

8

nossaopinião

Até que enfim uma punição!

Nossos parabéns ao juiz Edson Nakamatu, de São Bernardo do Campo, que converteu em prisão preventiva a prisão em flagrante do motorista Andre Veloso Micheletti, de 50 anos. Micheletti dirigia a Mercedes que provocou uma tragédia na rodovia dos Imigrantes, deixando duas mulheres mortas. Ainda que seja apenas o primeiro passo de uma longa caminhada, e que muito provavelmente o criminoso irá se safar por conta

das brechas jurídicas, até que enfim alguém vai para a prisão por usar o carro como arma. Infelizmente isso não aconteceu (ainda) no caso da Av. dos Bandeirantes, quando um advogado causou a morte de um comissário, e nem naquele caso em que um senhor atropelou e arrastou um rapaz por quilômetros até parar. Esse saiu pela porta da frente da delegacia, num verdadeiro esculacho para a população de bem.

Charge



A voz e a vez do leitor

As cartas devem ser dirigidas à seção A Voz e a Vez do Leitor – Avenida Marquês de São Vicente, 1011, Barra Funda, São Paulo (SP), CEP 01139-003, ou por correio eletrônico para o e-mail diariodo leitor@diariosp.com.br, informando nome, RG e endereço completos e um número de telefone para contato. O DIÁRIO recomenda cartas de até 380 toques e se reserva o direito de publicar apenas trechos.

Falta limpar muita coisa

Há uma foto interessante espalhada na mídia que mostra faxineiros limpando um enorme salão no Palácio do Planalto onde se daria a posse da Ministra do Trabalho, mas que felizmente foi suspensa pela Justiça. É uma pena que os zeladores estejam removendo apenas minúsculas partículas de pó ali depositadas. Até porque seriam necessários mais de um milhão de litros de detergente para passar o Palácio do Planalto a limpo, tal a quantidade de sujeira acumulada por ali. E não se está falando aqui da imundície literal, se é que você me entende...

— Eleonora Samaro, São Paulo (SP)

A justiça chegou para Maluf

Os bons e caros advogados do deputado Paulo Maluf brigam na Justiça para que seu cliente cumpra prisão domiciliar em sua luxuosa mansão em São Paulo, sob alegação de que ele tem problemas de saúde. Oras, por que não se queixou da saúde quando estava em liberdade? O cidadão paulistano lesado por Maluf deseja que ele cumpra sua pena integralmente e devolva aos cofres públicos toda a fortuna que desviou. Deveria dar-se por satisfeito por não estar dividindo uma cela imunda com mais de 30 presos como acontece no Brasil. A justiça tarda, mas não falta.

Ricardo Dias dos Reis, São Paulo (SP)



José Renato Nalini

Secretário estadual de Educação

A neurociência acelerada

Tudo o que fazemos depende do nosso cérebro. Mas pouco sabemos sobre ele. Sabe-se que, para funcionar, ele precisa de 20% de todo o sangue bombeado pelo coração e 20% de todo o oxigênio filtrado pelos pulmões. Tem-se a impressão de que ele está se cansando de tamanha requisição nesta era pós-moderna. Excesso de informações, excesso de decisões a serem tomadas, excesso de preocupação. Será por isso que aumentam os casos de AVC — acidente vascular cerebral? Ou surgem como cogumelos as doenças neurodegenerativas, como o mal de Alzheimer? As demências representam um perigo para o mundo. O número delas mais que duplicará entre 2020 e 2050 e atingirá, por baixo mais de 135 milhões de pessoas no mundo. Só nos Estados Unidos, o ano passado implicou em US\$ 259 bilhões gastos com o tratamento do Alzheimer. Para 2050, a projeção é de US\$ 1,1 trilhão. Por que se gasta tanto? Não é apenas o medicamento para o paciente. São os cuidados rotineiros e o golpe na economia, já que familiares tendem — ao menos no início — a deixar de trabalhar para se dedicar

ao doente. Daí o interesse universal em alavancar a neurociência. É urgente que muito mais estudantes e estudiosos se dediquem a ela. Em relação ao mal de Alzheimer, sabia-se que o hipocampo é a área do cérebro responsável pela memória e pela orientação espacial. Todavia, seu funcionamento não era inteiramente compreendido. Os três cientistas que ganharam o Nobel de Medicina em 2014 descobriram quais células são as responsáveis pelo posicionamento espacial e pelo deslocamento. E isso pode ajudar a detectar as causas do Alzheimer, porque os pacientes, no início da enfermidade, se perdem com mais frequência do que as outras pessoas. É importante que as famílias e os professores façam seus filhos e alunos se interessarem por física, biologia, química e outras disciplinas que possam enderecá-los para as carreiras científicas. Temos urgência em prover o Brasil de cientistas aptos ao enfrentamento daquilo que o presente já oferece como desafio sério e, aparentemente, intransponível.

