

# IPSIS LITTERIS

## Aprenda a lidar com ansiedade para ser mais produtivo



Cada vez mais temos en-contrado profissionais que reclamam da pressão que estão sofrendo no dia a dia. Entre as queixas mais comuns estão o volume excessivo de trabalho e as demandas familiares. Esse padrão de vida tem como consequência o aumento do estresse, o que tem interferência direta na produtividade no ambiente de trabalho. Isso acontece porque todas as ações em nossa vida são cíclicas, ou seja, a partir do momento que a pessoa não está bem mentalmente e emocionalmente, ela leva esse padrão de comportamento para dentro do trabalho e, como o corpo sente esse desgaste, ele faz com que a nossa produtividade seja reduzida. Com isso, acabamos trabalhando mais para gerar o mesmo nível de resultado, o que deixa a pessoa ainda mais cansada e desmotivada. Existem diversas formas de mudar esse cenário, mas gostaria de destacar alguns pontos

simples que são capazes de fazer uma grande diferença. O primeiro deles é saber avaliar como é possível se libertar das preocupações emocionais que abalam as pessoas. Nesse sentido, o mais importante é enxergar que os medos, a ansiedade e a sensação de que talvez nada dê certo são irrealistas, afinal, são coisas que ainda não aconteceram. Porém, isso não significa que estou dizendo para as pessoas não se preocuparem com mais nada, ignorar tudo e viver. Não é isso. O que quero dizer é que muitas vezes os pensamentos emocionais tomam conta do seu tempo, da vida, da concentração e do seu foco e prejudicam a sua atividade diária. A minha recomendação é separar a realidade da ficção dentro da cabeça. Como fazer isso? Tente escrever os pensamentos ou procure conversar com o seu cônjuge, um amigo, psicólogo ou coach. Certamente isso vai ajudar a diminuir o nível de pre-

ocupação e tensão. Reserve também alguns momentos para relaxar, tente tirar um fim de semana para se desconectar dos problemas diários, por exemplo. Viaje para um lugar tranquilo, desligue o celular, deixe o computador de lado e descanse de verdade. Eu sei que isso é muito difícil para algumas pessoas, mas, em determinados momentos, para romper um ciclo é preciso parar. Outra iniciativa extremamente positiva é a inclusão de pequenos hobbies no dia a dia. Pense em ações que proporcionem uma sensação de bem-estar. Essas atividades ajudam a vencer os pensamentos negativos e preocupações e ainda permitem que os momentos de estresse sejam enfrentados de maneira mais simples. O mais importante disso tudo é entender que a partir do momento que a pessoa muda as suas emoções e pensamentos, ela consegue romper a barreira da improdutividade. Os nossos sentimentos refletem as nossas emoções. Por isso, aposte em ações simples para mudar esse cenário, isso vai fazer toda a diferença. *Christian Barbosa - Especialista em administração de tempo e produtividade, CEO da Triad OS (empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo); além de ministrar treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100.*

## A arte de contratar empregados



Não há dúvidas de que o planejamento é o primeiro passo para um negócio de sucesso e também um ponto de partida capaz de guiar o empresário na fundamental tarefa de contratar funcionários sabendo bem o que se espera deles, quais os resultados esperados e ainda deixar claras as expectativas a todos os contratados. A criação de um perfil de cargo com tudo o que se espera da função e detalhes sobre o dia a dia é um ótimo guia antes de contratar. A partir daí é possível determinar as características pessoais desejáveis para o cargo, se é uma função mais indicada para homens ou mulheres, qual a melhor faixa etária, se o candidato estuda, se possui flexibilidade de horário, estabelecer o valor da remuneração, benefício e se há plano

de carreira. Decididas as características da função e o perfil do empregado, é hora de selecionar candidatos. Nesse momento, a aplicação de testes como uma redação que aborde o trabalho em equipe, por exemplo, poderá indicar o tipo de personalidade e o perfil de quem concorre a uma vaga de emprego. Se aprovado nos testes básicos, vale à pena realizar uma pesquisa sobre o candidato que se pretende contratar. E o motivo é simples: saber se a pessoa é compatível com a empresa e a função. Vale usar Facebook, LinkedIn, empresas de proteção ao crédito como SERASA e SCPC, delegacias para obter certidão de antecedentes, fóruns cíveis, criminais e trabalhistas. Toda informação é importante na hora de decidir quem fará

