



Evidência

LUIS CARLOS luiscaosmoraes.rodrigues@gmail.com



(FOTO: LUCIANA LOMBARDI)

Tatiana Cunha Nacrueth, Cida Lôbo e Dominique Tornim prestigiaram o lançamento do livro *A Flor da Pele*, de Marta Estima Scodro, na loja Calu Home



Jordana e Thiago Afonso Ferreira também participaram da tarde de autógrafos na loja do Setor Marista



As arquitetas Eliane Martins e Sheila de Podestá dão início hoje à 21ª edição da Casa Cor Goiás em coquetel para jornalistas e amanhã para o público

Hospital Lúcio Rebelo
PRONTO-SOCORRO 24 HORAS

CARDIOLOGIA (DOR TORÁCICA)
CLÍNICA MÉDICA, CIRURGIA GERAL, ORTOPEDIA

ATENDIMENTO A CONVÊNIOS

RAIO X
RESSONÂNCIA MAGNÉTICA,
TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA

(62) 3257-2000 Av. Edmundo Pinheiro de Abreu nº 451 St. Bela Vista, CEP-74823030 - Goiânia -GO



Os engenheiros civis Ygor Gouveia e Julliano Nascimento, colegas de faculdade, se encontraram no evento The Moment, no Clube de Engenharia de Goiás

PRIVÉ

- 👉 O Sindicato do Comércio Atacadista no Estado de Goiás (Sinat) realiza hoje, às 19 horas, a palestra “Comunicação & Influência: liderando e relacionando melhor”. Valerão como ingresso caixas de gelatina para serem doadas ao Cevam.

👉 Meire Santana Ramos comemora mis um ano de vida hoje com jantar em sua cas nos Jardins Paris. A filha Carmem Lúcia com seu marido Leonardo Rodrigues Sales e os filhos Victor e Júlio César virão do Rio de Janeiro para se juntar ao coro do parabéns.

👉 Guiomar e Mauro Lemos da Veiga vom hoje para tour italiano de 25 dias na
- companhia dos filhos João Paulo, Maria Joana e Ana Maria. O roteiro passa por Veneza, Florença, Milão e Roma.

👉 Neide Machado Marques comemorou o aniversário do marido, Gaspar de Sousa Marques, com almoço para 100 convidados, domingo último, em seu apartamento, no Setor Oeste.

👉 Rosângela Cruvinel Godoy, Leandra Peixoto Leite, Lilian Tavares do Nascimento e Paula Torres Guerra seguem hoje para uma semana em Miami.

Casa Cor 2017

As arquitetas Eliane Martins e Sheila de Podestá recebem a imprensa com um brunch hoje para apresentar, em primeira mão, a edição de 2017 da Casa Cor Goiás. Amanhã a mostra de arquitetura e decoração será aberta ao público em coquetel no Colégio José Carlos de Almeida, onde ficará em cartaz até 21 de junho. No coquetel de inauguração, os convidados conhecerão 41 ambientes projetados livremente por 54 arquitetos, decoradores, designers e paisagistas goianos. O chef Fernando Hanna é o responsável pelo buffet e haverá vallet no local. Parte da renda

obtida com venda dos ingressos será revertida para o Cevam, OVG e Hospital do Câncer de Inhumas.

Nos EUA

O cirurgião plástico Nelson Fernandes participou do Congresso Americano de Cirurgia Plástica e da comemoração de 50 anos da Sociedade Americana de Cirurgia Plástica Estética, em San Diego-Califórnia. De lá, na companhia de sua mulher Karla Fernandes seguiu para Las Vegas, para descansar e se divertir.

Sessentão

Laura e Gerson Amorim Barreto comemoram o aniversário de 60

anos dele hoje com festa para 150 convidados em sua casa no Alphaville Araguaia. O jantar será assinado pela chef Lili Abrão e a animação ficará a cargo do DJ DJ Paulinho Vieira, na pista de dança em volta da piscina. Gerson sugeriu como presente latas de leite em pó para serem doadas a uma instituição filantrópica.

Projeto musical

O gerente geral do Mercure Goiânia, Geraldo Oliveira, estreia hoje o Projeto Homenagem, que estará em cena todas as terças no Restaurante Coralina com um artista local que vai

interpretar sucessos de ícones da música nacional e internacional. A primeira apresentação será da cantora Soila Steter, que irá interpretar Elis Regina.

