



Na reta final para terminar 2017, tudo o que você quer é cumprir suas muitas tarefas otimizando as horas, a fim de que sobre tempo, energia e dinheiro para confraternizar e comprar presentes. O fundamental agora, então, é melhorar a sua produtividade. “Tempo é uma daquelas coisas que parece que nunca temos o suficiente... Não é de admirar que muitos de nós estejamos estressados, sobrecarregados e exaustos”, comenta Paula Rizzo, produtora sênior da área de saúde para a FoxNews.com, no canal Fox News.

Como antídoto para isso, o especialista em gestão de tempo Christian Barbosa recomenda não lotar a agenda. Suas pesquisas provam que a rotina flui melhor quando se abre espaços para os imprevistos. E eles costumam ser muitos no último bimestre! A começar pelas confraternizações (com amigos, parentes, clientes, funcionários) que são comunicadas de última hora. Além disso, Christian e outros experts sugerem escapar da cilada de querer tocar várias tarefas simultaneamente, como fechar relatórios ou participar de reuniões e ficar respondendo a mensagens virtuais.

“Quando vou trabalhar no texto de um livro, por exemplo, a primeira coisa que eu faço é desligar o Wi-Fi do notebook, porque não tem maneira de ser produtivo com várias mensagens caindo ali. Ser produtivo exige uma porção de pequenos atos que ajudem você a canalizar sua energia, seu tempo e também seu dinheiro para o que interessa. Ou estará desperdiçando esses três recursos, e eles vão fazer falta no futuro”, declara o psiquiatra, escritor e palestrante Roberto Shinyashiki em seu treinamento on-line *O Código da Produtividade – Dobre seus Resultados em 10 Semanas*.

Na verdade, o psiquiatra defende que produtividade é um estilo de vida, e não algo

“Se prestar atenção, perceberá que há, dentro de você, uma voz tendendo a ser bem crítica”

GERONIMO THEML, COACH

a ser intensificado só nos últimos meses do ano. Ele percebe que há muita gente se sentindo, neste exato momento, frustrado, preocupado, exausto, atolado de tarefas. “Parece até que nada tem funcionado para desbloquear seus problemas. E o pior é que, quando uma pessoa fica atolada em um ponto que não avança, acaba sendo vista como preguiçosa, repetitiva, chata e incompetente”, afirma o psiquiatra, que acaba de lançar mais um livro, *Pare de Dar Murro em Ponta de Faca* (Editora Gente).

Alguns bons alertas que o psiquiatra faz em seu novo título e que caem como luva neste último bimestre do ano:

- Não saber o destino é o primeiro passo para ficar perdido (nosso cérebro precisa saber o endereço para onde quer ir).
- Para avançar é importante saber deixar para trás o que um dia o fez feliz (isso evita conflitos desnecessários).
- Procrastinar tarefas pode não ter a ver com dificuldade de se concentrar, e sim porque está buscando um sucesso que não é seu ou um projeto de vida que, no seu íntimo, não diz nada a você. Portanto, se escutar mais a sua alma para alinhar suas ações com o que quer fazer, conseguirá ser mais produtivo.

ORGANIZE SEUS PENSAMENTOS

O que a Madonna, o John Lennon, a Ellen DeGeneres, o Benjamim Franklin e o Thomas Edison têm em comum? “Cada um é, ou era, um criador de listas para manter o controle de suas ideias, tarefas e de seus pensamentos”, responde

Paula, que ama fazer isso, tanto que fundou em 2011 o site LisProducer e é autora do livro *Listomania – Organizando Pensamentos* (DVS Editora).

Ela, que já ganhou um Emmy Award, atribui muito do seu sucesso na TV a esse hábito para fins diversos, seja encontrar um apartamento e sutiã perfeito, seja organizar uma festa ou viagem. Faz sentido, se pensarmos que, de acordo com o doutor Gail Matthews, professor da Universidade Dominicana da Califórnia, anotar as metas aumenta em 33% a chance de alcançá-las. Além disso, reduz a ansiedade, aumenta a capacidade cerebral, melhora a concentração e eleva a autoestima (quem não fica feliz consigo mesmo ao riscar uma tarefa cumprida da sua lista?) e principalmente organiza os pensamentos embaralhados, segundo Paula.

Além de fazer listas de tudo – até de gratidão, reunindo quem merece ouvir seu “obrigado” –, Paula reúne em seu livro dicas como:

- Para evitar distrações, “nunca atendo ao telefone, exceto se sei quem é e se a conversa foi agendada para aquele horário”. E é fácil fazer esse combinado pelo aplicativo WhatsApp.
- Para não extrapolar no tempo total de preparação de um evento ou realização de tarefas diárias, “faça como os produtores de TV, que usam a técnica da programação reversa”. Para que todas as matérias caibam no noticiário daquele dia, definem de trás para frente qual será o tempo de cada matéria pelo grau de importância.

