

IPSIS LITTERIS

10 dicas para economizar no supermercado



Reprodução

No último ano os preços dos produtos de supermercado sofreram alguns reajustes bem salgados. Essas empresas têm botado pressão em seus fornecedores para que as margens de lucro sejam reduzidas e os aumentos não cheguem tão fortes ao consumidor final. Algumas fábricas lançaram produtos menores para tentar manter as vendas ao consumidor que “só olha o preço”.

Muita coisa vem sendo feita nesse interessante mercado, mas cabe a você consumidor fazer a sua parte na luta pelo equilíbrio financeiro.

Sendo assim, seguem 10 dicas para te ajudar a economizar quando for ao supermercado:

1. Nunca vá ao supermercado com fome - Quem vai acaba comprando mais do que realmente queria, só por conta da fome, pois ela atrapalha você calcular a quantidade exata das coisas que você realmente precisa.

2. Tenha metas - Estipule um valor máximo para gastar na sua compra. Lembre que é você quem prioriza as demandas de sua vida e não as famosas “promoções” de qualquer estabelecimento comercial. Bateu no teto que você fixou, pare de comprar. É seu equilíbrio financeiro que está em jogo.

3. Faça uma lista prévia do que você realmente precisa e a siga com disciplina dentro do estabelecimento - Planejamento é tudo, evita desperdícios, como comprar produtos repetidos ou em quantidade superior a que você precisa.

4. Use o carrinho somente em última necessidade - Algumas pesquisas sobre o comportamento do consumidor apontam que há uma tendência em se comprar “até tampar o carrinho”. É só lembrar que os carrinhos de supermercado têm crescido de forma assustadora nos últimos trinta anos. Isso não é coincidência. É estratégia das empresas para você consumir mais.

5. Levar, ou não, a criança ao supermercado? - Esse é um dos pontos mais polêmicos em educação financeira. Há prós e contras. Não levando, você compra sem a pressão de ter de adquirir produtos supérfluos, já que as crianças são alvos fáceis para o marketing. Levando, há um desgaste em muitos casos, mas é uma excelente chance para demonstrar aos pequenos que nem tudo que se quer pode ser comprado.

6. Não vá ao supermercado passear - Só vá a esse estabelecimento se for comprar, além de tomar as cautelas citadas acima. Algumas ficam perambulando com carrinho e ou-

viando uma boa música pelo supermercado e são alvos de centenas de estímulos para consumir. Assim, fica difícil resistir às compras por impulso, um dos motivos de grande endividamento dos consumidores na atualidade.

7. Evite comprar em supermercado lotado - Isso pode gerar uma falsa percepção no consumidor de “senso de urgência” e ele pode acabar comprando mais produtos que o realmente necessário.

8. Priorize comprar na segunda quinzena do mês - A imensa maioria dos consumidores compra no início do mês. Na segunda quinzena há uma queda normal de vendas e as empresas ficam mais propícias para fazer promoções reais para melhorar o fluxo de caixa.

9. Priorize pagar as compras no cartão de débito ou à vista - Evita a criação do efeito bola-de-neve nas dívidas do consumidor.

10. Fique atento com as gôndolas - Os produtos mais caros, no geral, estão na parte mais alta e os menos caros na parte inferior da gôndola. Alguns produtos complementares são colocados lado a lado para incentivar a compra dos dois ao mesmo tempo (mesmo se você tiver um deles em casa). Chocolates, por exemplo, costumam ser colocados em muitos casos no alcance das crianças. Produtos essenciais costumam ficar no fundo do supermercado para estimular a movimentação de consumidores em todos os setores.

Pesquise, pesquise e pesquise e boas compras!

Lélio Braga Calhau - Promotor de Justiça de defesa do consumidor do Ministério Público de Minas Gerais, Mestre em Direito do Estado e Cidadania pela UFG-RJ, Palestrante e Coordenador do site e do Podcast “Educação Financeira para Todos”.

Você está preparado para o retorno das aulas de seus filhos?

Chegou ao fim mais um período de férias, é o momento de retomar a rotina. No entanto, o grande problema desse período não é apenas a questão da matrícula, uniforme e material escolar, que por natureza geram correria, gastos e estresse, mas tem também o dia-a-dia escolar, com as lições, trabalhos, provas etc.

