

Cuidados com os idosos durante o verão

Durante o verão, os cuidados com o corpo devem ser redobrados devido às altas temperaturas da estação. Principalmente para os idosos, a adoção de hábitos de vida mais saudáveis constitui a primeira ação de autocuidado

“Envelhecer é a melhor coisa que pode nos acontecer, pois somente envelhecem as pessoas que passam por todas as fases da vida. Porém, mesmo na terceira idade é necessário manter planejamento e cuidados, principalmente com a saúde e o corpo”, explica Yeda Aparecida Duarte, enfermeira da TeleHelp.

Em 2060, a previsão é que os adultos acima de 60 anos sejam a maior parte da população brasileira, segundo pesquisas do IBGE. Com o envelhecimento da maior parte da população, é necessário conscientizar-se sobre os principais cuidados na terceira idade.

Confira as dicas do Guia Morar Sozinho da TeleHelp para aproveitar a estação mais quente do ano e as merecidas férias:

- Utilize protetor solar todos os dias com um bom e alto fator de proteção, principalmente no rosto e mãos. Os raios ultravioletas atingem com mais facilidade estas áreas mais expostas do corpo;
- Hidrate-se: lembre-se de consumir no mínimo 2 litros de água por dia e, se possível, faça refeições leves de três em três horas com porções variadas de nutrientes, proteínas e carboidratos. Evite alimentos gordurosos ou com muito açúcar;
- Tomar banho todos os dias, em especial para as pessoas idosas, é mais um hábito cultural que uma necessidade. A frequência do banho depende de suas necessidades. Pessoas que têm problema de ressecamento de pele, são muito enfraquecidas ou que, por problemas de saúde cansam-se muito facilmente podem tomar banho somente algumas vezes na semana, sem problemas;
- Não aplique óleo de banho na pele durante o banho, para evitar que o piso fique escorregadio. Após o banho, e com



- a pele ainda úmida, faça aplicação com pequenas doses do produto ou hidrate a pele com cremes emolientes específicos para evitar o ressecamento;
- Confira e ajuste a temperatura da água com o dorso da mão ou do braço antes de iniciar o banho. Lembre-se que água em temperatura muito quente pode ressecar a pele;
 - Utilize roupas leves e dê preferência às peças confeccionadas em algodão, que ajudam na absorção do suor, em vez de tecidos sintéticos;
 - Proteja o rosto com chapéus, bonés e óculos escuros, que são importantes e protegem os olhos da luz solar intensa em ambientes abertos como rua, praias e parques;
 - Dê preferência aos calçados confortáveis e ventilados, como sandálias, que evitam inchaços nos pés.

Fonte e mais informações em (www.telehelp.com.br).

Saiba quais são as 10 tendências tecnológicas para 2016

O que esperar da tecnologia em 2016? Na quinta edição do relatório anual "10 Hot Consumer Trends", a empresa de telecomunicações Ericsson apresentou as 10 maiores tendências tecnológicas para este ano e para os próximos.

