

Trabalho & formação profissional

CORREIO BRAZILIENSE • Brasília, domingo, 12 de junho de 2016

OFERTAS NESTA EDIÇÃO

162 OFERTAS DE CONCURSOS
LOCAIS E FEDERAIS
676 OFERTAS DE ESTÁGIO
297 OFERTAS DE EMPREGO

Editora: Ana Sá
anasa.df@dabr.com.br
trabalho.df@dabr.com.br
Tel.: 3214-1182



Dono de um restaurante de alta gastronomia paraense, Leandro Nunesbuscou mais tempo para a vida pessoal mudando-se para perto do trabalho e fechando a casa dois dias por semana

Gabriela Studart/Esp. CB/D.A Press

Você prioriza a vida pessoal ou a carreira?

Para se realizar como indivíduo e profissional, a balança não pode pesar nem para um lado ou nem para o outro. Segundo especialistas, é preciso encontrar equilíbrio entre as duas áreas, o que garante felicidade e maior rendimento no trabalho

Páginas 2 a 5



BOMBEIRO MILITAR DF
779 vagas • Banca IDECAN
Os melhores professores do DF!
Turmas Confirmadas • Início imediato

PERITO PCDF
EXERCÍCIOS RETA FINAL
Ciências Biológicas, Computação,
Farmácia, Química, Biologia

TURBINE SEUS ESTUDOS PARA A PCDF!!

PÓS-GRADUAÇÃO
Psicopatologia, Psicanálise
e a Clínica do Inconsciente
420 horas • Início CONFIRMADO

IFAR Cursos

PRESENCIAIS: ifar.com.br ONLINE: ifarvirtual.com.br

ASA NORTE 3274-7777 3347-9537

» ANA PAULA LISBOA

ORGANIZAÇÃO

A palavra de ordem é equilíbrio

Com planejamento, é possível conseguir tempo para ser um profissional dedicado sem deixar de lado seus relacionamentos e o tempo para o lazer. A boa notícia é que essa medida certa não é incompatível com bons ganhos financeiros

Gabriela Studart/Esp.CB/D.A Press



A enfermeira Marília trabalha 20 horas por semana, ganha menos, mas não abre mão da satisfação pessoal

Se enxergarmos cada pessoa como um mosaico, as várias pecinhas coloridas poderiam representar aspectos da vida — como carreira, relacionamentos, lazer e outros interesses. Se só há pedras de determinada cor, é sinal de problemas. A beleza está justamente em construir uma miscelânea com pastilhas de diversos pigmentos e equilibrar, com maestria, atividades distintas. Então, no dilema entre priorizar a carreira ou a vida pessoal, a balança não pode pender demais para um lado ou outro. “Em momentos determinantes — como no caso de ter um familiar doente, passar por um divórcio ou uma crise na empresa —, você pode se dedicar mais a uma área do que a outra, mas, para ter uma existência plena, é preciso se acostumar a focar tanto no trabalho quanto na vida pessoal”, observa a administradora com MBA em RH e especialização em orientação de carreira Alessandra Paulelli.

Consultor organizacional, especialista em desenvolvimento das competências de liderança e presidente do instituto que leva seu nome, Eduardo Shinyashiki acredita que, em geral, “as pessoas se atentam mais ao lado profissional movidos por medo de fracassar, autocrítica e auto-exigência excessivas.” Pode ser que essa tendência, no entanto, seja minimizada, pelo menos quando se trata dos mais jovens. Jacob Rosenbloom, CEO da Emprego Ligado, site de empregos via geolocalização, observa que a importância dada a carreira, dinheiro e qualidade de vida varia conforme a idade. “A geração X valoriza mais estabilidade e ganhos financeiros. Já as pessoas da Geração Y prestigiam a satisfação pessoal e o sentimento de ‘agregar’ algo ao trabalho.”

