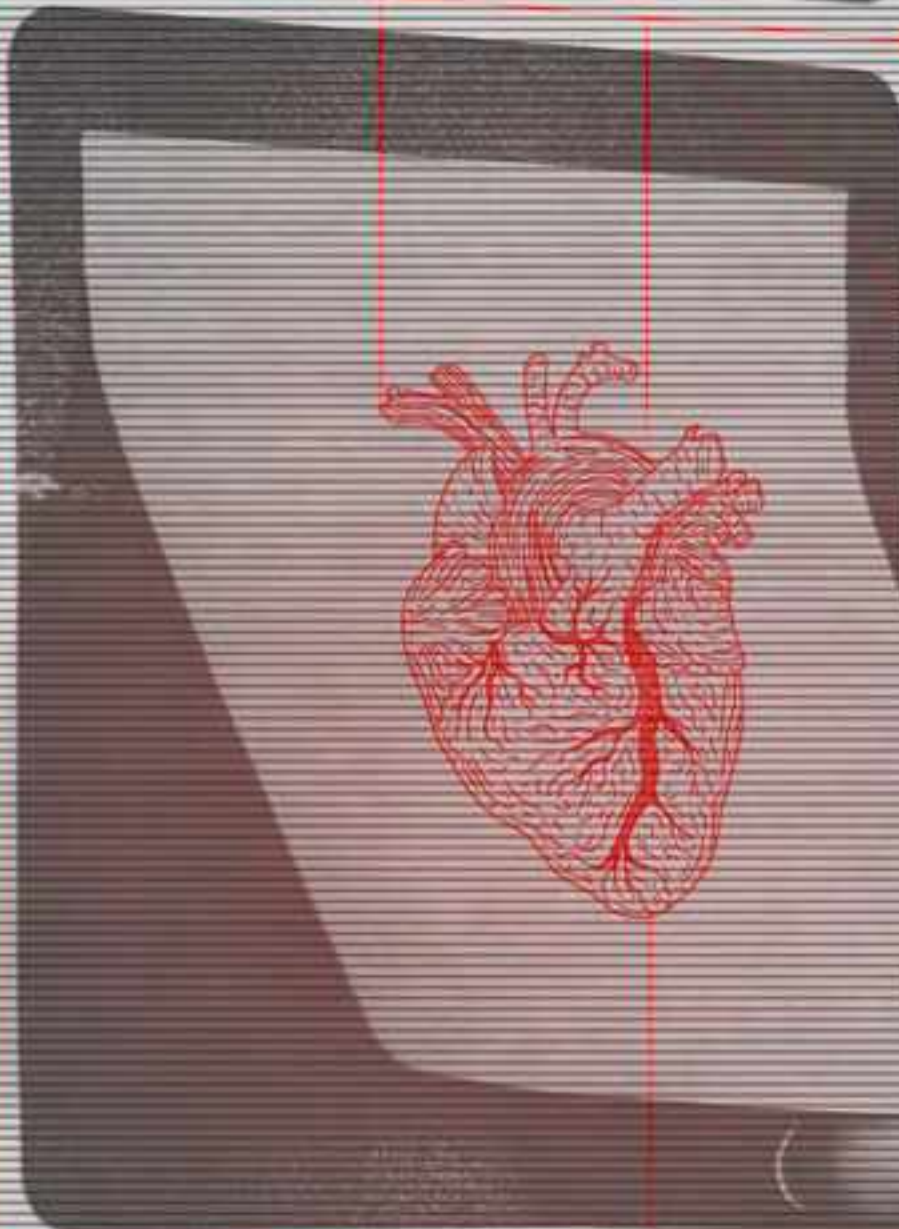


êxito

ATITUDE
E OPINIÃO
EMPRESARIAL



**FICOU MAIS FÁCIL
GERENCIAR SUA EQUIPE**

**APRENDA COMO FORTALECER SEU
SISTEMA IMUNOLÓGICO**

**SAIBA PORQUE TER GRADUAÇÃO É UMA
NECESSIDADE PARA O MERCADO DE TRABALHO**

Residencial Villa Romana

Requinte e Sofisticação



Conheça nossos empreendimentos e agora a Rohregger interiores..



Invista sem medo.
Invista em imóveis!



ROHREGGER
EMPRESSEMENTOS

Construtora Rohregger
Rua Lauro Muller, nº244, Centro
Videira - Santa Catarina
Fone (49) 3533-0390

Sua personalidade presente em seu projeto



Portas - (Pivotantes - De giro
Com lâminas ventiladas - De correr tradicionais
Oscilo paralelas - Abertura camarão)



Janelas - (Oscilo batentes
Bay window - Maxim ar - De correr)

Junção por Termofusão . Isolamento Acústico . Durabilidade . Perfil com Reforço em Aço Galvanizado
Pontos de Travamento . Conforto Térmico . Baixa Manutenção . Garantia

ARROIO TRINTA - SC

Rua Francisco Nava, 1300
(saída para Treze Tílias)
(49) 3535.1501

contato@perfectpvc.com.br
www.perfectpvc.com.br

REPRESENTANTE COMERCIAL

Grande Florianópolis
(48) 9 9818-9493
Vale do Itajaí
(47) 9 9605-8822

Chapecó
(49) 9 9978-5301

PERFECT

Esquadrias em PVC

 **KÖMMERLING**

ESCRITO EM CASA

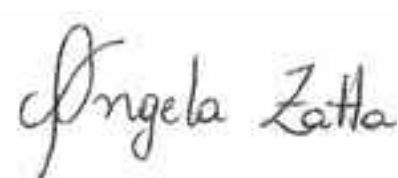
Comecei a escrever esse editorial em casa em um escritório improvisado dividido com as filhas que tinham aula online. Na realidade, a quarentena foi um pouco mais bagunçada do que pareceu ser nas redes sociais. Entre o pijama e a Netflix, também trabalhamos e nos preocupamos com a pandemia e decidimos organizar esta edição digital para falar sobre como conseguimos nos manter produtivos em casa. Afinal, um dos desafios trazidos por essa nova realidade foi justamente o gerenciamento da equipe que já não estava mais reunida em um único espaço físico.

Se olharmos mais de perto, como foi que fizemos para gerenciar a casa e mais os filhos e mais o trabalho e mais os casamentos das bonecas e mais qualquer outra atividade que tenhamos que dar conta. Qualquer resposta que não se refira à divisão de tarefas e união de todos os envolvidos não seria verdadeira. Por isso a Êxito também se uniu com novos parceiros para criar essa edição digital. Agora você não precisa mais ir buscar a sua edição nos pontos de distribuição. Você tem ela na palma da sua mão ou no seu computador.

Além do conteúdo tradicional, vocês têm acesso a novas funcionalidades como a possibilidade de clicar nos hiperlinks de cada anúncio e conferir os sites ou promoções dos anunciantes de forma rápida e ágil com poucos cliques. Para trocar uma ideia com nossa equipe de redação, vocês também podem clicar nas assinaturas das matérias.

De casa, para atingir vocês em casa.

Fiquem em casa e boa leitura!



Angela Zatta

EDIÇÃO 97
ABRIL/MAIO 2020

Diretores

Rid Eloi Zatta
Rosí Scariot Zatta

Redação

Angela Zatta
Larissa Lucian

Criação/Diagramação

Heley Santos
Thais Lucchesi

Departamento Comercial

Silvia Zatta Gonzatto
Tel.: (49) 3566.0001
(49) 9 9931.3881

Fotografia

Gustavo Soldi Paganini

Assessoria Jurídica

José Carlos Damo
OAB/SC 4625

Revista Êxito® é uma publicação da Êxito Editora e

Comunicação

Rua Aparecida, 100 - Bairro São Cristóvão

Videira - SC - CEP 89562-074

Tel.: (49) 3566.0001

Todas as matérias assinadas são de inteira responsabilidade

de seus autores. A opinião das pessoas que estão na revista,

não reflete necessariamente a opinião da revista. Todas as

publicidades são de inteira responsabilidade de seus anunciantes.

(f) www.facebook.com/editoraexito

(i) @exitoeditoraecomunicacao

(@) revista@editoraexito.com.br

(w) www.revistaexito.com.br

EM BREVE FEIRÃO DE

Colchões e Estofados

NÃO PERCA!

Até
20
vezes
a prazo

20%
de
desconto
à vista



ESPAÇO

MÓVEIS E DECORAÇÕES

Av. Rene Frey, 460 fraiburgo/SC

Espaçomóveis (49) 3246-1000

SUMÁRIO



**08 EMPRESÁRIO
DE ÊXITO**
Paulo N. Stechinski



**24 FICOU MAIS
FÁCIL
GERENCIAR
SUA EQUIPE**

- 12** TER GRADUAÇÃO É UMA NECESSIDADE
- 14** FOCO NO QUE VOCÊ SABE FAZER
- 16** A MAKE DEU ALERGIA? DESCUBRA O QUE FAZER
- 18** O USO EXAGERADO DOS ANABOLIZANTES
- 20** ANDREIA BALDISSERA - COLUNISTA
- 21** COMO FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO
- 22** AS TECNOLOGIAS E A SAÚDE VISUAL
- 32** UMA PAUSA PARA PENSAR E PROTEGER
- 34** AUTODISCIPLINA E O ALCANCE DE METAS
- 36** SABER ESCREVER É UM PRIVILÉGIO
- 38** ANTONIO CARLOS "BOLINHA" PEREIRA
- 39** LEONARDO PASQUAL COLLE



EXACON
GESTÃO CONTÁBIL

COMO AGIR EM MOMENTOS DE CRISE



ACEITANDO A REALIDADE

• Trabalhe assumindo que suas receitas irão diminuir e a entrada de dinheiro será menor nos próximos meses. Por isso é importante, ter sempre dinheiro em caixa.



COMO TER DINHEIRO EM CAIXA?

• Com um bom planejamento financeiro, é possível reconhecer suas melhores oportunidades e direcionar esforços para a realização de cada uma delas. Por isso identifique e registre toda e qualquer movimentação financeira, (fluxo de caixa); trabalhe com cenários diferentes, compreenda seus custos e mensure resultados. Feito tudo isso, crie um plano de ação.



EXAMINE SEU NEGÓCIO

• Entenda como a crise poderá afetar sua empresa ou cada setor. Aproveite o momento, corrija falhas e aprimore processos.

- Implante a cultura de inovação em seu negócio.
- Pensar estrategicamente é sempre importante. Se sua empresa está em crise, esse pensamento deve ser uma prática constante.
- Incentive novas ideias dentro de sua empresa. Vale tudo nesse sentido. Desde a popular "caixa de sugestões" até ouvir mais seu cliente. Isso lhe permitirá saber quais são os novos problemas no mercado, que demandarão soluções eficientes e diferentes.



AVALIE SEUS CUSTOS E GASTOS

• É fundamental que o empreendedor conheça profundamente seus custos e gastos e seja capaz de avaliar quais são imprescindíveis para manter as operações. Reduza as despesas e negocie. Muitas vezes, precisamos

dar alguns passos para trás, para no futuro, poder avançar consistentemente.



SEPARE OS GASTOS PESSOAIS

• É de suma importância, em momentos como esse que estamos enfrentando, manter uma organização financeira adequada. Esta é uma tarefa árdua para o pequeno ou microempresário, que precisa conciliar as suas despesas pessoais com as da empresa. Na maioria das vezes, essas despesas acabam se misturando, levando a empresa a ter prejuízos e até mesmo insolvência completa.



