

A2

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 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.

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.

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

Muita gente espera as atividades surgirem, ficam perdidas e começam a fazer o que mais está gerando pressão

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, especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad OS

Quem não gosta de agosto?

Daniel Medeiros

Agosto já nasceu meio gauche: Otávio Augusto quis um mês com seu nome, meio invejoso com Júlio César, que já tinha o seu. Resolveu chamar o mês sextilis de seu e deu-lhe o nome de agosto. E ainda acrescentou um dia a mais, para não ficar menor que o julho do Júlio. Daí esses serem os dois únicos meses consecutivos com 31 dias. Mas em julho tem as férias escolares. Já agosto, que desgosto.

Como sabemos, agosto não tem feriado. Tá certo que dia primeiro é o dia do selo e que o dia 5 é o dia do Santo Osvaldo de Nor-túmbria. Aliás, dia 6 é o dia de São Salvador do Mundo. Outro importante destaque é o dia 13, que é o dia do canhoto. E quando dia 13 cai na sexta feira, é um dos dias mais azarados do ano. Mas, por alguma razão obscura, nenhuma dessas datas permite ao cidadão exausto um descanso extra.

Em agosto já caiu muito avião. O último foi em 2014, quando morreu o candidato a presidente Eduardo Campos. O maior foi em 1985, quando um Boeing bateu no Monte Takamagahara, perto de Tóquio, matando 520 pessoas. Em agosto também ocorreram acidentes automobilísticos trágicos. Num dia 31, em 1997, morreu a princesa Diana. Em um dia 22, em 1976, morreu o ex-presidente Juscelino Kubitschek.

Em agosto ocorreram fatos históricos pra ninguém botar defeito. Em 1968, no dia 21, os soviéticos invadiram a Tchecoslováquia, episódio conhecido como o fim da "primavera de Praga". No dia 13, em 1961, os comunistas alemães começaram a construir o muro de Berlim, maior símbolo da Guerra Fria. Em 1974, em um dia 8, o presi-

Em agosto ocorreram fatos históricos pra ninguém botar defeito

dente americano Richard Nixon renunciou, na esteira do escândalo de Watergate. No dia 24, em 1954, Getúlio deu um tiro no peito. No dia 25, em 1961, Jânio renunciou à presidência, apenas sete meses após ser empossado.

Elvis Presley morreu em agosto. Marilyn Monroe também. Trotsky, um dos líderes da Revolução Russa, levou uma picaretada na cabeça quando estava exilado no México e morreu, também em agosto. Em 1900, o filósofo Nietzsche também foi dessa para melhor, em agosto. Até o lutador de boxe Rocky Marciano, que nunca perdeu uma luta na carreira, perdeu para agosto. Morreu em 1969.

Em agosto, as cachorras ficam ainda mais férteis e os cachorros brigam mais, largando mordidas para todos os lados. O governo costuma fazer campanha pela vacinação contra a raiva canina nessa época. É o "mês do cachorro-louco". Que gosto é esse de prestar atenção pra tudo o que acontece de ruim em agosto? Na verdade, trata-se apenas de superstitição, uma brincadeira que acabou virando mania. Não há nenhuma razão para não gostar de agosto. Se o mês de agosto pudesse se defender, certamente citaria: "prefiro os que me criticam, porque me corrigem, aos que me elogiam, porque me estragam". O autor da frase? Santo Agostinho.

Daniel Medeiros é doutor em Educação Histórica pela UFPR e professor do Curso Positivo.

do Leitor

Envie seu texto: tribuna@tribunatp.com.br

Reflita, opine, publique

FRIAS FILHO

O jornalismo brasileiro está em luto hoje com a morte do Diretor de Redação da Folha de S.Paulo, um dos acionistas da empresa. Otavio Frias Filho, de acordo com os depoimentos de quem trabalha e trabalhou na Folha, nunca censurou ou pôs reparos nos artigos escritos. Se há alguns senões, como uma empresa que tem seus interesses e sua ideologia, me pare-

ce que ainda a Folha é o jornal mais plural e democrático do país, onde escrevem todas as tendências. Diferentemente de outras empresas e de outros ramos de atividades, os meios de comunicação, principalmente o jornal impresso, têm como suas matérias-primas principais algo intangível, mas de suma importância: a credibilidade, o apartidarismo e o embate de opiniões. (Francisco Antonio Cella)

Ferrovia e Sociedade

Vitor Pires Vencovsky

Museu dos Transportes da Carolina do Norte (EUA)

A preservação e divulgação da memória ferroviária são atividades fundamentais para auxiliar no desenvolvimento das ferrovias no presente. As ações realizadas no período atual precisam estar fundamentadas ou relacionadas a exemplos já realizados e aprovados no passado. A memória das ferrovias está presente na história de empresas ferroviárias, locomotivas a vapor, locomotivas diesel, vagões, estações ferroviárias, oficinas, viadutos e pontes, rotundas e tantas outras instalações relacionadas aos trens.

