

Ele disse



“O Brasil tem condição de resolver a crise sem romper com nossa tradição”

Carlos Marun, ministro-chefe da Secretaria de Governo da Presidência
Ao reafirmar a decisão do governo federal de não fechar a fronteira para conter o fluxo de entrada de venezuelanos no estado.

EDITORIAL

Alerta para se viver mais

O Dia Nacional do Combate ao Fumo, lembrado em 29 de agosto, amanhã, é um alerta sobre os perigos do tabaco para a saúde da população. Nesse instante, muitas pessoas estão morrendo pelo mundo todo por causa do cigarro. Além de causar diversos tipos de câncer, o tabaco é responsável por inúmeras doenças pulmonares e do coração, com alto índice de óbitos. Parar de fumar é uma decisão pessoal, existem tratamentos para barrar o hábito e entre eles muitos programas gratuitos. Não é um processo considerado simples, mas

não é impossível de ser concretizado. Você então escolhe viver mais ou não. Muitas vezes, infelizmente, não há mais tempo. Além de conhecer ou saber de alguém que morreu devido ao hábito de fumar, também existem muitos casos, felizmente, de abandono do cigarro e depoimentos de pessoas felizes e com muita saúde depois de deixar o tabaco. Todos os dias são dias de combate ao fumo. As campanhas oficiais já provocaram a diminuição de fumantes no Brasil e em vários países, mas é importante que as famílias e os amigos de fumantes também incentivem o combate ao tabaco.



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 compor-

tar 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 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 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.



Deu na mídia:

Bancos tomam 70 mil imóveis por falta de pagamento em 4 anos O Estado de S.Paulo (SP)
Justiça eleitoral reduz fiscalização e recebe críticas Folha de S.Paulo (SP)
Novo dono investe R\$ 1,9 bi para recuperar Walmart Valor Econômico (SP)
No Rio, só 3 de 13 mortes de políticos foram resolvidas O Globo (RJ)
Uber acelera mudança de carros para bicicletas em viagens curtas Financial Times (RU)
Juízes e fiscais forçam Moncloa a sair em defesa de Llarena El País (ESP)

Directores
Sylvio Góes Neto
Adriano J. De Góes Neto

Editores
João Góes
Angela M. Faria

Gerente Geral
Milton Tavares

Comunidade de Piracicaba é
a primeira a ser reconhecida por
sua história e cultura. A cidade
foi fundada em 1700, e hoje
é uma das mais importantes
centros urbanos do Estado de
São Paulo, com uma população
de mais de 100 mil habitantes.

Endereço: Rua da Bandeira, 100 - Centro - 13500-000 - Piracicaba/SP - Telefone: (19) 3333-1000
www.gazetadepiracicaba.com.br - E-mail: contato@gazetadepiracicaba.com.br - Carga Mensal: R\$ 100,00 (incluindo 100% de IPTU)

PUBLICAÇÃO
Fundação: 1977 - 1977 / 2018 - 1000
ASSINATURAS
1977 / 2018
SUBSCRIÇÃO DE SÃO PAULO
Fundação: 1977 - 1977 / 2018 - 1000
1977 / 2018 - 1000

REPRESENTAÇÃO
Banco: (19) 3333-1000 / 3333-1000
Banco: (19) 3333-1000 / 3333-1000
Banco: (19) 3333-1000 / 3333-1000
Banco: (19) 3333-1000 / 3333-1000
Banco: (19) 3333-1000 / 3333-1000
Banco: (19) 3333-1000 / 3333-1000