MAIS IMPORTANTE: NÃO DESISTA

• Na vida nada é para sempre. Esta não será sua primeira, nem a última crise. Algo que o empreendedor brasileiro conhece, é o cenário de dificuldade e incerteza. Mas nossa criatividade nos permitiu sempre enfrentá-lo.

• Se mantenha firme! Tenha coragem e persistência, que tudo passará.

• E lembre-se, que muitas pessoas dependem de você. Por isso, jamais desista.

A Exacon esteve com você em todos os momentos. E agora mais do que nunca estamos mais perto. O que construirmos neste momento, será o alicerce de um futuro ainda mais promissor. Conte conosco.

Se tiver dúvidas, entre em contato.

 Rua Brasil, 457 - Sala 02, Marafon
 raphael@exaconcontabil.com.br
gabriel@exaconcontabil.com.br
 (49) 3566-1167
(49) 3566-6335
 /exacongestaocontabil
 @exacongestaocontabil



O GESTOR DAS RIQUEZAS

Se você nunca sentiu na pele a ocorrência de um sinistro, com certeza é uma pessoa de sorte. Mas se você já esteve desse outro lado e teve o apoio da ERS Corretora de Seguros, com certeza você é uma pessoa esperta. Liderada por Paulo Norberto Stechinski, a empresa completa 25 anos com um mix de produtos expandido, filiais em outras cidades e colaboradores dispostos a lutar pelo que você mais valoriza. Em entrevista à Êxito, Paulo divide sua história.

Como vocês entraram no ramo de Seguros?

Tudo começou em 1994, com meu irmão, Roberto, mais precisamente em 1º de abril, abrimos a ERS Humanas Assessoria LTDA. Na época, atuávamos com consultoria para o setor de RH (Recursos Humanos) e assessorávamos na contratação e manutenção das apólices de seguro de vida em grupo e de seguro saúde nas empresas da região. Também comercializávamos seguro de vida em algumas agências do Banco Bradesco.

No mesmo ano, começamos a atuar nos ramos de seguro de automóvel, residencial e empresarial, em parceria com uma corretora de seguros. Em agosto, durante a Festa da Uva, fechamos nossos primeiros seguros de automóveis. Nossas atividades com corretagem de seguros propriamente ditas tiveram início em 1º de abril de 1995, quando abrimos a ERS Humanas Corretora de Seguros Ltda, em Videira.

O que mudou desde 1995?

O ramo de seguros cresceu muito desde então. Podemos dizer que hoje

*Temos que ser “gestores”
das riquezas dos nossos
clientes*



existe seguro para quase tudo como Seguro Garantia, Responsabilidade Civil, Carga e até Seguro de Vida para Animais (bovinos, equinos, etc.), além dos seguros tradicionais. A parte burocrática ficou menos trabalhosa atualmente. Quando começamos, os cálculos eram realizados à mão, as propostas eram datilografadas e então enviadas por fax – bem diferente do mundo digital atual! E nessa perspectiva de redução da burocracia e inclusão do meio digital, também passamos a atuar como Autoridade de Registro com a Certificação Digital: uma ferramenta que veio para ficar e que terá usos cada vez maiores nos próximos anos em função da segurança, redução de papel e de tempo dos usuários. Para termos uma ideia, o Brasil atingiu a marca de 9 milhões de certificados digitais ativos. Algumas coisas, porém, continuam iguais. Nós continuamos a atender a agência de Videira do Banco Bradesco na parte do seguro, por exemplo.

Por visualizar esse cenário, nós também inovamos ao acrescentar ao nosso mix de produtos uma linha financeira que engloba Consórcios, Financiamentos, Cartão de Crédito e Previdência Privada. Para que isso fosse possível, aumentamos nosso número de colaboradores (e obviamente também crescemos em número de clientes), ampliamos o espaço físico, abrimos mercado em outras regiões e também abrimos filiais.

Como é trabalhar com a segurança de várias famílias, perante a imprevistos?

Temos que ser “gestores” das riquezas de nossos clientes. Isso envolve apresentar a melhor opção na contratação do seguro, o que exige muita responsabilidade já que um seguro mal contratado vai prejudicar na hora da indenização. No momento em que ocorre um sinistro, as pessoas ficam fragilizadas e é aí que entra a expertise do negócio. Um seguro bem feito dificilmente trará problemas no seu processo de liquidação.

Como você enxerga o mercado de seguros?

O mercado está aberto, existe muito campo para atuar. No Brasil ainda não temos a cultura de contratar seguros. O seguro agrícola, por exemplo, é contratado em menos de 20% da área plantada enquanto que nos Estados Unidos este índice ultrapassa os 90%. O seguro residencial está na mesma situação no Brasil.

Com a melhor utilização de informações, as seguradoras conseguem precificar e selecionar melhor os riscos e melhorar os produtos.

A grande variedade de produtos e o apetite das seguradoras em novos riscos, garante que sempre teremos trabalho a fazer.

Não vou dizer que trabalhamos com todos os ramos de seguro, isso seria um exagero, mas o leque é bastante grande.

Você poderia dividir conosco alguns feedbacks que tiveram dos seus clientes?

Claro. Acredito que com o depoimento dos nossos dois primeiros clientes representando todos os demais, já podemos sentir como é nosso trabalho. Segundo Antônio Carlos de Souza “Foi numa noite de

O mercado está aberto e existe muito campo para atuar



trabalho até mais tarde na antiga Perdigão, lá no último andar, quando o meu colega e hoje grande amigo, Paulo, me perguntou: ‘Estou a fim de abrir um negócio de seguros, o que você acha?’ Ele detalhou os seus planos, de certa forma pedindo uma opinião. Simplesmente eu disse, ‘Encare...vá lá, capacidade você tem, este tipo de negócio tem aceitação, siga em frente’. Depois desta afirmação me tornei seu primeiro cliente. Já se passaram quase 3 décadas e posso dizer que sempre tive a reciprocidade e o melhor atendimento como se continuasse, não só a ser o primeiro cliente, mas o único. Hoje, a empresa ERS está com um grupo de colaboradores que segue a mesma competência e respeito ao cliente herdadas de seu proprietário. Isto demonstra uma coisa só: que uma boa liderança permeia a todos em uma organização, refletindo bons resultados, tanto para os clientes quanto para colaboradores”.


De acordo com Orides Cláudio de Souza: “Minha relação com a ERS Seguros é de longa data, desde a aquisição do meu primeiro carro. Até hoje todos os meus seguros estão com a ERS. Além de preço competitivo, o atendimento (que não foram poucos) é sempre de alto nível, com muita agilidade e eficiência. Um dos diferenciais é a predisposição em orientar quanto a melhor opção de custo-benefício na escolha de uma seguradora, de uma modalidade de seguro. Graças à relação de confiança estabelecida nestes 25 anos fico muito tranquilo quando preciso acioná-los, pois tenho certeza que não medirão esforços para atender-me, sempre dando o suporte necessário nas tratativas com a Seguradora”.

O que faz com que uma equipe tenha sucesso?

As pessoas precisam ter um bom relacionamento e estar engajadas em atender bem o cliente. É fundamental saber conduzir a sua equipe, ter um estilo de liderança adequado aos novos tempos e inspirar as pessoas a fazer aquilo que você faria ou até melhor do que você seria capaz. Quando você tem colaboradores engajados, eles pensam com a cabeça do dono e desenvolvem um sentimento de pertencimento com a empresa, dividem os mesmos objetivos pessoais e do negócio. Isso faz toda diferença na prestação de serviços. No nosso ramo, pensar em resolver o problema do cliente e oferecer para ele a melhor solução possível para minimizar problemas que ele possa vir a ter algum dia são fundamentais para o sucesso.

E que recomendação você daria para alguém, quando for contratar um seguro?

Que procure um profissional habilitado, que conheça realmente o que está vendendo, para não ter surpresa quando precisar acionar o seguro.



Paulo N. Stechinski:
"Temos que ser "gestores" das
riquezas de nossos clientes."

Consultoria
EM COMUNICAÇÃO

O **Grupo Tamanho Soluções Empresariais** tem o pacote ideal, e oferece um gerenciamento completo das mídias sociais através de um sistema nacional com **análise mensal** das suas páginas, com foco em vendas seguindo os principais tópicos:



PACOTE *bronze*

- ✓ 3 postagens semanais.
- ✓ Post extra em datas especiais.
- ✓ Relatórios de análise mensal.
- ✓ 1 vídeo mensal, de até 1min.



PACOTE *silver*

- ✓ 5 postagens semanais.
- ✓ Post extra em datas especiais.
- ✓ Relatórios de análise mensal.
- ✓ 2 vídeos mensais, de até 1min.



PACOTE *golden*

- ✓ 7 postagens semanais.
- ✓ Post extra em datas especiais.
- ✓ Relatórios de análise mensal.
- ✓ 3 vídeos mensais, de até 1min.

@grupotamanho Grupo Tamanho 49 98888-3737 49 3522-8594

www.grupotamanho.com.br

TER GRADUAÇÃO É UMA NECESSIDADE

Os cargos mais cobiçados no mercado de trabalho, exigem uma coisa que nem todos que almejam a vaga tem: qualificação. A qualificação tem ido além da experiência e de alguns cursos relacionados a área. Muitas das vagas são para quem tem ou está cursando o Ensino Superior. Os cursos de graduação estão diretamente ligados a salários maiores dentro das organizações, assim como a ocupação de cargos estratégicos e de confiança. Os estudos, aliados a nossas experiências e competências nos colocam um degrau acima.

Quando crianças a maioria de nós é incentivado a estudar. Nossos pais conferem a nossa lição de casa, nos encorajam frente as matérias que temos dificuldade e dentro da escola com o auxílio dos professores vamos desenvolvendo nossas habilidades e áreas de interesse. Essas áreas são decisivas na hora de escolher uma profissão e o que nos motiva e encanta com relação a ela. Nessas horas nos parece meio óbvio que fazer uma graduação é preciso para alcançarmos grandes cargos e obtermos sucesso profissional, mas nem todas as pessoas pensam que uma graduação pode levá-las a chances melhores, seja por falta de oportunidade, condições ou por simplesmente achar que não precisa ou que não pode.

Há cerca de 200 anos a família real portuguesa chegou ao Brasil e foi associada ao conceito de escolas de ensino superior. Essas primeiras escolas foram fundadas em Salvador e no Rio de Janeiro inicialmente voltadas à medicina e cirurgia,.Apenas depois de seis anos foram ofertados os cursos de agricultura e foi implantada a Real Academia de Pintura e Escultura. Foram nos anos 90 que o ensino superior se popularizou e teve avanço com relação à procura pela população, principalmente nas redes privadas de ensino. Dessa forma, as instituições de ensino superior precisaram se especializar e oferecer cursos que atendessem as necessidades tanto do graduando, quanto da população atendida pelo mesmo. Precisaram estar dentro de todas as exigências governamentais e relacionadas ao Ministério da Educação (MEC), que exige alto padrão de corpo docente, estrutura e profissionalização, criando assim a preferência dos acadêmicos por algumas universidades e a busca das mesmas

Cada profissão exige um tipo de especialização e tem seus desafios



por melhorias e por maior oferta de cursos e oportunidades. O mercado de trabalho tem sido extremamente exigente quanto a contratação de profissionais e tem preferência por pessoas graduadas ou que tem cursos de especialização que suprem as necessidades da área e da empresa. O que precisa ficar claro é que hoje os profissionais que tem qualificação e cursos, estão muitos passos à frente dos seus concorrentes que já tem carga de experiência na área. As vivências são muito importantes e estão diretamente ligadas ao poder de resolução de conflitos e em uma resposta de ação rápida e assertiva na resolução de problemas e isso só se conquista com maturidade profissional e estando ativo no mercado de trabalho. Embora algumas empresas ainda prefiram contratar um profissional com experiência por conta do tempo de treinamento e demanda de trabalho, eles vão incentivar essa pessoa a buscar uma graduação, para tornar-se de fato especialista em sua área. Precisamos então, fazer cair por terra esse mito de que no mundo automatizado e digital atual não é necessário ter uma graduação.

