequados para a ceia de Natal são os trajes esporte ou esporte fino, mas sem excessos. Mulheres não devem usar saltos tão altos. “Salto 15 é desnecessário, talvez um 7 ou 10”, diz ele. E nada de vestido longo, paetês, gravatas e coisas do tipo que seriam mais adequadas para um evento formal”, acentua Sampaio.

Miro Sampaio, especialista em moda e comportamento pela Escola de Moda de Paris (Esmod)



A psicanalista Sylwia Zrubik defende a harmonia em família e o espírito natalino



Cuidado para não se vestir como uma árvore de natal assim como Lady Gaga



Artigo Christian BARBOSA

Cinco ações que devem ser evitadas em 2017

✿ Ao fim de cada ano, realizo uma pesquisa com funcionários de empresas de todo o Brasil para avaliar quais foram as coisas que mais impactaram na produtividade ao longo do período. O objetivo é enxergar quais foram os vilões do tempo e mostrar como é possível mudar esse cenário no ano seguinte. Afinal, muitos não reparam, mas simples ações são capazes de transformar o dia a dia das pessoas.

Por isso, resolvi destacar quais foram os principais problemas citados em 2016 e dar dicas que vão ajudar a mudar esse padrão de comportamento. Confira:

Excesso de redes sociais - Muitas vezes, a pessoa está trabalhando, produzindo algo importante, e surgem alertas no celular e no computador a todo instante, pois fica conectada a diversas redes o dia inteiro. Quem deseja ter um ano mais produtivo, precisa diminuir o volume de acesso. Não é necessário parar de usar, basta se desligar de grupos e conteúdos irrelevantes e focar no que é importante;

Descontrole do tempo e das finanças - Quem não aprende a controlar o tempo e as finanças, fica com a sensação de que tudo está passando rápido demais e de que o dinheiro não é suficiente. Para mudar isso, é preciso aprender a controlar a agenda, com as ativida-



des e compromissos organizados, de forma que seja possível priorizar o que é realmente importante. Deixar tudo na cabeça ou anotado em um pedaço de papel faz com que a pessoa perca o controle da organização, o que dá a sensação de correria;

Medo - Esse foi um ano em que as pessoas demonstraram estar mais receosas, afinal, não foi favorável para a economia e os índices de desemprego estão altos. Infelizmente, não conseguimos extinguir a sensação de medo da nossa vida, mas é possível aprender a lidar com isso. Aqueles que têm projetos em mente e que querem tirá-los do papel precisam aprender a elaborar um planejamento e estudar muito sobre o que desejam fazer. Com isso, a capacidade de decisão é ampliada e, consequentemente, o medo diminui. Esteja preparado para enfrentar os obstáculos com confiança;

Falta de rotina - Alguém sem hábitos planejados não tem tempo para realizar as atividades pessoais. Es-

tabeleça uma agenda com um tempo dedicado às suas ações, como praticar um esporte ou ler um livro. Quando você cria uma rotina, surge a sensação de evolução, pois começa a colocar no seu tempo as coisas que realmente gosta de fazer;

Muitas promessas - Em dezembro, as pessoas costumam fazer diversas promessas, no entanto, grande parte não sai do lugar. Aprenda a selecionar apenas as metas que são realmente importantes e escolha, no máximo, três delas para colocar em prática. A partir disso, elabore um plano de ação eficiente, para colocar as promessas na rotina ao longo do ano e ter a sensação de evolução, não apenas de uma correria frenética;

Além de ficar atento a todas essas ações, entenda que só é possível ter um ano melhor ao aprender a trocar promessas por realizações. Para isso, é preciso criar um plano de ação eficiente, com estratégias que ajudem a definir metas com mais clareza e engajamento. É possível fazer com que 2017 não seja apenas um ano de promessas esquecidas, basta elaborar um verdadeiro plano de transformação da rotina.

*Christian Barbosa

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 Triade 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

Liste seus objetivos

Estabelecer novas metas é tradição para muitas pessoas no fim de ano, mas cumpri-las é sempre uma tarefa difícil. Listar os objetivos, geralmente, ajuda no planejamento e na tomada de decisões durante o ano.