

Clima #PartiuFinalDeSemana
Santo André, 03 a 09 de nov. de 2017 - Nº 478

Sexta-feira

18°
29°

Sábado

19°
32°

O Outro Lado do Paraíso

Natanael orienta Elizabeth sobre seu plano de simular a morte dela. Lívia desabafa com Estela. Clara passa mal.
P. 04

Depois Daquela Montanha

Após um acidente aéreo em uma região montanhosa coberta por neve, uma jornalista e um médico tentam sobreviver.
P. 12

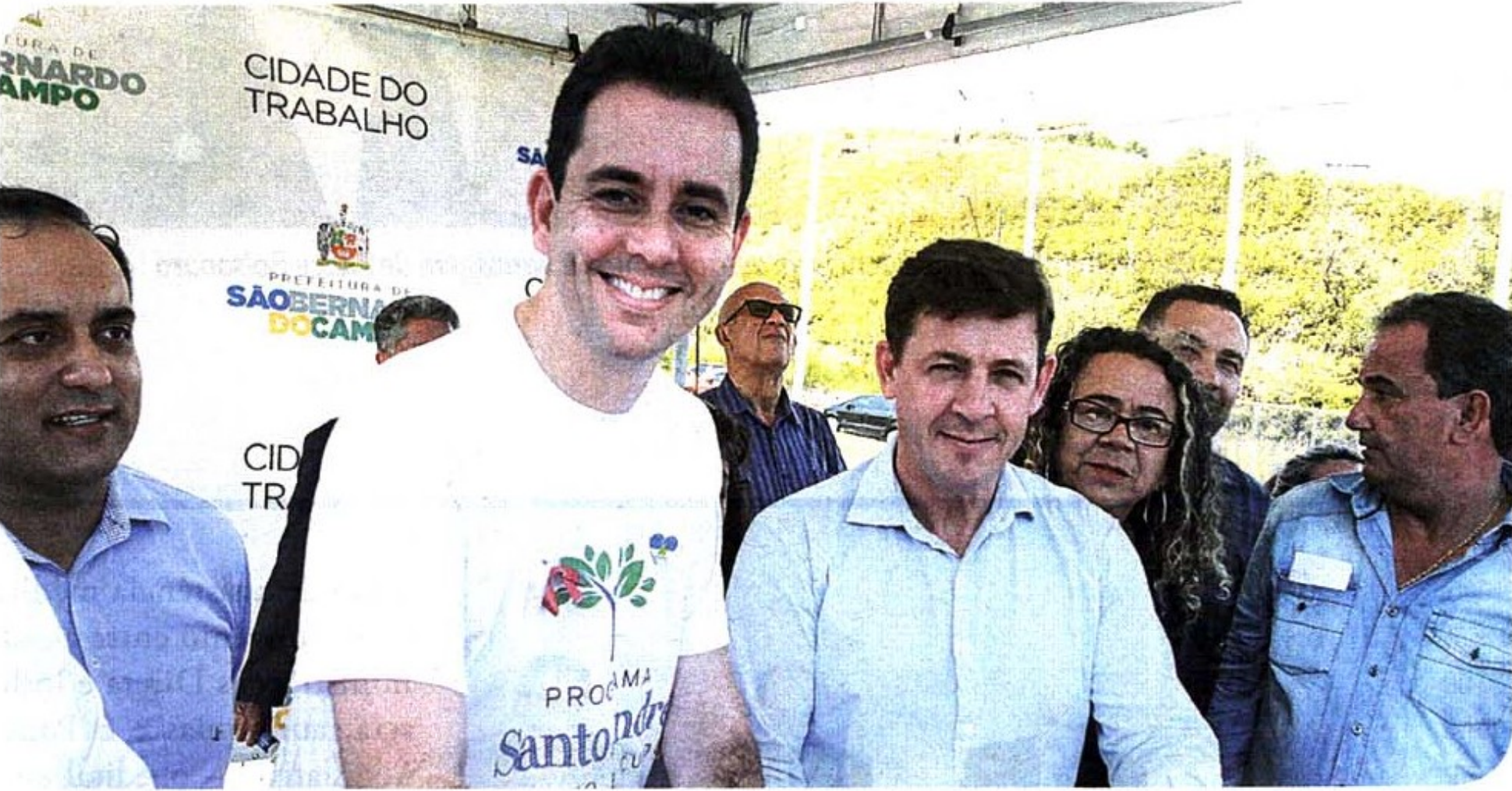
A EDUCAÇÃO PEDE SOCORRO

Jornal do Trem

abc

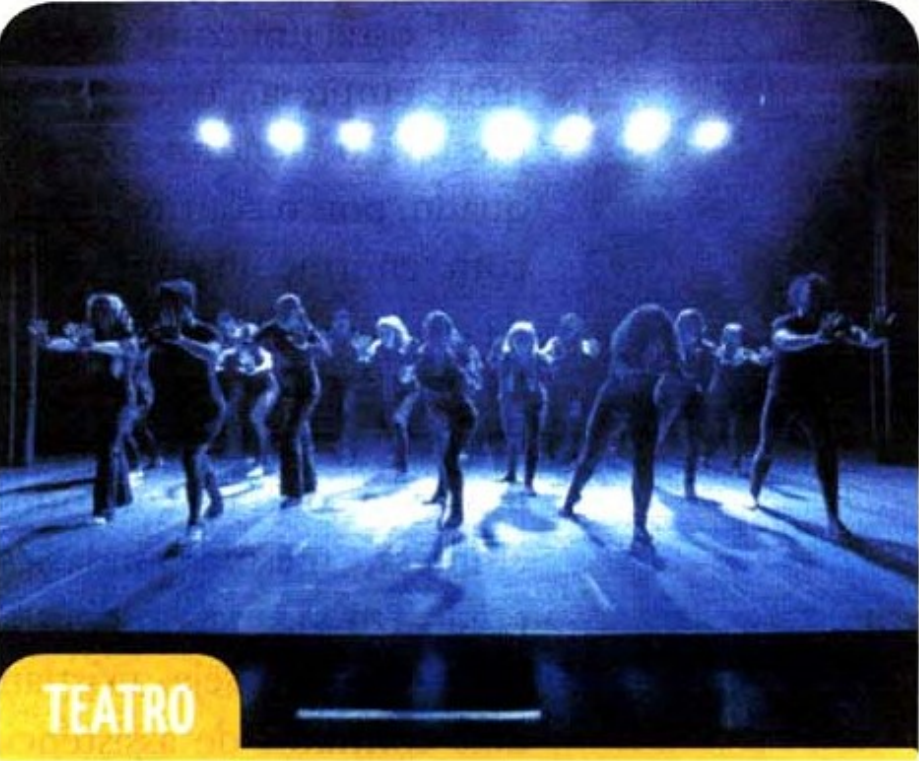
Pesquisa revela que alunos apresentam insuficiência na escrita, leitura e matemática. De 2014 até os dias de hoje, o ensino não apresentou melhorias significativas e os desafios são gigantescos para mudar essa realidade.

P. 06



Parceria e melhorias

Os prefeitos de Santo André, Paulo Serra, e de São Bernardo do Campo, Orlando Morando, assinaram uma ordem de serviço para o início do processo de revitalização da Praça Herbert de Souza, localizada no Jardim Alvorada – que fica na divisa entre as duas cidades. A previsão é que a reforma seja concluída em 60 dias.
P. 02



O espetáculo Portas Abertas conduz o público ao passado, ao futuro ou a um tempo “sem início e sem fim”.
P. 12



Fazer uma programação da semana profissional é mais viável do que estruturar apenas um dia diante dos imprevistos.
P. 11



Corinthians enfrenta o Palmeiras em um clássico que pode diminuir a vantagem do alvinegro na classificação.
P. 07



Planejar o seu dia profissional dá certo?

Para especialistas, o mais correto é fazer uma programação da semana devido aos imprevistos

Folhapress

Se a ideia é economizar tempo no trabalho, fazer planos no começo do dia ou no fim do expediente raramente dá certo. É mais eficaz fazer um planejamento para a semana ou para três dias, com lacunas que permitam encaixar imprevistos.

Isso porque, ao fechar muito o plano, o profissional terá de sacrificar o que é importante em nome de problemas que surgem de repente.

Horários livres

Deixar espaços no planejamento é o jeito mais simples de fugir de um dos grandes erros da vida corporativa: não saber diferenciar o que é urgente do que é prioritário, diz o especialista em gestão de tempo Christian Barbosa.

“Saber priorizar ajuda nos objetivos de médio e longo prazo. Se é em cima da hora, passa a ser urgência, e a pes-

soa viverá em função de apagar incêndios”, afirma.

Quando se organizar

Em geral, um bom momento para se organizar é na tarde de sexta-feira, quando o fluxo de trabalho costuma estar um pouco mais calmo.

A especialista em marketing Deborah Cavioli, 27, monta seu plano na sexta, mas aprendeu a deixar espaços na agenda para imprevistos não só do trabalho, mas também da vida pessoal.

“Essas coisas acontecem, e é melhor aceitar do que se frustrar. Se for preciso, passo alguma coisa para o dia seguinte, sem pânico”, afirma.

Utilizando a técnica

Para filtrar melhor as demandas e gerir o próprio tempo de forma eficiente, a técnica favorita dos especialistas é chamada matriz de Eisenhower, cuja criação é atribuída ao presidente americano de mesmo sobrenome.