Cada profissão exige um tipo de especialização e tem seus desafios. E antes de definir qual carreira irá seguir, é importante ter um objetivo bem definido. Se você deseja ser técnico eletricista, não há uma necessidade em fazer engenharia elétrica, por exemplo. A escolha de um curso de graduação, curso técnico ou pós-graduações, mestrados e doutorados, variam de acordo com o seu objetivo de vida e seus interesses. Isso não quer dizer que você não precise se desafiar, estudar e tornar-se referência no que faz, apenas significa que nem todos tem os mesmos objetivos e que existe campo de trabalho para várias áreas e especializações.

Não existe uma carreira de sucesso sem muito estudo e esforço. A entrada nas universidades é elitista desde sempre. Quem tem acesso a uma melhor educação de base, consegue concorrer de

forma mais tranquila e segura às vagas de grandes universidades públicas, fazendo com que os demais busquem alternativas diferentes junto a universidades particulares, ou desistam de realizar um curso de graduação ou especialização, por terem a concepção de que não são capazes de realizá-lo. Pensando nisso, os conceitos e formatos das Instituições Universitárias (universidades, universidades especializadas e centros universitários) e Instituições Não Universitárias (centros federais de educação tecnológica, centros de educação tecnológica, faculdades integradas, faculdades isoladas e institutos superiores de educação), mudaram muito e se adequaram aos novos acadêmicos e a sua realidade, disponibilizando novos formatos de concorrência a vagas e novas modalidades de ensino para pessoas que tem esse sonho, como é o caso dos cursos a distância que possibilitam que o acadêmico estude em qualquer lugar e qualquer hora, adequando-se a sua rotina e possibilidades.

É clichê salientar que quanto maior o nível de instrução profissional de uma pessoa, melhores as chances de conquistar um trabalho onde possa construir uma grande carreira e ter sucesso financeiro, porém para alcançar essa vitórias é preciso fazer jus ao diploma que possui e ter conhecimento suficiente para desempenhar a profissão. A taxa de ingresso na universidades, por parte de concluintes do ensino médio é muito baixa de 15% a 20%, havendo muita demanda pela busca de profissionais qualificados. Isso está diretamente ligado ao desenvolvimento do país, com o aumento da qualificação da população aumenta o nível de cultura e distribuição de renda, assim como a desigualdade salarial e social diminui. Em 2016 a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) apresentou um relatório que mostrou o impacto da educação superior no mercado de trabalho brasileiro. Um trabalhador que possui escolaridade abaixo do ensino médio recebe um salário cerca de 34% abaixo da média nacional, enquanto um que possui graduação tem um salário 129% acima da média e um que possui especialização como mestrado e doutorado tem salário de 334% acima da média nacional. Esse relatório revele ainda que a cada 100 brasileiro, apenas 14 chegam ao ensino superior. A média dos demais países analisados é de 35 a cada 100 adultos (35%), assim o Brasil fica atrás de países como Chile, Colômbia, Costa Rica e México. As taxas de desemprego brasileiras são altas e estão mais presentes nas regiões Norte e Nordeste no país, onde a oferta relacionada ao ensino superior é decadente em regiões pobre e afastadas dos grandes centros. Para que um profissional

*Não existe uma carreira
de sucesso sem muito
estudo e esforço*



cresça, tenha um emprego e um salário que lhe permita boas condições de vida, é preciso que antes de tudo ele tenha oportunidades igualitárias de ensino, tanto na educação básica, quanto na educação superior. O incentivo para que as pessoas estudem deve vir tanto do estado, quanto das organizações privadas. Se um profissional se especializa e cresce, ele só tem a contribuir com a organização onde trabalha e com o país onde vive. O conhecimento agrega valor e muda realidades.

FOCO NO QUE VOCÊ SABE FAZER

Você pesquisa antes de comprar um produto? A confiança está no centro das relações comerciais e é uma poderosa ferramenta para balizar decisões de compra. Compramos um produto porque confiamos em uma marca, porque já usamos algum similar, porque vimos boas avaliações a respeito ou porque acreditamos na publicidade da empresa. Também compramos porque somos convencidos de que precisamos ter aquele produto, seja para estar na moda, seja para nos sentirmos bem. Mas e na hora de contratar um serviço, você tem o mesmo cuidado?

É muito comum encontrar pessoas que pesquisam sobre os produtos antes de comprar. No caso de maquiagens, por exemplo, pipocam no YouTube canais ensinando a utilizar produtos ou fazendo resenhas de bases, paletas de sombra ou de kits completos que você provavelmente não arriscaria comprar para passar no rosto antes de ter um comparativo. A demanda por opiniões sobre produtos e indicações de uso é tão grande que influenciadores de todo tipo adquiriram o status de celebridades na internet. Afinal, compramos o que eles indicam e as marcas sabem disso.

Mas e na hora de contratar um serviço, você faz o mesmo tipo de pesquisa? É bastante comum que os fornecedores dos serviços utilizados por seu influenciador favorito estejam em uma região específica como Rio de Janeiro ou São Paulo e seja preciso contratar um fornecedor local. Isso não significa, de modo algum, que o serviço não seja o mesmo. O interior do país mantém a economia ativa e fornece opções de serviços com qualidade igual ou até mesmo superior e preços até mais competitivos. Então porque ainda insistimos em contratar serviços não especializados ou até mesmo em não contratar serviço algum?

Ainda é bastante frequente o número de pessoas ou empresas que acreditam que conseguem fazer tudo e terceirizam ou contratam especialistas apenas quando têm algum problema sério para enfrentar. Esse é o nosso caso, quando compramos passagens aéreas diretamente no site da companhia e não com uma agência de viagem especializada que poderia resolver todos os problemas de remarcar vôos, reagendar a reserva de hotéis e passeios diversos enquanto a gente só se preocupa em arrumar as malas e pagar os boletos. Ah, o boleto! Ao contrário do que se imagina em um primeiro momento, contratar uma empresa especializada em prestar um determinado serviço pode sair mais barato do que resolver tudo sozinho.

*Não entendemos
a complexidade do
trabalho dos outros*



A crença de que conseguimos fazer o serviço do outro ou que aquilo que o outro profissional sabe fazer (e cobra por isso) não é tão difícil assim está mais enraizada em nós do que imaginamos. Que atire a primeira pedra quem nunca minimizou o trabalho de outros prestadores de serviços dizendo que “cobra muito por uma coisa simples, que pode ser resolvida em pouco tempo/com pouco esforço”. O pano de fundo para esse tipo de atitude é a nossa falta de compreensão sobre a complexidade do trabalho alheio. E infelizmente isso é bem comum.

O que ainda não nos demos conta na maioria das vezes que lançamos esse olhar reducionista para as outras profissões ou serviços é que muitos dos grandes líderes ou influenciadores que admiramos se tornaram grandes justamente porque confiaram parte do trabalho para as pessoas que sabiam o que estavam fazendo. Não querer abraçar tudo é a verdadeira chave para focar naquilo que você realmente é bom ou precisa fazer no momento.



Imperial

Manutenção Industrial

O SUPORTE QUE A SUA
**INDÚSTRIA
PRECISA!**

A Imperial Manutenção Industrial, iniciou suas atividades na cidade de Videira/SC, no ano de 2016. Sua equipe tem experiência de mais de 15 anos nos setores Frigoríficos, Celulose, Laticínios e Fábrica de Rações.

No início, a empresa atuou diretamente nas indústrias com serviços de Manutenção de Máquinas e de Sistemas tendo como principal Cliente a BRF. Com uma demanda crescente de serviços, começou a atuar também no setor de Industrialização.

HOJE OFERECE AOS CLIENTES:

Elaboração de
Projetos Industriais

Linhas de Montagens
nas Indústrias

Tubulações

Linhas de Fabricação
de Equipamentos e
Sistemas

Montagens de Sala de
Máquinas NH3
(amônia)

Câmaras para
Resfriamento

As equipes são altamente capacitadas, com soldadores qualificados no processo ASME IX, e toda a equipe com Treinamentos NR 35 e 33. Oferecendo assim, maior tranquilidade junto aos Clientes durante a execução dos trabalhos.

📍 Avenida Constantino Crestani, 551
Cidade Alta - Videira/SC

✉️ contatoimperialmi@gmail.com
📱 [/odilmar.imperial.3](https://www.facebook.com/odilmar.imperial.3)

☎️ (49) 3566-7981
📞 (49) 99112-5992

A MAKE DEU ALERGIA? DESCUBRA O QUE FAZER

Se tem uma coisa que todo mundo sabe é que a maioria das mulheres não lida muito bem com rugas, flacidez ou marcas de expressão. Estudos indicam que pelo menos seis a cada 10 mulheres estão insatisfeitas com o próprio rosto, um reflexo direto da popularização das selfies nas redes sociais, que ampliam a percepção sobre as imperfeições. Logo, a maioria do público passa a procurar novos produtos capazes de melhorar a aparência e é aí que as alergias aparecem.

Inegavelmente, um dos principais aspectos considerados na hora de comprar um cosmético é a embalagem. Compramos pela caixa, pelo design apelativo, pela marca e pela blogueira que assina cada linha. Mas sabemos o que a embalagem realmente diz? Pensando nisso, a Êxito conversou com o farmacêutico Giancarlo Geremias para explicar o que significam algumas informações e como elas são apresentadas nas embalagens dos produtos.

De acordo com Geremias, pessoas com alergias na pele precisam tomar alguns cuidados na hora de comprar cosméticos e optar principalmente por produtos hipoalergênicos. “As pessoas podem desenvolver alergias a diversos produtos, por mais simples e seguros que sejam. Assim, mesmo produtos hipoalergênicos eventualmente podem causar alergias, mas a possibilidade é bem reduzida. Esses produtos são testados em laboratórios para diminuir ou zerar a possibilidade de causar algum tipo de alergia nos usuários”, explica. Eles são livres de substâncias conservantes, como parabeno, isotiazolinona e fenoxietanol, que são os principais responsáveis por reações alérgicas advindas de produtos de higiene e beleza.

Mas não confunda com produtos antialérgicos. Estes possuem a função de amenizar as reações adversas causadas por outros produtos ou elementos nocivos no organismo. Estes produtos não são recomendados para uso diário, apenas para ocasiões em que haja alergia na pele.

Diferente dos alimentos, a lista de ingredientes da composição

*Se você tem a pele
sensível faça um teste
antes de comprar*



dos cosméticos não segue a ordem decrescente. Isso significa que os fabricantes não são obrigados a informar as quantidades usadas na formulação. “É impossível ter 100% de certeza de que o produto não vai causar alergia em alguém. Pode-se diminuir essa possibilidade optando pela compra de produtos hipoalergênicos e dermatologicamente testados. O produto dermatologicamente testado passa por testes in vivo, ou seja, no próprio ser humano e conseqüentemente por uma avaliação dermatológica após a aplicação. Normalmente, os produtos que passam por esse teste também são hipoalergênicos!”, finaliza Geremias.

Se você tem a pele sensível, vale a pena fazer um teste antes de adquirir o produto ou, especialmente no caso de maquiagens, aplicar diretamente no rosto. Testes simples como aplicar um pouco de produto nos pulsos, na articulação do cotovelo ou no pescoço próximo ao maxilar e analisar a reação da pele (ardência, vermelhidão, coceira, etc.) depois de algum tempo podem ser excelentes alternativas para fazer a compra correta.

Eco Pine

é

Beleza
Qualidade
Durabilidade
Sustentabilidade



A Sincol está na vanguarda da produção de portas, batentes, guarnições e kit porta pronta há setenta e seis anos. E como líder, sem abrir mão da sustentabilidade, está sempre investindo na evolução de sua linha de produtos com tecnologias inovadoras para assegurar as novas tendências de mercado.

Além disso, agora disponibilizamos a maior gama de produtos com certificação ABNT-PSQ-PEM conforme a NBR 15930-2 e em conformidade ao atendimento da NBR 15.575. Mais uma vez, o padrão de qualidade Sincol é referência internacional.



www.sincol.com.br



Soluções para quem exige Qualidade

O USO EXAGERADO DOS ANABOLIZANTES

A busca por um corpo “perfeito” e padrão faz com que as pessoas comecem uma rotina de exercícios e alimentação saudável, o que faz muito bem para corpo e mente e faz com que ambos funcionem em um ritmo melhor e mais eficiente, tornando o funcionamento do organismo mais eficaz. Porém, na busca por resultados imediatos, as pessoas acabam por tomar atitudes desesperadas. O uso de remédios para emagrecer de forma rápida e dos anabolizantes sem acompanhamento médico, se popularizou e tem causado danos à saúde de seus usuários.

Quando se toma a decisão de mudar seu corpo e estilo de vida, sempre existe uma motivação. Seja um padrão socialmente imposto, ao qual você não se encaixa, seja a vontade de mudar e ter hábitos mais saudáveis ou em casos mais extremos, por conta de um aconselhamento ou médico, ou por doenças que já lhe afetam ou podem afetar. O problema do ser humano é ser imediatista. Ele começa uma reeducação alimentar e exercícios físicos para tonificar os músculos e em uma semana já deseja ter perdido dez quilos e ter ficado com os músculos aparentes, porém todos nós sabemos que para obter resultados é preciso determinação e meses de uma rotina de esforços. E é nessa ânsia de obter resultados rápidos, que as pessoas acabam recorrendo a drogas sintéticas, como é o caso dos esteróides androgênicos anabólicos, conhecidos como anabolizantes.

Os anabolizantes são drogas artificiais, derivadas principalmente de uma imitação da testosterona, hormônio conhecido por “comandar” o corpo masculino, mas que também é encontrado em pequenas quantidades no corpo feminino. A principal ação da droga é o aumento de água no interior das células musculares, provocando um inchaço quando aliada à prática da malhação, fazendo com que os músculos cresçam mais rápido. Depois de entrar no organismo, invade células como as musculares e do fígado, causando alterações bioquímicas. Além de reter líquidos os anabolizantes aceleram a atividade metabólica. Eles incrementam o anabolismo, que é a fase pós-exercício, em que o corpo repõe a energia e reconstrói as células degeneradas. Se o usuário pegar pesado na academia, poderá

Quando utilizados sem prescrição médica, os anabolizantes provocam efeitos colaterais



ganhar até oito vezes mais massa muscular do que alguém que não utiliza os anabolizantes. Esse efeito rápido e quase mágico pode custar caro ao organismo, levando em conta que os efeitos podem ser devastadores e podem levar à morte devido ao uso exagerado e sem acompanhamento, porém a droga pode ter efeitos positivos e benéficos quando utilizados de acordo com prescrição médica, para pessoas que sofrem com doenças degenerativas e na reposição hormonal, também sendo indicada à astronautas após longos períodos no espaço.

Quando utilizados sem prescrição médica e em quantidades inadequadas e exageradas os anabolizantes podem provocar a longo prazo inúmeros efeitos colaterais, como arritmias cardíacas e perda da função total do fígado. Quando usados por adolescentes, pode causar o fechamento prematuro das epífises, levando a interrupção do crescimento.

Conheça os efeitos colaterais no organismo de homens e mulheres:

AMBOS OS SEXOS

- **Propensão a problemas cardiovasculares:** o colesterol LDL transporta o colesterol do fígado às células, enquanto o HDL faz o inverso, retirando o excesso de colesterol e levando-o de volta ao fígado para ser eliminado pelo corpo. Sendo assim, o LDL é conhecido como colesterol ruim e o HDL como colesterol bom. Logo, após o consumo dos anabolizantes o corpo tem aumento nos níveis de colesterol ruim o que causa uma propensão maior a problemas cardiovasculares.

- **Aumento dos riscos de tumores e danos ao fígado:** o uso de injeções de testosterona de maneira indevida, contribuí para o aumento dos níveis de algumas enzimas que estão relacionadas a toxicidade do fígado o que pode causar danos irreversíveis como tumores.

- **Acne:** o surgimento ou aumento do número de acne na pele, está relacionado com a estimulação das glândulas sebáceas, causadas pelas testosterona ao produzir mais óleo. Os locais do corpo mais afetados são o rosto e as costas.

- **Queda de cabelo:** a queda de cabelo por fatores hormonais, também conhecida como alopecia androgenética ou calvície, ocorre devido a ação da dihidrotestosterona, um derivado da testosterona, nos folículos pilosos. Nas pessoas com predisposição genética, esse hormônio liga-se aos receptores presentes no couro cabeludo, levando ao afinamento dos fios e a sua queda. Dessa forma o uso da testosterona e seus derivados pode agravar e acelerar esses processos.

- **Alterações nas articulações:** o uso abusivo dos esterídeos pode aumentar o risco de lesões nos tendões, pois é preciso levar em conta que a estrutura osteoarticular não consegue acompanhar o crescimento dos músculos, inibindo a síntese de colágeno em ligamentos e tendões.

- **Mudanças e alterações comportamentais:** os usuários podem apresentar mudanças visíveis no seu comportamento como agressividade, hiperatividade e irritabilidade.

HOMENS

- **Atrofia dos testículos e diminuição dos espermatozoides:** o organismo passa a inibir a produção de testosterona quando esse hormônio está em níveis muito altos. Esse acontecimento que é chamado de feedback negativo, consiste na inibição da secreção de gonadotrofinas elas são hormônios secretados no cérebro que estimulam a produção de espermatozoides. Dessa forma, se elas são inibidas pela testosterona, vão deixar de estimular os testículos para produzir espermatozoides, podendo causar atrofia e infertilidade.

- **Alterações no desejo sexual e impotência:** ao começar a utilizar os anabolizantes ocorre o aumento do desejo sexual, sendo o feedback negativo o que conduz a impotência sexual.

- **Ginecomastia (aumento das mamas):** ocorre porque a testosterona e derivados em excesso são convertidos em estrogênio, ou seja, os hormônios femininos responsáveis pelo aumento das glândulas mamárias.

- **Estrias:** seu aparecimento, está associado ao rápido crescimento muscular induzido pelos anabolizantes.

MULHERES

- **Masculinização:** a testosterona é um hormônio encontrado em pouca quantidade no corpo feminino, ao ingerirem os esterídeos e aumentar os níveis desse hormônio, podem ocorrer alterações no timbre de voz, aumento nos pelos faciais, irregularidades menstruais, hipertrofia do clitóris e diminuição das mamas, dando às mulheres aspectos e traços mais masculinos e induzidos pela testosterona.

Os efeitos dos anabolizantes não são os mesmos no organismo de homens e mulheres



Mesmo possuindo vários efeitos colaterais adversos, o uso dos anabolizantes pode ser de extrema importância para tratamentos de finalidade clínica, como é o caso dos distúrbios hormonais e enfermidades; no tratamento do hipogonadismo nos homens para aumentar a concentração de testosterona e derivados essenciais ao desenvolvimento e manutenção de características sexuais masculinas. São utilizados na puberdade e no crescimento retardado, deficiência androgênica parcial em homens idosos, terapia da deficiência androgênica secundária a doenças crônicas e no tratamento de micropênis neonatal. Há uma associação dos anabolizantes também ao tratamento da osteoporose, além de trazer benefícios à saúde como o aumento da força muscular, regulação do trato intestinal e faculdades mentais. Para tirar suas dúvidas a respeito de tal substância ou fazer uso das mesmas, busque por atendimento especializado de profissionais.

CORONAVÍRUS, E AGORA?

Tem muita informação, mas mais ainda especulação! Verifique a legitimidade do que recebe e do que repassa e cuide-se!

É um vírus novo, apareceu pela primeira vez na China no final de 2019. Por isso: COVID-19! O vírus tem um período de incubação de até 14 dias, mas na maioria se manifesta entre 3 a 5 dias e em aproximadamente 80% das pessoas a infecção não é grave. E em até 5% a doença é MUITO grave, com insuficiência respiratória.

Indivíduos de todas as idades podem adquirir a doença. Não há predileção por sexo. O risco é maior em pacientes com idade avançada ou comorbidades (diabetes, doenças cardíacas, doenças pulmonares, hipertensão e câncer), pois nessas a gravidade e a letalidade são maiores.

Nas manifestações graves, a pneumonia é a mais comum. Nos casos não-graves, nada específico a distingue de outras gripes e resfriados. Os sintomas incluem: febre, fadiga, tosse, falta de apetite, dor no corpo, secreção nasal, dor de garganta. As complicações (quando surgem) aparecem em torno de 7-8 dias após os primeiros sintomas, frequentemente com sinais de dificuldade respiratória. O tempo de recuperação é em torno de 2 semanas para quadros leves e varia de 3-6 semanas para os quadros mais severos.

Conforme determinação do ministério da saúde NÃO devem ser feitos exames para as pessoas com sintomas gripais leves. Pode ser que seja coronavírus? Pode. Faz diferença no tratamento dessa pessoa? Não. O Brasil e o mundo não estão dando conta de produzir material para os testes em tão grande número, então será priorizado fazer detecção do vírus nos casos GRAVES!

A pessoa contaminada deve manter-se isolada de outras pessoas e animais por 14 dias. Quando estiver na presença de outras pessoas o doente precisa usar máscara! É importante também a desinfecção frequente das mãos, mas também de superfícies. Não tocar o rosto ou cumprimentar as pessoas através de contato físico!

Nos pacientes internados o principal tratamento é o suporte adequado de oxigênio. Embora esteja sendo testado várias opções

*A pessoa contaminada deve
manter-se isolada de outras
pessoas e animais*



de medicamentos para o tratamento desse vírus até o presente momento não há consenso ou estudos conclusivos sobre o uso desses. Não sabemos o que funciona, mas tem-se uma ideia do que não funciona: não se deve fazer uso de corticoide ou anti-inflamatórios para tratamento de Covid-19. O uso desses medicamentos tem correlação com quadros mais graves!

Muitos estudos têm sido realizados e muitas medidas foram tomadas nos países desde o início da pandemia, dentre as medidas mais efetivas está o isolamento social! O vírus é altamente contagioso. E embora a proporção de quadros graves pareça pequena, como atinge muitas pessoas é um número muito elevado. Pense numa população de 100.000 habitantes, se todos se infectaram, eu falei que “só 5%” ficaram críticos... seriam necessários 5 mil leitos de UTI. Não podemos deixar que todos se infectem, não podemos deixar que sejam todos ao mesmo tempo! O ideal é não procurar os pronto/atendimentos, hospitais, centros de saúde, a não ser que haja uma real necessidade. Se você estiver apresentando tosse, coriza ou quaisquer sintomas respiratórios: não saia de casa a não ser para buscar atendimento “se” e “quando” for necessário e nesse caso USE máscara!


COMO FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO

Em tempos de pandemia nossas redes sociais fervilharam com receitas caseiras para matar um vírus que nem a ciência havia conseguido desvendar. Desde água com alho a inúmeros chás com limão, gengibre e mel que em geral são porretas para gripes fortes, porém que ainda são desconhecidos na cura do covid-19. Mesmo que ainda não hajam receitas de vovó para curar esses vírus e fazer os sintomas da doença desaparecerem como mágica, nunca é uma hora ruim para fortalecer nosso sistema imunológico.

No seu círculo social você deve conhecer pelo menos meia dúzia de pessoas que alegam ter um sistema imunológico ruim. Aquelas pessoas que quando expostas a um ventinho sul já ficam gripadas, que tem amigdalite a cada duas semanas e que não podem ouvir falar em virose que pegam com facilidade. Para as avós, essas pessoas são “delicadas” demais e com certeza já foram submetidas a várias receitas caseiras e seguiram dicas mirabolantes ouvidas de amigos e conhecidos. Aumentar a imunidade é uma necessidade de todas as gerações e para isso não bastam apenas receitas caseiras, mas uma boa mudança de hábitos.

Primeiro aprenda a identificar quando seu sistema imune está fraco. Ele é composto pela porção branca do sangue que é responsável pela produção de anticorpos sempre que nosso organismo é exposto a um corpo estranho (vírus e bactérias). Outros mecanismos de defesa são a própria pele e a secreção ácida do estômago. Um sistema imune enfraquecido expõe a pessoa a doenças com bastante frequência gerando gripes, resfriados, herpes e viroses. Nesse caso o seu corpo não está conseguindo produzir as células de defesa de forma eficiente. Além de estar sempre doente a pessoa apresenta cansaço, febre, quedas de cabelo e doenças simples que se agravam com facilidade.

Para aumentar a imunidade a questão mais recomendada é a prática de hábitos saudáveis. Manter uma alimentação balanceada e uma rotina alimentar são essenciais, ou seja é preciso suprir as necessidades nutricionais do corpo para manter boa

Manter uma rotina alimentar é essencial para aumentar a imunidade 

saúde e as células de defesa ativas. É recomendado consumir alimentos com bastante vitamina C, vitamina A, vitamina E, vitamina D, ômega 3, ácido fólico, própolis e zinco.

Faça exercícios físicos diariamente. Manter o corpo ativo estabelece uma comunicação entre o sistema nervoso, endócrino e imunológico e assim se reduzem as chances de doenças cardiovasculares, problemas respiratórios e digestivos. Evite o uso desnecessário de medicamentos, pois eles podem afetar os anticorpos, ou seja, só utilize medicamentos em caso de dor extrema ou necessidade médica. Tenha boas noites de sono. Assim como é necessário manter o corpo ativo também é preciso dar a ele o período de descanso necessário, para que a energia seja vigorada e os hormônios sejam liberados para equilibrar o corpo.

Elimine os maus hábitos da sua vida, além de viciantes, eles são um perigo para o seu corpo e sistema imunológico. As receitas caseiras das avós podem ser uma grande solução, mas a mudança de hábitos, será sempre a melhor saída.

AS TECNOLOGIAS E A SAUDE VISUAL

A revolução tecnológica tem trazido uma falsa sensação de conforto e uma aparente segurança no cotidiano das pessoas, porém ela não vem sozinha e como acontece com tudo o que é novo, os efeitos colaterais vão surgindo aos poucos à medida que a tecnologia vai se tornando mais disponível e mais utilizada pela população.

Hoje não vivemos mais sem celulares (Smartphones) e sem computadores. Toda nossa vida pessoal e profissional gira em torno dessa tecnologia, nesse cenário que surgem os sintomas visuais da vida moderna: Dor de cabeça, dor nos olhos e cansaço visual frequente.

Essa tecnologia acoplada ao nosso corpo também mudou nossos hábitos de vida. Ao acordar logo abrimos os olhos, que começam a captar a imagem do mundo ao nosso redor, ou melhor dizendo, “do celular ao nosso redor”. Saímos da cama vendo e-mails (já ultrapassados), grupos de WhatssApp, Instagram e Facebook, como robôs seguimos até a cozinha, hipnotizados pelos nossos “Gadgets” (tranqueiras, traduzindo do Inglês para o português). O café da manhã não é mais em família, até podendo ser, mas apenas em presença física, pois continuamos vidrados cada um no seu celular.

Chegando no trabalho, mais computador, durante o dia todo na maioria das vezes, mantendo nossos olhos focalizados para perto, como se o mundo 4 metros a nossa frente, não existisse. Durante o almoço, mantemos nossa atenção ao mundo de perto, tentando nos manter informados do mundo, ou trabalhando respondendo mensagens de WhatssApp que não foram respondidas no trabalho – o que também é uma mudança de hábito, pois o horário do almoço virou hora de “responder mensagens”. Logo após o almoço vem mais um turno de mundo de perto, em frente ao computador.

Finalmente chega o final do dia, vamos relaxar. Academia? Bicicleta? Caminhada? Ou ver whatassApp, instagram e Facebook. Provavelmente a segunda opção, procrastinando o resto das suas atividades necessárias para uma vida que valha a pena ser vivida. É chegada a tão esperada hora de dormir.

*Ao olharmos para perto
nossos olhos fazem três
esforços intensos*



É o momento de relaxar o corpo, respirar com mais calma, desconectar a mente da correria do dia. Opa, desculpem-me, achei que estava em 2001...

Atualizando: É chegada a tão esperada hora de dormir, pegamos o celular e relaxamos, vendo o que tem de legal nas redes sociais, ao invés deitar e relaxar de verdade, mantemos-nos focados nas “tranqueiras” até o sono vir, se é que ele vai chegar, afinal seu cérebro esta a mil com os diodos do LED de seu smartphome bombardeando sua retina e seu cérebro já esgotados.

A matemática portanto é simples: Se acordo as 6 horas da manhã e vou dormir as 23 horas, eu passei 17 horas do meu dia, focalizando meus olhos para perto, em um celular e/ou computador. Qual o resultado dessa equação algébrica simples? Voltamos então para a fisiologia dos olhos:

Ao olharmos para perto nossos olhos fazem 3 esforços intensos:

- 1) **Convergência dos globos oculares para o mesmo ponto focal de perto;**
- 2) **Acomodação do cristalino (lente natural do olho) para perto, num processo de contração muscular do corpo ciliar;**
- 3) **Constrição pupilar pelo musculo esfíncter da pupila, para melhor focalização;**

Ou seja, três ações musculares intensas, durante 17 horas do dia, praticamente ininterruptas. Isso equivale a você subir na esteira e correr por horas a fio, sem intervalo. As pernas não aguentam e nem os nossos olhos. Quer dizer que estou “forçando meus olhos” toda vez que fico olhando para perto? Então meus olhos e minha cabeça doem tanto no final do dia, porque estou judiando deles o tempo todo? Sim, agora acredito que você saiba a resposta.

Obviamente, como um clichê na medicina, forço-me a dizer que cada caso é um caso e você precisa sem duvida alguma

procurar o oftalmologista de sua confiança para fazer uma avaliação na busca de outras causas de dores dos olhos e/ou dor de cabeça.

Mas há solução para isso, se eu me enquadrar nesse grupo de pessoas que não tem doença nos olhos, mas sim um uso excessivo dos olhos? A resposta, já esta na própria pergunta (uso excessivo dos olhos). Precisamos relaxar os olhos, desviar o foco para longe, devemos esquecer os celulares, que pior ainda, trazem outros danos aos olhos e a vida. Existe uma regra simples, que pode nos ajudar muito: “The TwentyRule” ou “Regra dos 20”:

A cada 20 minutos de focalização dos olhos para perto (até 70 centímetros de distancia), focalize por 20 segundos os olhos para longe, a 20 pés (6 metros) de distância. Isso fará um relaxamento de todo esforço de focalização de perto, melhorando e muito seus sintomas de cansaço visual. Outra dica é ver o

Veja o mundo pelos seus olhos, sem necessidade de compartilhar tudo com todos



mundo pelos seus olhos, sem necessidade de compartilhar tudo com todos. Ame e viva cada momento, eles ficarão na sua memória para sempre.

Ricardo Alexandre Stock,
Oftalmologista - CRM SC 9540 -RQE 6151
ricardostockreal@gmail.com



PARA LER A PESQUISA CIENTÍFICA E SABER MAIS SOBRE A SÍNDROME VISUAL DO COMPUTADOR, CLIQUE:





Trello

O Trello permite
trabalhar com mais
colaboração e ter
mais produtividade.

Com os quadros, listas e cartões do
Trello, você pode organizar e priorizar
seus projetos de um jeito divertido,
flexível e gratificante.



Email

Cadastre-se, é grátis!

Trabalhe com qualquer time

Quer seja para trabalho, um projeto lateral ou
até mesmo as atividades diárias em família.

Tarefas do time

Em andamento


Reunido com cliente

Concluído

Realizar projeto

**FICOU MAIS
FÁCIL GERENCIAR
SUA EQUIPE**





“ Produtividade é a palavra que amamos utilizar. Em períodos em que o tempo parece escapar pelos ponteiros do relógio e que a agilidade das informações nos rouba até mesmo o tempo de pensar em respostas, pensar e agir de forma produtiva é a chave para cumprir toda demanda do dia a dia, organizando seu tempo de forma eficaz. Em tempos de COVID-19 também. Felizmente, temos à disposição uma série de metodologias e aplicativos que deixam o gerenciamento de equipes ainda mais fácil.

