*Artigo

É possível multitarefar e ser eficiente?

Você pode ser da geração X, Y, Z ou de qualquer outra anterior a essas, que a resposta para a questão multitarefar e ser eficiente sempre será a mesma: não dá! Diversos estudos relacionados ao tema já comprovaram que quem tenta fazer várias coisas de uma só vez perde mais tempo.

Pode até ser possível fazer duas ou três atividades simultaneamente, o problema é ganhar tempo agindo dessa forma. Por isso, é importante entender a diferença entre poder ser multitarefa e conseguir ser eficiente trabalhando dessa forma.

Diante disso, reforço a necessidade de uma lista de prioridades. Se você não fizer isso, vai se perder a todo o momento e, naturalmente, tentará fazer dez coisas de uma só vez. A melhor maneira de fugir desse problema é evitando as distrações do dia a dia. Por isso, quando começar uma atividade, feche o seu e-mail, as redes sociais e fuja de tudo aquilo que pode roubar o seu foco.

Caso você esteja no meio da tarefa e lembre de algo importante para fazer, anote tudo em uma folha de papel ou na ferramenta que você utiliza para organizar as suas atividades. Isso vai acalmar sua mente e sua ansiedade, além disso, ajudará a evitar possíveis interrupções.

Faça também pausas durante o seu trabalho, pois atividades prolongadas podem fazer com que você perca o foco e intercale tarefas. Gosto de recomendar atividades em um curto espaço de tempo. Tenha um bloco de atividades em seu dia. Suponhamos que você tenha dez ligações que precisam ser feitas. A dica é reservar um período, por exemplo das 9:30 às 10:15, para realizar todas. Como o tipo de atividade é o mesmo, isso vai ajudar a manter o ritmo e o foco.

Tente se policiar a todo momento para ver se está fazendo uma ou diversas atividades. Você consome ao menos 20% a mais de tempo quando tenta multitarefar, isso significa que faz menos tarefas, com mais tempo e muito mais cansaço.

Certamente, tudo o que desejamos nos dias de hoje é conseguir trabalhar menos e realizar mais. Portanto, trabalhe focado no cumprimento de suas tarefas diárias, de acordo com o seu planejamento. Você vai perceber que é possível realizar todas as nossas tarefas sem precisar fazer mil coisas ao mesmo tempo e terá uma vida com muito mais qualidade.

Christian Barbosa - Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100. Autor dos livros "A Tríade do Tempo"; "Você, Dona do Seu Tempo"; "Estou em Reunião"; co-autor do "Mais Tempo, Mais Dinheiro"; e "Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?". Sua mais nova obra: "60 Estratégias práticas para ganhar mais tempo".

Diário da Serra®
O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA
Propriedade da Gráfica e Editora Diário da Serra Ltda - ME
ISSN 2238-6467
FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996
Edição on-line desde 06 de setembro de 1997
ENDEREÇO
Av. Tancredo Neves, 1247-W, Jardim do Lago II • Tangará da Serra - MT CEP: 78300-000
Fone (65) 3326-4724 Fax 3326-6501
CIRCULAÇÃO
Tangará da Serra, Nova Olímpia, Denise, Arenápolis, Nortelândia, Nova Marilândia, Santo Afonso, Barra do Bugres, Campo Novo do Parecis e Sapezal
Tiragem total: 1,5 mil exemplares
ADMINISTRATIVO
DIREÇÃO GERAL
Mano Reski
mano@diariodaserra.com.br
DIREÇÃO ADMINISTRATIVA
Silvana Tormes
REDAÇÃO
DIREÇÃO DE JORNALISMO
Fabíola Tormes
CONTATO
ds@diariodaserra.com.br
DEPTO. DE ARTES
Gean Michel Lourenço Costa
Renan Bezerra do Nascimento
Reinaldo Manarim Neto
CONTATO
diariodaserra@terra.com.br
DEPARTAMENTO COMERCIAL
PUBLICIDADE E ASSINATURA
Diário da Serra Editora e Publicadora Ltda
Av. Tancredo Neves, 1247-W, Sala 01
CNPJ 10.285.184/0001-37
PUBLICIDADE LEGAL
E. Tormes & Cia Ltda-ME
Av. Tancredo Neves, 1247-W, Sala 02
CNPJ 14.048.120/0001-07
GRÁFICA
Gráfica e Editora Diário da Serra Ltda - ME
Av. Tancredo Neves, 1247-W
CNPJ 01.828.544/0001-09
CONTATO
diariodaserra@terra.com.br
65 3326-4724
CENTRAL DO ASSINANTE: 65 3326-6501
www.diariodaserra.com.br

