

Opinião

Os artigos desta página devem ter até 25 linhas e serem enviados para o e-mail cartas@folhape.com.br. As ideias expressas nos textos não refletem necessariamente a opinião do jornal.

Em qual horário você é mais produtivo?

CHRISTIAN BARBOSA*

Com bastante frequência, recebo perguntas sobre produtividade e em qual período do dia ela é maior. E, geralmente, as pessoas acreditam que são mais produtivas durante a manhã, pois é o que muitos especialistas dizem. Mas será que é 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 e conseguem, nesse tempo, realizar diversas tarefas. Por outro lado, muitas 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 no momento em que aprende a ter mais desempenho, e isso pode variar muito 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 muito, 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, os hábitos alimentares e como funcionamos ao longo do dia. Esse conceito divide opiniões, mas, particularmente, acredito que faça todo o sentido, até para os animais irracionais. No ciclo cardiano, os momentos do nascer e do 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.

O que a gente pode perceber, portanto, é que 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. E lembre-se de duas coisas: cuidado com as regras que você ouve por aí e respeite o seu ciclo.

* ESPECIALISTA 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.

Menos governo e muito mais Sociedade Civil Organizada em 2018

JOSÉ LUIZ TEJON MEGIDO*

O que pedir para os brasileiros para o novo ano? Não tenho dúvidas: menos governo e muito mais Sociedade Civil Organizada. Que possamos ter um 2018 de crescimento econômico, de freio na corrupção tenebrosa nacional, de renovação da classe política e de um revigoreamento da democracia. Só podemos desejar que, apesar dessa crise, possa nascer um novo Brasil, onde brasileiros íntegros e capazes estejam na governança da nação.

Quanto melhor o governo de um país, menos sofrimento e mais empreendedorismo, mais qualidade de vida e felicidades. Mas, tudo seria fácil se não fossem as dificuldades. Logo, não dá

para sentar e esperar pelo governo. Não dá para rezar por uma eleição. Simplesmente não dá. O Poder Executivo faliu, o Legislativo foi junto e vivemos hoje do Judiciário que também apresenta facções.

Carecemos urgentemente do 4º Poder. E qual é? A mídia ao lado da Sociedade Civil Organizada. Significa que as entidades representativas da sociedade precisam se unir e criar projetos para o Brasil.

Esses programas devem ter orientação econômica, social, educacional e sustentável do país. Devem ser apresentadas aos candidatos para o exercício dos poderes públicos e significarem linhas fundamentais a serem implementadas por quem quer que seja eleito.

Uma cidade, um estado ou o nosso Brasil não podem mais ficar submetidos exclusivamente aos poderes político-partidários. A sociedade precisa estar presente, se apresentar com programas e fiscalizar.

Como começar? Muito simples. Começar por aqueles que têm toda a economia em suas mãos, e que ao mesmo tempo, sofrem com os equívocos e os desmandos dos governos. Começar com as dez Confederações Nacionais Empresariais.

Se as Confederações da Indústria, Agropecuária, do Comércio, dos Serviços, do Sistema Financeiro, da Saúde, das Cooperativas, do Transporte, do Turismo e da Comunicação Social se orquestrassem reunidas e unidas num projeto, com o Brasil acima de in-

teresses de facções, sem dúvida poderíamos mudar o país.

Não queremos ficar mais na expectativa ultrapassada de rezar pela vinda de um iluminado presidente.

Desejo um ano novo de protagonismo, em que, eu, você e todos possam entender definitivamente que também somos governo e que governar não significa apenas ir votar. Governar é muito mais do que isso. Governar é assumir a responsabilidade do 4º Poder.

Somos o 4º Poder. O futuro terá cada vez menos governo, como esses do passado, e cada vez mais Sociedade Civil Organizada. Que 2018 nos traga essa clarividência.

* CONSELHEIRO FISCAL DO CONSELHO CIENTÍFICO AGRO SUSTENTÁVEL (CCAS) E DIRIGE O NÚCLEO DE AGRONEGÓCIO DA ESPM.

Não deixe subtendido

HÉLIO JÚNIOR*

O processo básico de comunicação acontece entre o emissor e receptor, com a escolha do melhor meio para envio da mensagem. O que devemos evitar são os ruídos, as famosas falhas de comunicação que tanto causam problemas na vida pessoal, profissional, no mundo político e empresarial. Na bela canção “Apenas Mais uma de Amor”, Lulu Santos diz que prefere “deixar subtendido”. Com o

avanço da comunicação, esta tendência, seja nas relações pessoais, profissionais, empresariais e políticas, está cada vez mais ficando para trás.

Mesmo tendo o meio adequado para comunicação e as partes envolvidas possuindo os códigos comuns, o significado, a recepção da mensagem dependerá dos valores, do momento e dos hábitos culturais de quem a recebe. O significado pode ser denotativo ou conotativo. Os problemas de

comunicação vêm das conotações, ou seja, das interpretações. Saber dar e receber feedback é parte fundamental desse processo de comunicação. Na dúvida não devemos pressupor o que a outra parte quer dizer.

Precisamos checar que o que está sendo dito é o que foi entendido. Na dúvida, pergunte. E continuando na dúvida, pergunte novamente. Este é um dos benefícios, especialmente da comunicação falada e precisa ser utiliza-

da. Muitos problemas de comunicação poderiam ser evitados se a gente não fosse para a suposição. Muitas vezes temos a impressão de que o óbvio não precisa ser dito, mas o custo de checar se a mensagem foi bem recebida é muito menor do que o de remediar. Nos tempos de hoje, na famosa “Era da Comunicação”, não podemos deixar nada subtendido.

* JORNALISTA E MESTRE EM COMUNICAÇÃO.

Painel do leitor >

Denuncie e mande fotos sobre os problemas do seu bairro. UTILIZE OS CONTATOS NESTA SEÇÃO. Opine sobre os acontecimentos do Brasil e do mundo. Este é o seu espaço.



> Facebook/folhape

GOIANA NA RMR

Entre os internautas do perfil do portal FolhaPE não houve unanimidade de opinião sobre a inclusão de Goiana na Região Metropolitana do Recife. A entrada do município na RMR - é o 15º - foi sancionada pelo governador Paulo Câmara ontem. "Gente, Goiana já se sentia RMR antes mesmo de fazer parte. Todos nós sabemos que o município tem uma grande importância na geração de emprego no estado", comentou @josivaldomattos. Já @gustavosoaresdj reclamou: "Absurdo isso!". "Logo, logo vem aumento de tarifa de ônibus, podem esperar!", observou @alescsandeer.

Foto: Rafael Furtado/Folha de Pernambuco



> Instagram/folhape

SERIADO DA UPE

Os usuários do FolhaPE no Instagram curtiram o listão do Vestibular Seriado da Universidade de Pernambuco e alguns felicitaram os classificados: "Parabéns a todos que passaram", escreveu @alexandradelmas133; "Bem vindos, universitários", comentou @herbertrafaelb. Já @dlanealmeida observou, bem humoradamente: "Felicidade maior que entrar eh sair!".

Foto: Ed Machado/Folha de Pernambuco