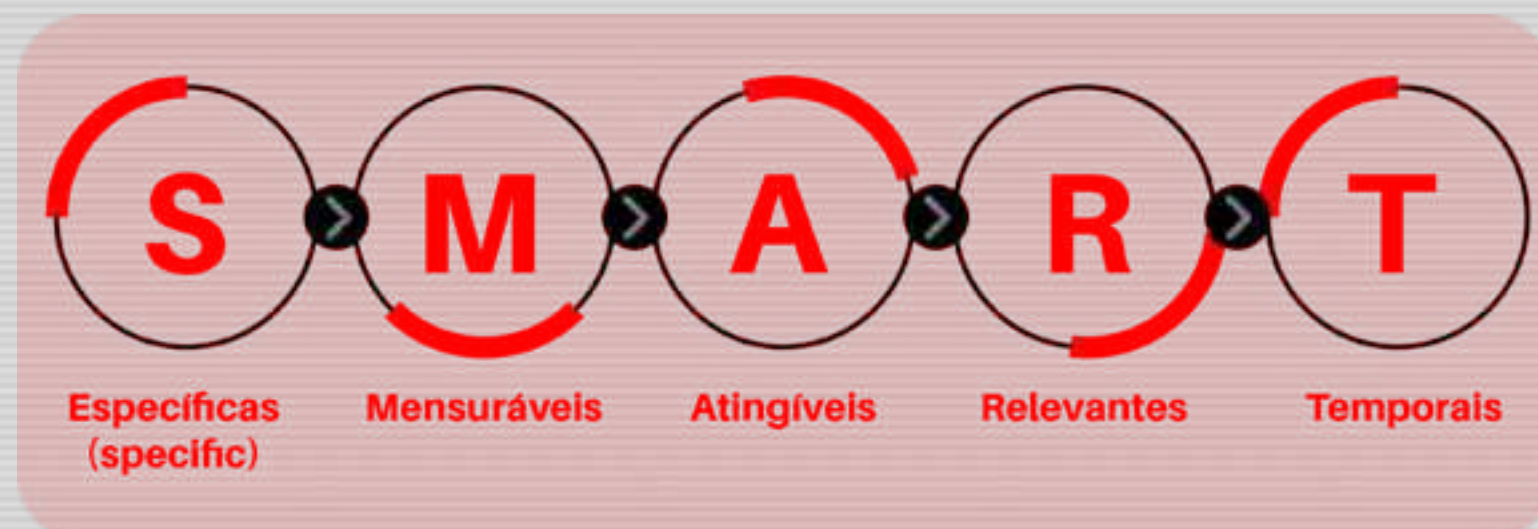
“ Qual ferramenta usar para otimizar os processos e acelerar a produtividade é a pergunta do século. Eu sei que acabamos de entrar nos anos 20, mas nada parece apontar para outra direção senão a busca por formas de fazer mais em menos tempo com mais qualidade. Honestamente, essa é uma preocupação vigente há muito tempo, mas a dificuldade de implantação é um pouco mais profunda do que a interface ou o preço do investimento. Com a situação do COVID-19 e as recomendações de isolamento social, essa preocupação atingiu até quem não imaginava que teria que enfrenta-la tão cedo. Como manter os processos organizados, o fluxo de trabalho fluindo adequadamente e a equipe engajada sem o controle de horários? Nós falamos sobre a modalidade de Home Office na edição número 73 (Abril/Maio 2016), quando focamos as diferenças entre este modelo e o presencial e apresentamos dicas para desenvolver um bom trabalho em casa, desmistificando a ideia de que trabalhar em casa é trabalhar a qualquer hora ou na hora em que quiser. Diversos ramos já atuam com esse tipo de modelo e existem alguns conceitos-chave que podem ser observados para manter tudo funcionando dentro do esperado.

01 Ter uma visão clara das metas

Ter objetivos definidos e deixá-los claros para todos os colaboradores é um grande desafio empresarial. Empresas com caráter mais tradicional seguem uma sequência de ações com base na hierarquia em um modelo em cascata, no qual uma tarefa só começa quando a outra termina e o foco é o resultado final. Nelas, há pouco espaço para transformações no processo ou no produto. Outras organizações, porém, adotam metodologias capazes de lidar com o aumento da demanda e com o crescente fluxo de informações entre as pessoas – esse é o caso da metodologia Agile, desenvolvida a partir da colaboração de múltiplos agentes com prazos menores para formar ciclos completos de planejamento, desenvolvimento e testes.

Dentro do Agile, o Scrum vem como um framework – um conjunto de técnicas, ferramentas ou conceitos utilizados na resolução de um problema dentro de um projeto. Entre os exemplos mais famosos estão o Canvas, Business Plan, Matriz SWOT, etc. – capaz de dividir as tarefas em problemas menos complexos para entregar um produto com maior valor agregado em menos prazo. (Também falamos sobre o Scrum na edição 73.)

Nenhuma metodologia, porém, por melhor que seja conceitualmente será capaz de funcionar sem que os objetivos sejam claros para toda a equipe, permitindo a alavancagem do trabalho. Enquanto há poucos anos o único objetivo pensado pelas empresas era conseguir o melhor resultado financeiro possível, atualmente vivemos momentos em que os objetivos se tornaram mais complexos à medida que há mais pessoas envolvidas e interessadas de alguma forma no sucesso da companhia. Começar a pensar os objetivos de modo mensurável, mesmo que sejam qualitativos, é uma ótima maneira de clareá-los para o time. Objetivos que não possuem indicadores mensuráveis ou evidências podem ser facilmente esquecidos ou se tornar aquele tipo de entidade invocada apenas em algumas reuniões na hora de dar feedbacks negativos, ou até mesmo apenas uma ideia.



A abordagem SMART pode ser vista como uma lista de checagem para verificar se o objetivo proposto é realmente atingível e não é amplo demais. Outra abordagem semelhante é o conhecido 5W2H (What/O quê, Why/ Por quê, Where/Onde, When/Quando, Who/Quem, How/Como e How much/Quanto custa), capaz de deixar os objetivos claros ao determinar especificamente o que cada pessoa precisa fazer para cumprir o objetivo e qual é o melhor caminho. Nesse período de pandemia e também nos próximos, quando o home office for necessário ou se tornar uma prática da organização, o auxílio para as lideranças estabelecerem os objetivos adequados e transmiti-los de modo compreensível para a equipe pode ser um dos nichos de atuação para as consultorias.

02 Organizar as tarefas))

Depois de definir o objetivo, cada profissional precisa definir a série de tarefas que precisará cumprir para entregar o trabalho no tempo proposto. Uma lista de tarefas, o mais completa possível, é sempre uma ótima opção para quem está começando a trabalhar longe da chefia conseguir mostrar a complexidade do trabalho e justificar o tempo necessário (e o custo envolvido).

De acordo com o Alexandre Magno, autor de *Tire seu projeto do papel com SCRUM*, essa etapa exige um cuidado especial: devemos diferenciar o que é o sucesso do produto e o que é o sucesso do projeto para enxergar o progresso de fato. Para o autor, deve-se estruturar a definição de sucesso do projeto com base nos resultados que pretendemos alcançar com o produto e não observar puramente a quantidade de trabalho que vai ou já foi realizada. Vamos a um exemplo prático:

Você precisa ter R\$ 100.000,00 em dinheiro para dar de entrada em um novo apartamento em um período de um ano.

Qual é o seu objetivo? Comprar um apartamento
Qual é a sua meta? Reunir R\$100.000,00 em dinheiro



Para reunir essa quantia você elabora uma lista de atividades que, ao longo de um ano, permitirão que você chegue ao objetivo. São tarefas como: vender a bicicleta, levar marmita para o trabalho, reduzir o gasto com restaurantes, ir ao trabalho de moto e guardar 10% do salário. Se você analisar apenas pela quantidade de tarefas, supondo que tenha descrito 50 tarefas e realizou 25 delas, significa que metade da meta foi atingida. Mas isso também significa que você reuniu metade do valor necessário para dar a entrada no seu novo apartamento?

Medir o progresso com base no resultado a ser alcançado é o modo mais efetivo de verificar o andamento do seu objetivo.

Existem aplicativos e sistemas de todas as envergaduras disponíveis no mercado que prometem ajudar essa etapa. Filosofias como o Kanban também podem ser excelentes aliadas. Desenvolvida nos anos 1960 na Toyota, o sistema kanban de abastecimento surgiu como uma maneira de controlar os estoques de materiais dentro do sistema just in time (JIT). Para Aguiar e Peinado, autores de *Compreendendo o Kanban*, depois da Segunda Guerra Mundial, os japoneses desenvolveram uma filosofia de controle visual simples e implantou o sistema de abastecimento do supermercado americano, adaptando-o às linhas de produção. Os montadores, nesse formato, se tornaram os reposidores e a linha de produção passou a ser abastecida à medida que as matérias-primas eram utilizadas. Inicialmente, o sistema foi chamado de “sistema supermercado de abastecimento”, mas teve seu nome substituído para kanban (em português, cartão) já que eram utilizados cartões para representar os contêineres cheios ou vazios, colocados e retirados de um quadro à medida que o material era utilizado ou repostado. Por isso, também se diz que o kanban é uma filosofia que “puxa a produção”.

Com a facilidade de visualizar onde estão os insumos e quantos ainda estão disponíveis, pode-se ainda visualizar mais facilmente os problemas encontrados na produção e resolvê-los imediatamente. Mas como isso pode ter relação com o trabalho feito à distância?

A chave aqui é muito menos o estoque e muito mais a ferramenta e seu aspecto visual. A elaboração de um quadro de tarefas é uma das melhores ferramentas para organizar o fluxo de produção e de projetos. Simples e funcional, aplicativos como o Trello cumprem bem a função de atuar como um grande painel digital que pode ser subdividido em projetos e organizar o fluxo de produção. E se os seus projetos tiverem equipes muito grandes ou necessitem de um acompanhamento mais rigoroso das tarefas, programas como Monday.com, Asana, Kissflow, Jira ou Podio oferecem uma interface bem intuitiva para quem é adepto da metodologia Agile.

03 Estabelecer prioridades

Diante das tentações que roubam nossa atenção, estabelecer prioridades é fundamental para manter a produtividade. Se dentro da empresa temos distrações com telefone, reuniões, bilhetes, e-mails ou chamadas de qualquer tipo no Whatsapp, em casa temos tudo isso e mais os filhos, o pet, a geladeira, a faxina e a Netflix. Depois de fazer a sua lista de tarefas, está na hora de estabelecer prioridades. Alguns consultores defendem que é preciso estabelecer uma Lista Metra de Tarefas, ou seja, selecionar aquelas tarefas que realmente irão para a sua agenda. Assim, quando uma nova demanda surgir, você poderá definir em que ponto do seu planejamento ela pode se encaixar.

Não perca tempo organizando a lista manualmente, em papel. O trabalho será muito mais prático e rápido se for realizado em um meio digital como o Trello, mas se você realmente precisar escrever, usar post-its pode tornar o trabalho mais fácil. E uma vez que a lista estiver concluída, pode-se dividir em categorias. O sistema clássico para isso é a Matriz de Eisenhower, popularizada por Stephen Covey, que distribui as tarefas em quatro quadrantes: urgentes, não urgentes, importantes e não importantes.

Outras formas de estabelecer prioridades são o método GTD, popularizado no Brasil pelo livro *A arte de fazer acontecer*, de David Allen, ou a *Tríade do Tempo*, de Christian Barbosa, que implica em dividir as tarefas em diferentes esferas de importância (importantes, urgentes e circunstanciais).

Os cinco pilares da metodologia Getting Things Done (GTD)

01

CAPTURAR:
TIRAR DA CABEÇA TUDO O QUE VIER À MENTE E ANOTAR TUDO EM UM CADERNO, APLICATIVO DE TAREFAS OU PLANNER. ANOTAR TUDO OU CAPTURAR É FUNDAMENTAL PARA LIMPAR A MENTE, JÁ QUE, NAS PALAVRAS DO AUTOR "SUA MENTE É PARA TER IDEIAS, NÃO PARA GUARDA-LAS".

02

ESCLARECER:
DEFINIR SE AQUILO QUE FOI REGISTRADO MERECE A SUA ATENÇÃO OU NÃO.

03

ORGANIZAR:
ORGANIZAR OS ITENS POR CATEGORIA E PRIORIDADE.

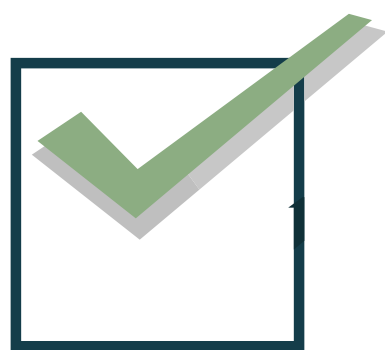
04

REFLETIR:
PARE E PENSE. EXAMINE SUAS TAREFAS PARA VER QUAL DEVE SER A SUA PRÓXIMA AÇÃO.

05

ENGAJAR:
EXECUTE A TAREFA COMPLETAMENTE, SEM INTERRUPÇÕES.

04 Organize sua agenda ”



A agenda converte a lista semanal em uma lista diária de tarefas. Na hora de preencher, se você prefere anotar tudo em papel, vale a pena investir em um planner e abandonar as agendas diárias, pois elas permitirão uma visão geral da semana ou do mês. Mas seja uma agenda física ou uma agenda digital, é preciso ter alguns pontos em mente para que as atividades sejam realizáveis e eficazes.

