

nossaopinião

É preciso insistir no combate

A nova ação da Polícia e das autoridades estaduais e municipais, agora para desmontar a nova Cracolândia que já havia se instalado na Praça Princesa Isabel, é uma necessidade. Apesar dessa questão ser consequência de décadas de descaso público e de políticas equivocadas, é preciso seguir tentando encontrar uma solução para essa complicadíssima situação. Sabemos tra-

tar-se de um problema muito difícil de ser solucionado. Quase impossível. Mas há que se insistir no combate aos traficantes e na tentativa de ajudar usuários. Por mais desgastante que seja, por mais impopular que seja. Afinal, alguém precisava ter a coragem para mexer nesse vespeiro. Independentemente da forma, sejamos justos, ao menos isso as atuais autoridades estão tendo.

Charge

PASSA OU "REPASSA"



A voz e a vez do leitor

As cartas devem ser dirigidas à seção A Voz e a Vez do Leitor – Avenida Marquês de São Vicente, 1011, Barra Funda, São Paulo (SP), CEP 01139-003, ou por correio eletrônico para o e-mail diariodo leitor@diariosp.com.br, informando nome, RG e endereço completos e um número de telefone para contato. O DIÁRIO recomenda cartas de até 380 toques e se reserva o direito de publicar apenas trechos.

Lugar do PSDB é no governo

Se a absolvição do presidente Michel Temer, no TSE, trouxe mais incertezas ao país, o PSDB, dentro deste tsunami político, pode ser o fiel da balança para garantir um mínimo de governabilidade e tentar alavancar a inadiável reforma da Previdência. E se pretende chegar ao Planalto em 2018, os tucanos precisam se unir e ajudar este capenga governo, gerar empatia se comunicando melhor com o eleitorado, e não desprezar o apoio também do PMDB, o maior partido do país. E o PSDB, com o quadro político que tem, neste difícil momento pode assumir um protagonismo de liderança no Congresso, em condições

de aprovar medidas que estejam de acordo com o mercado, evitando retrocesso econômico e melhorando o ritmo da criação de empregos. Só resta essa alternativa ao PSDB! Qualquer outra, como de abandono deste governo, jogará a tucanada, incluindo a arredia, num precipício sem retorno.

_Paulo Panossian, São Carlos (SP)

Vergonhoso!

Até mesmo aquele cidadão brasileiro menos informado já sabia com antecedência o lamentável desfecho do julgamento da famigerada chapa Dilma/Temer.

_Luís Fernando Amaral, Laguna (SC)



Paulo Pereira da Silva

Deputado federal e presidente do Solidariedade

O Brasil que queremos

Esta segunda-feira, dia 12, marca o início da realização do 8º Congresso Nacional da Força Sindical, em Praia Grande, cuja cerimônia de abertura acontecerá no Ginásio de Esportes Falcão, às 14h30. O Congresso será encerrado na quarta-feira, dia 14. Será um evento grandioso. Três mil dirigentes da Central, de todas as regiões do país e representando as mais diversas categorias de trabalhadores, participarão do Congresso, que contará, ainda, com diversas delegações internacionais.

O Congresso será realizado num momento bastante conturbado do país, de crise econômica, política e institucional, e será pautado pelas diretrizes contidas no Projeto de Resolução, um documento-guia dos debates que acontecerão nos grupos de discussão e nas plenárias durante o evento. Temas como a criação de políticas de incentivo ao desenvolvimento e ao crescimento econômico do país, com geração e manutenção de empregos, distribuição de renda, igualdade de oportunidades e democracia serão amplamente desenvolvidos, assim como a intensifica-

ção da luta contra a retirada de direitos, a busca pela autorregulamentação sindical e pela normatização do sistema de financiamento das entidades sindicais. Durante o Congresso será eleita a nova direção da Central. O Congresso, definitivamente, funcionará como um aditivo para a atuação da nossa central para os próximos quatro anos, que se desenham como bastante complicados para a classe trabalhadora e para o movimento sindical. Uma injeção de ânimo para que nossa atuação frente aos problemas do mundo do trabalho, da economia nacional e do cenário político seja intensificada e saíamos vencedores, com determinação e luta.