Uma das grandes preocupações das mães é como organizar a vida escolar dos filhos e como fazer com que as crianças iniciem os bons hábitos de planejamento e organização? A resposta para isso é, em primeiro lugar, não transforme a administração do tempo e a ordem em uma atividade chata ou complexa. Ela deve ser uma tarefa gostosa e que não se torne uma rotina para os filhos. Aliás, quando bem feito, esse planejamento ajuda também a aumentar a interação familiar.

Para crianças acima dos 11 anos de idade, recomendo que seja utilizada a tecnologia como forma de envolvê-los. Toda criança a partir dessa idade já deve ser um heavy user de Facebook, Twitter, jogos online, e-mail, entre outros. Então, por que não colocar a agenda escolar e os afazeres na Internet também? Você pode usar o Neotriad ou Google Calendar para isso.

Para ajudar, selecionei o que deve ser colocado nessa agenda:

1 – Agende os compromissos fixos: horário das aulas (compromissos), data de provas, data de atividades extra-curriculares com dia fixo (inglês, natação etc) e aniversário dos colegas, passeios escolares, festas;

2 – Atividades antecipadas: estimule seu filho a criar uma tarefa com dois a três dias de antecipação à data do evento principal. Por exemplo: se ele vai ter prova de história na quinta-feira, marque uma tarefa para a segunda-feira: “estudar para prova de história”, e assim por diante com trabalhos e outras atividades. Se a matéria para estudar for muito grande, divida em mais de um dia;

3 – Estimule a centralização: quando ele voltar da escola a primeira ação é passar tudo o que as professoras enviaram de atividades, trabalhos, compras e material. Isso ajudará na organização para que ele não se perca com as datas;

4 – Delegar tarefas para os pais: se a professora solicitar uma foto dos avós para ele levar à escola, ele precisará ir no sistema, criar uma tarefa e delegar para a mãe com antecedência. Desta forma, você ficará sabendo o que precisa fazer antes da

hora e ele criará a responsabilidade de delegar, entendendo que ele é o responsável pelo resultado final (entrega).

As mães também precisam compartilhar a agenda do filho com as delas, assim tudo o que ele anotar será monitorado. Inclua também o pai nessa atividade, ele precisa estar ciente do que acontece e ter condições de realizar algumas das tarefas agendadas.

Ao estimular os filhos logo cedo, eles criam bons hábitos que os ajudarão na vida profissional. Já para quem tem crianças pequenas (a partir dos 4 anos), a técnica também funciona, mas, neste caso, você precisa criar um quadro e colocar no quarto delas para estimular esse “planejamento visual”.

A realização deste projeto familiar, além de eficaz, é uma ótima oportunidade de aproveitar o tempo ao lado dos filhos. Organize-se e boa volta às aulas!

Christian Barbosa - Especialista em administração de tempo e produtividade, CEO da empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo - a Triad PS e Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país.

Leitura e metodologia ativas: condição e oportunidade



Reprodução

ve uma multiplicidade de atos, o que permite afirmar ser a leitura uma atividade complexa.

Por isso, é tão necessário refletir sobre a leitura enquanto processo de produção de sentidos e, do mesmo modo que a escrita, torná-la possível de ser trabalhada, durante toda a existência humana. Para tanto, ela precisa ser compreendida como uma forma de proceder no mundo, na linguagem e/ou pela linguagem. Há diferentes formas e/ou modos de leitura porque há diferentes maneiras pelas quais o homem mediatiza-se com as coisas do(s) mundo(s) e com os outros homens para produzir sentidos. Por esta razão, a leitura pode transformar o próprio homem, visto ser ela uma mediação que se dá pela força transformadora da linguagem.

Em síntese, a leitura é atividade e meio para que as pessoas possam aprender a aprender em todos os sentidos. É possível afirmar que, na aprendizagem, passar da passividade à atividade exige exercício constante e efetivo de leitura. Mas, de uma leitura integrada ao projeto, ao método, à estratégia escolhida para o aprender pois, trabalhada separadamente, deixa de ser oportunidade para compreender a relação dinâmica responsável por transformar o dado em informação e a informação em saber.

Marcelene Bueno - Doutoranda em “Innovation in Engineering Education”, Mestre em Língua Portuguesa, Professora do Centro Universitário Salesiano de São Paulo, Pesquisadora do Laboratório de Metodologias Inovadoras - atuando também na formação de professores e realizando experiências práticas na área de metodologias ativas, especialmente, “peer instruction”, “team-based learning” e “writing across the curriculum”.

