Título: Em qual horário você é mais produtivo?
Veículo: O Imparcial - Presidente Prudente
Página: 2A

Tiragem: 11700
Seção: Opinião
Data: 07/01/2018

EDITORIAL

A entrega de flores em vida minimiza a dor da partida

"Eu quero viver a vida, quero flores em vida, colhidas no jardim do amor / Já não me esqueço, hoje ofereço, flores em vida, enquanto é dia." Dos aclamados sertanejos Zezé de Camargo e Luciano ao músico cristão Paulo César Baruk, é relembrada a importância da valorização dos entes queridos ainda em vida, enquanto há tempo. Na edição de hoje, noticiamos com pesar o falecimento do jornalista, radialista e ex-vereador Sérgio Jorge Alves, relevante personalidade do esporte e jornalismo do oeste paulista.

Ao analisar a trajetória do professor é possível notar que, felizmente ele pôde desfrutar de homenagens por sua contribuição para a comunidade prudentina ao longo dos últimos anos. Com isso, permanece um exemplo de como agir e um lembrete sobre a efemeridade da vida, como bem afirmou o salmista: "O homem é semelhante a um sopro; os seus dias são como a sombra que passa" (Sl 144:4).

Em tempos de relações pessoais, profissionais e sociais tão superficiais e passageiras, é necessário dar um "pause" na locomotiva desenfreada da rotina dos dias, e voltar os olhos para o que é permanente: a memória. No último ano, Prudente completou cem anos de sua fundação. Já não existe boa parte das pessoas e da materialidade que participaram dessa, mas foi possível acompanhar que mesmo que centenárias, as histórias são recontadas e revividas até os dias de hoje.

Um ano novo se iniciou, e com ele veio o misticismo de um recomeço, de uma nova chance, de infinitas possibilidades descortinadas aos olhos de todos. Mas a realidade é que não é necessário estar em 1º de janeiro para se decidir trocar a vã temporalidade afixando os olhos na sublime plenitude da eternidade. Muitas outras pessoas ocuparam as páginas de obituário deste jornal já nos primeiros dias do ano.

Ainda que nem todas sejam figuras públicas como o professor Sérgio Jorge, todas são importantes para seus amigos e familiares, tendo impactado vidas, inevitavelmente. Duas reflexões derivam da verdade dessa afirmativa. A primeira é o tema deste editorial, a necessidade de que se entreguem flores em vida. A segunda, mais introspectiva – mas de modo algum, menos importante – fala sobre a forma como cada um marca àqueles que o cercam, independendo de sua vontade. Para muitos, essa responsabilidade é suficiente não só para um novo ânimo no ano novo, mas uma força propulsora para a vida que segue para destino inevitável ... que é sempre, de um recomeço.

Águas de janeiro



SANDRO ROGÉRIO DOS SANTOS

A água é eloquente símbolo da vida. Sabemos por senso comum que sem alimento, a depender de algumas condições, é possível viver cerca de um mês, enquanto o mesmo não se dá com a falta d'água – quatro a sete dias. Somos aconselhados a tomar bastante água diariamente (dois litros?). Ela é valiosa para a vida, toda vida. Daí que essas 'águas de janeiro' sobre a nossa região (mas não só) podem ser vistas como uma bênção. Deus regando a terra para que a seu tempo ela dê frutos.

Com as chuvas, o clima ameniza, a poeira inexiste e os que sofrem com forte calor, tempo seco e alergias agradecem. Mas há quem veja a chuva como atrapalho. Lavar e secar roupa, deslocar-se de ônibus, a pé ou de motocicleta, os buracos nas vias, o mato alto, alagamentos pela cidade, atoleiros nas estradas rurais, perigo no trânsito, galhas e árvores caídas e até quedas de pontes e destelhamento ou queda de casas (em geral, barracos construídos em áreas impróprias). – Para constar, enquanto escrevo, chove sem preguiça.

Saio um pouco do leito desse assunto para navegar outras águas. O fluxo existencial. A vontade de viver. As condições disponíveis e ao alcance para surfar nas ondas da vida. — Não estou de férias nem na praia; o exemplo pode ser uma indicação de para onde eu gostaria de me encaminhar (riso), embora eu não seja fã de praia-mar nem da prática do surf—. Volto. Assim como no exemplo da chuva que para alguns é bênção, enquanto para outros, atrapalho, as situações que nos acontecem podem ou não nos favorecer. Este é o primeiro domingo de 2018. Um novo ano.

