



Estratégias para ter mais foco no dia a dia

Christian Barbosa (*)

Quando pensamos em produtividade no ambiente de trabalho, um dos principais fatores que devem ser levados em consideração é saber como está o nosso nível de foco

Em outras palavras, é preciso entender que, para ter energia e concentração na realização das atividades diárias, é necessário estar com o corpo preparado. Do contrário, a pessoa passará o dia indisposta e acabará fazendo uma série de pausas que vão prejudicar o andamento daquilo que realmente é importante.

Acredito que existe uma tríade de ações capazes de ajudar a melhorar o foco: descansar da maneira adequada, realizar as refeições da forma correta e fazer exercícios físicos regularmente. Claro que há outras estratégias para aumentar o foco - como saber definir prioridades e fugir das interrupções desnecessárias -, mas quero ressaltar essas três ações, pois muitos enxergam apenas a ponta do problema e priorizam somente o que é mais importante.

No entanto, em determinados momentos, a ausência de concentração está relacionada a uma noite mal dormida, por exemplo. Ou seja, a pessoa não descansa e no dia seguinte fica sonolenta, sem disposição para realizar todas as ações planejadas. Sem dúvidas, dormir bem é o fator mais importante para a produtividade e, infelizmente, alguns não conseguem enxergar isso. Tem gente que já acorda cansada e começa o dia sem disposição, afinal é impossível ter condições de produzir no trabalho sem descansar o corpo e a mente.

Além disso, outro fator que merece atenção é a alimentação. Muitas vezes, a pessoa está indisposta no trabalho porque não comeu direito. Uma refeição pesada demais perto da hora de dormir, por exemplo, pode prejudicar a sua

produtividade. O ideal é fazer um lanche leve, como um chá com bolachas, enquanto algo mais pesado é indicado para, no máximo, três ou quatro horas antes de se deitar.

Comer de três em três horas também é uma excelente estratégia, pois ajuda a manter o nível de metabolismo e os nutrientes necessários para abastecer o cérebro - o que, consequentemente, ajuda a aumentar a produtividade. Há também estudos que defendem períodos mais longos de jejum, no qual o mais importante não é o tempo entre as refeições, mas a qualidade daquilo que se come. Nesse sentido, tanto faz qual caminho seguir, o importante é ter energia e disposição.

No entanto, antes de iniciar qualquer mudança nos seus hábitos alimentares, sugiro que você consulte um nutricionista ou um nutrólogo, afinal só um profissional será capaz de elaborar uma refeição ideal para o seu organismo.

Por fim, invista em um esporte. Quando digo isso, não é para ter um preparo de atleta, mas para tomar algumas atitudes simples, como trocar o elevador pelas escadas no prédio do trabalho. Isso já faz com que o corpo entre em movimento, ajuda a aumentar a disposição e melhorar a vitalidade. O esporte em nossa rotina proporciona inúmeros benefícios.

Além de todas essas dicas, considero que o mais importante é entender que, quando queremos aumentar o nosso nível de foco, é preciso olhar para dentro de nós e não nos preocuparmos apenas com as ações externas. Acima de tudo, devemos cuidar do corpo para que ele esteja preparado para as tarefas diárias.

A disposição é o primeiro passo para termos um dia com mais foco e produtividade!

(*) - Especialista em administração de tempo e produtividade, é CEO da TriadPS, multinacional especializada em consultoria na área de produtividade, colaboração e administração de tempo. Ministra treinamentos e palestras para empresas e para Fortune 100 (www.triadps.com.br) e (www.maistempo.com.br).

CPI do Futebol propõe quatro leis para aperfeiçoar o esporte

A CPI do Futebol aprovou ontem (7) o relatório final de Romero Jucá (PMDB-RR), que traz 4 projetos que passam a tramitar pela Casa

Entre eles está o que altera o Código Penal, prevenindo a criação do crime de corrupção privada. "Esse é um instrumento legal que pode se revelar muito útil para órgãos de persecução penal quando as medidas vigentes se mostrarem insuficientes ou sem a força intimidatória e pedagógica necessárias", disse Jucá, ao apresentar seu relatório aos demais membros da Comissão.

