*Artigo

7 dicas para administrar o tempo no dia a dia

É importante avaliar e aprender a administrar o tempo. Quantas coisas legais deixamos de fazer por falta de tempo? Mas falta tempo ou desperdiçamos tempo?
Tem dias que esquecemos de ligar para um amigo e dar parabéns pelo seu aniversário por falta de tempo, mas durante o dia corrido acessamos os e-mails, redes sociais e o WhatsApp várias vezes. Faltou tempo para ligar para o amigo ou não era prioridade?

1ª Planeje o amanhã.
Antes de dormir, escreva o seu planejamento do dia seguinte. Preferencialmente como uma agenda, hora por hora.

2ª Deixe o celular no modo silencioso.
Durante uma aula, trabalho ou um compromisso importante, deixe o celular desligado ou no modo silencioso. Avisos de recebimentos de mensagens e outros não serão vilões do seu tempo durante um compromisso que requer sua atenção. No intervalo ou na saída, você verifica as mensagens. Importante, não vale auto enganar-se, verificando o celular no silencioso se você recebeu mensagens ou ligações.

3ª Redes Sociais.
O que acontece nas redes sociais durante o seu horário de trabalho pode esperar. Nada irá acontecer ou mudar até o seu horário de almoço ou de saída.

4ª Jogos no computador ou celular.
Se você não estiver em um momento de descanso, jogar não é a melhor opção. Quando estamos no trabalho, na sala de aula ou em uma visita, precisamos estar presentes de corpo e alma, presente 100% e com atenção no que está acontecendo no ambiente.

5ª E-mails.
Na maioria dos casos, os e-mails não são urgentes. Planejar horários para ler novos e-mails e responde-los é importante para gerenciar o seu tempo. Por exemplo, três vezes ao dia: após o café da manhã, após o almoço e antes do jantar. Dê prioridade aos e-mails importantes, com prazos e urgentes. Se for urgente ou emergência, a comunicação com certeza não virá por e-mail.

6ª WhatsApp.
Podemos considerar o inimigo número, é atualmente um dos maiores vilões do tempo. Para ajudar, aqueles grupos de amigos que as mensagens não são importantes, coloque no silencioso. Remetentes que só enviam piadas e imagens que não agregam valor, coloque no silencioso. Assuntos importantes e que merecem atenção, ligue e resolva o assunto.

7ª Tempo ocioso.
Administrar o tempo ocioso é difícil e muito importante. Precisamos de um tempo para descansar, por este motivo temos intervalos no trabalho, escola, faculdade e em cursos. Aproveitar bem estes momentos é transformar o nosso dia em um dia mais agradável. Ao invés de ficar no intervalo de um curso, por exemplo, lendo as mensagens no WhatsApp, e-mails ou verificando o que aconteceu nas redes sociais, aproveite para conhecer pessoas novas e trocar experiências (networking).
Estas dicas foram adaptadas do meu livro 84 Perguntas que Vendem publicado pela Editora Ser Mais.

Jaques Grinberg: Empresário, coach, escritor e palestrante. Trabalha com os temas de empreendedorismo, vendas, liderança, atendimento e fidelização de clientes. Especialista em Coaching de Vendas, tem vivência prática no mundo corporativo por mais de duas décadas, sócio em quatro empresas, é conhecido nacionalmente com diversos artigos publicados nas principais revistas, jornais e sites do país. Autor do livro 84 Perguntas que Vendem que traz técnicas e ferramentas do coaching de vendas para maximizar os seus resultados.

Diário da Serra®
O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA
Propriedade da E. Tormes & Cia. 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, Parque Mansões • 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
silvana@diariodaserra.com.br
REDAÇÃO
DIREÇÃO DE JORNALISMO
Fabiola Tormes
CONTATO
redacao@diariodaserra.com.br
DEPTO. DE ARTES
Maykon H. M. Campos
Guilherme Coutinho
Vitória Bertol
DEPARTAMENTO COMERCIAL
PUBLICIDADE E ASSINATURA
PUBLICIDADE LEGAL
GRÁFICA
E. Tormes & Cia Ltda-ME
Av. Tancredo Neves, 1247-W, Sala 02
CNPJ 14.048.123/0001-07
CONTATO
adm@diariodaserra.com.br
65 3326-4724
CENTRAL DO ASSINANTE: 65 3326-6501
www.diariodaserra.com.br
www.ds.jor.br

*Curtas

Trabalhadores da Saúde passam por capacitação sobre vacina

Técnicos da Secretaria de Estado de Saúde (SES) e do Escritório Regional realizam uma capacitação regional de atualização de Sala de Vacina. Aproximadamente 60 profissionais da saúde que fazem parte do Polo Regional de Tangará da Serra participam do curso que acontece durante toda a semana no auditório da faculdade Unic. De acordo com a enfermeira do Escritório Regional de Saúde, Mara Gavioli, o objetivo é capacitar e trocar experiências entre os profissionais, desde o momento em que recebem as vacinas até a aplicação e conservação. "São 40 horas de curso e o conteúdo é bem extenso. Haverá muita discussão e bastante coisa a ser trabalhada", disse a enfermeira. Ela ressaltou que a realidade dos profissionais é uma, mas a teoria acaba cobrando de uma forma mais séria, por isso, segundo ela está sendo realizada essa capacitação e assim haja um consenso. Participam da capacitação coordenadores de Unidades Básicas de Saúde e enfermeiras de Arenápolis, Campo Novo do Parecis, Denise, Barra do Bugres, Nova Olímpia , Nova Marilândia, Porto Estrela, Sapezal e Tangará da Serra.

