*Artigo

O que não pode ficar para depois

Quando começamos um novo ciclo, como um ano novo, temos certeza de que faremos algo diferente. Vamos cumprir todas as metas, realizar nossos sonhos. Mas a realidade chega rápido. Mal entramos em fevereiro e já percebemos que "não vai ser tão fácil assim". O que será que acontece?

Existe sim um contexto sobre o qual não temos gerência. Crise política e econômica, acidentes ou doenças na família, imprevistos. São fatos que não podemos antever e, portanto, evitar. Vamos deixá-los de lado então neste momento.

Vamos falar sobre o que cada um de nós pode modificar. E a palavra de hoje é procrastinar, ou, como nos ensinam os dicionários, "deixar para outro dia", "adiar, delongar, postergar". Somos humanos e procrastinamos. Adiamos tarefas. Postergamos compromissos. Não fazemos o que havia sido combinado ou planejado.

E tudo bem. Faz parte da nossa natureza. Pesquisas recentes mostraram que procrastinar é uma característica humana, e um fator genético. Mas podemos mudar.

Principalmente porque não cumprir algo nos traz uma sensação de insucesso, de falha, de inconclusão – como se estivéssemos devendo algo a alguém (e geralmente esse alguém somos nós mesmos!). Então, se há uma meta para 2017 que todos nós deveríamos adotar é ter o controle da nossa procrastinação.

Não sejamos radicais. Há tarefas que podem, sim, ser adiadas. A compra da semana precisa ser feita hoje, ou pode ficar para quinta? Já o pagamento de uma conta, uma negociação de dívida, a entrega de um projeto de pesquisa, ou a vacinação das crianças são atividades que costumam ter data certa para ocorrer.

Um primeiro passo então pode ser separar o que pode e o que não pode "ficar para depois". Pense hoje em como será o seu dia de amanhã. O que você precisa fazer? Que obrigações tem a cumprir? O exercício pode ser mental, mas as listinhas costumam ajudar quando a gente quer mudar um hábito.

Pare para pensar em como você divide o seu tempo, diariamente. Quantas horas por dia usa para trabalhar? Para cuidar de você e sua saúde? Para se relacionar com as pessoas, sejam da família ou não? E quanto tempo usa para se divertir?

É interessante conhecer o seu cotidiano, e por mais que isso pareça uma coisa óbvia, não costuma ser. O nosso ritmo de vida atualmente tem sido tão frenético que poucos têm controle do seu dia, de fato. Quando você consegue ter noção clara sobre como é um dia na sua vida, e quais as atividades precisam ser entregues em determinada data, fica mais fácil escolher o que pode ou não "ficar para depois".

Já sabe o que não pode ser adiado? Ótimo. Volte àquela listinha. Se nela existe algo difícil de ser executado, uma tarefa complexa, divida-a em tarefas menores. "Comece pelo começo". Se for necessário, defina de duas a três tarefas improrrogáveis por dia, até se sentir eficiente e ágil o suficiente para avançar.

Um complicador que temos hoje é o mundo online e o excesso de informação que ele traz para o nosso dia: uma série de "demandas urgentes", imediatas, mas nem sempre relevantes. Dependendo dos aparelhos e sua configuração, sempre que alguém curte ou comenta algo numa mídia social somos avisados. Para quê? Você precisa realmente saber de tudo isso a todo instante?

Repense como é melhor para você usar essa tecnologia, qual é a utilidade que ela de fato pode trazer para a sua vida. Alguns usam o alarme do celular para se lembrarem de tarefas que precisam ser feitas diariamente, como ligações, tomar remédios ou rotinas domésticas. Em alguns dias, elas se tornarão um novo hábito. (Mas, na via das dúvidas, silencie todas as notificações do celular no período em que precisa se concentrar. Vai dar certo.)

Importante: recompense-se! Terminou uma das tarefas da lista no prazo? Delicie-se com um saboroso café, ou um intervalo de cinco minutos em que não faz nada – ou faz algo que só você sabe como lhe faz bem. Pequenas recompensas são uma boa forma de mostrar ao seu cérebro que você está no caminho certo da eficiência, deixando a procrastinação de lado.

É comum falharmos pelo caminho. O importante é persistir. Mudar hábitos não é algo que a gente consiga fazer apenas com a mudança no calendário. Continue firme e dará certo.

Giovanna Caseli é Professional Coach, focada no desenvolvimento de membros de famílias empreendedoras. Visite: www.giovannacaseli.com.br.

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

Sorteio Natal Acits 2016

A Acits iniciará nesta terça-feira, 3, os sorteios da campanha 'Natal Acits 2016'. Diferentemente dos anos anteriores, neste serão três dias de sorteio, divididos em 20 locais, além da própria Associação, sendo nesta terça-feira em 10 empresas patrocinadoras máster da campanha e amanhã, dia 4, em outras 10, finalizando na quinta-feira, dia 5, no auditório da Acits. Serão sorteados 40 vales-compra de R$ 500; 10 vales-compra de R$ 300; cinco vales-compra de R$ 5 mil; e ainda cinco vales-compra de R$ 10 mil, totalizando R$ 98 mil em premiação. Nesta terça-feira serão sorteados 20 vales-compra de R$ 500 na Elétrica Padrão às 8h30, Honda Mônaco às 9h10, Mercado Polo Centro às 9h50, Mercado Gonçalves às 10h30, Vieira Gás às 11h, Farmácia Unimed às 13h30, Eletro Móveis Martinello às 14h10, Real Kids às 14h50, Lorenzetti às 15h30 e Auto Posto Jolando às 16h10. Àqueles que ainda não entregaram seu cupom para participar do sorteio, os organizadores informam que dá tempo. Basta entregar em uma das empresas onde ocorrerá o sorteio ou ainda na quinta-feira na Associação Comercial, para o sorteio geral.

