

Metas para 2018? Não perca o foco

Veja dicas para atingir objetivos de ano novo

DAREDAÇÃO
Início de ano é época de promessas. De traçar metas para o tempo que está por vir. Mas nem sempre essas promessas saem do papel. Pesquisas mostram que, em mais de 80% dos casos, essas listas de metas não se concretizam e são esquecidas antes mesmo da chegada do Carnaval.

Para o especialista em produtividade Christian Barbosa, autor do livro *A Tríade do Tempo*, as pessoas têm que refletir bastante na hora de definir suas metas para o novo ano.

“Não adianta pedir muito. Hoje, as pessoas já estão sem tempo para suas rotinas, sobrecarregadas. Se impor coisas de-

mais só trará frustração”.

A dica que ele dá é, na hora de organizar os planos, que se tenha foco e seja prático, como traçar uma meta principal por trimestre.

O especialista também aconselha o foco na hora do planejamento para 2018. “Alguma coisa precisa ser mais importante que as outras, para ser prioritária, e, talvez, ser o foco central, e que talvez possa agregar outros objetivos menores. Esse pode ser um caminho”, diz Barbosa.

TÉCNICA
O psicanalista Jorge Alloy, que dá palestras sobre a administração do tempo, sugere a utiliza-

ção de uma técnica australiana conhecida como Smart, em que as metas devem ser específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e temporais.

“Tem que se detalhar o que quer. Não basta falar que quer emagrecer em 2018. Para isso acontecer, você deve definir o quanto de peso quer perder, em quanto tempo, se isso é realmente importante para você e se o que está propondo é viável”, avalia.

Colocar o que se quer no papel pode ser uma boa saída, para ter registrado aquilo que se pretende. Mas a tecnologia pode trabalhar a seu favor. Uma boa forma para se conseguir atingir as metas são ferramentas de produtividade, normalmente utilizadas por empresas, mas que também podem ajudar as pessoas no dia a dia, a acompanhar o andamento das tarefas propostas e administrar o tempo. E tudo pode ser feito por aplicativos para smartphones, como o Trello, Neotriad ou Asana. Alguns destes serviços são gratuitos.

Outro reforço para quem quer alcançar os objetivos é ter alguém que possa cobrar, ao longo do ano, o andamento de

ESPERANÇAS



“A minha meta para 2018 é encontrar um emprego e voltar a estudar. Mas não acredito que planejar isso faça com que aconteça. Tem que ser natural”

Jader Barbosa da Silva
26 anos, desempregado, Jardim Aloá, Praia Grande



“Tem que firmar o pensamento e correr atrás do que se planejou para o ano. Só assim para chegar em 2019 com a listinha toda cumprida”

Viviane Alves de Oliveira
41 anos, autônoma, Morro São Bento, Santos

cada uma das metas. Para isso, pode-se contar com um amigo, esposa, marido.

E no final do ano, caso não tenha conseguido cumprir a meta, é preciso analisar o que aconteceu e avaliar se vale a pena insistir para o próximo ano. “E também é importante avaliar, ao longo do ano, se esse objetivo continua sendo relevante, pois tão ruim quanto não atingir uma meta é atingir uma que não satisfaça mais”, orienta Alloy.

FALECIMENTOS E MISSAS

Ademar Coelho de Souza
Sábado, aos 81 anos, engenheiro civil aposentado, filho de Domingos Coelho de Souza e Gioconda Graziano de Souza, falecidos. Era casado com Mariliza Therezinha Chiodi Coelho de Souza. Deixa a filha Marisa. O funeral realizou-se no Cemitério da Paz, em São Paulo.

José Ailton de Oliveira
Sexta-feira, aos 75 anos, pedreiro aposentado, filho de Ataíde Emídio de Oliveira e Cordélia Teles dos Santos, falecidos. Era casado com Maria de Lourdes Santos Oliveira. Deixa os filhos Joilda, Joelma e Cibele. O funeral realizou-se no Memorial Vicentino-SV.

Valdomiro dos Santos
Sábado, aos 58 anos, porteiro aposentado, filho de Antônio dos San-

tos e Maria da Pureza Santos. Era casado com Alexandrina Pereira dos Santos. Deixa os filhos Valmir e Vítor. Era também seu filho Tiago, falecido. O funeral realizou-se no Memorial Vicentino-SV.

