



Fazendários em pauta

Informativo do Sindicato
dos Fazendários do
Município do Recife
nº 06 - junho/2024

Enchentes no RS causaram prejuízos de R\$ 12,2 bilhões aos 478 municípios atingidos



A tragédia climática que atingiu o Rio Grande do Sul trouxe prejuízos na ordem de R\$ 12,2 bilhões aos 478 municípios afetados pelas enchentes. As informações foram divulgadas pelo Sistema Nacional de Defesa Civil.

De acordo com a Confederação Nacional de Municípios (CNM), o setor habitacional foi o mais prejudicado, com impacto de R\$ 4,7 bilhões até o momento, com 110,9 mil unidades destruídas ou parcialmente danificadas. O setor público responde por R\$ 2,5 bilhões e o privado por R\$ 5 bilhões, sendo R\$ 4,1 bilhões relativos à agricultura e R\$ 372,1 milhões à pecuária.

Saiba como ajudar as vítimas das enchentes no Rio Grande do Sul

O Sindicato dos Fazendários do Recife (Afrem Sindical) divulgou, em maio, a conta da Aiamu, afiliada à Fenafim, que está realizando uma campanha solidária para ajudar o RS. O Projeto Auditor Cidadão se solidarizou e fez doações por meio da entidade. Participe!

Aiamu:

Doe pelas contas do Banco do Brasil – 001 – Agência: 1889-9 – Conta corrente: 215227-4 / Banco Santander – 033 – Agência: 3407 – Conta corrente: 13000582-1 ou pela chave pix: CNPJ 93.018.141/0001-12 - Celular: (51) 98413.7419

Comitê Gaúcho de Emergência no Combate à Fome (Consea RS, Ação da Cidadania RS e Cáritas RS) .

Doe pelo site da Cáritas <https://rs.caritas.org.br/> ou pelo e-mail consea-rs@stas.rs.gov.br

Banco de Alimentos:

Doe pela chave pix: bancodealimentos@bancodealimentos.com.br

Telefone (51) 3026-8020

Central Única das Favelas (Cufa-RS):

Doe pelo Pix da CUFA: doacoes@cufa.org.br

Apoia.se (site de financiamento coletivo - Cozinhas Solidárias do MTST - doações de marmitas)

Doe pelo site: <https://apoia.se/enchentesrs> ou via pix: enchentes@apoia.se



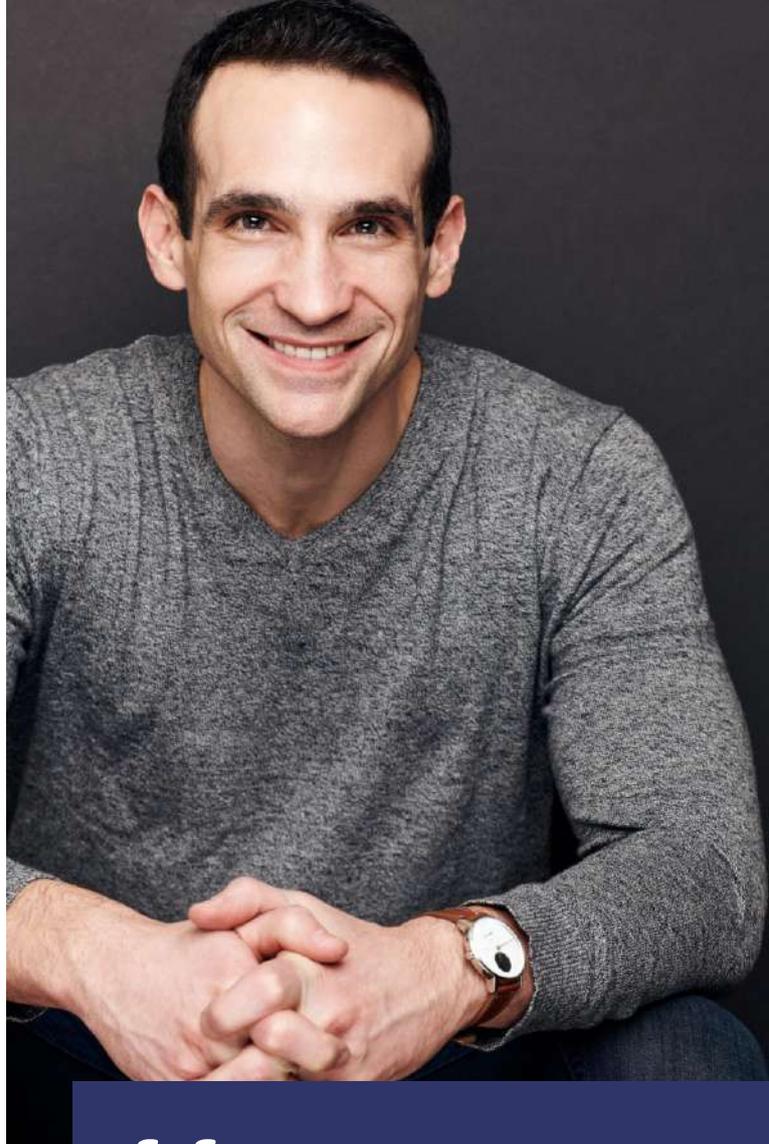
(In)distraível, o livro que explica como evitar as distrações e manter o foco

Imagine um dia normal de atividades profissionais. Chegando no ambiente de corporativo ou estando em home office, você liga o computador e começa a trabalhar. Ao mesmo tempo, vai checar o WhatsApp, que é um dos meios onde os colegas de trabalho e chefias se comunicam diariamente. Ao mesmo tempo, a família também que se comunica no mesmo aplicativo. Você lê tudo e começa as atividades programadas do seu dia. O telefone toca. É uma ligação profissional e você atende. Na sua tela de trabalho, aparece um pop-up do antivírus, avisando que seu equipamento precisa melhorar as questões de privacidade de dados e solicita atualizações. Só aí você já perdeu 45 minutos do seu dia. E detalhe: o trabalho ainda não começou na prática.

Todos esses motivos acima detalhados, aliados às preocupações pessoais e profissionais internas, trazem um cenário de distrações sem limites. Para refletir sobre esse momento atual de hiper conexão digital e falta de foco, foi lançado pela editora Alfacon, o livro intitulado “(In)distraível – Como dominar sua atenção e assumir o controle da sua vida”. O autor israelense Nir Eyal, que atualmente mora nos Estados Unidos, fez sucesso no Vale do Silício desde o lançamento do seu primeiro livro, o Hooked (Engajado).

Nir Eyal fala que a atenção é o novo dinheiro e que o “desafio atual não é mais sobre ter mais tempo” e sim sobre ter “mais controle sobre o seu tempo”. Argumenta que a distração é um problema moderno que nos impede de alcançar nossos objetivos e viver uma vida plena.

Ele explica que se a pessoa seguir as propostas do livro (resumidas na página 3), a pessoa pode se tornar mais consciente de suas distrações e tomar o controle de sua atenção. “Isso te permitirá alcançar seus objetivos,



“A única maneira de se tornar indistraível é entender o que te distrai e então eliminar ou reduzir essas distrações.”
Nir Eyal

aumentar sua produtividade e viver uma vida mais focada e gratificante”.

O autor também traz um novo termo: “destracionar”, que significa tirar a tração do que não vale a pena. Trata-se de um aprendizado novo, uma ferramenta para “remover a tração das atividades que te impedem de progredir, eliminando completamente ou reduzindo o impacto na sua atenção”.

EXPEDIENTE

Fazendários em Pauta

Sindicato dos Fazendários do Município do Recife - **Afrem Sindical**
Edição: **Junho/2024**

📍 Rua Professor Andrade Bezerra, 64, Parnamirim, Recife-PE, CEP: 52.060-270
📞 Fones: 3441-6044 / 99756-0826

🌐 www.afremsindical.org.br
✉ afremsindical@afremsindical.org.br
📱 @afremsindical

Diretoria Executiva Biênio: 2024/2025

Presidente: **Fábio Macêdo**
Secretário-geral: **João Victor**
Dir. de Assuntos Sindicais: **Manfredo Sarda**
Dir. Social: **Jéssica Lorena**

Diretor de Aposentados: **José Anchieta**
Dir. Administrativo-Financeiro: **Luiz Ferreira**
Suplentes: **Antônio Gomes e Hélio Max**

Jornalista responsável e edição: **Andréa Pessoa**
e-mail: andrea.pessoa14@gmail.com
Projeto gráfico e diagramação: Alexandre Oliveira
e-mail: alexandre@afrem.org.br

Nir Eyal oferece várias estratégias para manter a atenção e a concentração



Identificar seus "desviadores de atenção": Comece por identificar as atividades, pensamentos ou emoções que te distraem com frequência. Isso pode incluir redes sociais, procrastinação, ansiedade ou qualquer outra coisa que tire o seu foco.



Compreender os gatilhos: A ideia aqui é analisar os gatilhos que te levam a desviar a atenção. São lugares, pessoas, aplicativos ou situações específicas que te induzem à distração?



Ter paciência e persistência: Lembre-se que distracionar é um processo contínuo que exige tempo e esforço. Não desanime se você tiver alguns contratemplos no caminho. Continue praticando as estratégias e você verá resultados positivos a longo prazo.



Criar "barreiras": Implemente medidas para se proteger dos gatilhos. Você pode desativar notificações, trabalhar em um ambiente tranquilo, usar aplicativos de bloqueio de sites ou criar regras para o uso de redes sociais.



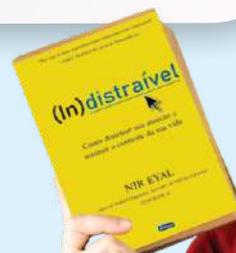
Recompensar-se: Reconheça e recompense seus progressos na luta contra as distrações. Isso te ajudará a manter a motivação e a perseverar na sua jornada.



Desenvolver hábitos de foco: Crie hábitos que te ajudem a manter o foco e a evitar distrações. Isso pode incluir definir metas realistas, trabalhar em intervalos curtos, praticar a técnica Pomodoro (abaixo explicada) ou usar técnicas de meditação.

Exemplos práticos para reduzir a distração:

- Utilizar a técnica Pomodoro. Trata-se de um método de gerenciamento de tempo que cronograma o trabalho em períodos curtos de 25 minutos, separados por breves intervalos. O objetivo é aumentar o foco, a produtividade e reduzir a procrastinação.
- Desativar notificações do celular e redes sociais.
- Bloquear sites que te distraem.
- Trabalhar em um ambiente tranquilo.
- Praticar mindfulness – Traduzida como atenção plena, mindfulness é a prática de se concentrar completamente no presente.
- Utilizar técnicas como meditação e respiração profunda.





Festa Junina do Afrem é animada pelo forrozeiro Raminho do Acordeon

A tradicional festa de São João do Sindicato dos Fazendários do Recife (Afrem Sindical), realizada no dia 14/6, foi um sucesso. Com o forró de Raminho do Acordeon, a festa foi prestigiada pelos auditores e seus convidados.

A diretoria do Sindicato recebeu o deputado estadual Antônio Moraes (PP) e a esposa, Suely; os vereadores Carlos Muniz (PSB) e Samuel Salazar (MDB), além do procurador-geral da Assembleia Legislativa de PE, Hélio Lúcio Dantas.



Vereador Carlos Muniz com a diretoria



Vereador Samuel Salazar ao lado do presidente do Afrem Sindical, Fábio Macêdo



Hélio Lúcio (no centro), junto ao vereador Carlos Muniz



Deputado Antônio Moraes com a esposa, Suely, e a diretoria