

Caminhada do Coração vibra na Mooca

Caminhada do Coração
Dr Algis Waldemar Zuccas

Idealizada pelo Dr Algis Waldemar Zuccas e realizada desde 1997 pelo Rotary Club SP Alto da Mooca, incentiva a atividade física como prevenção de problemas cardíacos.

Vários exames são disponibilizados gratuitamente

Rotary
Club de São Paulo
Alto da Mooca

Fulgurante evento há 18 anos realizado pelo Rotary Club Alto da Mooca, a Caminhada do Coração está alcançando participação em todos os cantos da Mooca, Vila Prudente e bairros adjacentes.

Vai ser dia 8 de abril no Pátio do Mooca Plaza Shopping das 8h às 12 horas, com percurso na av. Henry Ford sob os acordes do Trio Elétrico patrocinado pela Crifér Laminados de Aço e Ferro, do rotariano Júlio Hamilton Russo.

Entre outros colaboradores, o evento conta com ACSP - Distrital Mooca, São Cristóvão Saúde, Mooca Plaza Shopping, Academia Acqua, Vereador Ricardo



Teixeira, Abade e Coimbra Construtora, Drogaria Sinete, Unicapital, Uniesp, Castan Imóveis, Dambros, Agaxtur, Ótica Sara Marangoni, Tintas Canarinho, APVAESP Associação Veículos Antigos SP, Alan Smarfit, Papai Noel do Bem, RVS BIKE SHOP, Sacada Pizzaria, Cepam, Rotary Club Mooca, Cenha, Nova Quatro E, Lar de Maria, Lar da Redenção, Creche Tere-

za de Mello Mororó, GCM, CET, Corpo de Bombeiros e 21º BPM/M com a presença do próprio comandante coronel Delafina.

Todos os integrantes do Rotary Club Alto da Mooca estarão coordenando o tradicional acontecimento que irá coroar, com certeza, o êxito da grande realização da famosa instituição rotária do bairro.



7 dicas para as mulheres gerenciarem melhor o tempo

*** Christian Barbosa**
As vésperas de mais um 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 - Delegue 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.**

Fonte: Grupo Image.

ABRAPEC
Associação Brasileira de Assistência às Pessoas com Câncer

PARTICIPE! ABRA O ESTOQUE DO SEU CORAÇÃO!
AJUDE A ABRAPEC A AJUDAR!

VAMOS COLABORAR COM AS CENTENAS DE PESSOAS ACOMETIDAS DE CÂNCER ATENDIDAS PELA ABRAPEC
RUA SOUSA BREVES, Nº 99 - TATUAPÉ (CONTIGÜIDADE DA RUA ICARAI)
E-MAIL: ELIAS@ABRAPEC.ORG - TEL.: (011) 3396-1705

CRIFÉR
Laminados de Aço e Ferro Ltda.

ISO 9001 - 2008 / ISO 14001 - 2004

R. Cadini, 1100/1110/1200/1240 - S. Paulo - SP / www.crifer.com.br

Distribuidor de aço
Centro de Serviços
Retalhos de chapa de aço

Fone
(11) 2066 0909
(11) 2720 0909

Com propaganda se vende mais

Faça um anúncio de 15 em 15 dias

3.800.000 visitas
5.000 por dia
E, Bons Negócios
Jornal do Brás
Fones: 2692-6694
www.jorbras.com.br
jorbras@terra.com.br

LM Tecidos

TODO TIPO DE TECIDO PARA CONFEÇÃO

ATACADO E VAREJO

Fone: (11) 2081-4156

Rua Rubino de Oliveira, 159 - Brás

Dariana Modas
LINGERIE A PREÇO DE FÁBRICA

Matriz - Rua Oriente, 182/190
Tel: 3229-5759 • 33 12-0065

Rua Oriente, 440
Tel: 2695-9907

Rua Maria Marcelina, 524
Tel: 3227-6243

e-mail: darianamodas@yahoo.com.br

Gila's

Atacado e Varejo

www.gilasjeans.com.br
gilasmodas@yahoo.com.br

R. Rubino de Oliveira, 145 - Brás
☎ 2081-5593 • 2694-1761

impressão
A PARTIR DE
R\$ 28,00
M²

☎ 2694-6340
☎ 9.8599-6112

Av. Carlos de Campos 914

RÁDIO INTEGRAÇÃO
FM 87,5

Edson Xavier
Radialista

☎ 11 2361-6445
11 9.6068-2282
edsonxavier@rcintegracaofm.com

www.rcintegracaofm.com

RÁDIO FM
JOVEMGUARDA

www.radiofmjovemguarda.com

www.amaraltv.com.br

24 Horas no ar
Stúdio 7 TV

Venha mostrar seu talento na Amaraltv

Rua Galileu Menon, 337 Prox. Metrô Artur Alvim
www.tvluga.com/amaraltv

(11) 2742-4445

ANAEL LOPES
Agora é Rádio ABC AM 1570

RÁDIO ABC
AM 1570
www.radioabc.com.br

Todo sábado 11 horas