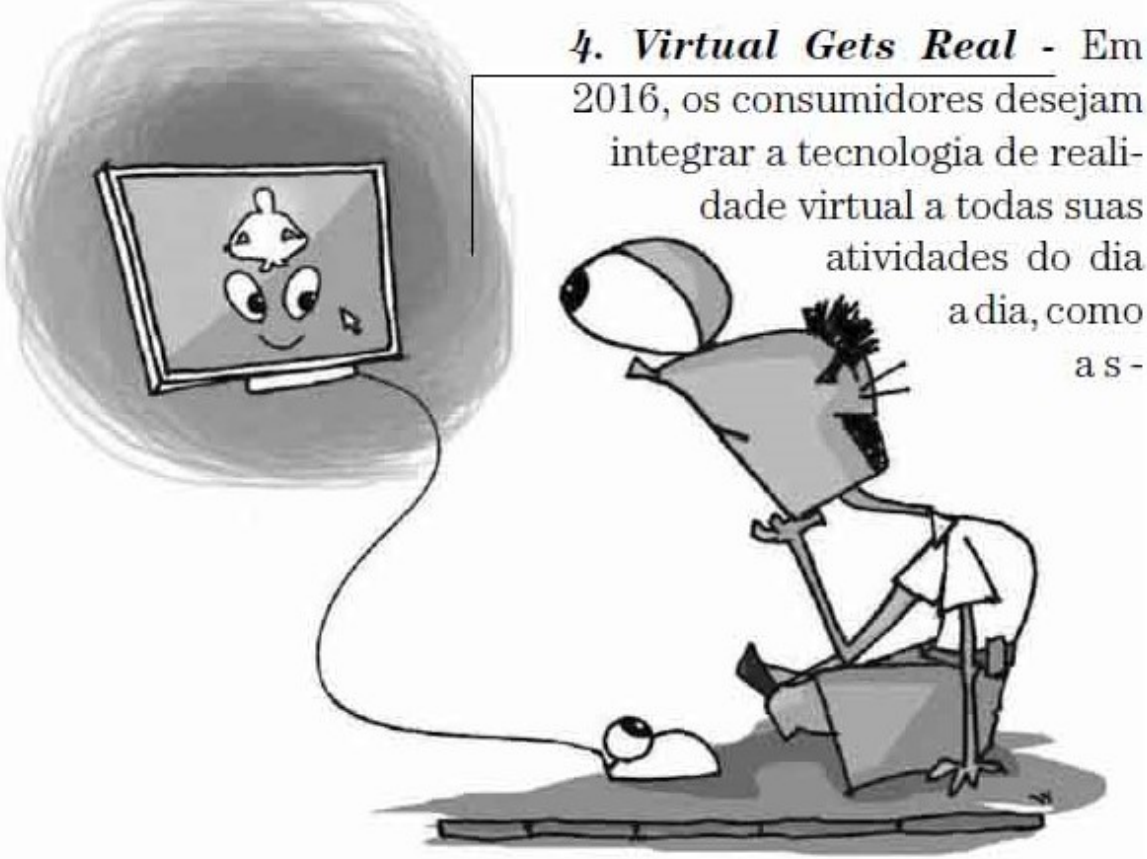
Elaborados pelo programa de pesquisas ConsumerLab, os 10 itens apresentados foram obtidos a partir da opinião de mais de 1,1 bilhão de pessoas de 24 países diferentes, com foco em 43 milhões delas, usuários assíduos de smartphones que vivem em 10 grandes cidades do mundo.

Confira os 10 tópicos da lista:

1. The Lifestyle Network Effect - Quatro entre cinco pessoas acreditam que os benefícios gerados pelo uso de serviços online são maiores quando mais pessoas os utilizam, como por exemplo quando críticas e avaliações de usuários ajudam na escolha de hotéis, restaurantes e outros serviços.

2. Streaming Natives - Em 2015, cerca de 20% dos adolescentes de 16 a 19 anos passaram ao menos 3 horas por dia assistindo a vídeos no Youtube, contra apenas 7% em 2011. Levando em conta um período menor, 46% dos usuários nessa faixa etária afirmaram que passaram ao menos uma hora por dia na plataforma.

3. Artificial Intelligence Ends the Screen Age - A inteligência artificial permitirá no futuro interagir com eletrodomésticos e outros objetos da casa sem a necessidade da tela de um smartphone, tablet ou laptop. Cerca de metade dos entrevistados afirmou acreditar que será possível falar com os utensílios domésticos.



4. Virtual Gets Real - Em 2016, os consumidores desejam integrar a tecnologia de realidade virtual a todas suas atividades do dia a dia, como a seguir:

sistir a esportes e até tirar selfies em 3D para experimentar roupas, calçados e acessórios em lojas online. Além disso, 44% deles querem imprimir seus próprios alimentos.

5. Sensing Homes - Nos próximos cinco anos, a tecnologia pode estar presente nos tijolos e no cimento usados para construir casas. Isso porque 55% dos donos de smartphones acham que materiais de construção conterão sensores capazes de detectar erros de construção, mofo e problemas na eletricidade.

