

Opinião

& SERVIÇO

 44 9 9934 1602

 opiniao@odiario.com

  @odiario

PREVISÃO DO TEMPO PARA HOJE

EM MARINGÁ

30°C

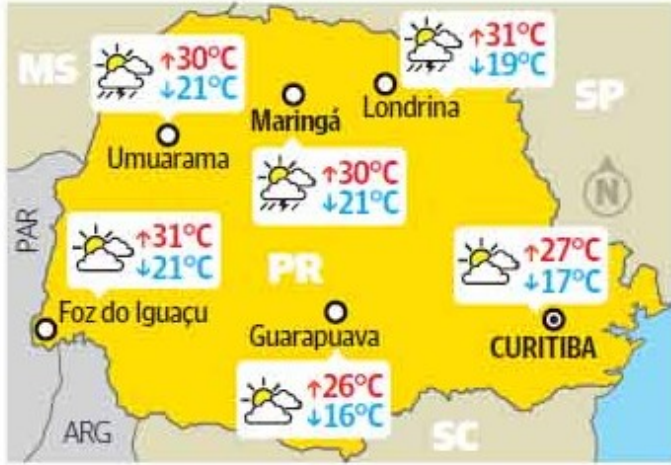
21°C



Parcialmente nublado com chuvas e trovoadas

NO PARANÁ

Tempo quente e abafado em todas as regiões do estado do Paraná. A combinação de calor e umidade do ar elevados favorecem o desenvolvimento de aglomerados de nuvens com potencial para provocar chuvas a partir do período da tarde.



PRAIAS

GUARATUBA		+25°C +20°C
CAIOBÁ/MATINHOS		+25°C +20°C
BALN. CAMBORIÚ		+28°C +17°C
FLORIANÓPOLIS		+28°C +18°C

FONTE | Simepar e Climatempo



ARQUIVO DNP



Cipós no Bosque 2

Uma simples caminhada no Bosque 2 está complicada. Está tudo invadindo, os vasos estão precisando de carinho, (flores). Falaram que estavam mexendo, fui lá fazer caminhada e está tudo igual (faltando carinho). “Cipós serão removidos”, (Pelo Facebook)

Marian Ricci Maringá

Parque Tecnológico

Ótima notícia. Metas do Masterplan “Maringá 2047” sendo cumpridas rumo à uma cidade tecnológica. O objetivo de criar este parque tecnológico é atrair empresas de tecnologias de ponta para Maringá. Estas empresas são menos poluidoras como já podem ter percebido o setor de Tecnologia da Informação (TI) está crescendo cada vez mais. Tudo isso é fruto do Masterplan com o empenho da sociedade civil organizada, Associação Comercial de Maringá (Acim), Conselho de Desenvolvimento Econômico de Maringá (Codem), prefeitura e outras entidades e empresas. “Parque Tecnológico tem área destinada próxima ao Parque do Japão”, (pelo Facebook).

Leonardo Lucca de Souza Maringá

Operação Carne Fraca

Sempre tem um esquerdista querendo

do justificar a corrupção do PT atacando quem bateu panela para lutar por um país melhor. Infelizmente não temos para onde fugir pois todos estão corrompidos só querendo levar vantagem em tudo. Não é uma questão de partido e sim de caráter, coisa que a maioria dos políticos não sabe o que significa. “Polícia Federal prende farmacêutica de família tradicional”, (pelo Facebook).

Rose Miguel Maringá

Patrulha do Som 1

Existem muitas motos com escapamento cortado na cidade que fazem mais barulho que qualquer carro com som automotivo. Na minha opinião, tinha que dar um basta nisso também. “Patrulha do Som completa um mês na ativa com mais de 200 chamadas”, (pelo Facebook).

Marcos Mendes Maringá

Patrulha do Som 2

Na Avenida Franklin Delano, próximo a minha casa, tem noite que ninguém dorme de tanto carro de som alto. É um absurdo.

Rosângela Dourado Maringá

Avenida Morangueira 1

Acredito que toda mudança gera desconforto. Estão fazendo mudanças necessárias, mas é preciso os municípios colaborar. “Semob alerta para modificações na Morangueira”, (pelo Facebook).

Juvenal Correia Maringá

Avenida Morangueira 2

Conseguiram piorar a Avenida Morangueira. Risco para o pedestre, ciclista e motoristas. (Pelo Facebook).