Almejamos um Brasil igualitário. Um país onde quem trabalha ganhe o suficiente para uma vida com dignidade ao lado de sua família. Um país sem incertezas, sem juros abusivos e sem privilégios, mas com emprego, saúde e educação para todos. Um país efetivamente democrático e justo socialmente, onde todos se orgulhem em dizer: "Sou brasileiro!".

Formador de opinião

Christian Barbosa

Como lidar com o estresse e ser mais produtivo

O estresse é um problema muito comum nos dias atuais, além de ser um dos maiores inimigos da produtividade. A primeira coisa que precisamos entender é que não existe maneira de eliminar o estresse. Afinal, ele é uma reação natural do organismo a qualquer situação que causa tensão e esgotamento. O acúmulo de estresse traz consequências ruins para a mente e para o corpo, e isso afeta diretamente os seus resultados. O que podemos fazer, diante disso, é criar algumas estratégias. Para começar, precisamos nos empenhar para tirar da nossa rotina os elementos que desencadeiam essa sensação. Se você sabe que ver notícias ruins te deixa estressado, elimine esse hábito. Quando o problema relaciona-se a outra pessoa, a estratégia muda. Sente-se, converse, exponha o que está incomodando e as consequências que causam para você. Conclua essa conversa com uma solução. Aprender a gerenciar o seu tempo é outra prática importante e que não pode ser dissociada da busca pelo bem-estar. É

aprender a ter mais tempo, tomar melhores decisões e ter uma vida mais plena colocando o nosso tempo dentro da nossa agenda depois de definir prioridades e cortar hábitos improdutos. Muitos estudos associam a prática de meditação à melhora do humor e ganho de qualidade de vida. Você não precisa passar horas meditando, mas pode baixar um aplicativo que te guie sobre meditação e reservar algum momento para isso. Um simples exercício pode ajudar muito. Se você não se identificar com a prática, procure algo que te faça se sentir mais tranquilo. Pode ser um hobby, um filme, uma música ou a prática de um esporte. O estresse está intimamente ligado à ansiedade. Passamos muito tempo nos estressando com coisas que ainda vão acontecer, e com problemas que não cabe a nós resolver. Concentre sua atenção nas suas atividades mais importantes. Essa é uma tarefa diária e complexa, mas com dedicação é totalmente possível. Vamos começar?

/Christian Barbosa é autor de livros sobre administração do tempo e produtividade

DENÚNCIAS

Todas as segundas-feiras, o DIÁRIO tem um espaço para denúncias. Mande reclamações sobre produtos, habitação, telefonia, saúde privada, serviços e atendimento para o e-mail denuncia@diariosp.com.br

diário de S. Paulo

DIÁRIO DE S. PAULO é publicado pelo Diário de São Paulo Comunicações Ltda. Associada à ANJ e ao IVC.

Arnaldo Stein
Presidente

Guilherme Gomes Pinto
Diretor de Redação
guilhermep@diariosp.com.br

Denis Dell
Comercial

Fernando Matos
Diretor financeiro

Roberto Proença
Projetos especiais
roberto.proenca@diariosp.com.br

EDITORES

Adjunto | Marcelo Laguna
marcelo.laguna@diariosp.com.br

Dia | Ulisses Oliveira
ulisses.oliveira@diariosp.com.br

Esportes | Plínio Rocha
plinio.rocha@diariosp.com.br

Arte | Luiz Fernando Gerardi
luiz.gerardi@diariosp.com.br

FALE COM O DIÁRIO

PABX 11-3279-8200
Redação 11-3279-8400
Fax 11-3279-8401

Diretoria Comercial São Paulo
11-3279-8201

Diretoria Comercial Nacional
11-3279-8413

Brasília
61-3321-4304

Venda Avulsa

Atendimento às bancas 11-3279-8507
jornaleiros@diariosp.com.br

Preço de segunda a sábado
Interior e capital R\$ 2,00
Brasília R\$ 2,60
Preço de domingo
Interior e capital R\$ 2,00
Brasília R\$ 5,00

Atendimento ao leitor e assinante:
11-3279-8300

Segunda a sexta, das 7h às 18h30;
sábados, domingos e feriados, das 7h
às 12h30 leitor@diariosp.com.br

Para anunciar

11-3279-8500
Segunda a sexta, das 9h às 19h

anunciar@diariosp.com.br



Sede: Avenida Marquês de São Vicente, 1.011
Barra Funda | São Paulo (SP) | CEP 01139-003