

# RMV - Matemática para a Vida

Formador Hugo Costa

Cofinanciado por:



# RMV - Matemática para a Vida

RMV - Sessão 6.pdf Aula anterior 21/03/2023

RMV - Sessão 7.pdf Aula de hoje 24/03/2023

disponíveis em:

<https://github.com/Ghandum/GhandumStudio>

Cofinanciado por:



6

Apresentar horários diários, semanais ou outros, de uma forma organizada e clara.

Cofinanciado por:



3

Qual a  
Importância da  
apresentação  
clara e  
organizada dos  
horários?



Cofinanciado por:



A apresentação clara e organizada de horários é **extremamente importante** em diversas áreas da vida, incluindo trabalho, estudo e lazer.

Aqui estão algumas razões pelas quais **isto é importante**:

Cofinanciado por:



1) **Evita confusão:** Horários desorganizados e mal apresentados podem causar confusão e levar a erros.

Pode de resultar em atrasos, perda de tempo e comprometimento da eficiência.

Cofinanciado por:



2) **Facilita o planeamento:** Quando os horários são apresentados de forma clara e organizada, é mais fácil planear o **tempo** e distribuir as tarefas de forma adequada.

Permite que as pessoas tenham uma visão geral do que precisa ser feito e quando, ajudando a ter concentração nas tarefas mais importantes.

Cofinanciado por:



**3) Melhora a comunicação:** Quando várias pessoas precisam compartilhar um mesmo horário, a apresentação clara e organizada é fundamental para que todos possam entender as informações.

É particularmente importante em ambientes de trabalho, onde a falta de comunicação clara pode levar a problemas de colaboração e trabalho em equipa.

Cofinanciado por:





4) **Ajuda a manter o equilíbrio** entre trabalho e vida pessoal:  
Quando os horários são apresentados de forma clara e organizada, é mais fácil gerir o tempo e encontrar um equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

Pode ajudar a reduzir o stress e a aumentar a **produtividade**.

Cofinanciado por:



5) **Aumenta a eficiência:** Horários bem apresentados ajudam as pessoas a se concentrarem nas tarefas mais importantes e a evitar distrações desnecessárias.

Pode levar a um aumento da eficiência e da **produtividade**.

Cofinanciado por:



10

Em resumo, a apresentação clara e organizada de horários é fundamental para **evitar confusão**, facilitar o **planeamento**, melhorar a **comunicação**, manter o **equilíbrio** entre trabalho e a vida pessoal, aumentando a **eficiência** e a **produtividade**.

Cofinanciado por:



A apresentação clara e organizada de horários traz várias vantagens, como:

Cofinanciado por:



**Facilidade de leitura:** quando um horário é apresentado de forma clara e organizada, é mais fácil identificar as informações importantes, como datas, horários e eventos especiais.

Cofinanciado por:



**Economia de tempo:** um horário bem organizado permite localizar rapidamente informações e evita perdas de tempo com confusões ou ambiguidades.

Cofinanciado por:



**Aumento da produtividade:** horários claros e organizados ajudam as pessoas a planearem as suas actividades com antecedência e a programarem se melhor, o que pode aumentar a produtividade.

Cofinanciado por:



15

**Menor probabilidade de erros:** quando um horário é organizado de maneira clara e consistente, há menos probabilidade de ocorrerem erros ou confusões, resultando em melhor **coordenação e planeamento.**

Cofinanciado por:





No entanto, também existem algumas desvantagens a serem consideradas:

Cofinanciado por:



**Falta de flexibilidade:** quando um horário é apresentado de forma rígida e bem estruturada, pode ser difícil adaptá-lo a situações que surgem ao longo do tempo.

É preciso planear com antecedência e permitir alguma margem para ajustes.

Cofinanciado por:



Pode ser **excessivamente detalhado**: em alguns casos, horários muito detalhados podem se tornar confusos e difíceis de ler, especialmente se houver muitas informações apresentadas no mesmo tempo.

Cofinanciado por:



# Vantagens vs Desvantagens

RMV - Matemática para a Vida

No geral, as vantagens de apresentar horários clara e organizadamente superam as desvantagens.

Cofinanciado por:



20

Hugo Costa 2023

## Organização dos horários

### Dicas para a criação de horários claros e organizados

Cofinanciado por:



- Estruturação e hierarquização das informações
- Utilização de cores e símbolos para facilitar a visualização
- Consistência na apresentação dos horários em diferentes contextos
- Adaptação do formato do horário para diferentes públicos e finalidades.

Cofinanciado por:



## Tipos de horários

Horários diários

Horários semanais

Horários mensais

Horários anuais

Cofinanciado por:



## Elementos de um horário

Cabeçalho

Legenda

Espaços em branco

Dias da semana e horas do dia, datas

Indicação de intervalos (manhã, tarde, noite, etc.)

Identificação de atividades ou eventos específicos

Inclusão de informações adicionais (localização, responsável, observações, etc.)

Cofinanciado por:





- Usar uma linguagem simples e clara
- Ser consistente com a formatação e a aparência
- Usar cores para destacar informações importantes
- Incluir legendas e notas explicativas
- Ver exemplos de horários bem feitos e mal feitos

Cofinanciado por:



- Escolha o formato certo
- Use fontes e cores legíveis
- Inclua informações relevantes
- Não sobrecarregue o horário
- Mantenha-o atualizado

Cofinanciado por:



## Tipos de software para a criação de horários

Folhas de Calculo (Excel, Google Sheets)

Ferramentas de calendário (Google Calendar, Outlook)

Softwares especializados em horários (Doodle, Calendly)

Os **exemplos** em seguida foram feitos online em  
<https://edit.org/>

Cofinanciado por:



## HORÁRIO



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA

Cofinanciado por:



[illegible]



## Plano Mensal

para o mês de: \_\_\_\_\_

Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	Tarefas
1								
2								
3								
4								
5								

Financiado por:



## MENU SEMANAL





	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1					
2					
3					
4					

Financiado por:





# PRATO DO DIA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
 SEMANA 1					
SEMANA 2					
 SEMANA 3					
SEMANA 4					

Cofinanciado por:







## Calendário Formação 2023

JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO
ABRIL	MAIO	JUNHO
JULHO	AGOSTO	SETEMBRO
OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO

Cofinanciado por:





## Desafio

RMV - Matemática para a Vida

Façam o vosso Horário da vossa rotina diária, semanal, mensal e ou anual.

Apresentem o vosso Horário de forma clara e organizada.

Cofinanciado por:



34

# FIM

Cofinanciado por:



35