Beleza

Hoje e amanhã, às 21 horas, a Faculdade Cambury realiza 5ª Feira de Estética, evento único no segmento universitário da beleza, reunindo parceiros renomados da área e oferecendo a oportunidade de participar gratuitamente de workshops com profissionais reconhecidos no mercado. Haverá também a comercialização de produtos de beleza com preços

abaixo do mercado.

Jantar-homenagem

Mariinha Cabral Paes e as filhas Ana Flávia e Maria Antônia, que por vários anos moraram em Goiânia e depois de transferiram para o Rio de Janeiro, estão na cidade revendo os muitos amigos que fizeram e conservaram aqui. Hoje, elas serão o centro de um jantar oferecido por Tânia e Paulo César Pessoa Caetano em seu duplex de cobertura no Jardim Goiás. O cardápio, para 80 convidados, será genuinamente goiano, a pedido das homenageadas.

A Coluna Evidência é publicada diariamente no DMRevista

Mães e a sua falta de tempo

Christian Barbosa

Especial para
DMRevista

A rotina de uma mãe é, geralmente, bastante exaustiva. Acordar cedo, preparar os filhos para a escola, ir para o trabalho ou ficar administrando as necessidades da casa é uma verdadeira maratona. Hoje, grande parte das mulheres – sejam elas mães ou não – tem um número maior de papéis relacionados às áreas importantes da vida para desempenhar. E esse é um dos motivos pelos quais se deparam diariamente com tarefas urgentes e se tornam mais estressadas.

Mas falando especificamente para aquelas que tiveram filhos, o papel principal que desempenham, o que demanda mais dedicação, é justamente o de “ser mãe”. A maternidade é uma experiência singular, porém o que preocupa grande parte delas é a falta de horas no dia para conciliar todas as atividades e realizá-las com mais tranquilidade.

Assim como para boa parte das pessoas, o problema dessas mulhe-



res não está na falta de tempo, mas na forma como ele é administrado. Um dia sempre terá 24 horas, então o primeiro passo para torná-lo mais produtivo é reduzir as tarefas circunstanciais. Essas são as atividades que não trazem algum resultado para a vida – como reuniões desnecessárias, spams e ligações telefônicas sem

sentido – e devem dar lugar ao que realmente é importante.

Aprender estratégias eficazes de planejamento e gestão do tempo é fundamental. Às vezes, é preciso entender que não dá para fazer tudo em um único dia. Cada vez mais, é preciso saber selecionar as atividades e pessoas, aprender a usar a pa-

lavra “não” e a delegar tarefas. Em casa, por exemplo, assumir sozinha todas as responsabilidades gera mais cansaço e deixa a mulher realmente sem tempo para estar com a família. Todos podem e precisam colaborar! Essa é uma forma saudável de equilíbrio e de cumplicidade no relacionamento.

Tente também reunir a família no domingo para, juntos, planejarem a semana. Novas tarefas surgirão nos dias seguintes, mas vocês podem colocar em uma agenda ou até num software suas obrigações e compromissos. Lembre-se de reservar um tempo para atualizar seus e-mails e inclua sempre tarefas pessoais, como passar no salão de beleza.

Graças aos imprevistos, nem sempre o planejamento é totalmente executado. A luta, então, é para tentar antecipar ao máximo as urgências, que demandam muito tempo. Por isso, nunca planeje 100% do seu dia. Deixe pelo menos 30% do tempo livre para essas situações inesperadas. Sempre que possível, comece pelas atividades mais simples e fáceis, depois foque em resolver as urgências para então dedicar tempo às tarefas realmente importantes.

Ser uma boa mãe, esposa e profissional bem-sucedida não é fácil, mas é possível com estratégias e planejamento definidos. Isso significa, por exemplo, momentos curtos, constantes e com alta qualidade com os filhos. Se não for possível dedicar horas do seu dia para as crianças, destine 20 ou 30 minutos pelo menos, mas se empenhe para que sejam instantes comprometidos em ouvir, brincar e viver. Desligue-se das preocupações diárias, deixe de lado o celular e foque sua atenção nos pequenos. Esses intervalos regulares com qualidade contribuem para que os filhos percebam a presença materna.

Sobre esse assunto, precisamos admitir: ainda que as mães pareçam os seres mais fortes do mundo, elas precisam de ajuda, um bom planejamento e organização para exercerem de melhor maneira possível os seus tantos papéis.

(Christian Barbosa é o maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo.)