Título: Aprenda a definir e alcançar objetivos
Veículo: Jornal de Barretos - Barretos
Página: 2
Tiragem: 10000
Seção: ***
Data: 22/07/2017

FÉ E COMPROMISSO

comunicacao@diocesedebarretos.com.br

Diocese de Barretos promove hoje o 2º Simpósio da Misericórdia



A Comissão Vida Plena para Todos realiza hoje, das 13h30 às 17h15, na Cúria Diocesana, o 2º Simpósio Diocesano da Misericórdia. Segundo a assessora diocesana da comissão, irmã Maria Bernadete Meneghello, o objetivo é promover contato, conhecimento, partilha e integração entre as entidades e organizações sociais, pastorais e movimentos sociais, a fim de fortalecer e inspirar a ação evangelizadora da Igreja em sua dimensão social.

O tema do evento é "Maria nas diversas realidades sociais" e cerca de 50 representantes dos organismos sociais da diocese estão inscritos.

O simpósio foi criado no ano passado tendo como motivação o Ano da Misericórdia que foi proposto à Igreja pelo Papa Francisco. Uma das propostas do Santo Padre era que, especialmente durante o Ano da Misericórdia, se praticassem as obras de misericórdia. Dessa forma, pensou-se então, em criar um momento em que aqueles que trabalham especificamente com alguma dessas obras pudessem se reunir para aproximar ações que se esforçassem por ser expressão da misericórdia divina, sobretudo aos necessitados do pão material e do pão espiritual.

São sete as obras corporais e as espirituais. As corporais são: dar de comer aos famintos; dar de beber aos que tem sede; vestir os nus; acolher o estrangeiro; visitar os enfermos; visitar os encarcerados; e sepultar os mortos. Já as obras espirituais são: aconselhar os duvidosos; ensinar os ignorantes; admoestar os pecadores; consolar os aflitos; perdoar as ofensas; suportar com paciência as injustiças; e rezar a Deus pelos vivos e pelos mortos.

www.diocesedebarretos.com.br / comunicacao@diocesedebarretos.com.br

Artigo

Aprenda a definir e alcançar objetivos

As pessoas têm anseios em todos os momentos da vida, mas o fato é que nem sempre alcançam seus objetivos e metas. Nessas situações, fazer uma melhor gestão do tempo pode ser fundamental - afinal, apenas nos tornando mais produtivos é que podemos direcionar a nossa vida, nossas atitudes, nossa atenção e a nossa energia para realizar o que queremos.

A vida é como um presente que ganhamos, e ela tem que ser vivida com abundância. O que isso significa? Para mim, viver de forma abundante é conquistar, dia após dia, coisas novas. E conquistar coisas não tem a ver apenas com bens materiais. Me refiro também à saúde, aos relacionamentos e à conquista de uma mentalidade mais produtiva, que nos ajude a alcançar aquilo que desejamos.

O primeiro passo para essas conquistas é traçar pequenos objetivos. Você pode, por exemplo, dizer: "a partir de agora, vou acordar mais cedo e dedicar 15 minutos à leitura todas as manhãs". Perceba que não é algo difícil de ser feito, mas já é uma meta que você estabeleceu e consegue cumprir. Isso te motiva a fazer coisas maiores e a alocar o seu tempo para fazer o que é realmente importante.

Já tive a oportunidade de desenvolver softwares sobre gestão de metas, indicadores e produtividade, e o mais interessante é que, ao comparar dados desses softwares, percebemos alguns fatores comuns em pessoas que realmente conseguem alcançar seus objetivos.

Alguns modelos dizem que, para isso acontecer, é preciso seguir alguns passos, como: especificar a meta; atribuir um tamanho a ela; elaborar um plano de ação; definir por que ela é importante e o prazo em que você pretende cumpri-la. Tudo isso é bacana, mas quero dar uma outra dica que faz a diferença: mensure o que você deseja. Quando mede o que está buscando na vida, você consegue saber se está perto ou longe de alcançar.

Muita gente tem o péssimo hábito de não medir nada. É comum ouvir alguém dizer "gostaria de ganhar tempo no meu dia a dia", mas não saber exatamente quanto tempo quer ganhar; ou "quero emagrecer", mas não saber exatamente quantos quilos. Se você não define com exatidão o que quer, isso se transforma em mais uma desculpa para não alcançar seus resultados e ficar perdido.

Os números te ajudam a saber o quanto você está distante ou perto do caminho, e isso faz toda a diferença. Use-os como seus aliados e prepare-se para realizar mais!