Pela proposta, comete crime de corrupção privada tanto quem oferece quanto quem aceitar vantagem indevida a fim de realizar ou omitir ato inerente às suas atribuições. Valerá tanto para diretores quanto para empregados de instituições privadas, assim como aos agentes corruptores, resultando na aplicação de multas e pena de reclusão de 1 a 4 anos. Um dos projetos prevê que todas as negociações envolvendo de alguma forma



Todas as negociações financeiras envolvendo de alguma forma o futebol devem ser comunicadas imediatamente ao Coaf.

o futebol sejam comunicadas imediatamente ao Coaf. Um outro projeto constante no relatório estabelece um incentivo fiscal temporário, até o ano de 2022, para todos os clubes que participem das séries C ou D do Campeonato Brasileiro. A proposta prevê a adoção

de alíquotas de deduções no Imposto de Renda, visando o apoio direto a esses clubes. As deduções ficam limitadas a 4% do imposto devido no caso das empresas, e 6% no caso das pessoas físicas. "As séries C e D são as que de fato tem times de todos os estados

Maia vai responder sobre comissão de impeachment

O Presidente da Câmara, Rodrigo Maia, disse ontem (7) que já recebeu o ofício enviado pelo ministro do STF, Marco Aurélio, em que é cobrado sobre a demora na instalação da Comissão Especial que deveria analisar o pedido de impeachment do presidente Michel Temer. A petição refere-se ao descumprimento de uma medida liminar, expedida por ele próprio em abril, em que exige da Câmara a criação da Comissão Especial.

O pedido é em resposta a uma ação impetrada no Supremo em março por um advogado que pede o impedimento do então vice-presidente Michel Temer. Na época, o então presidente da Casa, Eduardo Cunha, ignorou o pedido. Maia afirmou que vai responder ao pedido do ministro "com clareza". Explicou que não cabe ao presidente da Câmara indicar os membros da Comissão Especial, posição que segue, segundo o presidente, o mesmo entendimento do Supremo na Ação de Descumprimento de Preceito Fundamental que tratou do processo de impeachment da ex-presidente Dilma Rousseff.

"Eu acho que ela não foi instalada porque essa é atribuição dos líderes e os líderes ainda não indicaram os membros", explicou o presidente da Câmara (ABR).

Nova Lei da Migração é aprovada na Câmara

O plenário da Câmara aprovou o projeto do Senado que institui uma nova Lei da Migração. A proposta foi debatida em comissão especial presidida pela deputada Bruna Furlan (PSDB-SP), segundo a qual, o projeto tem caráter humanitário e revoga o "antigo e inadequado" Estatuto do Estrangeiro. A regra atual "tem caráter punitivo e expulsório". Dentre as inovações da matéria, a parlamentar destacou a descriminalização do fluxo migratório e a criminalização do coiteiro, como é conhecido o traficante de pessoas.

"Essa é uma lei muito abrangente que contempla também os brasileiros que moram fora e tem o intuito de proteger as fronteiras, fazendo cadastro biométrico para cada tipo de migração", explicou. Bruna acrescenta que o tema da migração tem sido debatido em todo o mundo. Ela agradeceu a dedicação do relator, deputado Orlando Silva (PCdoB-SP),



Deputada Bruna Furlan (PSDB-SP).

e de todos os parlamentares envolvidos na construção de um consenso.

A matéria define os direitos e os deveres do migrante e do visitante no Brasil; regula a entrada e a permanência de estrangeiros; estabelece normas de proteção ao brasileiro no exterior; e direciona políticas

públicas ligadas ao assunto, sempre de acordo com a Constituição e com tratados e convenções internacionais. O relator incorporou ao texto emenda do PSDB que determina à empresa transportadora o custeio das despesas com a estada de imigrante posteriormente repatriado se for constatado seu dolo ou culpa no ingresso irregular dessa pessoa.

Segundo o líder do PSDB na Câmara, deputado Antonio Imbassahy (BA), Bruna Furlan mostrou sua competência com um projeto de vanguarda. "Ela se dedicou de forma extraordinária, colecionando informações com uma visão humanitária exemplar". O presidente da Comissão de Relações Exteriores, deputado Pedro Vilela (PSDB-AL), acredita que, com a aprovação da matéria, o país dá um exemplo de humanidade com os migrantes que aqui vivem (psdbncamara).

Votação da PEC dos Gastos Públicos 'não terá atrasos'

Marco Corrêa/PR



Presidente Michel Temer recebe cumprimentos de oficial-general promovido.

