Titulo: Como ter mais controle da sua vida?
Veículo: Jornal O Paraná - Cascavel
Página: 2

Tiragem: 20000
Seção: Opinião
Data: 21/08/2018

expediente
DESDE 15 DE MAIO DE 1976
O Paraná
Jornal de Fato

Direção-Geral
Clarice Roman

Diretor
Jadir Zimmermann
diretor@oparana.com.br

Editora-chefe
Carla Hachmann
editoria@oparana.com.br
www.oparana.com.br

Jornal Oparana S/A CNPJ: 21.819.026/0001-36 Matriz
Jornal Oparana S/A CNPJ: 21.819.026/0002-17 Filial

Redação, administração, publicidade e oficinas
Rua Pernambuco, 1.600 - Cascavel - PR CEP 85.810-021 - Caixa Postal 761
Telefone Central (45) 3321-1000 Fax (45) 3321-1020

Emails
redacao@oparana.com.br
comercial@oparana.com.br
assinaturas@oparana.com.br

REPRESENTANTES NACIONAIS
Curitiba / São Paulo / Merconet
(41) 3079-4666
Brasília, Florianópolis/Central
(61) 3323-4701 / (48) 3216-0600
Porto Alegre/Expansão Brasil
(51) 3340-1408

Editorial

Programa eleitoral

Pesquisa do instituto MDA em parceria com a CNT divulgada ontem revela um dado interessante: dentre os entrevistados, 18,1% pretendem acompanhar o programa eleitoral todos os dias; 40,7%, de vez em quando; e outros 40,4% não vão acompanhar e tampouco têm interesse nos programas eleitorais. Ou seja, quatro de cada dez votos não querem saber de ver TV ou ouvir rádio durante horário eleitoral, que começa dia 31 de agosto.

O dado é preocupante após avaliada a questão seguinte: 63,7% dos entrevistados dizem que usam justamente a televisão para se informar sobre política. Nessa questão, 28,7% se baseiam pela internet e 18,8% nas redes sociais. Outros 10,3% disseram que não se informam.

Tem mais: 24,6% já fizeram buscas de pesquisas sobre os candidatos a presidente da República na internet, enquanto 28,7% ainda pretende fazer, mas 45% não fizeram nem querem fazer.

Em meio a um quadro eleitoral tão indefinido, no qual o líder absoluto das pesquisas deve ser declarado inelegível, esses números assustam. O que será do Brasil em 7 de outubro? Como os eleitores vão saber em quem vão votar?

O Brasil vive um momento delicado, em que deposita todas as suas fichas nas eleições de outubro. Quem for eleito terá como missão resgatar o País da profunda crise que insiste em não sair, fazer os ajustes fiscais necessários para poder governar e tentar manter uma administração limpa dos escândalos de corrupção.

Até agora, nada sugere que a Lava Jato vai dar trégua e, bem provavelmente, possa agir até com mais intensidade a partir de agora sem o privilégio de foro que vinha protegendo muitos dos delatados. O País precisa mais do que nunca de uma nação unida e responsável, que não vire as costas neste momento tão crucial para o futuro da nação.

TÚNEL DO TEMPO


O Paraná
Jornal de Fato
O mundo quer saber onde está Gorbatchev
Caiu Falcão
Juiz dá reintegração de posse sobre fazenda ocupada no Oeste
Radialista torturado por 3 PMs
Deve mudar para novembro o aniversário do município
Cascavel vai ganhar uma escola política

21 de agosto de 1991

Três policiais militares do 6° BPM são presos acusados de torturarem o radialista esportivo Chico de Assis. O jornalista teve uma discussão com um motorista de transporte coletivo e, após a chegada dos PMS, o radialista foi levado até um local afastado, onde os policiais teriam lhe dado uma "lição". O radialista ainda passou a noite preso no 1° Distrito Policial, no São Cristóvão, em Cascavel.

Grupo de mães: você ainda vai ter o seu

Daisy Vivian

Enviar mensagem sem ter que pagar era uma novidade meio difícil de se acreditar quando surgiu, ainda mais em um tempo onde nem por 15 minutos você deixa o carro estacionado sem ter de pagar por isso. E não era algo que contemplava apenas casais apaixonados, pessoas que agora podiam se ver em tempo real sem ter que controlar o número de mensagens enviadas e ficar matutando se tinha ainda crédito para fazer isso. Nós, mães com agenda lotada, também poderíamos ter acesso a esse tal de Whatsapp que, diziam, facilitava um monte nossa vida.

Como tudo que é tecnológico, meu celular com pouco mais de um ano de uso tornou-se obsoleto e lá fui comprar um que pudesse acessar o tal do "rupo" que lentamente ia ganhando novos integrantes.

Deus do céu! Que coisa divina! Tive um chilique parecido 30 anos antes quando vi uma tese de mestrado ser enviada por aquela coisa que chamavam de fax. Mas como evoluiu aquela maquininha! Agora era tudo - simplesmente tudo - fotografias, documentos, orçamentos, páginas de internet, endereços... e tudo em tempo real. Era clicar, enviar e pronto.

O casaquinho da Amanda não estava perdido, mas por engano estava na mochila do meu guri. "Não se preocupe, vai amanhã", aviso a uma mãe que aflita responde: "Tá, obrigada!". A mulher não teve tempo de xingar a filha esquecida: o casaco estava a caminho.

Qual é a página do tema? O prazo pra maquete é pra quando? É pra ir de uniforme na apresentação das crianças? Que horas saiu o ônibus mesmo? É pra levar lanche? Todo o mundo lá no aniversário do Lucas, hein?

