

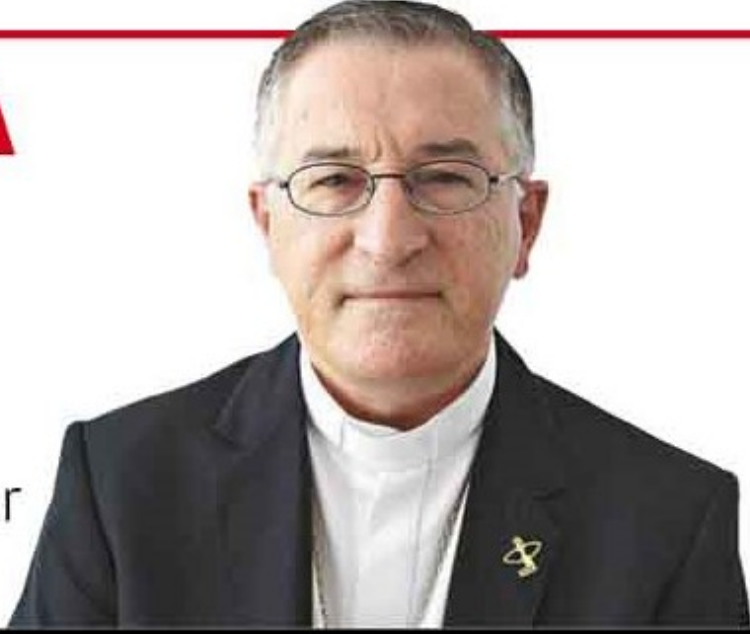
SANTOS-SP
DOMINGO
16 DE ABRIL DE 2017
ANO 124 - Nº 42763
R\$ 5,00

MARCOS CLEMENTE SANTINI
DIRETOR-PRESIDENTE

A TRIBUNA.com.br

AT REVISTA

É tempo de renovar a fé
Bispo diocesano diz que devemos lutar por um mundo melhor



O encanto de Isis Valverde
Atriz celebra a chance de viver uma sereia na novela das nove



TURISMO
Páginas D-4 e D-5
De Curitiba a Morretes, viagem de trem emociona

DOMINGO RADICAL

Paramotores, paragliders e parapentes voltam a invadir o céu de São Vicente hoje. A competição, que começou ontem, acontece das 8 às 14 horas, na Praia do Itararé, junto com o Festival de Surf da Costa da Mata Atlântica.

NIRLEY SENA



Previdência terá transição diferente para servidores

Idades para transferência devem ser maiores no setor público do que na iniciativa privada

A justificativa é que, hoje, as servidoras já são obrigadas a se aposentar só depois dos 55 anos, enquanto os servidores, somente após os 60 anos. Segundo uma fonte, usar o ponto de partida de 50/55 para os funcionários públicos – como prevê a regra de transição para os trabalhadores da iniciativa privada – elevaria o custo de forma significativa em curto prazo, pois permitirá a solicitação do benefício a pessoas que, atualmente, ainda não preenchem os requisitos mínimos. Para o governo, isso aceleraria o número de pedidos de aposentadoria, comprometendo a reforma. O tempo de duração da transição dos servidores também pode ser diferente, mas isto ainda não é consenso. **A-17**

Baixada Santista celebra a Páscoa

Moradores do Humaitá, na Área Continental de São Vicente, encenam hoje, a partir das 19 horas, a 25ª edição da Paixão, Morte e Ressurreição de Jesus Cristo. O espetáculo tem quase duas horas de duração. Na Catedral de Santos, centenas de fiéis devem se reunir nas missas das 9 e 18 horas. Às 10 e às 18 horas, há celebrações na Paróquia São Judas Tadeu, no Jardim Casqueiro. **A-7**

BERTIOGA

Crianças que estudam em escolas municipais da cidade tiveram uma surpresa desagradável: os ovos de Páscoa distribuídos em algumas unidades estavam com mofo e até larvas. O chocolate foi entregue pelo Fundo Social de Solidariedade. A Prefeitura vai averiguar o caso.

Segundo fórum de A Região em Pauta discute Terceira Idade

Nos dois painéis previstos para o encontro – que acontecerá no próximo dia 25, no auditório da TV Tribuna – serão debatidos os temas mercado de trabalho e sexualidade dos idosos. O evento é promovido por A Tribuna e já está com inscrições abertas. Ainda estão previstos outros seis fóruns, como o de Saúde. **A-6**

Tricolor x Timão, o clássico de opostos

Hoje, às 19 horas, no Morumbi, entram em campo a equipe de Rogério Ceni com seu ataque poderoso e defesa de dar calafrios e, do outro lado, os corinthianos, que mostram um organizado setor defensivo, mas sofrem para balançar as redes

dos adversários. Na temporada, o Corinthians fez 27 gols em 22 jogos e sofreu 12. Já o Tricolor marcou 40 e foi vazado 25 vezes. Em outra partida da semifinal do Paulistão, a Ponte Preta pega o Palmeiras em Campinas, às 16 horas. **B-1 E B-3**