parte da equipe da empresa no dia a dia. O início do trabalho conta com 90 dias, período de experiência, os quais são divididos em 45 dias prorrogáveis por mais 45. Esse período é crucial para conferir a compatibilidade de humores para boa convivência e se o trabalho trará os resultados esperados, a análise números independente da função dará os subsídios necessários para avaliação do desempenho. Pontualidade, ausência de faltas, defesa dos interesses da empresa e a observação dos resultados do trabalho são indicadores essenciais sobre o rendimento do empregado e constituem um pilar importante para a obtenção do resultado financeiro que possibilita o pagamento de salários, benefícios e ainda trazer o lucro necessário à sobrevivência da empresa. O empresário consciente analisa resultados e deixa de lado a emoção para tomar decisões importantes para o negócio, portanto, é fundamental formar uma equipe de profissionais responsáveis, comprometidos e confiáveis. Além disso, o apoio de parceiros como advogados e contadores podem fazer uma grande diferença para o desempenho de uma empresa. *Gilberto de Jesus da Rocha Bento Jr - Fundador da Bento Jr Advogados*

## Indigência Ética

As notícias ambientais no Brasil são as piores. Já sepultamos o princípio da vedação do retrocesso em relação ao Direito Ambiental. A tragédia de Mariana é um passo a mais em direção ao morticínio da fauna e da flora. Com reflexos nas pessoas. O discurso antropocêntrico é insuficiente para debelar os males causados pelo veneno que se espalhará por centenas de quilômetros e levará centenas de anos para desaparecer. O fenômeno “El Niño” é pouco para explicar as chuvas no sul, a seca no nordeste. O “Velho Chico” praticamente seco. Mas a transposição, tão econômica, não para. Realmente, é uma obra que sanará a seca e compensará os bilhões despendidos. A ciência continua a mostrar as consequências de nossa crueldade em relação à natureza. Na melhor hipótese, nível do mar em Santos subirá 18 centímetros até 2050. Claro que poderia

dizer: não estarei vivo, então o problema é de quem fica. Mas as coisas podem se precipitar. Há algumas décadas, falava-se em fenômenos que ocorreriam dentro de um século. Aconteceram muito antes. O cenário catastrofista do filme “O Dia Depois de Amanhã”, de 2004, pode se converter em realidade. O IPCC, painel de cientistas mundiais que investiga as mudanças climáticas, fala numa subida média do nível do mar entre 28 e 89 centímetros. A causa disso é o aquecimento global. Coisa que não levamos a sério e que insistimos em ignorar. A recomendação dos cientistas é a construção de anteparos móveis, dentro do mar, para evitar que o aumento das águas atinja ruas, prédios e casas. Outra coisa é construir prédios palafitas, sem garagem. De repente, Santos se tornará uma Veneza... Mesmo com a carnificina da sexta-feira 13, Paris continuará a sediar o encontro internacio-

nal sobre o clima do próximo dezembro. Enquanto cientistas estrangeiros se preocupam bastante, inclusive o inglês David King, representante especial do Ministério das Relações Exteriores Britânico, nós fazemos de conta que não é conosco. King leva a sério a verdade científica: “A Inglaterra é uma nação-ilha! Estamos cercados por oceanos!” Se eles subirem, poderão engolir a sede do Império onde o sol nunca se punha... O britânico fala em planejamento familiar, em educação da menina para não engravidar precocemente, o que vem a coincidir com a advertência do médico brasileiro ao tratar dos bebês com microcefalia: “Por cautela, não engravidem!”. Mas o bolsa-família estimula exatamente o “cresceci e multiplicai-vos”. O futuro dirá o que deveria ter sido feito. Mas não poderá ser tarde demais? *José Renato Nalini - Presidente do Tribunal de Justiça de São Paulo*