Nela, as tarefas devem ser divididas entre aquelas importantes e urgentes, as prioritárias - mas que podem ser feitas depois - aquelas que devem ser feitas já, mesmo que não sejam fundamentais, e as que podem ser dispensadas ou terceirizadas.

O administrador Carlos Róseo, 26, aprendeu a escolher o que era importante após muitas jornadas estendidas e expedientes de fim de semana.

“Tive um caso grave de ansiedade e até sonhava com problemas do trabalho. Fui ler alguns livros para economizar tempo e voltar a ter uma vida fora da empresa”, diz Carlos.

Devagar com o andar

Prioridades postas é hora de transformá-las em pequenas atividades, que devem ser cumpridas diariamente, e honrar os prazos, sempre com uma boa dose de foco. Por isso, o chamado “multi-



Diante de problemas pontuais, a dica é planejar a semana de trabalho e não apenas o dia

tasking”, ou tocar vários afazeres ao mesmo tempo, não vale a pena.

“A pessoa vai gastar mais tempo para concluir a tarefa, pode cometer mais erros e não dedicará a ela a atenção que deveria”, diz Barbosa.

Em vez disso, é preciso se concentrar em uma coisa só, mesmo que por um intervalo menor, como meia hora. Outra cilada da gestão de tempo é a reunião improdutiva. “Se ela passa de 25 minutos, já é

longa demais”, diz Renata Lorenz, gestora de RH do VivaReal, que incentiva encontros mais curtos.

Tela ou papel

Para dar conta de tantas tarefas no dia a dia, é preciso incluir tudo na agenda, inclusive o prazo final para execução das atividades.

Vale usar aplicativos ou papel, se o celular for uma fonte de distração grande demais. Nos dois casos, a dica é não separar os itens profissionais dos pessoais.

CLASSICOR

LonaFlex

CONVOCAÇÃO PARA EXAME PÓS - DEMISSONAL

Convocação a todos os ex-empregados da LonaFlex, que tiveram contratos rescindidos a partir de 1987, para que se apresentem à **CLINICA DRA. DINORAH TOLENTINO PRISTER LTDA., na Rua Antônio Agú, 776 - 1º andar - sala 01, Osasco/SP**, para o controle de exames ocupacionais pós-demissionais previstos na Legislação Trabalhista, sem custo ao ex-funcionário. É necessário estar munido de Carteira Profissional que comprove o vínculo empregatício com a LonaFlex.

AGENDE SEU HORÁRIO: (11) 3685.4685, com Kátia

- ATENDIMENTO: Seg à sex das 8h às 11h30

Em caso de dúvidas, consulte o CEREST pelo fone (11) 3685.1027 ou o Sindicato dos Metalúrgicos de Osasco pelo fone (11) 3651.7200.

ADVOGADO TRABALHISTA E INSS

ÁREAS DE ATUAÇÃO:

Dispensados por justa causa,
Empregado sem registro,
Forçados a pedir demissão,
Grávidas dispensadas.

Benefício Indeferido pelo INSS

Contato através do WhatsApp 96259-2040

e Telefones: 3149-3174 (Fixo), 96425-3632 (Tim), 96782-1619 (Oi), 99811-3018 (Vivo), 99232-0581 (Claro).

Dr Alberto Y. Chamlian Filho,
OAB/SP n.º 208.323.

Viação Osasco Contrata

Pessoas c/ Deficiência Motoristas CNH "D" ou "E" Cobrador e Serviços Gerais

Benefícios: VR / VT / Conv.Médico e Cesta Básica

COMPARECER P/ SELEÇÃO DE SEGUNDA A QUINTA-FEIRA ÀS 7:30H

Garagem Osasco: Av. Walter Boveri, 501ª Jd. Novo Osasco / Osasco (Prox. Ao Terminal Novo Osasco - Tel.: 3609-1311 ramal 211)

Garagem Carapicuíba: Av. Sul Americana, 323 - Vila Sul Americana / Carapicuíba (Prox. A casa de Materiais p/ Construção São Pedro - Tel.: 4182-8080)

PROCESSO SELETIVO 2018

Faeti Faculdade de Educação e Tecnologia Itacema

BRAZ CUBAS Pólo Tatuapé www.brazcubas.br

BOLSA 30% DE

PARCELAS FIXAS DURANTE TODO O CURSO

MEC 4

TECNÓLOGO GESTÃO DE QUALIDADE RECURSOS HUMANOS BANCO DE DADOS

LICENCIATURA & BACHARELADO ADMINISTRAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA PEDAGOGIA

2ª Licenciatura em Letra e Pedagogia (para licenciados) Segurança Pública Engenharia de Produção Ciências Contábeis Tecnólogos em diversas outras áreas.

11 2546-7326 • 2841-2411 • 98151-3625 • faeti.edu.br