

Ele disse



“Não descarto, apenas não acredito que aconteça pela natureza do escorpião”

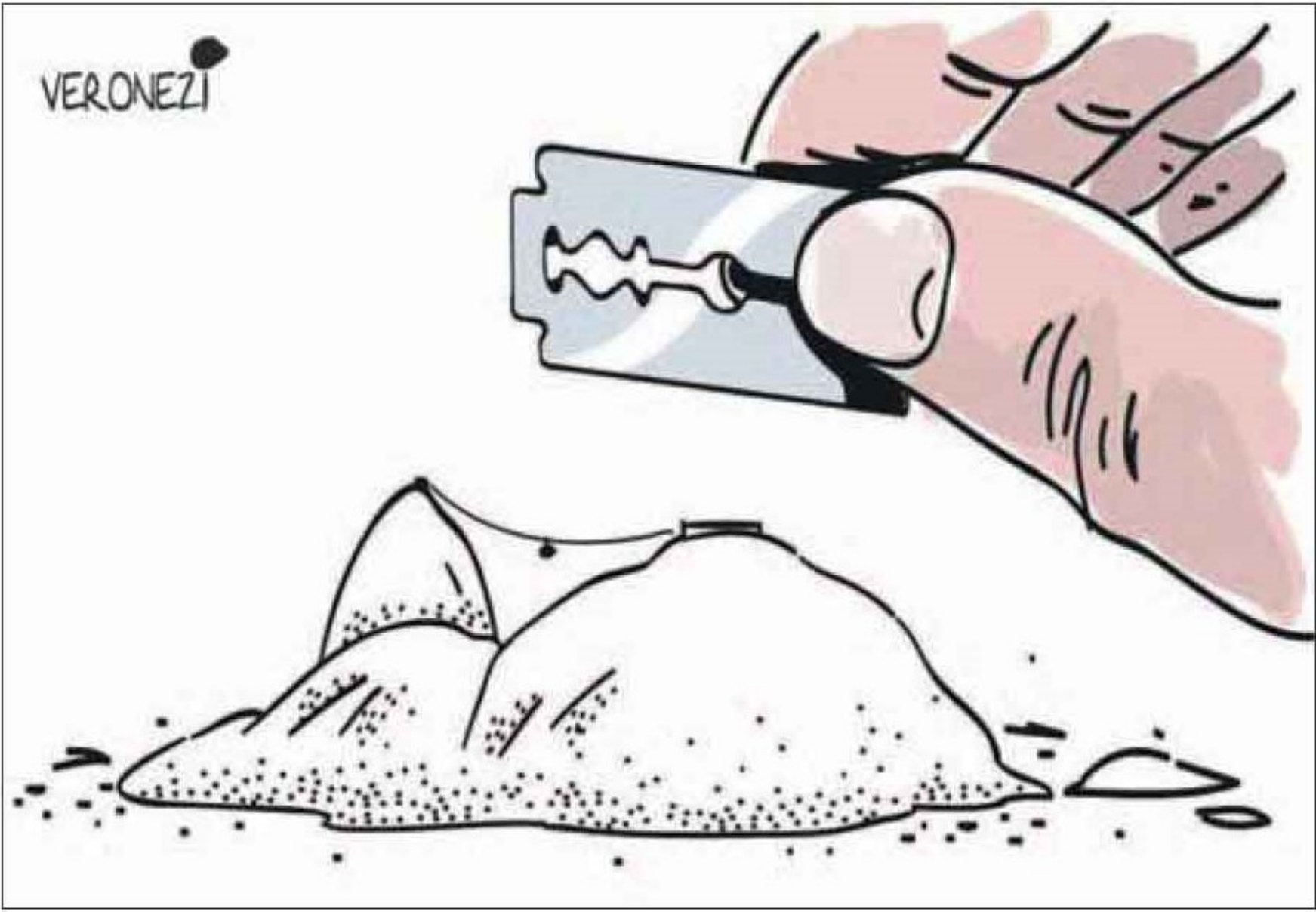
Ciro Gomes (PDT), ex-ministro e presidenciável para 2018
Ao afirmar que, embora não descarte um apoio do PT, não acredita em uma aliança com o partido do ex-presidente Lula.

EDITORIAL

Epidemia que atinge as crianças

O Reino Unido anunciou há poucos dias que irá realizar uma campanha multimídia para mudar os hábitos alimentares do País e conter a epidemia da obesidade, que avança. O alvo principal do governo são as crianças. O sobrepeso das crianças também preocupa por aqui. A geração ligada à tecnologia, que vive em frente a computadores e tablets, e celulares na palma da mão, não conhece as brincadeiras de pega-pega, pula corda, esconde-esconde e tantas outras. Além da má-alimentação, tem como aliado o sedentarismo. O resultado não poderia ser outro. Pesquisas indicam que a cada três crianças brasileiras, duas estão com peso acima. E mais: uma criança obesa tem 80% de chance de se tornar um adulto obeso. Preocupante.

Médicos defendem que a obesidade deve ser vista como uma doença. Ela reduz a expectativa de vida e está relacionada, por exemplo, à hipertensão e diabetes. É urgente que os pais se deem conta de que o combate ao excesso de peso depende deles. Devem ser exemplo, são espelhos de seus filhos. De nada adianta a criança ter uma alimentação saudável na escola, enquanto em casa comer salgadinhos, pizzas, tomar refrigerantes. Ou vice-versa. A recomendação de profissionais da área de saúde é que a educação do paladar da criança comece desde bem cedo, incluindo no cardápio legumes e frutas. Na dúvida de como proceder para mudar os hábitos alimentares dos filhos, os pais devem procurar um profissional para orientá-los. A reclamação e birra podem ser grandes, mas no futuro eles irão agradecer.