Alto preço

O resultado de focar demais na profissão é uma agitação interior. “Vive-se mais a preocupação do que a ocupação em si. Em vez de se concentrar no que está fazendo, o indivíduo fica inquieto com atividades que ainda terá que fazer. Por isso, a produtividade cai e o nível de retrabalho é altíssimo. Quando chega em casa, também não passará tempo de qualidade ali, pois não estará focado”, diagnostica Shinyashiki. “Com o estresse, o ser humano fica desvitalizado e não rende. O sono não adianta para recuperar essa energia, pois o

remédio para isso é rir, trocar afeto, ter prazer, reunir-se com amigos. Arranjam-se tantas justificativas para não se dedicar ao lazer sem perceber que não é feito na vida pessoal vai sobrecarregá-lo na vida profissional”, descreve. Segundo o palestrante, muitos transformam a vida pessoal na lata de lixo da vida profissional — por exemplo, recusando-se a interagir com familiares, amigos e o parceiro e descontando frustrações neles.

“Cria-se o hábito de acreditar que não se engajar em atividades de lazer é o que vai dar mais dis-

posição para dar um passo em direção ao sucesso profissional e esquece-se que a vida pessoal também é um espaço de realização”, critica. Sócia do Projeto de Carreira, Alessandra Paulelli diz que não é possível dissociar de uma pessoa suas diversas facetas. “Se algo te deixou chateado, no trabalho ou em casa, você vai levar essa emoção para o outro lugar; não tem jeito. O importante é aprender a lidar com isso. Arranje uma metodologia que te ajude, como dar uma volta, fazer respiração cachorrinho, se exercitar”, diz.

Organização

“O tempo no ambiente laboral é um dos maiores da sua agenda, por isso é importante se planejar para conseguir se entregar a outras atividades. Isso é algo que, em linhas gerais, o brasileiro não faz, pois acha que não é necessário ou que vai perder tempo com esse tipo de organização”, diz Alessandra Paulelli. Com uma boa logística, é possível economizar minutos e horas, tanto na empresa quando em casa.

“Algo com que se perde muito tempo é responder e-mails o tempo

inteiro. Reserve um momento do dia para ler as mensagens eletrônicas. Além disso, as reuniões precisam ser pragmáticas e controladas, com hora para começar e terminar”, exemplifica.

Também é possível tentar eliminar distrações e desperdícios de tempo de outras maneiras. “Ao residir próximo ao trabalho, o profissional gasta menos tempo em deslocamentos e consegue ter mais tempo para si”, explica Jacob Rosenbloom. Foi nisso que apostou o chef Leandro Nunes, 30 anos. Formado em hotelaria, ele estudou na renomada escola de gastronomia Le Cordon Bleu, em Paris, e estagiou no Noma, restaurante dinamarquês eleito quatro vezes o melhor do mundo pela revista britânica *Restaurant*.

No Brasil, passou por hotéis, bufês e restaurantes até abrir, há 1 ano e 10 meses, o Jambu, na Vila Planalto. A erva picante nativa da Região Norte dá nome à casa cujo cardápio homenageia as raízes de Leandro, que é paraense. “Em empregos anteriores, fui aconselhado a ser chef executivo, mas não dono, pois, nessa função, perde-se a vida pessoal. Mas eu queria fazer alta gastronomia com pratos do Pará, algo que eu só poderia ter num restaurante próprio”, lembra.

Apesar de estar ciente de que um estabelecimento desse tipo demanda muito esforço, Leandro não temeu o desafio e achou soluções para não deixar a vida pessoal de lado: ele se mudou para uma casa perto do restaurante, e o trajeto a pé dura três minutos. “Quando eu morava no Guará e no Jardim Botânico, não conseguia me desligar do trabalho quando ia para casa, então tinha que estar sempre presente. Agora, caso algo urgente aconteça, estou pertinho, à disposição. Isso me dá tranquilidade.” Além disso, o paraense criado em Brasília não abre a casa aos domingos e às segundas-feiras.

“Na segunda, cuido da parte burocrática, então, ficava sem nenhuma folga. Por isso, optei por não ter expediente em mais um dia”, explica o chef, que conta com 13 funcionários e recebe 300 clientes por semana. No tempo livre, ele gosta de ir a eventos de choro e samba, escalar, jogar videogame e, claro, se dedicar à noiva. Leandro tira férias anuais, quando dá descanso coletivo à equipe, no fim do ano. Ele não se arrepende das escolhas. “Eu gosto do que faço, sou feliz e não tenho nenhuma pretensão de ser rico.”