*Curtas

Praça das Crianças

A prefeitura municipal de Nortelândia deu início a construção de mais uma praça pública. A obra custará aos cofres públicos pouco mais de R$ 199 mil reais e contará com brinquedo para crianças e academia para a terceira idade, e será um espaço público destinado prioritariamente as crianças. A nova área de lazer é um projeto da administração municipal que recebeu o apoio do Governo do Estado de Mato Grosso.

Visual

recuperação das áreas de lazer da cidade, objetivando transformar o município e torná-lo mais aconchegante, com praças públicas em melhores condições de ser o ponto de encontro das famílias e amigos. O prefeito Neurilan Fraga disse que sua gestão tem feito obras em várias frentes, todas visando recuperar o visual da cidade.

Caminhada ecológica

Para explorar o ecoturismo no histórico município de Diamantino, que completará 286 anos no dia 18 de setembro, o Governo Municipal, por meio da Secretaria Municipal de Esportes, Lazer e Turismo, desenvolveu o 'Circuito Serra Calçada – Rota Estrada do Rei, caminho dos diamantes', que proporciona trilhas ecológicas, banho e contemplação da natureza pela Serra Calçada, Mirante e o Rio Paraguaizinho.

Circuito Serra Calçada

Esta trilha, que fica aproximadamente oito quilômetros do Centro de Diamantino, foi refeita neste domingo, dia 7 de setembro, como parte das comemorações de aniversário do município. Na oportunidade pode-se contemplar toda a paisagem e avistar campos de pastagens, matas ciliares e o bioma Cerrado. A Serra Calçada é destino obrigatório das caminhadas ecológicas.

Estrada do Rei

A Estrada do Rei foi utilizada no ciclo da mineração para escoar a produção para o Rio de Janeiro e depois Portugal já virou destino certo para as caminhadas ecológicas no município. "A Serra Calçada foi construída de pedra, na parte íngreme, para conter deslizamentos do solo, evitar erosão e facilitar o acesso de animais de cargas durante difícil subida", explicou o secretário Roberto Casetta.

Reclamações

Segundo banco de dados do Procon Estadual, no mês de agosto foram registrados 1.752 procedimentos administrativos, tendo o setor de 'Serviços Essenciais' ocupado o primeiro lugar em reclamações. O setor foi responsável por 718 atendimentos no órgão, registrando 332 reclamações para serviços de 'Água e Esgoto', 148 para "Energia Elétrica' e 119 reclamações para 'Telefonia Fixa'.

Ranking I

O setor 'Assuntos Financeiros', com 337 reclamações, ficou em segundo lugar, registrando 135 procedimentos para a categoria 'Banco Comercial', 72 para 'Cartão de Crédito' e 28 para a categoria 'Outros Contratos'. O setor de 'Serviços Privados' ficou em terceiro lugar, sendo registradas 72 reclamações para a categoria 'TV por Assinatura', 50 reclamações para 'Estabelecimento Comercial' e 47 para 'Escola'.

Ranking II

Em quarto lugar ficou o setor 'Produtos', que registrou 312 reclamações, sendo 52 para 'Telefone', 26 reclamações para a categoria 'Eletroeletrônico Importado' e 21 para 'Geladeira e Freezer'. O setor 'Habitação' registrou 26 reclamações, ocupando assim o quinto lugar do ranking. Já em penúltimo e último lugar, respectivamente, permanecem os setores 'Saúde' e 'Alimentos', que juntos somam 39 reclamações.

*Bastidores da Política

Campanha

O Ministro da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, Neri Geller esteve nesta segunda-feira, 8, em Tangará da Serra, ocasião em que, além de conversar com agricultores e prefeitos da região, assim como anunciar R$ 5 milhões para pavimentação da MT-339, aproveitou o ato oficial para pedir apoio dos presentes a dois candidatos.

Apoio

"Para continuar trabalhando preciso de apoio e vocês sabem do que eu estou falando (...) nós estamos juntos e queremos continuar juntos", disse o Ministro, ao falar aos presentes das dificuldades enfrentadas por ele desde que assumiu o ministério e das ajudas que recebeu dos parlamentares aos quais ele pedia votos.

MT-339

O ato oficial para anúncio ou mais uma promessa de pavimentação da MT-339, no trecho entre Tangará da Serra e o município de Salto do Céu, foi apenas um pano de fundo para o ato eleitoreiro realizado com a presença de diversas autoridades dos municípios que integram o Consórcio Intermunicipal da Bacia do Alto Rio Paraguai.

Lista de vagas

O vereador Niltinho do Lanche (Pros) apresentou na Câmara Municipal projeto de lei (PL 23/2014) que torna obrigatória a divulgação das vagas disponíveis nas creches municipais. O objetivo, segundo o vereador, é facilitar o acesso dos pais a lista atualizada da classificação dos candidatos às vagas nas creches.

Acesso fácil

Caso aprovado, o Município deverá disponibilizar no site oficial a lista atualizada da classificação dos candidatos as vagas nas creches municipais. A lista deverá trazer o nome da criança, data da inscrição, creche que está sendo disputada a vaga, número de vagas remanescentes, classificação no sorteio e data de convocação.

Proposta

Niltinho do Lanche chama atenção para o fato de que o projeto não cria despesas, estando de acordo legislação. A lista citada na proposta de lei, lembra o vereador, já existe, bastando ao Município criar um ícone na página oficial na Internet e disponibilizar as informações. Além disso, a publicidade dos atos é matéria com disposição constitucional.

Eleição

O Conselho Superior da Defensoria Pública do Estado aprovou a resolução que regulamenta a eleição para escolha do Defensor Público-Geral e Conselheiros da Instituição para o biênio 2015/2017. O pleito será realizado dia 7 de novembro, sendo que a inscrição dos interessados deve ser realizada nos dias 18 e 19 de setembro.

Votação

A partir da apuração dos votos, que será realizada imediatamente após o término da votação, será elaborada a liste tríplice com os nomes dos eleitos para Defensor-Geral, número de votos e critérios de desempate, se houver, para que, até 30 de novembro, o Governador do Estado decida quem ocupará o cargo pelos próximos dois anos.

Resultado da eleição deve ser divulgado às 22h do dia 5

A expectativa do Tribunal Regional de Mato Grosso (TRE-MT) é apurar os votos das 60 zonas eleitorais do estado até as 22h do dia 5 do mês que vem. Nesse horário, os nomes dos candidatos eleitos governador, senador, deputados estaduais e federais deverão ser divulgados pela Justiça Eleitoral. O resultado da votação dos locais mais distantes e de difícil acesso, como aldeias indígenas, deve ser repassado via satélite para que não ocorra demora na apuração. De acordo com o presidente do TRE-MT, Juvenal Pereira da Silva, o órgão eleitoral já se organizou para que não haja nenhum problema e tumulto no dia da eleição. Inclusive, urnas eletrônicas já começaram a ser distribuídas para os cartórios eleitorais.

Ilustração: Renan Guzetto