Nio Ishihata Maringá

CURSOS&CONCURSOS

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E GESTÃO DE CONFLITOS

12/3 a 16/3 - 19h às 23h
Carga horária: 20 horas
Objetivo: desenvolver a capacidade de conhecimento de si mesmo e estabelecer um conceito de reação frente aquilo que se é, tendo como base a gestão de si próprio, bem como a capacidade de ser um agente de mudanças no contexto em que se está inserido, aumentando sua habilidade de lidar com emoções e conflitos, transformando tais capacidades em resultados promissores e aumento de performance
R\$ 360 (associados da Acim e estudantes) ou R\$ 720 (não associados)
Acim
Mais informações: 3025-9631 / 3025-9626 / 9-9912-1089

OPERAÇÃO E MANUTENÇÃO DE CARREGADORAS

12/3 a 16/3

6 a 9 vagas
Carga Horária: 24 horas
Objetivo: empregar técnicas seguras na operação, na regulação e na manutenção de pá carregadora Público-alvo: funcionários de usinas e de prefeituras
Requisitos: 18 anos, ser alfabetizado
Valor não informado
Local: Usina de Açúcar Santa Terezinha
Senar Paraná
Mais informações: 3218-1900

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ (UFPR)

35 vagas
Inscrições até 29 de março
Salário: até R\$ 4.180,66
Nível médio, técnico e superior
Cargos: assistente em administração, desenhista de artes gráficas, técnico de laboratório/biologia, técnico de laboratório/física, técnico de Tecnologia da Informação, técnico em contabilidade, técnico em enfermagem

Taxas: R\$ 61 ou R\$ 104
www.nc.ufpr.br

PREFEITURA DE PARAÍSO DO NORTE (PR)

29 vagas + cadastro de reserva
Inscrições até 28 de março
Salário: até R\$ 11.723,13
Nível fundamental, médio, técnico e superior
Cargos: cozeiro, merendeira, motorista, operário, pedreiro, vigia, zelador, auxiliar de biblioteca, auxiliar de enfermagem, auxiliar de laboratório, agente de controle de endemias, assistente de consultório dentário, educador social, fonoaudiólogo, fiscal de obras e postura, fiscal de tributos, médico (clínico geral, pediatra), nutricionista, orientador físico, professor de Educação Física e professor de educação infantil e ensino fundamental.
Taxas: R\$ 30 a R\$ 100
fundacaoafipa.org.br/concurso

CHARGE
EDU MAZZER



VS

44 3354-0137
44 99757-4576

MÓVEIS PLANEJADOS

 VsPlanejados

 vsmoveis@outlook.com

Rua Ver. Arlindo Planas 939 - Jd. Maravilha

OPINIÃO

7 dicas para as mulheres gerenciarem melhor o tempo

* CHRISTIAN BARBOSA

No Dia Internacional da Mulher, é importante retomar a discussão sobre um dos maiores dilemas enfrentados por elas nos dias atuais: a falta de tempo. As mulheres assumem inúmeros papéis e responsabilidades, que vão muito além da jornada de trabalho e incluem obrigações com familiares e atividades de casa. E, para dar conta de tantas missões diárias, muitas acabam se anulando e deixam de lado as atividades pessoais. Aliás, essa é uma das grandes diferenças entre as mulheres e os homens. Raramente, eles se anulam diante de uma atividade rotineira (ou você já viu um homem deixar de ir ao futebol com os amigos?). No mundo em que vivemos, as mulheres se cobram cada vez mais por serem capazes de liderar o próprio sucesso. Elas cresceram na carreira e assumiram rapidamente sua independência, porém isso tem um valor muito alto: o tempo delas. Na maioria dos casos, as mulheres focam grande parte do dia nos problemas, nas urgências do trabalho, de casa, dos filhos e do marido, o que resulta na falta de tempo para realizar as atividades que realmente gostariam de fazer, como ir à academia, sair com as amigas ou ler um livro. Uma forma de reverter esse cenário é aprender a gerenciar melhor o tempo. Pensando nisso, listei algumas ações que vão ajudá-las nessa tarefa desafiadora:

1- Entenda suas urgências para evitá-las: as mulheres têm mais urgências diárias, porém é preciso entender por que a urgência aconteceu e o que poderia ser feito para evitá-la em uma próxima oportunidade. Aprenda com essa urgência e antecipe futuros problemas. Isso irá reduzir o tempo perdido apagando incêndios;