Vagas de emprego

Mato Grosso tem 623 vagas de emprego disponíveis nesta semana em 23 municípios. Segundo o Sine-MT, apenas em Cuiabá são 137 vagas, sendo seis exclusivas para pessoas com deficiência. Para Tangará da Serra são ofertadas 11 vagas, entre elas Assistente administrativo, Funileiro montador, entre outras.

Crescimento

O setor de varejo foi o que mais cresceu em 2016 em Mato Grosso, segundo uma pesquisa realizada o Sebrae. O levantamento foi feito com base nos números do IBGE. Ao todo, conforme os dados, Mato Grosso tem 155 mil micro e pequenas empresas. Desse total, 106 mil são de microempreendedores individuais.

Santuário

Resgatada de um circo no Chile em 1997, a elefanta Ramba deve ser a nova moradora do primeiro Santuário de Elefantes da América Latina, que fica em Chapada dos Guimarães. Em outubro, o santuário recebeu as duas primeiras moradoras, Guida e Maia. A transferência do animal, que atualmente mora em um zoológico, deve ser feita em março.

Transferência

A entidade diz que aguarda a finalização da documentação necessária para iniciar o processo de transferência. Além disso, a ONG pretende arrecadar U$ 68 mil para trazer Ramba para Mato Grosso. O transporte deve ser feito de avião. A previsão é que ela seja trazia entre março e abril. Estima-se que ela tenha aproximadamente 50 anos.

*Bastidores da Política

Servidor Fantasma

Após a conclusão dos trabalhos de uma Comissão de Sindicância, a Prefeitura de Várzea Grande determinou a demissão do servidor público Luiz Fernandes da Silva, professor do ensino fundamental lotado na Secretaria de Educação, pela suspeita de ser "servidor público fantasma", ou seja, aquele que recebe salário sem comparecer ao expediente.

Em Várzea Grande

De acordo com a Prefeitura de Várzea Grande, Luiz Fernandes estava lotado como servidor efetivo do município desde 9 de maio de 2012 para exercer o cargo de técnico de suporte administrativo educacional perfil agente de segurança e manutenção. A remuneração mensal correspondia a R$ 1.160,47 mil.

Acúmulo

Entretanto, o Tribunal de Contas apontou vínculo funcional de Luiz Fernandes com a Prefeitura de Barra do Bugres desde 22 de abril de 2010. Neste município, a função exercida seria de maqueiro. A irregularidade foi descoberta devido à investigação por outro acúmulo ilegal de cargo do servidor público na Prefeitura de Tangará da Serra.

Denúncia

Uma denúncia com provas apontou que Luiz Fernandes exercia o cargo de operador da ETA Rurais, desde 2012, no Departamento de Água de Tangará da Serra (Samae) mesmo vinculado a Prefeitura de Várzea Grande. No decorrer das investigações, Tangará abriu uma sindicância contra Luiz Fernandes no final de 2014.

Demissão

Em janeiro de 2015, ficou comprovada a falta do desempenho das funções pelo servidor, o que provocou sua demissão. Por conta da sindicância, foi descoberto que ele teria um terceiro vínculo funcional na Prefeitura de Barra do Bugres, como maqueiro. O TCE então notificou as Prefeituras de Várzea Grande e Barra do Bugres.

Crise econômica

O presidente da Associação Mato-grossense dos Municípios, Neurilan Fraga (PSD), afirmou que a instituição deve continuar dando apoio aos novos prefeitos empossados. De acordo com ele, os gestores encontrarão amparo nos próximos dois anos que prometem ser ainda mais críticos por conta da crise econômica nacional.

Cautela

O prefeito, que deve ser reeleito presidente da instituição em janeiro, ressaltou que os novos gestores devem ter cautela com as questões financeiras das cidades. "Recomendamos para os prefeitos que não tenham pressa de resolver os problemas dos municípios nos primeiros dias de governo".

Economia

Fraga disse que é preciso economizar muito para que sobre dinheiro para investimento nos municípios. "Recomendo muita cautela, espero que mantenham um controle absoluto nos seus gastos (...) A expectativa quanto ao Governo Federal não é a melhor, então precisamos otimizar os recursos públicos".

Taques garante R$ 20 milhões para agricultura familiar

O governador Pedro Taques sancionou na última semana a reforma do Fethab com alterações que irão proporcionar investimentos na ordem de R$ 20 milhões por ano para apoiar a agricultura familiar. Com a nova lei, foram assegurados recursos do Fethab Óleo Diesel para agricultura familiar (cerca de R$ 20 milhões ao ano), além de potencializar os repasses para as 141 prefeituras. Nesses dois primeiros anos, as prefeituras receberam R$ 444 milhões do Fethab Rural, utilizados para melhorar a comercialização do pequeno produtor por meio de reformas em pontes de até 12 metros e estradas vicinais.