Christian Barbosa é o 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.

Artigo

Estrelas conhecidas

Há poucos dias, pesquisadores da Universidade de Cambridge no Reino Unido anunciaram a descoberta da menor estrela conhecida, um pouco maior do que Saturno, a estrela EBLM J0555-57Ab. Ela está localizada a cerca de 600 anos-luz da Terra e mostra que tem a massa mínima para que se possa ser chamada de estrela, ou seja, que é capaz de iniciar e sustentar a fusão de hidrogênio em seu núcleo.

Se essa estrela tivesse se formado com um pouco menos de massa, a reação da fusão de hidrogênio em seu núcleo não seria sustentável, e a estrela teria se tornado uma anã marrom.

As estrelas pequenas e frias não são apenas curiosidade científica, essas são candidatas muito boas para se procurar por planetas com condições de habitabilidade, como recentemente se viu com a estrela anã Trappist-1. Embora sejam as estrelas mais numerosas no Universo, esses pequenos astros, com massa e dimensões menores do que um quinto do Sol, elas são difíceis de serem detectadas pelos nossos telescópios.

Do outro lado da escala, há exatos sete anos, pesquisadores da Universidade de Sheffield na Inglaterra descobriram a maior estrela que se conhece. De tão grande, foi chamada de estrela hipergigante, denominada de RMC136a1, ela tem mais de 300 vezes a massa do Sol, e isso é duas vezes mais do que os astrônomos acreditavam ser o tamanho máximo de uma estrela.

E a R136a1 não é apenas a estrela de maior massa já encontrada, mas é também a que apresenta a maior luminosidade, cerca de dez milhões de vezes mais brilhante do que o Sol. Ela pertence a uma nuvem estelar denominado RMC136a.

A descoberta foi feita combinando medições por instrumentos do Very Large Telescope do ESO (Observatório Europeu do Sul) e do Telescópio Espacial Hubble. Além do RMC136a, foi estudado detalhadamente outro enxames estelar jovem, denominado NGC 3603, que é onde novas estrelas formam-se em um ritmo forte a partir das extensas nuvens de gás e poeira da nebulosa e que está situada a cerca de 22.000 anos-luz de distância.

O RMC 136a é composto por estrelas jovens, quentes e de grande massa, que se situa no interior da Nebulosa da Tarântula, em uma das nossas galáxias vizinhas, a Grande Nuvem de Magalhães, a cerca de 165.000 anos-luz de distância.

A equipe de pesquisadores encontrou várias estrelas com temperaturas superficiais de mais de 40.000 graus Celsius, ou mais de sete vezes mais quentes do que o nosso Sol, algumas dezenas de vezes maiores e vários milhões de vezes mais brilhantes. E várias destas estrelas nasceram com massas superiores a 150 massas solares. A estrela R136a1 tem massa de 265 massas solares, mas nasceu com uma massa de 320 vezes a massa do Sol.

Estrelas com massas entre 8 e 150 massas solares explodem no final das suas curtas vidas sob a forma de supernovas, restando ao final estrelas de nêutrons ou buracos negros. As estrelas com massas de 150 a 300 massas solares, não se sabe mas os astrônomos levantam a hipótese de gerarem supernovas instáveis, que explodiriam completamente, sem deixar restos e que liberariam até cerca de dez massas solares de ferro para o meio interestelar.

Mario Eugenio Saturno é Tecnologista Sênior do Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (INPE) e congregado mariano.

GOTAS DE SERENIDADE



"Bem-aventurados os puros de coração porque verão a Deus" (Mt 5,8)

Quando Jesus ensina aos discípulos o caminho das Bem-aventuranças está formando os mesmos na escola da santidade que leva o homem a encontrar-se com o Deus.

Jesus ensina para os discípulos de seu tempo, e também pra os atuais, que um coração puro não tem pretensões e nem predileções, ama a todos igualmente.

O coração puro e simples não espera ser amado, mas toma a iniciativa amando sempre por primeiro. É puro de coração quando não se tem segundas intenções, quando se faz o bem sem pensar em receber algo em troca. A pureza de coração se manifesta no amor gratuito e despojado.

O homem puro de coração vê a Deus em cada irmão que encontra e reconhece a Sua presença. Em cada dor que lhe perpassa a alma ele vê a Deus que o ama e purifica ainda mais o seu coração.

Na alegria que lhe invade ele vê a Deus que o ama e o consola. Feliz o puro de coração, sua recompensa está em Deus!

Diego Mendes
Seminarista