Zenkiti Teruya
Sábado, aos 42 anos, comerciante, filha de Seizen Teruya e Yoneko Shimabokuro Teruya. Era casado com Elisângela Silva Andrade. Deixa os filhos Bianca, Enzo, Nicolas e Sophia. O funeral realizou-se no Memorial Vicentino-SV.

Angelita Beserra de Araújo
Sábado, aos 86 anos, encarregada

de copa aposentada, filha de Delmira B. de Araújo, falecida. Deixa os filhos Valdir, Ivanilda e Ivandir. Era também seu filho Ivanildo, falecido. O funeral realizou-se no Memorial Vicentino-SV.

Sábado, aos 74 anos, auxiliar de hotelaria aposentada, filha de Fausto Domingos dos Santos e Adélia Crispiniana do Nascimento, falecidos. O funeral realizou-se no Cemitério Campo da Paz Celestial-SV.

Sábado, aos 61 anos, editora, filha de Donald Bruce Stuart e Gilda Stuart. Era solteira. O funeral realizou-se no Crematório Memorial Necrópole Ecumênica.

Sábado, aos 92 anos, professora, filha de José Carneiro de Castro e Dalila Estevam Carneiro, falecidos. Deixa as filhas Tânia e Dalila. O funeral realizou-se na Memorial Necrópole Ecumênica.

Lira dos Santos Conceição

Lisa Stuart

Sônia Carneiro de Castro Freire

COMUNICADO DE MISSAS E AGRADECIMENTOS

SANTOS

Rua João Pessoa, 127
(das 8h30 às 18h)*
Supercentro Boqueirão
Loja 155
(das 9h às 18 h)*

CLASSIFONE

0800 7277222



DOMINGOS PUCCIARIELLO
(EX-VEREADOR DE CUBATÃO E EX-FERROVIÁRIO)
13 ANOS
JULI ALLIT PUCCIARIELLO
8 ANOS E 5 MESES
CLÉA PUCCIARIELLO
56 ANOS

Missa será realizada, nesta TERÇA-FEIRA, dia 02/Janeiro/2018, às 18 horas, na Paróquia São Judas Tadeu, sita à Praça São Judas Tadeu nº 28, Bairro Jardim Casqueiro, CUBATÃO.



Renato Freitas Levy Jr
MISSA DE 7º DIA
Será realizada quarta-feira, dia 03 de janeiro, às 18:30h, na Paróquia Senhor dos Passos, R. Mato Grosso, 367, Boqueirão, Santos.

A TRIBUNA
A Tribuna de Santos Jornal e Editora Ltda.
CNPJ 58.183.401/0001-04
Rua João Pessoa, 129 - Santos/SP
CEP 11013-900 - CP 715

**SISTEMA A TRIBUNA DE COMUNICAÇÃO**

O noticiário nacional e regional de A Tribuna é fornecido pela Agência Estado (AE), sucursais e correspondentes. O noticiário internacional pela agência France Presse.

Redação
Tel.: (13) 2102-7163
(13) 99655-8581

Comercial
Tels.: (13) 2102-7170
atpublicidade@atribuna.com.br

Administração
Tel.: (13) 2138-5200
contabilidade@tvtribuna.com

www.tribuna.com.br

**A16 Tribuna**
0800 701 9181
críticas, sugestões e opiniões

Sucursais

São Paulo
R. da Consolação, 331 - sl. 208 - Consolação
São Paulo - CEP 01301-905
Tel.: (11) 3159-2662 / (11) 99386-4441
E-mail: comercialsp@atribuna.com.br

Balcões de Anúncios
R. João Pessoa, 127 - Centro - Santos
E-mail: balcaodeanuncios@atribuna.com.br
Supercentro Boqueirão, loja 155 - Boqueirão - Santos
E-mail: ag.urbanaboqueirao@atribuna.com.br

São Vicente
SOMATORIUM COMUNICAÇÃO:
Praça 22 de janeiro, 415 - Biquinha.
E-mail:somatorium@somatorium.com.br

Representante

DISTRITO FEDERAL
EFFICACE NEGÓCIOS DE COMUNICAÇÃO
CLSW, Quadra 304 - Bloco "B"
Edif. Oásis Center - Sl. 131 CEP 70673-632
Tel./Fax: 61 3225-0944 / 3321 4304 / 3321.4306
E-mail: comercial@sevenbsb.com.br