Primeiro, é interessante reservar horários para atividades importantes e deixá-las preenchidos para que outras atividades não se sobreponham. Ir para a academia, por exemplo, precisa ter um horário definido para que não seja substituída por uma reunião de última hora que poderia ser resumida em um áudio de dois minutos. Ainda é interessante reservar os horários em que você é mais produtivo para atividades mais complexas. Especialistas até defendem que se algo é complexo, comece a fazer pela manhã.

Em seguida, preencha com as tarefas priorizadas. Seja qual for o método escolhido para estabelecer prioridades, deixe agendadas aquelas atividades que exigem mais do seu foco e que te garantem mais resultados, e somente depois anote aquelas tarefas de menor prioridade de acordo com a sua função. Reservar os últimos 15 minutos do expediente para analisar o dia e reprogramar a semana conforme as suas necessidades é fundamental para verificar em que você realmente direcionou seus esforços e quais atividades não foram priorizadas na prática.

No fim das contas (e quem sabe no fim da quarentena), você vai perceber que a produtividade é um hábito a ser desenvolvido e mantido. Uma vez que você conseguir estabelecer objetivos claros, com boa comunicação com a equipe e tarefas conscientes, a produtividade da sua empresa será ainda maior e seu time cada vez mais coeso.

UMA PAUSA PARA PENSAR E PROTEGER

Um vírus desafiador colocou grande parte do mundo em isolamento social. Não dá para romantizar uma doença tão devastadora que matou muitos e aterrorizou milhares, que sacudiu a economia e estremeceu governos. Mas partindo da premissa de que a maioria das pessoas não sabe pausar e nem se preocupa muito com o bem estar do próximo, essa quarentena foi um choque de realidade, para repensarmos nossa trajetória nesse mundo e ressignificarmos a nossa maneira de ver o mundo e nossos semelhantes.

O vírus surgiu na China. Atravessou oceanos e colocou a Europa em estado de emergência. O que parecia uma gripezinha simples e que não afetaria muito nossos corpos jovens e saudáveis. Foi capaz de matar idosos, diabéticos, cardíacos, pessoas com doenças crônicas e autoimunes, além de se alastrar muito mais rápido do que uma fake news espalhada no grupo de whatsapp da família. O vírus desafiou a ciência, preocupou a classe da saúde e alarmou a população. E veio a ordem: “para que o vírus não se alastre, é necessário isolamento social. Não saiam de casa!” e o que até então era motivo de memes pela internet, virou um momento de reflexão ensurdecedor.

Não há como enxergar possibilidades boas, dentro de estatísticas tão doloridas e ver partes positivas em uma doença que matou e afetou muita gente. Porém o que houve foi um momento de reflexão muito pessoal. Cada um conseguiu observar como é importante sentir-se livre para ir e vir e como colocar o “focinho” para fora de casa nos faz bem. As pessoas conseguiram refletir sobre como o seus empregos são importantes e o quanto as empresas onde trabalham tem um grande impacto social, seja na geração de empregos, ou importância na vida das pessoas. Com tudo parado foi possível ressignificar nosso universo. Fazer a mais dolorida e importante reflexão: a pessoal. Eu sou uma boa pessoa? Eu consigo enxergar o outro como ele é? Como as minhas atitudes influenciam e impactam na vida de terceiros? Como eu me porto perante a uma situação de alta periculosidade? Eu me importo mais com quantas vidas

Com tudo parado foi possível ressignificar nosso universo



serão salvas ou com quanto dinheiro deixarei de ganhar? Todos esses pensamentos são incômodos, por isso temos o hábito de deixar eles para lá e focamos em coisas que julgamos mais importantes. Mas como vamos resolver todos os problemas do mundo se não conseguimos nem começar por nós mesmo?

Houve um momento de união mundial. Onde as pessoas se reencontraram, se reconectaram e praticaram a empatia. As pessoas buscaram conhecimento. Preocuparam-se umas com as outras sendo ajuda ou amparo. Cantaram em coro para que o tempo passasse e todo mundo lembra-se que o mundo superaria mais essa. As pessoas acreditaram na ciência. As pessoas celebraram a sua fé e respeitaram a fé do outro. Nessa hora deixou-se um pouco de lado todas as outras questões que diferenciam uma pessoa da outra e ficamos despidos de todas as nossas percepções ruins. Conseguimos estabelecer uma relação de cumplicidade muito maior com quem amamos. Ficamos mais leves, mesmo expostos a tanta preocupação e dor. Ficamos mais sensatos. Nos tornamos mais empáticos. Talvez o mundo precisasse mesmo de uma bela sacudida.



FIQUE MAIS SEGURO COM A GENTE

PENSOU EM SEGURO?
A ERS TEM.

Seguros de Automóveis, Residencial, Empresarial, Profissionais Liberais, Vida Individual e Em Grupo, Agrícolas e muitos outros, além de Consórcios, Cartão de Crédito e muito mais.



"ERS... Mais que seguro!"

📍 Matriz Videira - SC: Rua Farroupilha, 300
☎ Fone: (49) 3566.1375 📞 (49) 98815.7693
🌐 www.ersseguros.com.br

📍 Filial Guarapuava - PR
📍 Filial Bituruna - PR
📍 Escritório em Arroio Trinta - SC



ERS
SEGUROS
CORRETORA



AUTODISCIPLINA E ALCANCE DE METAS

Entre todas as coisas que ouvimos desde que somos crianças, a cobrança para agirmos com disciplina sempre foi constante. Ela não vem somente aliada ao respeito, a ética e ao seguimento de regras, é colocada no conceito de tornar uma prática consistente e dessa forma ser uma ferramenta importante para a realização de metas e sonhos. A disciplina faz com que nossas atitudes sejam pautadas para conquistar alguma coisa que tem relevância e importância no nosso desenvolvimento pessoal e profissional.

Você com certeza se inspira na história de vida de alguém. Pessoas memoráveis geralmente tem em comum uma coisa que cobram de você desde que é criança: a disciplina. A disciplina se classifica como obediência a um conjunto de regras e normas que são estabelecidos por determinado grupo. Se refere também ao cumprimento de responsabilidades específicas de cada indivíduo na busca por algo. Essa segunda opção é denominada de autodisciplina. Ela é essencial para conseguir atingir os objetivos profissionais e pessoais, afinal garante o cumprimento de todas as responsabilidades e compromissos que garantirão o sucesso de tarefas pré-estabelecidas.

A motivação é um agente muito presente no processo de nos moldarmos e termos disciplina referente a todos os campos da nossa vida. Fazer algo quando nos sentimos motivados, felizes e cheios de energia torna-se muito simples, porque temos vontade de realizar nossas atividades e conquistar nossa meta. O difícil e doloroso é fazermos o que precisa ser feito quando nos sentimos cansados e tristes, mas se o fazemos mesmo nos sentindo dessa forma conseguimos manter a disciplina.

Reconstrua sua disciplina e re programe a mente para realizar sua meta. Ter um plano para chegar no alcance do objetivo maior é primordial. Nosso cérebro é programado para poupar energia, por isso precisamos ter tudo muito bem definido para conseguir treinar e desenvolver a disciplina. Antes de qualquer coisa você precisa estabelecer sua meta e definí-la com clareza. Mensurar seus dados de forma quantitativa. Colocar uma data

*Reconstrua a sua disciplina
e re programe a sua mente
para realizar sua meta*



limite para atingir a meta e associar uma imagem a esse feito.

Depois você precisa criar um processo para atingir a meta. Desmembrá-la em atividades diárias que lhe facilitem a hora da execução do que foi estabelecido. Precisar tomar menos decisões diárias, poupa energia cerebral. Distribuir atividades semanais aliadas a sua meta auxiliam no processo.

Estabeleça um sistema de dor (perder algo se não alcançar a meta no prazo estabelecido) e um sistema de recompensas (quando a meta for alcançada ou a cada parte do processo executada fazer algo que lhe traz felicidade e sensação de prazer).

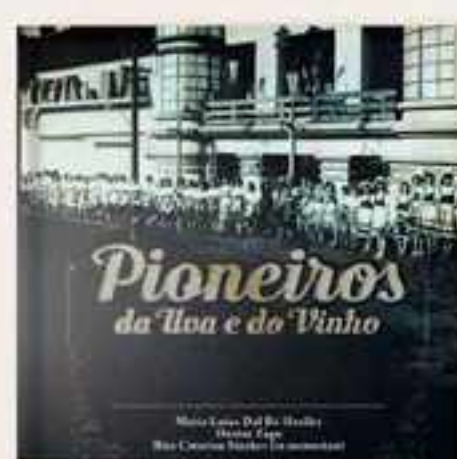
Elimine as barreiras que sabotam sua mente. Foque em todos os processos e não apenas no resultado para conseguir mudar comportamentos mentais. A chave do sucesso é a consistência. Vise mudar de forma regrada e contínua, começando leve, saindo da zona de conforto, busque executar e explorar o máximo do seu potencial. Histórias de sucesso se constroem com autodisciplina.

● ESTAMOS NA AMAZON

CLIQUE E CONFIRA



● VEJA TAMBÉM OS DEMAIS LIVROS DA EDITORA ÊXITO:



êxito
editora · comunicação

SABER ESCREVER É UM PRIVILÉGIO

O Brasil está em posições acima no ranking mundial, quando o assunto são taxas de analfabetismo. Os esforços para manter a população na escola e formar uma nação letrada, precisam ser cada vez mais intensificados. O português é um língua naturalmente difícil de aprender e não só para os estrangeiros, é complicada da alfabetização até o ensino superior. Dessa forma, mesmo que as pessoas tenham ido a escola, nem sempre se identificam com a ortografia, até mesmo pelos vícios de linguagem. Saber escrever é um privilégio.

Alfabetização é classificada como a aprendizagem do alfabeto e sua utilização como forma de comunicação falada e escrita. Esse aprendizado é fundamental para o domínio da leitura e da escrita, assim se constrói o conhecimento a respeito da gramática e linguagem. O processo de aprendizagem vai muito além de saber o alfabeto e conseguir juntar as letras para ler e escrever, ele abrange a capacidade de compreender, interpretar, tecer críticas, ressignificar e produzir conhecimentos.

O analfabetismo ou iliteracia é a incapacidade de um sujeito de ler ou escrever nem sequer o próprio nome ou um bilhete simples. Já o analfabetismo funcional ou semianalfabetismo é quando o indivíduo sabe ler e escrever, mas é incapaz ou tem imensa dificuldade de interpretar textos simples. Essa visão se moldou ao longo dos anos, com os avanços tecnológicos e a necessidade da população de compreender tudo que acontecia ao seu redor. No período pós-guerra, por exemplo, o alfabetismo era visto de maneira simples e prática, sobre a perspectiva de que as pessoas que soubessem ler, escrever e contar era consideradas alfabetizadas. A partir dos anos 60 esses conceitos mudaram e as mudanças históricas e de oportunidade foram muitas e passaram a ter um visão mais funcional e coerente sobre esse aspecto.