6. Smart Commuters - Durante o percurso de casa para o trabalho ou da volta da consulta com o médico, quem usa carro ou transporte público para se deslocar pela cidade quer sentir que seu tempo parado no trânsito é útil. Em relação a isso, 86% dos entrevistados fariam uso de aplicativos personalizados e específicos para esses momentos.

7. Emergency Chat - Mais da metade de usuários de smartphones acredita que as redes sociais se tornarão o melhor modo para contatar pessoas e serviços em momentos de emergências no período de três anos. Além disso, seis entre 10 pessoas têm interesse na criação de um aplicativo de alerta de desastres, que oferecerá informações corretas e atualizadas.



Críticas e avaliações de usuários ajudam na escolha de hotéis, restaurantes e outros serviços.

8. Internables - Cerca de metade dos usuários de smartphones acha que em três anos existirão sensores internos que informarão o estado de saúde do organismo de cada pessoa. Já oito entre 10 pessoas gostariam que a tecnologia pudesse melhorar sentidos como visão e audição.



9. Everything Gets Hacked - A maioria dos consumidores ainda entende vírus e hackers como grandes problemas do universo online. No entanto, 20% dos entrevistados afirmam que podem acreditar mais em empresas que foram hackeadas e que prontamente resolveram o problema.

10. Netizen Journalists - Os entrevistados estão compartilhando mais informações do que nunca e acreditam que isso pode aumentar a sua influência na sociedade. Para mais de um terço deles, por exemplo, denunciar um caso de corrupção ou de fraude de uma empresa pela internet é mais eficiente que chamar a polícia (ANSA).



Aprenda a lidar com ansiedade para ser mais produtivo

Christian Barbosa (*)

Cada vez mais temos encontrado 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 preocupação 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.

(*) - Especialista em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS, multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo (www.triadps.com.br) e (www.maistempo.com.br).

Mirror Participações e Empreendimentos Imobiliários S.A
CNPJ: 14.229.415/0001-46 - NIRE: 35300436342
Ata de Assembleia Geral Extraordinária Realizada em 27/11/2015
Aos 27/11/2015, às 14 horas, na sede social, sita nesta cidade na Avenida Brigadeiro Faria Lima, 1478 3ª andar conjunto 310, Jardim Paulista, CEP 01451-001, Estado de São Paulo, reuniram-se na sua totalidade os acionistas da **Mirror Participações e Empreendimentos Imobiliários S.A**, em Assembleia Geral Extraordinária a fim de deliberarem sobre a seguinte ordem do dia: a) leitura, discussão e votação do relatório da Diretoria, balanço geral, demonstração do resultado relativos ao exercício encerrado em 31/12/2014; b) eleição da Diretoria e c) outros assuntos de interesse da sociedade. Pelas assinaturas no "Livro de Presença de Acionistas" registrado sob nº 34.006 constata-se o comparecimento da totalidade dos detentores das ações, tomando-se assim regular a assembleia, na forma do Parágrafo 4º do Artigo 124, da Lei 6.404/76, independente de publicação de editais. Assumiu a presidência o Sr. **Carlos Gomes Neri**, que convidou a mim, **Vitor Augusto Bollier Soriano**, para secretariar a sessão. Lidos e submetidos à apreciação e deliberação dos presentes foram aprovadas sem restrições, exceto as abstenções legais a prestação de contas, Balanço Patrimonial e respectivas Demonstrações Financeiras relativas ao exercício findo em 31/12/2014, com folhas das publicações sobre a mesa, publicado nos jornais "Diário Oficial do Estado de São Paulo - Empresarial", página 9 e "Empresas & Negócios" página 9, ambos do dia 25 de novembro de 2015. Passando-se à eleição dos membros da Diretoria com mandato de três anos conforme Estatuto Social, iniciando-se nesta data, tendo sido reeleitos por unanimidade para Diretor Presidente o Sr. Carlos Gomes Neri, brasileiro, viúvo, aposentado, RG/SSP/SP 3.166.539-1, CPF 019.900.988-00, residente em Jaguariúna-SP na Rua João Pires Germano, 121, CEP 13.820-000 e para diretor Vice-Presidente o Sr. Vitor Augusto Bollier Soriano, brasileiro, solteiro, maior, RG/SSP/SP 42.036.861-9 e CPF 430.348.718-05, residente em Osasco-SP na Rua Adolfo Bozzi nº 287, apartamento 104, Bela Vista, CEP 06086-120. Ficam ratificados todos os atos praticados pela Diretoria no período de 01 de maio de 2015 até a presente data. Não foi eleito Conselho Fiscal. Os eleitos declarando, sob as penas da Lei, que não estão sendo processados por nenhum crime que impeça o exercício do respectivo cargo, assinam o correspondente "termo de posse" em livro próprio. Escotadas as matérias, lavrada a ata, lida assinada por todos os presentes. aa) Carlos Gomes Neri - Presidente da mesa e Vitor Augusto Bollier Soriano - Secretário da mesa. Acionistas: aa) Vitor Augusto Bollier Soriano e Eduardo Augusto da Hora Gonçalves Coelho, representante legal da Pecuária Santa Maria Ltda. A presente ata é cópia fiel da ata transcrita no Livro de Atas de Assembleias Gerais nº 01, folhas 20V e 21. São Paulo, 27 de novembro de 2015. **Carlos Gomes Neri** - Presidente da mesa. **JUCESP** nº 570.554/15-9 em 21.12.2015. Flávia Regina Britto - Secretária Geral.