A tecnologia e o desenvolvimento do setor de saúde

É verdade que o ano de 2016 ainda é uma incógnita para muitos mercados. Mais do que expectativa, parece que vivemos um janeiro de apreensão. Estas incertezas dão a impressão de que 2015 ainda não acabou. O ano passado não se confirmou com o crescimento que se esperava em anos anteriores. No ramo da saúde não foi tão diferente disso. Mas, apesar de tudo, algumas previsões são positivas para determinados segmentos especializados deste mercado.

Exemplo disso é a tecnologia aplicada à saúde. Estamos falando de um segmento que possui uma relação muito particular com a área da saúde. Os profissionais da Tecnologia da Informação já entenderam as necessidades e os desafios do setor da saúde e, provavelmente, o maior deles, no momento, seja mesclar dois fatores muito distintos. Sob determinados prismas, até mesmo antagonísticos! Aumentar o volume de atendimentos (quantitativo) maximizando a segurança (qualitativo).

Não é exatamente uma novidade, mas, ao que parece, a tecnologia nunca esteve tão presente no segmento da saúde como passará a estar neste ano e nos que se seguirem. E em várias áreas deste mercado.

Tem-se a impressão que o crescimento está se desenhando em progressões geométricas, pas-

sando pela edição e segmentação de genes e indo até a ferramentas de gestão especializada, além do estreitamento na comunicação dos profissionais - vários deles, não apenas os médicos - com os pacientes e demais usuários do sistema, através de aplicativos, etc. E esta comunicação não é apenas aquela que permite o agendamento e/ou cancelamento de consultas. É muito mais do que isto.

O próprio relatório anual da Pricewaterhouse Coopers, divulgado em dezembro passado, cita esta tecnologia como uma forte tendência do cuidado com a saúde “na palma da mão”.

Se já é possível até mesmo realizar cirurgias remotamente, porque não seria fazê-lo com consultas médicas? E, assim procedendo, fica claro concluir que a consulta a distância deva ser difundida em larga escala. Afinal, trata-se de um mercado que movimenta cifras importantes no qual a rentabilidade é sim desejada, e, em que pesem as críticas a este respeito, trata-se de um caminho sem volta.

Mas vale ressaltar que a consulta remota é apenas uma das novidades que deveremos conhecer em breve. Muitas outras deverão aparecer. A tecnologia já não é mais uma tendência na saúde é, sim, uma realidade fortemente ocupada do planejamento com foco no resultado. E, como em qualquer outro ramo de negócios,

a competitividade acirrada gera novidades em busca do melhor resultado.

Mas, como dito acima, a tecnologia deverá ser cada vez mais aplicada no mercado da saúde, em diversas vertentes. O aumento do custo com internações e medicamentos (que no ano de 2015 alcançou verdadeiros recordes), dentre outros fatores, deve aumentar o interesse da indústria pela melhor qualificação das informações extraídas a partir do cruzamento de diversas bases de dados, com a finalidade de permitir tomadas de decisão mais precisas por parte dos players.

De olho nisso, estudo especializado no setor, o Global health’s new entrants aponta que países em desenvolvimento são mais carentes de inovações tecnológicas e suscetíveis de mudança. Ou seja, estas nações entendem e aceitam que precisam romper com paradigmas na busca da melhoria do sistema que, em sua maioria, se mostra falido e incapaz de apresentar soluções a suas próprias demandas. Claro que esta realidade desencadeia outros desafios, como o enfrentamento da regulação em países tradicionalmente rígidos, caso do Brasil. Mas este é outro caso em que a especialização deve impulsionar o desenvolvimento.

Emerson Corazza da Cruz - Advogado e sócio do escritório Augusto Grelleri Advogados Associados

DIÁRIO DE NOTÍCIAS

Diretor Responsável:
Márcio Antônio 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:
Lélio Braga Calhau, Emerson Corazza da Cruz, Christian Barbosa e Marcelene Bueno

Atlantica Gráfica e Editora - 4615-4680

DIÁRIO DE NOTÍCIAS
O MAIS COMPLETO JORNAL JURÍDICO DO PAÍS
Lêla e assine!
5584-0035

QUANDO VOCÊ COLOCA SEU NOME EM ALGO VIRA COMPROMISSO

Compromissos da Justiça com você em 2011