Formador de opinião

Christian Barbosa

Em qual horário você é mais produtivo?

Com frequência recebo perguntas sobre produtividade e em qual período do dia ela é maior. Geralmente, as pessoas acreditam que são mais produtivas durante a manhã, pois é o que muitos especialistas dizem. Mas será verdade? Como eles podem afirmar que é preciso, por exemplo, acordar cedo para ser mais produtivo? "Padronizar" as pessoas dessa maneira e dizer que um hábito é o melhor para todas é um grande engano. Afinal, somos diferentes uns dos outros. Quando a gente analisa — seja por meio de pesquisas ou softwares — como a produtividade das pessoas varia ao longo do dia, percebemos que elas têm picos de desempenho em momentos diferentes. Algumas realmente produzem mais de manhã, acordam bem cedo cheias de energia. Outras não conseguem acordar antes das 10h e só começam a render a partir das 14h, enquanto outras têm pico de performance e trabalham melhor à noite. Você é mais produtivo quando aprende a ter mais desempenho, e isso pode variar ao longo da sua vida. Você pode já ter sido muito produtivo de manhã e, hoje, performar melhor à noite. Cada indivíduo tem um

ritmo, e isso precisa ser respeitado. Eu acredito, inclusive, que no futuro o trabalho será condicionado à performance individual. Chega a ser injusto cobrar, por exemplo, que um profissional chegue às 8h no escritório se ele só começa a render às 10h. Ele e a empresa perdem. Existem diversos estudos sobre o "ciclo cardiano" ou "ciclo biológico", que regula o sono, hábitos alimentares e como funcionamos ao longo do dia. Esse conceito divide opiniões, mas creio que faça sentido, até para os animais irracionais. No ciclo cardiano, o nascer e pôr-do-sol são muito importantes: quando o sol nasce, os animais se levantam e começam a caçar; e, quando ele se põe, os bichos se recolhem. É interessante observar que até no reino animal algumas espécies "fogem à regra" e só começam a funcionar à noite, quando caçam e socializam. Nos seres humanos é similar. Ou seja, nem todo mundo é mais produtivo pela manhã. Quer um conselho? Observe sua rotina, perceba qual é o horário de maior produtividade para você e tente realizar o máximo possível de tarefas nesse período. Cuidado com as regras que você ouve por aí e respeite o seu ciclo.

/Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad PS

DENÚNCIAS

Todas as segundas-feiras, o DIÁRIO tem um espaço para denúncias. Mande reclamações sobre produtos, habitação, telefonia, saúde privada, serviços e atendimento para o e-mail denuncia@diariosp.com.br

Segunda
Paulo Pereira da Silva e Eli Silveira

Terça
Roberto Muylaert

Quarta
Sílvia Andrei e João C. Gonçalves

Quinta
José R. Nalini

Sexta
Cel. Elias Miler e Jairo Carlos

Sábado
Alexandre Padilha e Regina Bucco

diário de S. Paulo

DIÁRIO DE S. PAULO é publicado pelo Diário de São Paulo Comunicações Ltda. Associada à ANJ e ao IVC.

Arnaldo Stein
Presidente

Guilherme Gomes Pinto
Diretor de Redação
guilhermep@diariosp.com.br

Val Rodrigues
Comercial

Cezar Romera
Diretor financeiro

Roberto Proença
Projetos especiais
roberto.proenca@diariosp.com.br

EDITORES

Dia | Ulisses Oliveira
ulisses.oliveira@diariosp.com.br

Esportes | Plínio Rocha
plinio.rocha@diariosp.com.br

FALE COM O DIÁRIO
PABX 11-3279-8200
Redação 11-3279-8400
Fax 11-3279-8401

Diretoria Comercial São Paulo
11-3279-8201

Diretoria Comercial Nacional
11-3279-8413

Brasília
61-3321-4304

Venda Avulsa
Atendimento às bancas 11-3279-8507
jornaleiros@diariosp.com.br

Preço de segunda a sábado
Interior e capital R\$ 2,00
Brasília R\$ 2,60
Preço de domingo
Interior e capital R\$ 2,00
Brasília R\$ 5,00

Atendimento ao leitor e assinante:
11-3279-8300
Segunda a sexta, das 7h às 18h30;
sábados, domingos e feriados, das 7h às 12h30 leitor@diariosp.com.br

Para anunciar
11-3279-8202
Segunda a sexta, das 9h às 19h
anunciar@diariosp.com.br



Sede: Avenida Marquês de São Vicente, 1011
Barra Funda | São Paulo (SP) | CEP 01139-003