Os museus ferroviários desempenham importante papel nesta relação do passado com o presente das ferrovias. Para atender este objetivo, centenas de museus estão espalhados pelo mundo. Nos Estados Unidos da América, país que possui o sistema ferroviário mais amplo e importante do mundo, há mais de 100 museus distribuídos em praticamente todos os estados americanos. Um dos mais interessantes e importantes está loca-

lizado na cidade de Spencer, no estado da Carolina do Norte.

O Museu dos Transportes da Carolina do Norte (North Carolina Transportation Museum), inaugurado em 1977 e aberto ao público em 1983, está localizado nas antigas oficinas da empresa ferroviária Southern Railway Company. Estas oficinas, inauguradas em 1896, foram construídas em Spencer pois estavam num ponto estratégico entre Atlanta, capital da Geórgia, e Washington, capital do país. O nome da cidade é uma homenagem ao primeiro presidente da empresa ferroviária, Samuel Spencer.

Na fase áurea das ferrovias americanas, início do século XX, as oficinas em Spencer chegaram a atender entre 75 e 100 locomotivas a vapor diariamente. Com a utilização de locomotivas a diesel, que exigiam menos manutenção, as locomotivas a vapor perderam espaço e as oficinas entraram em declínio. Em 1960, elas encerraram suas atividades definitivamente.

A criação do museu permitiu resgatar muitas histórias impor-

Voluntários de diversas partes do mundo visitam o museu para trabalhar no restauro do acervo existente

tantes sobre as ferrovias americanas e as oficinas de Spencer. Os visitantes podem voltar ao passado através de várias atividades realizadas na parte externa e nos diversos prédios existentes. Na pequena sala de cinema, os filmes contam a história da empresa ferroviária, das oficinas e da cidade. Os ambientes procuram representar como os trabalhadores desempenhavam suas funções, tanto nos escritórios como nas oficinas.

Os visitantes têm acesso a amplo material de transportes, grande parte formada por vagões de passageiros e carga, locomotivas a vapor e diesel. O acervo conta com muitos vagões do século XIX, utilizados por importantes empresários e po-

líticos, assim como carros do serviço postal e do exército. Muitos deles estão perfeitamente restaurados e em operação.

Na rotunda há diversas locomotivas e vagões em exposição ou em manutenção. Voluntários de diversas partes do mundo visitam o museu para trabalhar no restauro do acervo existente. É uma oportunidade única para estes amantes dos trens. Como todo ponto turístico nos EUA, o museu conta com uma loja para a venda de todos os tipos de lembranças, tais como brinquedos, roupas, canecas, chaveiros e tantos outros itens relacionados ao museu e às ferrovias.

O Museu dos Transportes da Carolina do Norte está em constante transformação, com novas instalações, serviços e atrações. É um ótimo exemplo a ser seguido.

Vitor Pires Vencovsky, engenheiro, membro da Academia Piracicabana de Letras (APL) www.ferrovia.esociedade.com.br

Um novo olhar sobre o nosso cotidiano

Walter Vicioni Gonçalves

Nós temos essa percepção de que o mundo é uma maquinaria concreta, real, material, poderosa, e ficamos mais ou menos esmagados por esses mecanismos cotidianos com que ele se manifesta. Mas é preciso perceber que o mundo é isso, mas também é outra coisa, o mundo é uma história, uma ideia, uma memória." (Mia Couto, 2014)

Hoje, vive-se a sensação de não haver mais caminhos, mais luzes, mais soluções. Denúncias, protestos e desastinos aparecem nos jornais, nas revistas, em programas de televisão. O lado negativo predomina quase sempre, sobre praticamente todas as questões. Sem dúvida, é urgente analisar cada um dos problemas existentes e achar soluções viáveis e adequadas, estabelecendo prioridades e utilizando os recursos disponíveis, de forma correta e sem desperdícios. Mas, também, precisamos voltar nosso olhar para o que é perene, para o que é positivo, para o que faz parte de nossa história e de nossa cultura.

É preciso revalorizar princípios, ideias e práticas, que nos acompanham desde a nossa infância, histórias que escutamos e vivemos, em nossas casas e em nossa comunidade. Não é fazer

uma apologia do passado, mas redescobrir o nosso presente.

Ao assistir ao filme Central do Brasil, percebe-se, lá no fundo da alma do brasileiro, o valor que ele dá à profissão. O menino Josué, na obstinada procura pelo pai, falava com orgulho que seu pai fazia telhado, casa, escada, cadeira, mesa, cama. "Meu pai é carpinteiro!", insistia.

Esse orgulho da profissão é um dos inúmeros recortes possíveis das nossas lembranças, significativas ainda no nosso tempo.

Para formar um verdadeiro profissional, não basta apenas o aprendiz imitar e copiar o que o mestre faz, nem simplesmente seguir regras expostas em manual ou guia prático. Formação profissional é muito mais do que isso.

Uma significativa formação profissional privilegia o aprender a fazer, o aprender a ser; o aprender a agir; o aprender a conviver; o aprender a permanentemente aprender.

Tal formação permite ao aluno ter completo domínio de cada detalhe de seu trabalho, como se olhasse com um microscópio cada parte de seu fazer profissional. E, a partir desse olhar, executar o trabalho com perfeição.