Ações educativas

A Coordenadoria da Escola Pública de Trânsito do Detran-MT realizou ações educativas para 2.182 estudantes dos municípios de Alto Taquari, Alto Araguaia e Alto Garças entre os dias 08 e 12 de agosto. A equipe foi responsável pelas visitas e palestras nas escolas, repassando orientações pedagógicas com o tema trânsito.

Descarte de lixo

Em Mato Grosso, menos de cinco por cento dos municípios fazem a coleta e o descarte dos resíduos sólidos de maneira correta, como exige a Política Nacional de Resíduos Sólidos (PNRS). Entretanto, Ipiranga do Norte, Lucas do Rio Verde, Nova Mutum, Sorriso, Tapurah e Vera destinam estes resíduos para um aterro sanitário particular.

Situação

Os dados são da secretaria de Meio Ambiente que apontam ainda que só 14 municípios têm Licença de Operação para funcionar aterros sanitários, porém, com exceção de Cuiabá, as outras estão vencidas. O dado mais alarmante é que nenhum município possui Plano de Gerenciamento de Resíduos Sólidos regular, como determina a lei.

Dados nacionais

A situação de Mato Grosso é muito pior que a nacional. Dados do Ministério do Meio Ambiente (MMA) apontam que 40% municípios brasileiros (2.215) contam com aterros sanitários regularizados e os outros 60% (3.346) continuam descartando seus resíduos sólidos em lixões (depósitos a céu aberto, sem preparação anterior do solo).

*Bastidores da Política

Registros

Ontem foi o último dia para registro das candidaturas em todo o país. Em Tangará da Serra, na majoritária, três dos quatro candidatos confirmaram a disputa na corrida eleitoral no último dia. O primeiro foi Vander Masson, às 11h30. Já no período da tarde registraram as suas candidaturas Fábio Junqueira, às 17h30 e Sílvio Sommavilla, às 19h45.

Vander

Vander Masson foi até o Cartório Eleitoral acompanhado da candidata a vice-prefeita Clarice Grapéggia, do deputado estadual Saturnino Masson, candidatos a cargo de vereador e muitos cabos eleitorais. O registro foi acompanhado por toda a imprensa, que ouviu ainda do candidato algumas propostas de campanha.

Junqueira

Assim também foi com o candidato a reeleição Fábio Martins Junqueira que, acompanhado do candidato a vice-prefeito Wellington Bezerra foi até o Cartório Eleitoral no final da tarde de ontem. Rodeado por candidatos a vereador e cabos eleitorais, Junqueira atendeu toda a imprensa e apresentou algumas propostas do seu Plano de Governo.

Sommavilla

Sílvio Sommavilla foi o último a registrar sua candidatura a majoritária. Faltando 15 minutos para o fechamento do prazo ele protocolou seu pedido e garantiu participação na corrida eleitoral. Ele estava acompanhado por candidatos a vereador e presidentes de partidos. O candidato a vice-prefeito Júnior Pimenta não participou do ato.

Reck

Vale lembrar que o candidato Vanderlei Reck Júnior foi o primeira a confirmar sua participação nas eleições deste ano. Ele registrou a candidatura na última quinta-feira, às 13h, ocasião em que também foi acompanhado pela candidata a vice Azenate Carvalho, candidatos a vereador e muitos cabos eleitorais, assim como da imprensa.

Renegociação

Pensando nos pequenos produtores rurais do Brasil, que tem sofrido com a grave crise econômica pela qual passa o país e com as adversidades climáticas, o senador Cidinho Santos (PR/MT) propôs a renegociação das dívidas rurais contraídas junto ao Banco da Terra do Programa Nacional do Crédito Fundiário, contratadas até 31 de dezembro de 2015.

Acordo

O Projeto de Lei nº 313/2016 amplia a renegociação aprovada através da Medida Provisória nº 733/2016. A MP permite o acordo apenas para aqueles que já estavam inscritos na Dívida Ativa da União. "Precisamos pensar também naqueles que estão pagando em dia suas dívidas ou estão inadimplentes há pouco tempo".

Projeto

O projeto estende a todos os pequenos produtores rurais a possibilidade de renegociação, com a redução de 15% do saldo devedor. "Um agricultor que tiver dívida de R$ 100 mil e ainda tem 100 prestações do financiamento a pagar, terá sua dívida reduzida para R$ 85 mil, enquanto o prazo para amortização será ampliado para 120 meses".

Ex-secretário confessa participação em esquema

Ex-secretário estadual de Comércio, Minas e Energia e da Casa Civil, Pedro Nadaf confessou, em depoimento à Justiça nesta segunda-feira, 15, ter participado de um esquema fraudulento de cobrança de propina de empresas privadas em troca da concessão de incentivos fiscais, na gestão do ex-governador Silval Barbosa (PMDB). Nadaf, que está preso desde setembro do ano passado sob essas acusações, disse ter recebido R$ 1,5 milhão de propina. A defesa de Nadaf descartou a possibilidade de haver um acordo de delação premiada e declarou que o cliente vai disponibilizar os bens para leilão como forma de ressarcimento ao erário. Ele declarou que, no primeiro depoimento, negou as acusações por orientação dos advogados dele, mas que depois de refletir sobre o caso decidiu assumir a culpa. "Prejudiquei muita gente e estou disposto a assumir a minha culpa. Confesso que fiz parte de uma organização criminosa que roubou os cofres públicos de Mato Grosso", afirmou.