E assim foi. Nunca fui tão lembrada de tantas coisas ao mesmo tempo desde que entrei no grupo de mães da escola do meu filho. Porém, como toda paixão, a minha pelo Whatsapp não durou mais que um ano.

A mãe da Isabel vende roupas, a Paula confecciona sapatilhas e a Stella tem uma empresa que vende seguros. Aliás, já fez o seu? Vem aqui na empresa, é sem compromisso. O comércio informal rola solto, assim como queixas sobre professoras, profissionais que não tiveram mais trégua desde que as mães se uniram e puderam falar livremente sobre as técnicas da "profe".

Comunicação tem disso, não tem freio. E toda semana alguma das 25 mães está de aniversário, lembrança que faz outras 24 mandarem mensagens, o mesmo que acontece quando alguém resolve dizer "bom dia" com focinhos mimosos, e lá vão as outras 24 dizer "amém, o dia está mesmo lindo". Se somos forçadas a isso? Não, mas fica chato ser a única a não se manifestar. Já contei 215 postagens serem trocadas em um único dia no grupo de mães, discussões acaloradas sobre o professor de música que bem que podia ser menos exigente.

Às vezes tenho vontade de dar um tempo, de sair do grupo, de deixar um mês na soneca como a gente faz no Facebook, mas não dá. Não vou saber se é para levar brinquedo na sexta-feira e vai ser um sufoco correr atrás de um casaco perdido ou pedir as páginas do tema em um dia de febre que teve de ficar em casa. Tecnologia demais não faz bem, ela invade, estressa e traz ainda mais responsabilidades com a de ter que responder cada "bom dia" que você recebe.

Saudade do tempo do fax, quando a gente priorizava o que tinha de ser enviado. Era demorado, custava dinheiro e tinha de ter alguém do outro lado apertando o botão escrito FAX bem grande no telefone do tamanho de uma máquina de escrever. Recebeu? Sim, até logo e obrigada, resposta tão objetiva quanto um "não", sem essa de se tornar escravo de uma maquininha nanica que se você não responde aos "risquinhos" azuis, fica com fama de antipática pelo resto dos seus dias.

Daisy Vivian é jornalista - daisy.vivian@yahoo.com.br

Como ter mais controle da sua vida?

Christian Barbosa

Para muita gente, a palavra controle dá desespero. É comum ouvirmos afirmações como "o governo me controla" ou "meu chefe me controla" e o que se percebe é que algumas pessoas não têm, realmente, controle sobre a sua própria vida. Elas entram em um modo de operação de descontrole total, no ritmo daquela famosa música: "deixa a vida me levar".

O problema acontece quando vai deixando levar e, ao chegar "lá", percebe que está aonde não queria ir - e fica insatisfeito. É fundamental termos o controle de tudo: dos nossos sonhos, problemas, destinos, objetivos e de toda a nossa vida, afinal, é isso o que nos aproxima dos objetivos. Quem controla, por exemplo, a sua preguiça, consegue vencer um pouco mais a procrastinação. Quem controla a vontade de comer doce consegue mais sucesso na dieta.

> É fundamental termos o controle de tudo: dos nossos sonhos, problemas, destinos, objetivos e de toda a nossa vida, afinal, é isso o que nos aproxima dos objetivos

Mas engana-se quem acha que controle é simples de se conseguir. É preciso ter disciplina constante. Você pode começar controlando o seu dia e as atividades dele. Muita gente espera as atividades surgirem, ficam perdidas e começam a fazer o que mais está gerando pressão. Em vez de se comportar dessa maneira, entre no modo de operação "eu controlo o que vou fazer". E a melhor forma de ter controle das suas tarefas é registrar tudo: você pode usar uma ferramenta, aplicativo, quadro branco, celular, um software ou agenda de papel.

> Acho uma frase de Peter Drucker muito bacana: você não consegue gerenciar aquilo que não consegue medir. Isso vale para dinheiro, tempo, relacionamentos e tudo em nossa vida

Quando você tem registros que te permitem saber exatamente o que precisa ser executado, sua capacidade de controle sobre as suas operações e sobre a sua produtividade aumenta. Mas é importante considerar que isso não vai acontecer o tempo todo. Desejar ter o controle de 100% das nossas ações pode nos deixar frustrado quando não conseguimos, mas é possível, sim, controlarmos boa parte do nosso tempo.

Uma rotina com mais controle e planejamento gera liberdade. Com organização você tem mais tempo livre para escolher as atividades que praticará, o que te permite preencher o seu dia com mais coisas importantes, que te proporcionarão alegria. É isso que você quer? Então comece hoje a assumir o controle da sua vida. Busque sempre planejar os três próximos dias para que sejam o mais produtivos possível. Os resultados serão muito positivos.

Acho uma frase de Peter Drucker muito bacana: você não consegue gerenciar aquilo que não consegue medir. Isso vale para dinheiro, tempo, relacionamentos e tudo em nossa vida. Reflita: você perdeu o controle em algum aspecto da sua vida? As finanças? O seu peso? O seu tempo? Quando você identifica as coisas que estão em descontrole, a sua capacidade de entender alternativas para assumir o controle da situação aumenta muito. Que tal fazer uma autoavaliação?

Christian Barbosa é o especialista em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad OS

falecimentos

- ROSINEI DOS SANTOS (42)
- JOAO MARIA MARTINS (68)

Óbitos registrados ontem, até as 17h, pela Acesc, em Cascavel

Envie sua opinião, sugestão e críticas para *editoria@oparana.com.br*. Artigos devem ter até 3.300 caracteres, com identificação do autor.