A mudança do calendário de algum modo provoca inquietações de mudança interior e, às vezes, exterior. Um novo trabalho, uma nova série na escola/faculdade, um novo curso de graduação ou pós, uma nova construção, uma nova viagem, um passo a mais no namoro com o noivado ou o casamento, uma nova experiência com a gravidez e o nascimento do filho ou mesmo do neto, um novo emprego, novos desafios impostos ou autoimpostos etc.

Parece-me que nesses dias de transição anual 'novo(a)' é a palavra que nos ocupa o imaginário e nos exige cuidado e atenção. O vulcão sinaliza erupção.

Lembrei-me daquela história do cientista preocupado em transformar o mundo para melhor. Para se livrar do filho pequeno que o importunava durante o trabalho, deu-lhe um mapa-múndi recortado em forma de quebra-cabeça para o menino montar. Acreditava que esse trabalho levaria possivelmente alguns dias. Surpresa. Em poucos minutos, o menino chamava o pai para mostrar-lhe o resultado. O pai, incrédulo, viu que de fato o mapa estava reconstituído e sem erros. Como você fez isso, perguntou o pai. O menino disse: — Enquanto você recortava o mapa, vi do outro lado do papel tinha um homem. Eu consertei o homem, daí do outro lado, estava o mundo consertado.

Acredito que as mudanças sejam necessárias o tempo todo para todos. Da mesma forma acredito que apenas donos de transportadoras e fazedores de frete são os que gostam de mudanças. O restante resiste. Resistimos ao desconhecido e ainda inominável, pois mesmo em situação ruim o já conhecido nos traz alguma segurança. Se você é daqueles que gosta de fazer propósitos, ainda dá tempo. Bom será, entretanto, não delirar nem ir além daquilo que sua estrutura suporta. Ciente de onde se quer chegar, um passo depois do outro. Mudando-se, o mundo em derredor jamais será o mesmo.

Seja bom o seu dia e abençoada a sua vida. Pax!!! Sandro Rogério dos Santos é pároco do Santuário Diocesano Santa Teresinha do Menino Jesus e da Sagrada Face, situado no Jardim Maracanã, em Presidente Prudente. Contato: padre@santuariosantateresinha.com / Os textos assinados pelos articulistas não traduzem a opinião desta folha.

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?

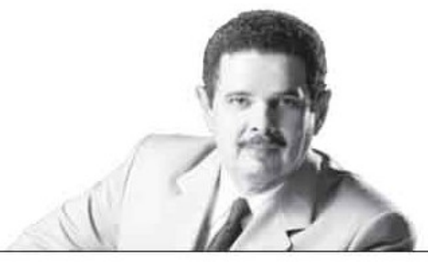
"Padronizar" as pessoas dessa maneira e dizer que um hábito é o melhor para todas é um grande engano. Afinal, somos diferentes uns dos outros. Quando a gente analisa – seja por meio de pesquisas ou softwares – como a produtividade das pessoas varia ao longo do dia, percebemos que elas têm picos de desempenho 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 cardíaco" 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 cardíaco, 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.

Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad PS
Os textos assinados pelos articulistas não traduzem a opinião desta folha.



CLÁUDIO HUMBERTO

"Rio (de Janeiro) vive a naturalização da anormalidade"

Ministro Raul Jungmann (Defesa) sobre o caos na segurança pública do Estado

PRESIDENTES DAS AÉREAS NEGOCIARAM PRIVILÉGIOS
Os presidentes das companhias aéreas participaram pessoalmente de reuniões a portas fechadas com o Ministério do Planejamento, no governo Dilma, para combinar a exclusão as agências de viagens e a compra direta de passagens aéreas, sem licitação, segundo denúncia da associação das agências de viagem no DF - Abav. As aéreas exigiram pagamento por cartão a fim de evitarem a "inadimplência".

ISSO NÃO PODE
Contrariando o princípio constitucional da impessoalidade, as aéreas são o único setor fornecedor do governo pagos com cartão corporativo.

LISTA DE PRESENÇA
Pelas atas, participaram os presidentes Paulo Kakinoff (Gol), Claudia Sender (TAM), José Efromovich (Avianca) e David Neeleman (Azul).