Uma verdadeira formação profissional também permite ao aluno ver, analisar e incorporar

É preciso revalorizar princípios, ideias e práticas, que nos acompanham desde a nossa infância, histórias que escutamos e vivemos, em nossas casas e em nossa comunidade

tendências, como se o ensino fosse um telescópio voltado para o futuro. A educação, de modo geral, e a formação profissional, em particular, não podem atender apenas às demandas do atual mundo do trabalho. Sua tarefa é mais ampla, mais exigente, na medida em que é preciso antecipar as necessidades futuras do mundo do trabalho, em que os alunos de hoje se integrarão.

Os profissionais formados ganham uma identidade, uma carreira profissional, um atributo que terão orgulho de ostentar durante toda a sua vida. A partir de então, podem mudar radicalmente sua trajetória, conseguir emprego, uma promoção e até mesmo tornarem-se donos de empresas, graças à formação que receberam.

A revolta de Pacaraima

Temos de compreender que, ao atravessar a fronteira, o cidadão venezuelano pobre vem ao Brasil buscar socorro para a sua miséria imediatíssima

miséria imediatíssima. Talvez nem pretenda fazer vida em território brasileiro, mas assim que puder retornar ao seu país, família e cultura. O programa de "interiorização", que os espalha pelo território brasileiro, é duvidoso, principalmente se levar em consideração a existência de 13 milhões de brasileiros desempregados. Os venezuelanos, fatalmente, serão no-

nezuelanos quanto brasileiros - atingidos diretamente pelo problema fronteiriço, e nada mais.

O governo brasileiro opta pela neutralidade em relação ao venezuelano e até com ele mantém negócios - impressão de dinheiro da Venezuela pela Casa da Moeda brasileira, abastecimento de Roraima com eletricidade venezuelana, etc -, limitando sua atuação política a barrar a Venezuela no Mercosul. Os governos estadual e municipais de Roraima, que vivem de perto o problema dos refugiados, ressentem-se da ausência federal e querem mais recursos tanto financeiros quanto materiais. Agora ainda se verifica o perverso ingrediente político-eleitoral, que antagonizam Boa Vista e Brasília, mas não deve (pelo menos não deveria) interferir no trato e manejo da imigração humanitária.

Temos de compreender que, ao atravessar a fronteira, o cidadão venezuelano pobre vem ao Brasil buscar socorro para a sua

Mísseis inteligentes

Os estudantes precisam que lhes forneçam de início a capacidade de aprender e aprender depressa. Precisam que se lhes desperte a curiosidade. E também precisam aprender a esquecer. Porque as informações são descartáveis. Logo serão obsoletas e substituídas por outras. Haverá um momento em que o conhecimento adquirido se tornará inútil e será preciso jogá-lo fora, esquecê-lo e substituí-lo.

Isso não era segredo para a sabedoria oriental de longa tradição. Tanto que um dos provérbios da antiguidade citado pela Comissão das Comunidades Europeias em pleno século XXI, como fundamento para o projeto de aprendizagem por toda a vida, é: "Se queres colher em um ano, debes plantar cereais. Se queres colher em uma década, debes

Os estudantes precisam que lhes forneçam de início a capacidade de aprender e aprender depressa

plantar árvores. Mas se queres colher a vida inteira, debes educar e capacitar o ser humano".

Tudo hoje tem período de existência mais curto. Daí a urgência de mudar o paradigma e não ensinar o educando a adquirir estabilidade, conseguir um emprego que duraria a vida inteira, mas que pode estar dentre as 702 profissões descartáveis, de acordo com o advento da profunda mutação gerada pela 4ª Revolução Industrial.

vas vítimas da crise econômica brasileira. Na atual situação, o Brasil não é a pátria acolhedora de que necessitam, embora possa e deva socorrê-los no imediato, até que possam voltar ao seu país.

Mais do que incluir os venezuelanos - ou quaisquer outros estrangeiros flagelados em seus países de origem - o Brasil, por sua diplomacia, tem o dever de atuar para que aquelas nações resolvam suas crises e possam repatriar dignamente seus cidadãos. Até porque, da forma que hoje ocorre a imigração venezuelana, aqueles homens e mulheres correm o sério risco de deixar de serem os miseráveis flagelados de lá para o serem aqui...

Tenente Dirceu Cardoso Gonçalves, dirigente da Aspomil (Associação de Assistência Social dos Policiais Militares de São Paulo); mailaspomil@terra.com.br

Como bem observa Bauman, "Se a vida pré-moderna era uma encenação diária da infinita duração de todas as coisas, exceto a vida mortal, a vida líquido-moderna é uma encenação diária da transitoriedade universal. O que os cidadãos do mundo líquido-moderno logo descobrem é que nada nesse mundo se destina a durar, que dirá para sempre. Objetos hoje recomendados como úteis e indispensáveis tendem a virar coisas do passado, muito antes de terem tempo de se estabelecer e se transformar em necessidade ou hábito".

Isso passa pela consciência dos educadores, dos pais e dos responsáveis pela coisa pública?

José Renato Nalini, Reitor da Uniregistrál, docente universitário, palestrante e conferencista