Perfeccionismo: qualidade ou defeito?

Por Christian Barbosa

Você se considera perfeccionista? Se sim, tem notado que isso está atrapalhando a sua produtividade? Algumas pessoas ficam tão presas aos detalhes em tudo o que fazem, que acabam se tornando chatas - e não só com os outros, mas também com elas mesmas. Costumo dizer que existem dois tipos de perfeccionista: o saudável e o neurótico. O saudável normalmente estipula objetivos e os enxerga como um desafio, uma oportunidade de aprendizado; já o neurótico costuma ficar assustado diante das metas, pois tem medo de não conseguir alcançar um resultado satisfatório - muitas vezes, esse medo é a própria causa dos maus resultados. O perfeccionista neurótico fica tão exausto com suas próprias cobranças, que acaba entregando menos do que poderia. Outro hábito dessas pessoas é abdicar de tudo - amigos, família, momentos de lazer, hobbies etc. - para se dedicar a algumas atividades por muito mais tempo do que deveriam; e é claro que isso não é saudável. O grande problema é que elas vivem em um mundo paralelo. Sempre que começam a fazer uma atividade, têm o intuito de alcançar o melhor resultado possível. Mas esse resultado nunca vem. Afinal,

nada nunca está bom o suficiente, e os neuróticos sempre tendem a achar que podem melhorar algum detalhe. Acontece que a perfeição é relativa: o que representa um bom resultado para um pode não significar a mesma coisa para o outro. Quando seus esforços não são reconhecidos ou recebem críticas, esses perfeccionistas geralmente se sentem frustrados, ficam estressados e, além disso, passam a ter menos tempo para se dedicar às coisas realmente importantes. As pessoas com esse perfil costumam deixar que os resultados as definam. Isso é lamentável. Mas o que você, perfeccionista, pode fazer para deixar de ser neurótico? Primeiro, é preciso entender que esse com-

portamento rouba o seu tempo e traz infelicidade e decepção, o que pode até desencadear uma depressão. Quando fica muito tempo parado em uma mesma atividade, você, simplesmente, impede a sua própria evolução. O passo seguinte para se livrar do perfeccionismo destrutivo é celebrar pequenas vitórias e cobrar-se menos. Quando aprende a comemorar conquistas "pequenas", o perfeccionista vai eliminando o hábito da cobrança excessiva. Para os que têm mais dificuldade em se libertar da exigência, encontrar um "anjo da guarda" é uma alternativa interessante. Escolha uma pessoa de confiança para te monitorar e te ajudar a identificar seus exageros. Acima de tudo, para abandonar esse pensamento tão prejudicial, é fundamental respeitar a si mesmo. A medida mais importante é entender que todos nós temos limitações, e ser perfeito é humanamente impossível. 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.

Deu na mídia:

Previdência fracassa e Temer tenta 'agenda alternativa' **O Estado**

de S.Paulo (SP) **Temer quer fazer busca e apreensão coletiva no Rio** **Folha de S.Paulo (SP)**

Intervenção no Rio liquida de vez a reforma da Previdência **Valor**

Econômico (SP) Governo irá até o STF por mandado coletivo de busca **O Globo (RJ)**

Temer troca Previdência pela pauta da segurança **Jornal do Commercio (PE)**

GAZETA
DE PIRACICABA

Diretores
Sylvino Godoy Neto
Adhemar J. De Godoy Jacob
Editores
Joacir Cury
Angela M. Furlan
Gerente Comercial
Wilson Tietz

O jornal Gazeta de Piracicaba é produzido e comercializado por Empresa Jornalística e Editora Gazeta de Piracicaba Ltda., em parceria com a empresa Metropolitana Comunicação, Empreendimentos e Participação Ltda., conforme contrato firmado entre as partes.

Sede - Avenida Estados Unidos, 1106, Cidade Jardim - Cep: 13416-500 - Piracicaba-SP - Telefone-Fax: (19) 3403.1600 - www.gazetadepiracicaba.com.br - facebook.com/gazetadepiracicaba - e-mail: redacao@gazetadepiracicaba.com.br - comercial@gazetadepiracicaba.com.br - Circulação: diária
PUBLICIDADE: Classificados: 3437-3250 / 3052-0200
ASSINATURAS: 3437-3259
SUCURSAL DE SÃO PAULO: Rua Taboquinha, 221 - 11º andar - CJ 102 Itaim Bibi - CEP 04533-013 - São Paulo (SP) - Fone: (11) 3704-1600 sucursal@rac.com.br
REPRESENTAÇÕES: Brasília (DF) - Fones: (61) 3226-6462 / 3323-1327
Belo Horizonte (MG) - Fone/Fax: (31) 3411-7333
Curitiba (PR) - Fone/Fax: (41) 3094-8887
Florianópolis (SC) - Fone/Fax: (48) 3034-2920 / 3341-5203
Porto Alegre (RS) - Fone/Fax: (51) 3232-1232 / 3231-5033
Rio de Janeiro (RJ) - Fone: (21) 2534-2457 - Fax: (21) 2262-0130