10 KM agitam a economia

Hotéis, bares e restaurantes têm movimento ampliado na véspera e no dia do evento. E outros segmentos sentem os reflexos positivos antes, como as assessorias esportivas. As inscrições para o 32º 10 KM Tribuna FM-Unilus terminam na terça-feira. **B-4**

“Temos um grande time”

O técnico Dorival Júnior acredita que existe, sim, esperança para o Santos e seus reforços na temporada. Mais: apesar de o time ter perdido três clássicos do Campeonato Pau-

lista e ter sido desclassificado, para ele, o Peixe de hoje está muito mais preparado do que o do ano passado – a diferença é que os resultados apareceram em 2016. **B-2**



ALEXSANDER FERRAZ

E MAIS

História. A-14
Em Era Uma Vez... Santos, os 70 anos da Via Anchieta

Produtividade. A-4
Especialista mostra como gerenciar o tempo

Valongo. A-11 (foto)
Feirinha de artesanato muda de lugar e agrada

Bom dia

Novo secretário nacional dos Portos chega em meio a dúvidas. A seu favor, a vontade de atrair investimentos.

A-2

Aposta de Santos ganha sorteio da Dupla Sena

Confira os números.

B-2

Turistas são feitos reféns em duas cidades da região

Vítimas estavam em PG e Cubatão. A-10

Ensolarado

Temperatura em elevação, mas pode chover à tarde.

Mín. 20º Máx. 28º

TOTAL DESTA EDIÇÃO 34 PÁGINAS



(13) 98220-5236
atribunasantos
atribunasantos

atribunajornal
atribunajornal
atribunajornal

ASSINANTE (13) 2102-7200



ISSN 1415-3696

Desafio: gerenciar o próprio tempo

Um dos maiores especialistas brasileiros em produtividade, Christian Barbosa indica como aproveitar ao máximo as horas e viver bem

FERNANDO DEGASPARI
DA REDAÇÃO

Cerca de 15 horas de trabalho por dia, pouco descanso, quase nenhum lazer. Os problemas de saúde, então, começaram a aparecer. Úlcera, gastrite, estresse. A vida dele só mudou depois da visita a um médico para realizar uma biópsia, porque era preciso saber que tipo de tumor era aquele.

“Você precisa aprender a gerenciar seu tempo” foi a frase, dita pelo médico, que Christian nunca mais esqueceu. Tudo isso, aos 18 anos de idade. Ele, então, começou a fazer cursos sobre como melhorar a produtividade. Depois, passou a compartilhar com empresários o que aprendia, “meio sem pretensão”.

Hoje, Christian é um dos maiores especialistas do Brasil, requisitado aqui e no exterior, quando o assunto é gestão de tempo. A função dele é mudar a vida de pessoas que se enquadram em situações parecidas com a do início deste texto.

Não se trata, porém, de dicas de autoajuda. Christian apresenta estatísticas para defender suas teses. “Minha formação é em Ciências da Computação. Criei um software e isso gerou muitos dados, que geraram uma nova teoria baseada



Christian Barbosa é autor de livros sobre produtividade e faz palestras sobre o tema. Nesta semana, ele esteve em Santos e falou a empresários

em números”, explica. Autor de seis livros – todos *best sellers* –, seu canal no You-

Tube tem dois novos vídeos por semana. O método desenvolvido por ele atende 52% das

grandes empresas no Brasil. “Principalmente em tempos de crise, é preciso fazer mais com

menos”, diz. O método Triade, porém, pode ser usado por qualquer pessoa em busca de eficiência na vida pessoal, mas com qualidade de vida. “O primeiro passo é a pessoa querer ser mais produtiva”. O segundo, criar um modelo para que aquela teoria vire prática.

Como lidar com o e-mail e priorizar as tarefas do dia a dia foram algumas das dicas que *A Tribuna* preparou. Podem ser usadas por empresários e quaisquer outras pessoas que querem desperdiçar menos tempo e se concentrar no que realmente importa.

“Com pequenas mudanças na rotina, a gente consegue salvar 50 minutos por dia. Parece pouco, mas em uma semana são cinco horas que você pode ficar com a família ou fazer um esporte”, garante.



<http://www.atribuna.com.br/playat>

DICAS PARA ADMINISTRAR BEM SUA VIDA

- 1

PENSAMENTO POSITIVO
“Se você fica alardeando para todo mundo que está correndo, que não tem tempo ou que vive estressado, esse será seu padrão de realidade. Se você quer começar a ter mais tempo, primeiro mude a forma como expressa isso no seu dia a dia. Você perceberá que, na verdade, você tem tempo sim. Só que às vezes não enxerga isso, porque acaba se bloqueando”
- 2

ORGANIZE SUAS IDEIAS
“Se você não tiver tempo para você, não terá tempo para mais nada”
A frase não é de Christian, mas é usada por ele com frequência. A ideia é sair sozinho para, por exemplo, dar uma caminhada ou fazer uma refeição - não pode levar o celular. Nesse tempo, você deve refletir sobre suas tarefas, pensar no que pode melhorar e eleger as prioridades. O tempo dessa atividade é você quem define.
- 3