### DIÁRIO DE NOTÍCIAS

**Diretor Responsável:**  
Márcio Antonio Lopes da Costa  
marcio@diariodenoticias.com.br

**Editor:**  
Valter de Lana  
MTB 13714-SP

Propriedade da AMS EDITORA LTDA  
CNPJ: 00559976/0001-07  
Avenida Nove de Julho, 4939 cj. 76-B  
- Jardim Europa - São Paulo/SP  
CEP 01407-200 - SP Tel.5584-0035

Colaboraram nesta edição:  
Christian Barbosa, José Renato Nalini,  
Lélío Braga Calhau, Gilberto de Jesus da Rocha Bento Jr e Luciana Moraes de Farias

Gráfica Metromídia: 4193-5357

FUNDAÇÃO VANDERLEI ANATEC

anatec  
www.anatec.org.br

ANJ ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE JORNALIS

### DIÁRIO DE NOTÍCIAS

O MAIS COMPLETO JORNAL JURÍDICO DO PAÍS

Leia e assine:  
5584-0035

## Campanha Lei Maria da Penha

Violência contra a Mulher não tem desculpa, tem Lei.

Participe  
www.cnj.jus.br/leimariadapenha

## Pai rico, filho nobre, neto pobre

Repercutiu intensamente nas mídias sociais a matéria publicada pela Folha de São Paulo, neste domingo (18/10/15), sobre a situação financeira dos netos e bisnetos de Oscar Niemeyer, que trabalhou até os 104 anos como arquiteto. Segundo a matéria, seus netos e bisnetos estariam hoje sem fonte de renda e disputando uma herança minguada. A situação acima me lembrou uma expressão popular, bem antiga: “Pai rico, filho nobre, neto pobre”. Embora a matéria se refira a um caso específico, que talvez tenha chamado a atenção pelas quantias envolvidas, essa situação ocorre mais perto de nós do que imaginamos, só muda o fato de que os valores são muito menores. Conheço diversos casos de pessoas que mesmo em idade avançada sustentam adultos que podem trabalhar, mas preferem viver de mesadas irrealistas que os avós ou bisavós proporcionam. Eles compram carros caros, investem em cavalos, possuem

casas gigantescas com despesas enormes, fazem viagens caras, etc. É um padrão de consumo, que se retirada a ajuda financeira do provedor, não é sustentável nem no curto prazo. Bem, todo mundo sabe o que acontece nesses casos após o falecimento do provedor. Quando a fonte de renda termina há uma queda violenta na capacidade de se auto sustentar. E pior, a fonte se esgota e a pessoa não possui as habilidades financeiras para reorganizar a sua vida. As pessoas que passaram anos (ou décadas) só consumindo de forma não sustentável, não desenvolveram comportamentos financeiros frugais, ficaram fora do mercado de trabalho e não acompanharam a sua evolução, quando sofrem um baque na perda de renda abrupta, não conseguem se adaptar a essa nova realidade. E os resultados são sinistros. Na maioria dos casos, viveram padrões de consumo insustentáveis durante longos períodos e acabam por ter uma queda abrupta

ta de rendimentos, e como não se prepararam, chegam a ter uma diminuição de até 90% do seu “padrão de vida”. Gente que era rica até vinte anos atrás, hoje está correndo atrás de um salário mínimo para sobreviver ou vivendo de favor de parentes e amigos próximos. Fique atento com essas experiências negativas e não caia nessas armadilhas financeiras. Comece a construir o seu futuro ainda hoje. Você já parou para refletir como estará financeiramente daqui a vinte anos? O momento de pensar (e começar a se preparar) é agora. Não sabemos o nosso futuro, mas podemos tentar construir “redes de proteção” para a nossa vida. Fique atento com isso. O dinheiro não aceita desafio. *Lélío Braga Calhau - Promotor de Justiça de Defesa do consumidor do Ministério Público de Minas Gerais; é Mestre em Direito do Estado e Cidadania pela UFG-RJ e Coordenador do site e do Podcast “Educação Financeira para Todos”.*