



QUADRO SOCIAL / WILLIAM SILVA

FIQUE ATENTO

O ócio não traz felicidade, o trabalho sim!

O estresse do dia a dia muitas vezes nos leva a pensar quão bom seria ter uma vida em que não tivéssemos preocupação de prover nosso sustento por meio do trabalho assalariado ou mesmo enfrentando as dificuldades e os desafios como um empresário. Para Christian Barbosa, um dos maiores especialistas no Brasil em administração de tempo e produtividade, é comum nos

depararmos com o pensamento: “como eu queria estar, neste momento, no sofá da minha casa sem fazer nada”. Mas esse desejo momentâneo não nos traria a mesma felicidade que temos ao cumprir as nossas atividades diárias.

Pesquisa realizada pela Universidade de Chicago (EUA) e publicada no periódico Psychological Science apontou que as pessoas com o número maior de atividades realizadas por dia

tendem a ser mais felizes quando comparadas àquelas que não fazem nada. Mas não significa que você deve realizar tarefas freneticamente sem descanso, lazer ou meditação. Ao contrário, esse extremo possivelmente aumentará o estresse, podendo até prejudicar a sua saúde.

O segredo para não ter uma vida completa apenas de ócio nem agitada demais é manter o equilíbrio e organizar as atividades que são

importantes para você. Para isso, imagine que tudo o que você faz pode ser dividido em três esferas: importância, urgência e circunstancial.

O brasileiro tem dividido a realização das suas atividades quase que igualmente. O modelo ideal seria um foco maior no que você considera importante, atividades que trazem retorno à sua carreira, sua empresa, sua família e seu equilíbrio. Infelizmente, nosso padrão é urgente, com muitas atividades desnecessárias, que chamo de circunstanciais. É preciso adotar planejamento para reduzir as urgências, aumentar o tempo no importante e praticamente eliminar as atividades circunstanciais.

Quando deixamos de produzir tendemos a ficar desanimados. Com certeza se o dia teve mais atividades importantes a sensação é recompensadora.

Como o estudo mostrou, fazer nada não é tão bom assim. É preciso ter equilíbrio, tempo de lazer e, se você quiser, um pouco para não fazer nada. Nossa produtividade está cada vez associada à nossa capacidade de relaxar. Use seu tempo com sabedoria e na velocidade certa.

SAIBA MAIS

www.triadps.com.br e www.maistem po.com.br e em williamfiqueatento.blogspot.com.br

ACONTECE



BAILE DOS ARTISTAS
O presidente do Simineral, José Fernando Gomes Júnior, é um dos homenageados no 33º Baile dos Artistas/2017, que será realizado na próxima quinta-feira, 23. A produção executiva é de Wilson Costa e a coordenação geral, de Agenor Del Valle e Rose Marie. Uma das atrações será o Gran Coral, com repertório de marchinhas tradicionais, além de Afonso Capelo (The Voice) e a Orquestra Boi Moleque, do município de Ponta de Pedras. A colunista Ana Carolina Proença e a jornalista Aline Monteiro, editora do Caderno Você, do DIÁRIO, serão homenageadas. Imperdível!

RESTAURANTES
O convênio entre o Sindicato de Hotéis e Restaurantes de Belém e Ananindeua (Shores) e a Unama para pesquisa sobre as práticas de gestão do setor, entra na segunda fase. Agora o foco é analisar a competitividade dos restaurantes a partir de práticas criativas. A pesquisa é coordenada pelo Programa de Pós-Graduação de Doutorado em Administração da instituição com os filiados ao Sindicato.

DECOR
O empresário Eduardo Salame já está de volta ao batente depois de visitar a São Paulo Expo Exhibition, onde conferiu os últimos lançamentos em móveis e decoração.

FOTOGRAFIAS E VÍDEOS
O repórter fotográfico Alberto Bitar inaugura a exposição “Sobre o Vazio”, que tem curadoria de Marisa Morkazel. A abertura será no próximo dia 21, às 18h. A visitação pública vai de 22/02 a 7 de abril, de segunda a sexta, das 9h às 15h, no Espaço Cultural do Banco da Amazônia.



CARNAVAL
O Bloco Pit Bull da Saudade está fazendo a alegria e arrastando foliões pelo bairro do Telégrafo. Presidido por Wandra Gemaque, vai desfilar para valer no dia 26 de fevereiro, com mais de mil brincantes. Na foto, Wandra com a filha Maressa Gemaque.



POSSE NO TCM
O presidente do TCM-PA, conselheiro Daniel Lavareda, dará posse, nesta quinta-feira, ao conselheiro José Carlos Araújo, no cargo de corregedor. A sessão solene será no gabinete da presidência. Parabéns!



CASAMENTO
Os jovens Priscila (filha de Salomão Sabá Pereira Dias e Dilma Menezes Dias) e Huel (filho de José Arnoud de Barros e Vera Lúcia da Silva Campos) trocam alianças neste sábado, dia 18 de fevereiro, às 19 horas, na Igreja Batista da Pedreira. Após a celebração religiosa, os noivos recepcionarão familiares e amigos no salão de eventos da igreja.

PENSE NISSO

“O descontentamento é o primeiro passo na evolução de um homem ou de uma nação”.
Oscar Wilde