2- Delege tarefas aos seus familiares: assumir todas as responsabilidades de casa sozinha faz com que as mulheres não tenham tempo e estejam sempre cansadas. Elas precisam compartilhar essas atividades com filhos e maridos. A casa não é apenas dela, é responsabilidade de todos;

3- Exercite o uso da palavra “não”: você não precisa dizer sim para tudo. Se você não quer fazer algo, seja sincera. Ao dizer sim para os outros quando gostaria de dizer não, você está assumindo coisas circunstanciais que não gostaria de realizar. A regra é simples: nunca diga sim para alguém quando quiser dizer não;

4- Decida a roupa na noite anterior: o período da manhã costuma ser de baixa produtividade para muitas mulheres. Para quem se enquadra nesse perfil, a dica é deixar toda a roupa do dia seguinte separada, passada e arrumada na noite anterior. Isso irá poupar um bom tempo. Tente também expandir essas ações deixando pronto seu café da manhã, a bolsa, os documentos etc.;

5- Utilize um sistema de pastas: não guarde os documentos jogados de qualquer jeito. Crie pastas com assuntos específicos - carro, IR, bancos, contas a pagar, contas a receber, imóvel, faculdade etc. Desta forma, você terá tudo o que precisar facilmente;

6- Transforme seus filhos em aliados da produtividade: organize antecipadamente as tarefas da semana com as crianças. Imprima um quadro com todos os itens que devem ser feitos dia a dia e, quando algo for concluído, estimule-as a registrar no quadro. Isso acabará se transformando em uma brincadeira divertida e ajudará a criar hábitos de organização nas crianças;

7- Organize seus acessórios: compre uma caixa pequena com divisões para guardar os acessórios. Coloque em cada divisão um item específico: anéis, brincos, colares, gargantilhas etc. Faça o mesmo procedimento com as maquiagens. A organização vai ajudar a poupar o tempo.

** Christian Barbosa é o maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo*

ODIÁRIO

DO NORTE DO PARANÁ

EDITORIA CENTRAL LTDA. | CNPJ Nº 76.123.397/0001-70

Fundada em 29 de junho de 1974 por Joaquim Dutra (★14/4/1929 ★20/9/2015)

Presidente • Franklin Vieira da Silva

Vice-presidente • Rosey Rachel Vieira da Silva

Diretor-geral • Josué Tadashi Endo

Diretor Comercial • César Luis de Carvalho

Editor-chefe • Carla Guedes

IVZ

INSTITUTO VEREDAS DE CIRCULAÇÃO

FILIADO AO INSTITUTO VERIFICADOR DE CIRCULAÇÃO

REDAÇÃO, ADMINISTRAÇÃO E PARQUE GRÁFICO

Av. Mauá, 1.988

Caixa Postal Nº 1551

CEP 87050-020

Maringá - PR

PABX (44) 3221-6055

REDAÇÃO

(44) 3221-6614

Fax (44) 3223-4696

redacao@odiario.com

CENTRAL DO ASSINANTE

(44) 3221-6085

DEPARTAMENTO COMERCIAL (ANÚNCIOS)

(44) 3221-6602

(44) 3221-6051

CLASSIDIÁRIO

(44) 3221-6000

SUCURSAL CURITIBA

Rua Mateus Leme, 3.608 - Sala 04 - São Lourenço - CEP 82.200-000 - Curitiba - PR

Tel. (41) 3253-6221 | sucursalcuritiba@odiario.com

Representações

SUCURSAL SÃO PAULO

Alameda Lorena, 1.304

Conjunto 703 - Jardim Paulista

CEP 01424-001 - São Paulo - SP

Tel. (11) 3061-3059

sucursalsp@odiario.com

BRASÍLIA

Central de Comunicação

SCS, Qd. 02, Bloco D - Ed. Oscar Niemeyer

10º andar, Sala 1.002 - Brasília - DF

CEP 70.316-900 - Tel. (61) 3323-4701

betico@centralcomunicacao.com.br

RIO DE JANEIRO

Av. Rio Branco, 185 - Sala 1.813 - Centro

CEP 20040-902 - Rio de Janeiro - RJ

Tel. (21) 2532-1329

anita@trafegopublicidade.com.br

francisco.barbosa@trafegopublicidade.com.br

Filiado a:

