

DS

ARTIGO

SETEMBRO AMARELO E A
PRODUTIVIDADE SAUDÁVEL

Quantas vezes já ouvimos a frase “trabalhe enquanto eles dormem”. Infelizmente, essa ainda é a forma que muitas lideranças conhecem para estimular a produtividade e a superação de desafios por parte do seu time. Mas, neste mês setembro, quero chamar a atenção para o conceito de alta performance conectado à qualidade de vida e à saúde.

Óbvio que tudo na vida exige persistência e planejamento. Quem quer fazer algo novo ou atingir excelência vai ter que desafiar a procrastinação e se colocar em movimento. É assim com tudo, um novo emprego, um novo amor, um novo curso ou faculdade, um novo hábito, uma nova casa.

No entanto, é importante destacar que produtividade não tem a ver com “abrir mão” de momentos de lazer/descanso, hobbies e relacionamentos com familiares e amigos, pelo contrário, é saber dosar tudo. Inclusive, entre os 5 pilares de alta performance que desenvolvi, a partir de anos de trabalho e estudo, destaco como fundamental o equilíbrio entre o trabalho e o bem-estar emocional.

Entre os “5 Ds” estão desejo, definição, decisão, determinação e disciplina. Há uma sequência lógica para alcançar a alta performance e aprimorar o foco para a implementação de novos hábitos. A proposta é alinhar esses aspectos de modo a trazer resultados significativos, mas sempre buscando o impacto positivo na carreira e na vida.

Alta performance não é um ato, é um hábito

fas mais criativas e bem elaboradas. Perdemos parte do nosso foco e atenção de qualidade. Portanto, uma das minhas orientações é sempre estabelecer prioridades, incluindo tempo de descanso ou pausas. A palavra-chave para alcançar nossos sonhos é o equilíbrio. Afinal, não há meios de usufruir das nossas conquistas sem estar em uma condição plena de saúde. Certa vez, uma amiga me contou que atingiu o cargo máximo da empresa (uma multinacional) no Brasil, o que era algo incrível para uma mulher atuando como gerente de um banco privado, no setor de crédito a empresários (a maioria homens). Porém, ela vinha negligenciando há muito tempo sua saúde, ao ponto de ser informada que estava com uma suspeita de câncer (no útero) e teria que fazer uma cirurgia para a retirada de um tumor. A notícia de estar com uma doença grave muda radicalmente nossas ideias e nos devolve a lucidez. Sim, somos seres finitos, mortais e se não cuidarmos da “nossa casa”, ou seja, do corpo e da mente, podemos deixar de existir.

Costumo levar essa preocupação às lideranças, de que é preciso trabalhar junto com a equipe os objetivos comuns, da empresa e as metas pessoais. O indivíduo não é um dentro e outro fora da empresa, ele é um ser integral, que precisa ser visto e validado por inteiro, só assim é possível conseguir eliminar antigos hábitos e crenças arraigados que desprezam, por exemplo, o horário do almoço.

O bom desempenho depende de uma construção contínua, feita de pequenas e grandes escolhas cotidianas. Alta performance não é um ato, é um hábito, não é apenas fazer da maneira certa, mas, planejar-se para ter um bom desempenho, é alcançar seu máximo potencial como ser humano.

Fico muito brava quando fico sabendo de profissionais que buscam maximizar seu tempo deixando de “almoçar ou jantar”, que apenas “comeram um salgado”. Desde quando saco vazio consegue parar em pé? Desde quando vou muito longe se estou desrespeitando meu próprio corpo? São essas pequenas reflexões que quero deixar com vocês.

Danielle Ruiz, palestrante e coaching de alta performance,
Master programação neurolinguística, Gestão de Equipes,
A ciência do bem-estar pela Universidade de Yale

JORNAL DIÁRIO DA SERRA Propriedade da AJOTA ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA CNPJ: 29.464.235/0001-16 Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78302-028 Tangará da Serra-MT ISSN 22386467	REDAÇÃO DIREÇÃO DE JORNALISMO Fabiola Tormes CONTATO ds@diariodaserra.com.br Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do DIÁRIO DA SERRA (65) 3326-4724 www.diariodaserra.com.br www.ds.jor.br
TIRAGEM 1 MIL EXEMPLARES CIRCULAÇÃO Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso. CENTRAL DO ASSINANTE (65) 3326.6501	DEPARTAMENTO COMERCIAL PUBLICIDADE ASSINATURA PUBLICIDADE LEGAL Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA SERVIÇOS GRÁFICOS E. Tormes e Cia. LTDA CNPJ: 14.048.123/0001-07 CONTATO: adm@diariodaserra.com.br Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra®

O DIA-ADIA DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996
EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997
Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W
Parque Mansões - CEP:78300-000
Tangará da Serra - MT - Brasil

f

 www.facebook.com/jornalds

📷

 @diariodaserra

NO BOSQUE MUNICIPAL

Coletivo Cadela Manca apresenta espetáculo ‘O Decreto’



Espetáculo ‘O Decreto’

Apresentação será neste sábado, 9 de setembro, às 15h

FABIOLA TORMES / Redação DS

O Coletivo Cadela Manca, de Tangará da Serra, apresentará neste sábado, 9 de setembro, às 15h, no Parque Natural Ilto Ferreira Coutinho – Bosque Municipal, o espetáculo ‘O Decreto’.

Aberto a toda a comunidade, o espetáculo está sendo realizado através do Edital Viver Cultura, da Secretaria de Estado de Cultura, Esporte e Lazer (Secel) e Governo de Mato Grosso, com apoio da Secretaria Municipal de Meio Ambiente, Secretaria Municipal de Cultu-

ra e Turismo e Prefeitura Municipal de Tangará da Serra.

O espetáculo infantil ‘O Decreto’ conta a história do Rei Tolo, que decide emitir um decreto para tornar seu reino um lugar sempre alegre, proibindo qualquer tristeza. Dois ministros, encarregados de regulamentar o decreto, começam a listar tudo o que causa tristeza, como músicas tristes, pinturas melancólicas e peças de teatro emocionantes. “Entretanto, um menino percebe que suas tristezas, como a saudade de seus entes queridos e memórias afetivas, foram também banidas pelo decreto, e ele decide partir em busca delas”, conta o diretor e ator, André Luiz, ao convidar a todos para conhecerem o final dessa

história.

“Venha conferir a apresentação do Coletivo Cadela Manca que contaremos todos os detalhes de forma muito descontraída e inteligente”, reforça o diretor.

O mesmo espetáculo infantil já foi apresentado aos alunos da Escola Estadual Patriarca da Independência e no Lar do Idoso e Casa da Criança, e agora, à população em geral neste sábado.

Depois ainda se apresentarão, no dia 15 de setembro, nos Centros Municipais de Ensino Gentila Susin Muraro, Antenor Soares e Isoldi Storck.

O espetáculo tem a direção de André Luiz e elenco com Cristiano José Pinto, Franz Duarte, Gabriel e Zenira Oliver.

NO MÊS DE SETEMBRO

Museu de História Natural oferece oficinas inclusivas

GRACIELE LEITE / Secel - MT

Com uma proposta de programação inclusiva para o mês de setembro, o Museu de História Natural de Mato Grosso traz oficinas que possibilitam a participação de pessoas com deficiência nas atividades. Entre elas, estão jogo da memória da biologia, construção de vulcão caseiro, confecção de varal de lembranças e prática de ioga. As expe-

riências ocorrem na área verde do museu, aos sábados pela manhã, e são gratuitas ao público.

Neste mês, ocorrem uma série de ações e eventos do Setembro Azul e Setembro Verde, que marcam a luta pelos direitos da comunidade surda e o Dia Nacional de Luta das Pessoas com Deficiência (21 de setembro).

Em todas as atividades podem participar pessoas com deficiência, e a oficina ‘Construindo

um vulcão’ foi pensada exclusivamente para as pessoas cegas. Utilizando objetos cotidianos, a proposta é explorar os sentidos da audição, olfato e tato na experiência ao ar livre.

Para participar das atividades, os interessados devem realizar inscrições através do link disponibilizado na biografia do Instagram do Museu (@museuhistorianatural-mt): linktr.ee/mhnmt. As vagas são limitadas.