Somos cerca de 210 milhões de brasileiros, desses 11,3 milhões são analfabetos. Isso reflete em uma taxa de 6,8% de pessoas acima de 15 anos que não sabem nem ler e nem escrever. Entre os países latino americanos, o Brasil é o 9º no ranking da taxa

A meta final do Plano Nacional de Educação é erradicar o analfabetismo até 2024



de analfabetismo. Esses números nos colocaram no grupo das 11 nações com mais de 10 milhões de pessoas não alfabetizadas, ao lado de Egito, Marrocos, China, Indonésia, Bangladesh, Índia, Irã, Paquistão, Etiópia e Nigéria. A Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco) criou um programa de metas para esse grupo, afim de erradicar o analfabetismo até 2015. De acordo com ele o Brasil deveria reduzir a sua taxa de 6,8% para cerca de 6,5%. Em 2018 somente 13 estados atingiram a meta de redução do analfabetismo, estipulada para 2015, esse número contribui para que o Brasil ainda não tenha atingido a meta parcial de redução da taxa. A meta final do Plano Nacional de Educação é erradicar o analfabetismo até 2024.

Se 11,3 milhões de brasileiros são analfabetos, índices de 2018 apontam que cerca de 30% da população brasileira entre 15 e 64 anos é analfabeta funcional. Falar do analfabetismo e do privilégio que ser alfabetizado é importante e necessário. Tudo o que fazemos envolve a oralidade, a gramática e a compreensão do que está sendo feito. Se fazemos nossos documentos que comprovam que somos cidadãos vivos e livres para exercer nossas cidadania e ter acesso a nossos direitos e respondermos por nossos deveres, precisamos além de saber assinar nosso nome, compreender e interpretar o que a documentação nos diz, isso evita que caiamos em golpes de pessoas mal intencionadas e faz com que nossa visão de mundo se amplie.

É preciso que as pessoas entendam que nem todos tem as mesmas oportunidades e um acesso adequado a educação. Toda criança em território nacional (em teoria), deveria ter acesso a escola e ensino de qualidade a partir dos 04 anos de idade. De acordo com estudo divulgado pelo IBGE em 2018, cerca de 02 milhões de crianças e adolescentes estão fora salas de aula, seja por falta de instrução dos pais, por precisarem trabalhar

para ajudar no sustento das famílias e por falta de estrutura ou vagas. Esse número equivale a 5% da população infantil, o que mostra que o Brasil tem melhorado consideravelmente seus índices de alfabetização. Isso consiste na formação de cidadãos conscientes que consigam absorver conhecimento a ponto de serem capazes de viver por seus próprios pensamentos, ideologias e escolhas, tendo consciência de seus direitos e deveres para com a sociedade em que vive e o mundo que habita.

O Ministério da Educação tem realizado ações para reverter os quadros de analfabetismo no Brasil, visando favorecer programas voltados para a educação básica de qualidade, para que os alunos permaneçam nas escolas. Porém, não esqueceu-se da Educação de Jovens e Adultos (EJA), através de Programas como o Brasil alfabetizado. É diferente letrar uma criança que está iniciando seu processo de busca pelo conhecimento e um adulto que já está exposto ao mundo, a sua cultura, a sua história, a suas letras e números, afinal ele tem vivência, trabalha, faz compras, tem acesso a informações de todos os lados, assiste e ouve as notícias, já esteve em vários lugares e está em contato com pessoas diferentes, dessa forma todo esse conhecimento precisa ser levado em consideração para que o aluno sintam-se amparado e respeitado em sala de aula, sentido que seu conhecimento também é importante, também agregará valor e o levará a ter novas experiências e uma nova visão de acordo com coisas que ele já sabe ou conhece.

Somos seres sociais, estamos em contato com pessoas diariamente e nossa oralidade anda de mãos dadas com nossa escrita. É comum que uma criança quando comece a estudar já tenha vícios de linguagem ou um forma de falar diferente e incorreta, por conta do ambiente em que vive e das pessoas com quem convive. O que precisa ficar claro para ela, é que nem ela e nem os pais são “burros”, porque falam diferente. Nós precisamos compreender que se uma criança fala “drento”, ela vai escrever a palavra como fala e é preciso paciência e tato para explicar que está incorreto, para que ela não se considere incapaz, ou ache que os pais são ignorantes, apenas por uma questão cultural. E falar e escrever corretamente é uma questão de prática e cuidado. Mesmo as pessoas mais instruídas, com maiores níveis de escolaridade e acesso a informação, escorregam às vezes quando o assunto é a nossa ortografia.

*Falar e escrever
corretamente é uma questão
de prática e cuidado*



A alfabetização promove a socialização dos indivíduos, possibilitando a troca de informações, simbologias e cultura. Saber escrever e falar de forma correta é um privilégio para parte da população brasileira. Em eras digitais, vemos a ortografia ruir, com os erros de ortografia cada vez mais evidentes e grosseiros, mas é necessária a compreensão sobre o nível de instrução e cargas culturais do outro, precisamos ter o tato de perceber quando esses erros provém da falta de oportunidade e quando é desleixo. É preciso corrigir, quem está disposto a aprender, de forma empática e cuidadosa, afinal não somos detentores de todo o saber do mundo.

OS DISQUINHOS DE JOÃO DE BARRO

Você lembra, não lembra? João de Barro, o Braguinha, emocionou a minha geração ao nos presentear com a Coleção Disquinho, lançada em 1960 e continua alegrando as crianças. Disquinhos de vinil super coloridos, com estorinhas baseadas em contos de fadas, fábulas, cultura popular, cantigas de roda, festas típicas e muita música. A meninada se deixava seduzir, especialmente com o tom colorido dos tais disquinhos: verde, amarelo, roxo, azul, vermelho, rosa... inesquecível! As músicas eram compostas ou adaptadas por ele, e os personagens interpretados nas vozes melodiosas de atores e atrizes da era do rádio e do Teatro Disquinho.

Eram cantigas de roda e adaptações: A bela adormecida, A gata borralheira, Alice no país das maravilhas, Chapeuzinho vermelho, Gato de botas, Patinho feio, O macaco e a velha, Pedro e o lobo, Três porquinhos... Foram mais de setenta e 50 deles foram lançados em CD. (Relação completa no site <https://indicetj.com/disquinho/>). Em 1939, João de Barro havia produzido o primeiro disco destinado ao público infantil: “Branca de Neve e os Sete Anões”. Dalva de Oliveira fazia a voz da heroína, Carlos Galhardo a do príncipe.

Popularizado com o nome de um pássaro, Carlos Alberto Ferreira Braga, o Braguinha, nasceu no Rio de Janeiro em 1907 e ali faleceu em 2006. “Carinhoso” era uma composição apenas instrumental, feita pelo Mestre Pixinguinha em 1917. Vinte anos depois João de Barro escreveu os versos que todos sabemos cantar: “meu coração, não sei porque, bate feliz quando te vê...”

Alguns de seus parceiros: A saudade mata a gente (Antônio Almeida), Pastorinhas (Noel Rosa), Cantores do rádio (Lamartine Babo e Alberto Ribeiro); Copacabana, Balancê, Linda borboleta, (todas com Alberto Ribeiro). Em 1953, aproveitou uma chance de ouro: autorizado por Charles Chaplin, Braguinha criou uma letra para a música do filme Limelight, do ano anterior, que o eterno Carlitos fizera apenas instrumental, e ganhamos um novo clássico: “Luzes da Ribalta”.

No Concurso de marchinhas para o carnaval de 1938 a vencedora foi “Touradas em Madri”, composta em parceria com

*Braguinha, emocionou a minha
geração ao nos presentear
com a Coleção Disquinho*



Alberto Ribeiro, mas os concorrentes alegaram que se tratava de “pasodoble”, um ritmo estrangeiro, e houve novo julgamento, para o qual ele inscreveu “As Pastorinhas”, e de novo garantiu o primeiro lugar com a marchinha, que teria sido assim composta: “Eu e o Noel tínhamos feito uma música bonita, de nome “Linda Pequena”; lembrei dela, reformei um bocadinho a letra, o trecho que dizia “linda pequena” mudei para “linda pastora” e “moreninhas” virou “pastorinhas”.

Quanto ao tal “pasodoble”, ele foi cantado em coro pelos duzentos mil torcedores que lotaram o Maracanã para ver o escrete canarinho vencer os espanhóis por 6 a 1 na Copa de 50. Sim, a temível Seleção da Espanha que ameaçara esmagar a Seleção Brasileira, agora tinha de ouvir o coro: “Eu fui às touradas em Madri / parará tchim bum, bum/ E quase não volto mais aqui pra ver Peri beijar Ceci/ parará tchim bum, bum/ Eu conheci uma espanhola natural da Catalunha/ Queria que eu tocasse castanhola e pegasse touro à unha. Caramba, caracoles, sou do samba não me amoles/ pro Brasil eu vou fugir...isso é conversa mole para boi dormir”. Mas, entre os torcedores, um não estava cantando. Pálido, emocionado, Carlos Alberto Ferreira Braga, o Braguinha, não conseguia cantar, e chorava de emoção ao presenciar aquilo tudo.

LILIANA

Minha irmã mais nova, Jenny, está um porre ultimamente e isso tem me tirado do sério. Nós éramos muito próximas no passado, brincávamos, conversávamos, saíamos passear, mas fazemos mais nada disso desde que ela resolveu inventar uma amiga imaginária. Agora, Jenny só sabe falar da tal da Liliana. É Liliana para cá, Liliana para lá, Liliána, Liliána... Aaah, me deixa louca! Por conta dessa Liliana, tenho um certo prazer em incomodar minha irmã e ser chata com ela. Comecei a implicar com ela e fazer piada com sua cara e com sua amiga imaginária, que ela jura que é real. Como poderia alguém entrar na nossa casa sem ninguém perceber e ir até o quarto dela brincar? Bom, o estranho é que quando ela está lá, fechada em seu quarto, dá para ouvir que conversa com alguém, dá risada, conta histórias... De fato, é como se tivesse alguém junto dela. Mas acontece que não tem! Isso que ela não entende, não existe nenhuma Liliana, é tudo imaginação! E isso ficou mais claro ainda quando uma vez resolvi falar sobre a Liliana... Foi mais ou menos assim:

- Jenny, então me diz como é essa Liliana... É bonita ao menos? Ela me olhou de canto e baixou o rosto.

- Ela... – começou ela, parecendo confusa – Eu não sei... A Liliana não tem rosto, sabe?

Isso foi demais para mim! Além de tudo a criatura não tem rosto. A Jenny não sabe como me irrita com essa imaturidade. Mas tudo bem, vou te fazer sentir um pouco do gosto do próprio remédio. Ela diz que a Liliana mora embaixo da cama dela, então, pretendo dar-lhe um belo susto hoje à noite. Ela vai ver!

Quando Jenny foi escovar os dentes, me escondi em baixo da cama e comecei a falar logo que ela apagou a luz para dormir.

- Jenny... Jenny... Sou eu, sua amiga... Vamos nos divertir um pouco...

- Hoje não, Liliana, estou cansada.

Eu não podia acreditar! Ela precisava entender que não se pode inventar coisas assim e que a Liliana não é real. Continuei.

- Jenny... Jenny... Levanta-se e vamos brincar... Eu quero te ver Jenny...

Estava até divertido tentar assustar ela, mas de repente tudo mudou. Senti uma presença ao meu redor e percebi que não devia estar ali. Meu sangue congelou quando ouvi um sussurro em meu ouvido.

- Ela disse que hoje não.

UM CONTO DE
LEONARDO COLLE





OURO E DIAMANTES, PRESENTES PARA TODA A VIDA



R
DESDE 1955
Reloóptica São José

ÓPTICA JÓIAS RELÓGIOS PRESENTES

 49 3533-0101
49 99947-0229

 Rua XV de Novembro
328, Centro - Videira

 @relooticasaojose