

# Compromisso

## Como manter o foco no trabalho

Em um ambiente profissional, são muitas as distrações que podem fazer um funcionário perder o foco: smartphones, e-mails, redes sociais, telefone, conversas com colegas. Com isso, a produtividade pode ser prejudicada, e a entrega de tarefas ou de projetos pode atrasar.

**Confira a seguir algumas dicas úteis para evitar a perda de foco no trabalho e desenvolver a carreira profissional:**

**Seja pontual:** comece sua jornada no horário correto. Isso o ajuda a estar preparado para as tarefas do dia sem a pressa de quando se está atrasado.

**Estabeleça prioridades:** faça uma lista com as principais tarefas, começando pelas que têm maior prioridade. Assim, você saberá o que deve ser entregue com maior urgência e manterá o foco.

**Elimine as distrações:** redes sociais e smartphones devem ser usados apenas no tempo livre. Evite que eles tirem sua atenção no que está sendo feito, pois algumas distrações podem gerar retrabalho.

**Prefira qualidade à quantidade:** com uma organização das tarefas e do tempo, fica fácil empenhar-se no que é mais importante e fazer tudo com qualidade. Se não tiver tempo o suficiente, faça o que puder com qualidade e estenda o prazo do restante.

**Organize-se:** manter uma agenda ou caderno com tarefas da semana e prazos de entrega é bastante produtivo e melhora o desempenho.

**Relaxe:** o estresse pode prejudicar o seu desempenho. Procure relaxar no tempo livre, pois isso trará melhor **qualidade de vida no trabalho**.

**Cafezinho com moderação:** café ou chá ajudam a manter o foco, mas tome-os com moderação.

**Faça intervalos:** a mente precisa de momentos de descanso. Então, quando terminar alguma tarefa, permita-se tirar de 5 minutos de intervalo para um lanche ou café, pois assim você conseguirá produzir mais.

## Importante



O nível de armazenamento de água do Sistema Cantareira caiu mais rápido com o uso do volume morto, água que fica no fundo das represas. A reserva técnica do sistema começou a ser captada há quatro meses.

Em nota, a Sabesp informa que essa queda ocorreu por causa da "menor afluência (entrada de água nas represas do sistema) registrada em 2014, além do forte calor, inclusive no inverno, e da falta de chuvas". Segundo a companhia, a afluência média entre janeiro e agosto deste ano foi 25% da média histórica.

Mesmo diante da situação crítica, o governo estadual descarta totalmente a opção de implantar um racionamento para reduzir o consumo de água, embora não faltem relatos de pessoas que dizem sofrer com a interrupção do fornecimento de água diariamente, principalmente no período da noite e madrugada.

Para evitar que falte água na torneira dos moradores da Grande São Paulo, a Sabesp pretende usar uma segunda cota do volume morto do Cantareira, de cerca de cem bilhões de litros de água, "se for necessário".

Ainda segundo a Sabesp, a partir deste mês o Sistema Rio Grande vai passar a fornecer mais 800 litros por segundo e, em outubro, será a vez de o Guarapiranga fornecer mais mil litros por segundo para "desafogar" o Cantareira. O Guarapiranga esta com 54,6% de sua capacidade, e o Rio Grande, com 79,1%.

# Concorda?

## ELEIÇÕES EM 05/10/2014

### **Presidência da República, Governadores, Senadores e Deputados Federais e Estaduais.**

É muito comum ouvirmos que todos os políticos são iguais e que o voto é apenas uma obrigação. Muitas pessoas não conhecem o poder do voto e o significado que a política tem em suas vidas.

Em primeiro lugar temos que aceitar a ideia de que os políticos não são todos iguais. Existem políticos corruptos e incompetentes, porém muitos são dedicados e procuram fazer um bom trabalho no cargo que exercem. Mas como identificar um bom político?

É importante acompanhar os noticiários, com atenção e critério, para saber o que nosso representante anda fazendo. Pode-se ligar ou enviar e-mails perguntando ou sugerindo ideias para o seu representante. Caso verificarmos que aquele político ou governante fez um bom trabalho e não se envolveu em coisas erradas, vale a pena repetir o voto. A cobrança também é um direito que o eleitor tem dentro de um sistema democrático.

Nesta época é difícil tomar uma decisão, pois os programas eleitorais nas emissoras de rádio e tv parecem ser todos iguais. Procure entender os projetos e ideias do candidato que você pretende votar. Será que há recursos disponíveis para que ele execute aquele projeto, caso chegue ao poder? Nos mandatos anteriores ele cumpriu o que prometeu? O partido político que ele pertence merece seu voto? Estes questionamentos ajudam muito na hora de escolher seu candidato.

Como vimos, votar conscientemente dá um pouco de trabalho, porém os resultados são positivos. O voto, numa democracia, é uma conquista do povo e deve ser usado com critério e responsabilidade. Votar em qualquer um pode ter conseqüências negativas sérias no futuro, sendo que depois é tarde para o arrependimento.

## Vai valer

A Secretaria Municipal de Transportes abriu consulta pública para o edital destinado à instalação de 300 câmeras que serão fixadas nos ônibus do município de São Paulo e irão funcionar como radares flagrando as irregularidades dos veículos que cometem infrações.

Os novos radares móveis irão fiscalizar as invasões de veículos em faixas exclusivas e corredores de ônibus, desrespeito ao rodízio municipal, desrespeito à Zona Máxima Restrição à Circulação e inspeção veicular. As câmeras também deverão fiscalizar veículos sob investigação policial e com licenciamento irregular

O objetivo da implantação dos radares nos ônibus é melhorar a mobilidade urbana, priorizando o transporte coletivo sobre o individual. Com isso, espera-se um ganho de desempenho dos ônibus e maior fluidez nas faixas exclusivas e corredores

Começam a ser instalados em outubro deste ano 425 novos radares fixos para fiscalização da velocidade nas rodovias do Estado de São Paulo. Os equipamentos, dos quais 111 serão do tipo lombada eletrônica, serão dispostos na malha rodoviária estadual não concedida à iniciativa privada. Nas rodovias sob concessão, operam pouco mais de duzentos radares fixos.



# Aniversariantes do Mês 😊

## COLABORADORES

Dia: 5

Francisco Gomes Da Costa

Dia: 25

Cícero Ribeiro Da Silva

Dia: 26

Victor da Silva Chagas