FILME ANTIGO
O esquema no Ministério do Planejamento para favorecer as empresas aéreas faz lembrar o "clube de empreiteiras" na Lava Jato.

VAI DAR ROLO
Ato administrativo da então ministra Mirian Belchior, considerado ilegal e inconstitucional, dispensou as empresas aéreas de licitação pública.

PT NA CÂMARA ENCOLHEU QUASE À METADE DE 2002
O PT (Partido dos Trabalhadores) jamais conseguiu repetir o sucesso da eleição de 2002, a primeira do ex-presidente Lula, quando foram eleitos 91 deputados federais petistas. Desde então, a bancada vem diminuindo a cada legislatura. Neste ano de 2018, por exemplo, o PT terá 57 deputados, cerca de 10% de toda a Câmara. E quase metade daquela bancada eleita no rastro da primeira eleição de Lula.

É BOM LEMBRAR
O PT tinha 68 deputados, eleitos em 2014, na mesma disputa que reelegeu a ex-presidente Dilma Rouseff.

DEBANDADA
A atual bancada do PT perdeu, aproximadamente, 16,2% dos deputados que elegeu, mesmo sem ter enfrentado uma eleição.

CONTÁGIO
O PMDB, que indicou o vice do PT em 2014, perdeu 4 deputados (6,1%). Na eleição de 2010, o PT levou 86 cadeiras e o PMDB, 78.

'MEU NOME É BOLSONARO'
À medida que se aproxima a disputa presidencial, Jair Bolsonaro se aproxima do encontro com a realidade. A candidatura deve ter menos tempo do que a caricata campanha de Enéas, pelo Prona, em 1989.

A VIDA COMO ELA É
Caso se mude para o PSL ou para o PEN (Patriota), Jair Bolsonaro (PSC-RJ) terá cerca de 0,3 segundo de tempo de TV, nos blocos de 30 segundos. E no máximo 12 segundos nos blocos de 12m30s.

AMONTOADO DE BEÓCIOS
O "dia de ódio" ou "dia de fúria" convocado pelo presidiário José Dirceu para Porto Alegre, dia 24, mostra que, para o PT, democracia só vale quando o partido vence e Justiça só é respeitada quando os absolve.

PSDB MENOR
O PSDB de Aécio perdeu menos deputados desde a eleição de 2014, em relação ao PT. Foram 7 defecções, 13%. Em 2018, a Câmara dos Deputados terá a menor bancada tucana (47) desde 1990 (38).

RESULTADO CONVENIENTE
No primeiro sorteio após a "Mega da Virada" que distribuiu mais de R$ 306 milhões, a Caixa Econômica anunciou que o "bolão acumulou" e pode pagar até R$ 4,5 milhões no fim de semana.

MEDO EM QUEDA
O ano novo começou com mais uma diminuição do medo do brasileiro de perder o emprego. Pesquisa da CNI (Confederação Nacional da Indústria) revelou queda de 2% no índice durante o mês de dezembro.

CADASTRO POSITIVO
Com as constantes quedas nos juros, o cadastro positivo pode incluir 22 milhões de pessoas no mercado de crédito. "Isso deve injetar R$1,1 trilhão na economia", diz o deputado Carlos Bezerra (PMDB-MT).

SEM CONFUSÃO
A AGU (Advocacia-Geral da União) publicou a 6ª edição da cartilha "Condutas Veladas aos Agentes Públicos Federais em Eleições". Explica o passo a passo como o setor público deve se comportar.

PENSANDO BEM...
...o livro sobre os bastidores da Casa Branca de Donald Trump mostra que as semelhanças com Dilma não param na cabeleira.

poder sem pudor

Um defunto decente

O senador gaúcho Pinheiro Machado marcou visita ao hotel onde estava o colega Bernardo Monteiro, no Rio de Janeiro. O anfitrião o recebeu vestindo ceroulas comuns, e ele não conteve a observação:
- Bernardo, você precisa estar preparado para morrer na rua. Vista-se de seda por baixo. Seja um cadáver decente.
Pinheiro Machado seria assassinado alguns anos depois, no Hotel dos Estrangeiros, no Rio.
Vestia ceroulas de seda.

COM GABRIEL GARCIA, RODRIGO VILELA E TIAGO VASCONCELOS / WWW.DIARIODOPODER.COM.BR