FAZER ACONTECER

“Existe um provérbio indígena que conta que, dentro de nós, existem dois lobos brigando o tempo todo. Um é mau, representa trevas, escuridão, raiva, inveja, culpa; o outro é bom, representando

■ Comportamento

luz, clareza, vontade de dar certo, alegria, esperança, serenidade. Qual lobo vence a briga? Aquele que você alimenta. Eis uma metáfora perfeita para a maior batalha que enfrentamos, e ela acontece dentro de nós”, explica Geronimo Theml, um ex-advogado da União que se tornou coach, idealizador da Academia da Produtividade e do Programa Profissão Coach, autor do best-seller *Produtividade Para Quem Quer Tempo* (Editora Gente).

“Se prestar bastante atenção, perceberá que há, dentro de você, uma voz tendendo a ser bem crítica e dura, que costuma dizer coisas do tipo: não vai dar, não vou conseguir, é difícil, é óbvio demais, isso só serve porque é para ele...”, destaca Geronimo, alertando que contê-la é essencial para o sucesso de suas outras técnicas, como montar listas e agenda semanal.

“Quando a pessoa fica atolada em um ponto que não avança, é vista como preguiçosa”

ROBERTO SHINYASHIKI, PSQUIATRA

Geronimo admite em seu livro que, quando o final do ano se aproximava, batia a sensação de que o tempo estava acelerado demais. No entanto, logo depois vinham as festas, junto com a promessa de que tudo seria diferente: “Esse é o momento em que acontece a fábula da virada do ano. Novas metas no papel, abraços ao som de rochas de espumante estourando, esperança renovada, compromettimentos públicos nas redes sociais, mensagens via WhatsApp e todo aquele ritual do Réveillon”.

O expert em produtividade já viu isso acontecer com

pessoas que querem emagrecer, mudar de emprego, passar em concurso público, abrir negócio, terminar a faculdade, aprender nova língua, viajar, ganhar seu primeiro milhão, curtir mais os filhos, cuidar da saúde, fazer atividade física. “A fábula da virada do ano parece que vai se concretizar. As metas parecem exequíveis. Estão vivas na memória ou registradas em algum lugar bem à vista... Eu mesmo caí nessa fábula por 14 anos seguidos, sempre prometendo a mim mesmo que deixaria o emprego que não me realizava, para então montar um negócio e levar a vida da qual me orgulharia. Mas, poucas semanas depois, acabava engolido pelo lobo mau. Quando a gente pensa que não vai dar, adivinha? Não dá mesmo!”, diz ele.

CHEGA DE SECAR GELO

Geronimo decidiu criar esta frase de força: “Se fosse

QUANDO?

ATÉ 24 DE NOVEMBRO



ONDE?

Memorial Necrópole Ecumênica
Av. Dr. Nilo Peçanha, 50 - Marapé - Santos



EXPOSIÇÃO DE FOTOS

Agora os gatinhos estão em uma exposição para você se encantar.



 /seugatinhonacapadaat

 atribuna.com.br/gatinho

PATROCÍNIO



APOIO



REALIZAÇÃO



fácil, todo mundo faria”, usando-a diante das dificuldades. Durante seus estudos e testes, ele também concluiu que ocupar-se não é produzir. “Tarefas de ocupação dão a sensação de estar secando gelo, girar em círculos, não ver seus dias renderem e nem a vida progredir. Só de ficar atento ao momento presente, perguntando-se com frequência se agora você está produzindo ou se ocupando, já vai gerar um aumento significativo na produtividade”, incentiva o expert.

O coach dá outro aviso importante: se você não tem agenda, acaba virando a dos outros. “A cada microdistração que tem ao longo do dia para ver as mensagens do celular, seu cérebro precisa reorganizar o foco. Cada um pode me enviar quantas mensagens quiser e na hora que quiser, essa é a agenda deles. Mas eu não recebo nenhuma

“Tempo é uma daquelas coisas que parece que nunca temos o suficiente”

PAULA RIZZO, PRODUTORA DE TV

notificação, não sei se chegou mensagem no WhatsApp, no Skype, no Facebook ou e-mail. Só vou saber no momento em que designei como bloco de respostas e separo para responder a todos os canais de comunicação que monitoro”, ensina Geronimo.

ECONOMIZE DECISÕES

Se fica pensando em algo que pode ser decidido mais na frente, tire da sua cabeça já. Quanto mais aliviá-la, menos exausto estará para resolver o que não pode ser adiado para 2018. “Decidir cansa!

E isso impacta sua produtividade. É fundamental que você economize decisões desnecessárias, para que o cérebro esteja tinindo e possa tomar as mais relevantes para o momento presente”, orienta Geronimo.