DEMAIS CAPITAIS
SUCURSAL A TRIBUNA, EM S. PAULO
R. da Consolação, 331 - sl. 208 - Consolação
São Paulo - CEP 01301-905
Tel.: (11) 3159-2662 / (11) 99386-4441
E-mail: comercialsp@atribuna.com.br

Classifone
0800.727-7222
(Anúncios classificados por telefone)

Assinaturas

Diária

	À vista	Parcelada
Anual	685,00	12 x 64,00
Semestral	361,00	6 x 64,17
Quadrimestral	248,00	4 x 68,00
Trimestral	188,00	2 x 94,00

Final de semana (Sábado + Domingo)
Anual 5 x 69,00 **Semestral** 3 x 55,94

Venda avulsa
2º a Sábado R\$ 3,00
Domingo R\$ 5,00

Comercial (2º a 6ª-feira)

	À vista	Parcelada
Anual	562,00	12 x 52,00
Semestral	282,00	6 x 50,83

Valor dos impostos incidentes sobre esta edição = 3,65%, Lei nº 12.741 de 08/12/2012 (regulamentada pelo Decreto nº 8264/2014).

Assinaturas novas, atendimento aos assinantes e renovações:
(13) 2102-7200

Abbrangência:
ASSINATURAS - Santos, São Vicente, Cubatão, Guarujá, Praia Grande, Mongaguá, Itanhaém, Peruibe e Bertioga. São Paulo (sob consulta).
VENDA AVULSA - Todos os municípios acima mais São Sebastião, Amparo, Atibaia, Serra Negra, Santo André (Centro), São Bernardo do Campo (Centro), São Paulo (Centro e Rio de Janeiro (Centro).

Classifone
0800 7277222

**ClassiCat**
classificados.tribuna.com.br

Classificados

Deixe Impresso
o Seu Amor

Rubens Ogasawara
My love forever
3 anos de saudade.
Ivone Ogasawara

Classificados **A TRIBUNA**

Currículo aos cuidados deste jornal em resposta aos anúncios publicados nesta seção
O envio de currículo por e-mail deve ser feito apenas para aqueles que constam o endereço de e-mail no anúncio. Currículo para anúncio onde consta apenas a sigla deverá ser enviado, exclusivamente, para um dos balcões de anúncios de A Tribuna nos seguintes endereços:
Santos: R. João Pessoa 127 - CEP 11013-900
Supercentro Boqueirão, Loja 155 - Santos 11.045-101
Os currículos ficarão disponíveis aos anunciantes por 10 dias, a contar da última data de publicação. Após esse prazo, o jornal não se responsabilizará pela não retirada.
A TRIBUNA

Imóveis
Alugam-se

KITH E SALA LIVING
KIT EMBARÉ - Vista praia. Al. \$600. R.Osw.Cóchrane 33

1 DORMITÓRIO
EMBARÉ - Grande. R. Osw. Cóchrane 75. F. 3322-5143

2 DORMITÓRIOS
NOVO - 5/uso, 2 suítes, gar. dem. Lazer compl. c/pisc. Na Ep. Pessoa, próx.C.A. R. Osw. Cochrane,33 C.67267

Estabelecimentos Comerciais
LOJA COML. - C/mezanino R.Osw.Cóchrane, 77 C.67267

Temporada
DIÁRIAS E ANO NOVO - Reserve 3222-3952 C.18468

Imóveis
Vendem-se

1 DORMITÓRIO
PRAIA VÁRIOS - C/gar. R.Osw. Cóchrane, 33. emba reimeveis.com.br C.67267

2 DORMITÓRIOS
DIVERSOS EMBARÉ - C/gar. Px. praia.www.embare imoveis.com.br C.67267

Acompanhantes & Sex Shop
BONECA 98141-4199 - Com local e massagem
AYUMI FAZINNI - C/L 24h S.V 99766-6243

Massagem Terapêutica
MASSO. MARCELA - 3025-7357

Empregos & Oportunidades

Auxiliar Faxina
C/experiência em Centro Cirúrgico. Currículo c/foto p/ clínica.hospital@gmail.com

Negócios & Oportun.

Fretamento
PONEY TOUR - VANS - E carros exec. Tel. 3021-7508 contato@poneytour.com.br

Prestação de Serviços
INSS - Resolvemos qualquer tipo de problema. Tr.: 3013-7379 ou 99148-4892 consultoriasegura.com.br

DETETIVE - Descubro tudo para você. 99115-0939.

EXPLORAÇÃO SEXUAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES É CRIME.



**ligue e assine**
2102-7200