O caminho certo

Antes de tomar qualquer decisão importante, é preciso analisar como aquilo impactará a vida pessoal e a profissional. “As escolhas precisam ser conscientes. Quando alguém resolve ser empresário, precisa saber que terá menos tempo para a família. Se a mulher decide dar uma pausa na carreira para cuidar dos filhos pequenos, deve ter em mente que isso pode atrasar o desenvolvimento dela como trabalhadora”, define Alessandra Paulelli, que é exemplo desse tipo de escolha. “Fui executiva e workaholic durante muito tempo. Quando resolvi virar consultora, paguei alguns preços, como ganhar menos, mas posso cuidar mais da educação do meu filho e mandar nos meus horários. Foi uma opção que vale a pena”, garante ela, que foi diretora de RH em empresas como Siemens, Microsoft, Telefônica e grupo RBS de Comunicação.

Os ganhos financeiros impactam os caminhos selecionados, mas é preciso ponderar prioridades. “Quando você se acostuma com um estilo de vida mais

alto, é difícil diminuir, mas é preciso perceber que é possível viver bem com menos”, analisa. “O importante é que o profissional seja o protagonista da sua vida em qualquer um dos temas. Não se faça de refém de nenhuma empresa e pare de arrumar desculpas para a sua falta de planejamento. As instituições não querem que você fique no trabalho o tempo todo, o que importa é a entrega de resultados. Se não for o caso, você pode se planejar e buscar outro lugar”, ensina. Autor de livros, como Transforme seus sonhos em vida (R\$ 19,70), Eduardo Shinyashiki observa que um dos maiores mares mitos é a crença de que é preciso escolher entre ser feliz e ganhar dinheiro. “As pessoas não acreditam que isso é possível e acabam focando muito em uma única área da vida, mas somos capazes de criar realização profissional e pessoal”, defende.

A enfermeira Marília Fernandes Ferreira, 54 anos, é exemplo de equilíbrio entre os aspectos da vida. Servidora pública da Secretaria

de Saúde e mãe de dois rapazes de 29 e 26 anos e de uma moça de 24, ela trabalha 20 horas semanais, concentradas em dois dias da semana. Quando ingressou na rede pública, no início dos anos 1990, a carga horária mínima era de 30 horas e ela comemorou a opção de redução, que veio com a proporcional diminuição do salário. “Diversos chefes me ofereceram e convidaram para cumprir 40 horas, algo que eu fiz durante um ano e pouco, em 2002, mas não vale a pena; mesmo que eu tenha rendimentos em dobro”, acredita. “Quando os meninos eram pequenos, eu tive tempo de ajudá-los em tarefa de casa, levar na catequese e ser presente. Não tenho parentes em Brasília e não queria deixá-los nas mãos de empregadas, então, foi uma escolha consciente”, revela a maranhense. Agora, com filhos crescidos, um deles até casado, Marília não pensa em aumentar o expediente. “Eu malho, viajo, cuido da casa, visito e me reúno com amigos, tenho tempo para mim.”

Três perguntas para

Jacob Rosenbloom, CEO da Emprego Ligado.

Arquivo pessoal



Para alcançar a satisfação, o que uma pessoa deve priorizar: vida pessoal ou trabalho?

O profissional de sucesso sempre busca o equilíbrio entre vida pessoal e carreira. Quando temos equilíbrio, somos mais felizes, o que nos leva a maior satisfação pessoal e maior produtividade no trabalho.

Como conciliar qualidade de vida e ganhos financeiros?

O profissional deve buscar trabalhar na carreira de que gosta e na qual se sente bem; isso garante satisfação pessoal e melhor desempenho e, consequentemente, reconhecimento financeiro.

O que as empresas consideram mais importante: um workaholic ou alguém que saiba balancear as áreas da vida?

Depende do mercado e dos valores da companhia, mas tenho notado uma valorização cada vez mais maior de um equilíbrio entre vida pessoal e trabalho. As empresas estão começando a perceber que o funcionário que encontra esse meio-termo é mais engajado e motivado, o que resulta em maior produtividade.