Paula dá o exemplo, em seu livro, do ex-presidente americano Barack Obama, que confessou certa vez usar apenas ternos cinzas ou azuis. O objetivo: reduzir decisões rotineiras, para se concentrar em outras importantes. Em compensação, ela considera uma boa decisão recorrer a aplicativos que tornem sua rotina mais fácil. Entre os favoritos da produtora, experimente Evernote (“é uma extensão de sua mente”), Carrot To-Do (“o divertido formato faz com que você queira completar as tarefas”), Wunderlist, Google Keep, 1-3-5 Coisas A Fazer e Remember the Milk. ●

Insper PÓS-GRADUAÇÃO aos fins de semana

Aulas quinzenais às sextas-feiras e aos sábados

CURSOS NAS ÁREAS DE:

Administração | Finanças | Direito
Gestão de Saúde | Políticas Públicas



CREDENCIADO
PADRÃO GLOBAL



Inscriva-se

insper.edu.br/pos-graduacao
(11) 4504.2400



maldormida. Boca seca ao acordar, dor de cabeça matinal e perda do libido são outras consequências.

Detalhe: 40% da população sofrem de algum tipo de distúrbio, segundo a Academia Brasileira de Neurologia (ABN), entre eles bruxismo, sonambulismo e, claro, apneia, que afeta cerca de 30% das pessoas. "A falta de descanso restaurador pode trazer problemas de saúde, como o aparecimento de doenças cardiovasculares ou neuropsiquiátricas, além de irritabilidade", adverte o neurologista Raimundo Nonato Delgado Rodrigues, que é secretário do Departamento Científico de Medicina do Sono da ABN.

Algumas doenças também podem levar a transtornos do sono, como o acidente vascular cerebral (AVC) e a obesidade, que desencadeiam a apneia em alguns casos. "A apneia representa uma grande causa de queda na qualidade de vida, pois os seguidos episódios de paradas respiratórias durante o sono estão associados à queda do conteúdo de oxigênio no sangue e interrupções seguidas do sono, o que ativa o mecanismo de estresse cerebral, aumentando a pressão arterial e alterando o equilíbrio hormonal, o que, por sua vez, pode levar à hipertensão arterial, alterações do ritmo cardíaco, diabetes e dificuldade de perder peso", explica o médico.

"O ser humano vive à base de oxigênio e de glicose. Sem tais elementos, a vida não seria possível. A glicose nós conseguimos com a alimentação. Já o oxigênio, com a respiração", resume Ricardo Sallum, que complementa: "Se temos apneia durante o sono, nossa taxa de oxigênio cai e o nível de gás carbônico sobe. Se o oxigênio cair muito e o gás carbônico subir muito, a vida passa a correr risco".

RONCO X APNEIA

O ronco é um sintoma comum – mesmo entre as crianças, diz o otorrinolaringologista. É mais frequente até na infância do que na adolescência, já que as crianças apresentam aumento das amídalas, além de adenoides (carnes esponjosas). A tendência é que haja uma redução espontânea. Uma minoria vai continuar com esse processo obstrutivo. Sallum afirma

"O ronco é um problema de quem está do lado. A apneia é problema do paciente"

RICARDO SALLUM, OTORRINOLARINGOLOGISTA

que a cirurgia, nesses casos, pode ser indicada. "Houve uma evolução nos procedimentos, que estão menos invasivos".

Já a apneia tem como grupos de risco homens, obesos, fumantes, pessoas que tiveram infarto ou AVC e pacientes com histórico familiar da doença.

Pesquisa realizada pelo Departamento de Psicobiologia da Escola Paulista de Medicina (EPM/Unifesp), com mais de 400 mulheres, constatou que, com o envelhecimento, há a perda da função ovariana e uma série de consequências negativas à saúde – e a apneia obstrutiva do sono é uma delas. Entre os resultados, 68,4% das mulheres que tiveram o diagnóstico confirmado para o tipo mais grave do distúrbio estavam em pós-menopausa tardia.

Para Ricardo Sallum, o diagnóstico inicial deve ser feito pelo otorrinolaringologista, "profissional habilitado para examinar a anatomia da via respiratória alta que, em síntese, é o local onde reside o problema".

Uma polissonografia também é solicitada. No exame são colhidas informações relacionadas à qualidade do sono do paciente, como altura do ronco em decibéis, nível de oxigênio no sangue (oximetria), número de apneias por hora (AIH), posição em que ele ronca mais, entre outras.

"Com tais dados em mãos, aliados ao exame anatômico do paciente, classificamos a apneia em leve, moderada ou severa. Dependendo de cada caso, verifica-se se o tratamento será cirúrgico ou não. Se não for, pode ser indicado o AIO (aparelho intraoral), confeccionado apenas por dentistas habilitados, ou o CPAP, um pequeno dispositivo que insufla ar e é acoplado a uma máscara que o paciente usará durante a noite". ●

o maior carinho para a melhor idade.



Agora o Santa Casa Saúde tem um Plano só **Senior**, para pessoas acima de 59 anos

A partir de
R\$ 675,00

Ligue 13 **3226.6200** ou acesse www.planoscs.com.br



PLANO
Santa Casa Saúde

