

DICAS DE CARREIRA E BOLSO
leopoldo.rosalino@abril.com.br

Use bem seu tempo no trabalho

Troca de e-mails sem fim, colega que não para de falar, chefe que tira a concentração: siga os conselhos do especialista em gestão do tempo Christian Barbosa para fugir das distrações e fazer o dia render



- Organize tudo o que tem para fazer em uma lista diariamente. Pode ser em papel, agenda ou caderno. Assim, conseguirá se planejar.
- Faça a lista considerando três dias à frente, para poder ter folga e, eventualmente, incluir itens urgentes e de última hora.
- Concentre-se em uma atividade. Quem faz muitas no mesmo período perde até 30%

mais tempo do que quem as faz separadamente.

- Não interrompa tarefas. Reserve os intervalos para o espaço entre uma coisa e outra, assim ele vira uma recompensa.
- Depois do almoço, programe serviços mais simples para retomar o ritmo. Afinal, perdemos energia após a refeição, o que nos leva a demorar mais para realizar algo.

Quer trocar o presente?

Nesta época de fim de ano é comum ganhar (ou dar) um presente que não agrada ou serve. Por isso, conheça bem seus direitos para trocar o item sem problemas. Segundo a advogada Mariana Ferreira Alves, do Instituto de Defesa do Consumidor, "as empresas são obrigadas a efetuar a troca apenas de produtos com defeitos". Ou seja: não há lei que exija que lojistas alternem itens por causa de erro no tamanho, no modelo ou na cor, por exemplo. Ficou assustada? Não precisa: grande parte deles oferece (por conta própria) a possibilidade de troca nesses casos. A advogada, portanto, diz que é essencial procurar saber bem a política da loja onde fez a compra. "Questione o vendedor se o estabelecimento efetua troca de produtos sem

defeito e peça que isso seja formalizado na nota fiscal, na etiqueta ou na embalagem."



1500

É o número de vagas oferecidas pelo Senac SP no curso gratuito de enfermagem. Ele exige renda familiar per capita de até dois salários mínimos. Informações em <http://abr.io/senac>.

Pergunta da leitora

Posso ser desclassificada de um processo seletivo de uma empresa por ter antecedentes criminais ou nome incluído no SPC e Serasa?

Lindalva Soares, por e-mail

Sim. Todos os acontecimentos da sua vida podem ser levados em conta pela empresa. Afinal, são eles que compõem seu histórico. Por isso, importa para a companhia – e para as pessoas que são atendidas por ela – que seus funcionários tenham uma conduta direita. Em resumo: antecedentes criminais são mais graves que a inclusão do nome em serviços de proteção ao crédito. Este último caso, se for esporádico, poderá ser relevado. Por fim, tudo depende do conjunto de qualificações apresentadas pelo candidato.

Dr. Guaraci Rodrigues de Andrade, advogado e especialista em direito do trabalho

Tem dúvidas sobre carreira e finanças? Mande por e-mail para vivamais.abril@atleto.com.br ou carta para a Av. das Nações Unidas, 7221, 17ª andar, CEP 05425-902, São Paulo, SP.