O presidente Michel Temer disse ontem (7) que o segundo turno da PEC do Teto dos Gastos Públicos será votado na próxima terça-feira (13), conforme previsto no cronograma do Senado. "Seguramente", afirmou Temer, fazendo um sinal de positivo, ao ser perguntado se a data para a votação da PEC 55 estaria mantida. A confirmação foi feita momentos após o presidente participar, no Palácio do Planalto, de uma cerimônia de promoção de 12 oficiais-gerais das

Forças Armadas - 10 da Marinha, um do Exército e um da Aeronáutica.

A possibilidade de atraso da votação foi levantada após a sessão deliberativa do plenário do Senado ter sido cancelada em função das discussões em torno do afastamento de Renan da Presidência, determinado no dia 5 pelo ministro do Supremo Tribunal Federal (STF) Marco Aurélio. O atraso pode ocorrer caso esse cancelamento atrapalhe a contagem de prazo para a votação da PEC (ABR).

Projeto regulamenta a atividade de lobby

A Comissão de Constituição e Justiça da Câmara aprovou projeto do deputado Carlos Zarattini (PT-SP), que regulamenta a atividade de lobby e de grupos de pressão junto ao setor público. O texto foi muito discutido, e a versão aprovada é o terceiro substitutivo apresentado pela relatora, deputada Cristiane Brasil (PTB-RJ), após negociações com vários partidos e entidades que representam o setor de lobby.

A proposta aprovada define a atividade como "representação de interesses nas relações governamentais". Para separá-la de qualquer outra atividade, o texto frisa que esses agentes pretendem modificar legislações ou projetos em análise no Legislativo. A regulamentação também é válida para os três Poderes. Junto com o direito a credenciamento e acompanhamento



Deputada Cristiane Brasil (PTB/RJ), relatora da proposta.

de reuniões públicas, os lobistas devem ser cadastrados e sempre identificar a entidade ou empresa a que pertencem.

Agentes públicos que façam lobby em outras instituições

também estão submetidos à nova lei. É comum que órgãos públicos tenham representantes no Legislativo para, por exemplo, defender o interesse do governo ou da instituição durante a tramitação de projetos. Eles terão o mesmo tratamento de lobistas da iniciativa privada ou de grupos de pressão.

A proposta caracteriza como crime de improbidade o recebimento de presentes ou vantagens por agentes públicos, embora não fixe um valor a partir do qual possa ser imputado esse crime. É comum o recebimento de brindes, que estariam fora. Pessoas que tenham sido condenadas por corrupção, tráfico de influência, ou improbidade não podem ser cadastrados como lobistas. A proposta ainda será analisada pelo Plenário. Se aprovada, segue para o Senado (Ag.Câmara).

Relator na CCJ dará parecer favorável à reforma da Previdência

O relator da reforma da Previdência na Comissão de Constituição e Justiça da Câmara, Alceu Moreira (PMDB-RS), disse que seu relatório é pela admissibilidade da proposta da Reforma da Previdência. O presidente da CCJ, deputado Osmar Serraglio (PMDB-PR), disse que a comissão vai colocar a proposta em pauta logo que o relatório for apresentado.

Após encontro com sindicalistas, o presidente da Câmara, Rodrigo Maia (DEM-RJ), disse que a PEC da Reforma da Previdência será debatida com calma. Segundo Maia, o tema é "difícil", "polêmico" e exige muito debate e diálogo. O primeiro passo é a análise da CCJ, que verifica se a mudança pode ser feita no texto constitucional. Pelo Regimento Interno da Casa, após

a aprovação da admissibilidade da PEC pela comissão e a formação de comissão especial para analisar o mérito da proposta, a tramitação vai de 11 a 40 sessões.

Segundo Maia, após a tramitação da PEC na comissão especial, será feita uma comissão geral no plenário da Câmara para que a matéria seja debatida com a sociedade. O texto da reforma da Previdência foi elaborado pelo Executivo e chegou na terça-feira (6) ao Congresso Nacional. A proposta estabelece a idade mínima de 65 anos para homens e mulheres se aposentarem e tempo mínimo de contribuição de 25 anos. Essa regra valerá para homens com idade inferior a 50 anos e mulheres com menos de 45 anos (ABR).

Empresas & Negócios
netjen@netjen.com.br

Para veiculação de seus Balanços, Atas, Editais e Leilões neste jornal, consulte sua agência de confiança, ou ligue para

TEL: 3106-4171
www.netjen.com.br