TAREFAS DO LAR
Para que nenhum integrante da família fique sobrecarregado com as tarefas domésticas, é importante dividi-las. Isso deve ser feito em uma reunião. Na hora de delegar use frases assertivas como “você pode fazer isso?” ou “o que você pode fazer para me ajudar?”. Aceite que o outro faça do jeito dele, desde que o resultado seja alcançado.
- 4

TEMPO PARA EXERCÍCIOS
Não há quem não saiba da importância de atividades físicas para a saúde. Ninguém precisa dispor de muito tempo para praticar algum esporte. Então, analise seu tempo e repare no que você o desperdiça. Tempo demais no WhatsApp, em sites que não trazem nenhum conhecimento ou assistindo TV são alguns exemplos. Movimentar-se não significa, necessariamente ir para a academia. E se você deixar o elevador de lado e subir pelas escadas ou descer dois pontos de ônibus antes do seu ou ainda fazer pequenas tarefas a pé, como ir à padaria ou ao supermercado?
- 5

COMO LIDAR COM E-MAILS
No trabalho é comum as pessoas ficarem conectadas ao e-mail o tempo inteiro, são viciadas na informação, define Christian. Segundo ele, as pessoas gastam de uma a três horas por dia gerenciando suas caixas de e-mail. A sugestão, então, é criar horários para ver as mensagens. “Se for alguma coisa urgente, vão te ligar”, garante. Outra dica é não copiar todo mundo no e-mail, porque isso aumenta de 20% a 30% o volume de mensagens que você receberá de volta.



- 6

ADMINISTRANDO REDES SOCIAIS
Reduzir a quantidade de plataformas que você pode receber mensagens de trabalho é outra dica. Hoje em dia é comum as pessoas terem WhatsApp, Messenger e e-mail. Escolha uma delas como oficial e siga a dica anterior. No WhatsApp coloque a frase “se for urgente, ligue”. Deixe o Facebook apenas para lazer e acesse fora do horário de serviço. “Quanto menos ‘in box’ você tem, melhor”, garante.
- 7

ATITUDES QUE AUMENTAM A PRODUTIVIDADE
Um pesquisa feita pela Microsoft com 10 mil profissionais, de 200 países, concluiu que em dez horas de trabalho, apenas seis são realmente produtivas. Ou seja, quase metade do tempo vai pelo ralo com reuniões inúteis, telefonemas e e-mails desnecessários
- 8

USAR OU NÃO USAR A AGENDA? EIS A QUESTÃO
Na opinião de Christian, todos nós devemos usar uma agenda com as tarefas a serem executadas. Isso não quer dizer, necessariamente, que sejam aquelas tradicionais de papel. Há quem se adapte melhor a um aplicativo no celular. Outras, podem usar post its (aquele bloquinho amarelo de recados) espalhados em diversos cantos. Depois de escolhida a plataforma, organize as tarefas sempre com dois ou três dias de antecedência. “Se você tiver que entregar um relatório na quinta, faça na terça. Quem deixa para a última hora, normalmente se atropela”.
- 9

É PRECISO TREINO PARA SER EFICIENTE
Se você é daquelas pessoas que só funcionam sob pressão, saiba que você não é assim, mas aprendeu a ser assim, “provavelmente na infância”, diz Christian. Segundo ele, a pessoa está viciada em adrenalina e é preciso treino para perder esse hábito ruim. Então, se você tem uma conta para pagar em determinada data, faça isso sempre com dois dias de antecedência. “Siga nossas dicas por cinco semanas e tenho certeza que sua vida irá mudar”, garante.
- 10

DEIXAR PARA DEPOIS? DEIXE ISSO PARA LÁ?
Com mais tecnologia, a gente tem cada vez mais chance de procrastinar. “As pessoas acabam fazendo aquelas coisas mais gostosinhas”, pondera, Christian. Segundo ele, isso acontece porque as pessoas pensam apenas na satisfação momentânea e um relatório, por exemplo, não é nada prazeroso. O segredo é pensar no que está por trás de concluir o trabalho e nos benefícios que serão alcançados. Chegando a essa conclusão, basta trazer a sensação boa, que está no futuro, para o presente. “Quando a gente faz isso, a gente consegue ter muito mais vontade”, garante.

Infográfico: Marcelo Padron

A TRIBUNA NAS REDES SOCIAIS

 [Instagram.com.atribunasantos](https://www.instagram.com/atribunasantos)



Fim de tarde na Praia de Pitangueiras, em Guarujá. O click do repórter-fotográfico Rogério Soares teve 610 curtidas na rede social

 [@atribunasantos](https://www.facebook.com/atribunasantos)



Adolescente é atropelado e morre em Santos. A notícia teve 4,2 mil curtidas. A foto é do repórter-fotográfico Claudio Vitor Vaz

 [@atribunasantos](https://twitter.com/atribunasantos)



Complexo inaugurado em Santos, Praiamar Corporate movimentará 5 mil empregos. A imagem é do repórter-fotográfico Walter Melo.