AGENDA DO EMPRESÁRIO®
www.agenda-empresario.com.br ANO XXX APR. CENOFISCO
QUINTA-FEIRA, 07 DE JANEIRO DE 2016

SÓCIO SEM RETIRADA DE PRÓ-LABORE
Sócio que entrará no quadro societário é aposentado por invalidez e terá um por cento de participação no capital social, não administrará e nem terá retirada de pró-labore. Como proceder com a aposentadoria, qual a base legal? Saiba mais: [www.empresario.com.br/legislacao].

FUNCIONÁRIO FOI DETIDO 30 DIAS, COMO CALCULAR O DIREITO À FÉRIAS?
O trabalhador que teve o seu contrato de trabalho suspenso por motivo prisional, ao retornar ao trabalho, deve a empresa atentar que os trinta dias de reclusão não serão computados no cálculo de suas férias, assim se retoma a contagem do período aquisitivo de férias a partir do dia em que houve a suspensão do contrato.

TRABALHAR EM DUAS FUNÇÕES
Funcionário frentista de posto de combustíveis percebe adicional de periculosidade. O lavador de veículos neste mesmo posto de combustíveis percebe adicional de insalubridade. Se o mesmo funcionário trabalhar nas duas funções, fará jus pelos dois adicionais (periculosidade e insalubridade)? Saiba mais: [www.empresario.com.br/legislacao].

ADEQUAÇÃO DE FUNÇÕES PARA FUNCIONÁRIOS ANTIGOS
Empresa pretende adequar os cargos dos funcionários contratados há anos e não correspondem com as atuais funções, gerando inclusive conflito salarial, como proceder? Saiba mais: [www.empresario.com.br/legislacao].

A PARTIR DE OUTUBRO DE 2015 É OBRIGATÓRIO A ENTREGA DE CAGED PARA EMPREGADA DOMÉSTICA?
Não existe a entrega do CAGED para a empregada doméstica. A Lei nº 4.923/65 somente se aplica para as empresas.

OBRIGAÇÃO DE MANTER CRECHE NOS LOCAIS DE TRABALHO
Qual a obrigação da empresa em conceder a licença amamentação e creche no local de trabalho? Saiba mais: [www.empresario.com.br/legislacao].

50 anos ORCOSE
Contabilidade
Fundador: José SERAFIM Abrantes
11 3531-3233 - www.orcose.com.br
Rua Clodomiro Amazonas, 1435 - Vila Olímpia - 04537-012 - São Paulo - SP