NO SENAC VOCÊ CRESCE SEMPRE

CURSOS EM

TECNOLOGIA • BELEZA

GASTRONOMIA • SAÚDE

WWW.SENACDF.COM.BR

3313-8877

DIREITO TRABALHISTA

A cultura das horas extras

Brasileiros costumam trabalhar além do expediente, hábito intensificado durante o período de crise. Extrapolar não deve ser rotina, e a melhor forma de controlar a questão está em acordos entre empresa e funcionário

Aquela esticadinha depois do expediente para finalizar atividades urgentes, imprevistas ou até mesmo rotineiras, mas que não puderam ser realizadas antes, não deveria ser rotina, mas a fim de dar conta do recado, cada vez mais pessoas fazem disso um hábito, especialmente em tempos de crise, em que a pressão por produtividade aumenta. “Com a recessão, as empresas tentam cortar despesas e, conseqüentemente, reduzem o quadro de funcionários, o que pode fazer com que os colaboradores que ficam precisem trabalhar mais”, percebe Rodolpho Finimundi, advogado e especialista em direito do trabalho.

No entanto, a instabilidade econômica pode levar companhias ao sentido oposto. “Algumas chegam a proibir as horas extras por não conseguirem pagar por elas na temporada de crise.” Essa porém não é a regra: buscando aumentar a competitividade, diversos setores têm tentado usar a mão de obra com maior intensidade. Depois de entrevistar 23 mil pessoas, o site de empregos Catho concluiu que 60,7% delas costumam ficar na firma depois do expediente. Outra pesquisa feita pela agência de negócios Manpower Group com 19 mil pessoas de 25 países mostra que os brasileiros trabalham cerca de 45 horas por semana (confira a lista completa no quadro Jornada extrapolada).

Especialista em gestão do tempo e produtividade, Christian Barbosa afirma que, entre os motivos para o serão em território nacional, está o fato de os brasileiros gostarem de trabalhar, algo muito valorizado num cenário de recessão. No entanto, a cultura

da impontualidade também impulsiona o problema. “As pessoas têm que aprender a gerenciar o tempo para conseguir executar o serviço dentro do expediente”, adverte. “É preciso negociar com o chefe e entrar em um acordo vantajoso a ambas as partes para que isso não vire um vício e acabe atrapalhando as outras áreas da vida do funcionário”, diz.

O diretor de Assuntos Tributários, Relações Trabalhistas e Financiamentos da Associação Brasileira da Indústria de Máquinas e Equipamentos (Abimaq), Hiroyuki Sato, é taxativo: “Independentemente do cenário econômico, as companhias podem precisar, momentaneamente, dessa ajuda dos empregados, porque a demanda pode ser maior do que a de costume, mas as horas extras não podem ser um hábito”. O diretor afirma que é preciso ter bom senso, a fim de garantir, principalmente, a saúde do funcionário, mas também evitar que a empresa saia prejudicada. “O trabalhador não deve ser sacrificado, e o local onde ele trabalha não pode perder dinheiro.”

Felipe Brunieri, gerente da divisão de Finanças e Tributário da Talenses, consultoria de recrutamento e seleção de executivos, alerta que as empresas devem tomar cuidado para não criar uma cultura de horas extras. “Às vezes, a companhia pode fazer com que o funcionário goste de trabalhar a mais e tornar isso uma coisa frequente”, diz. O profissional, por sua vez, também tem sua parcela de culpa em muitos dos casos. “É preciso ter organização e foco, ou seja, ser pontual, não extrapolar no horário de almoço e, durante o expediente, de fato produzir”, aconselha.

Carlsso Vieira/CB/D.A Press



Marco Antônio não reclama das horas extras por causa do pagamento adicional



Jornada extrapolada

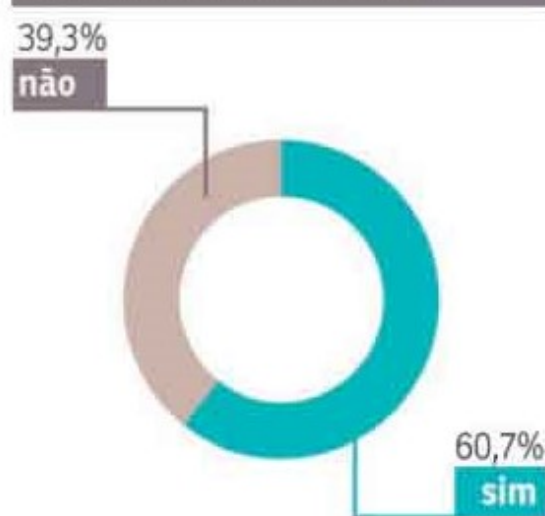
Entenda como profissionais do Brasil e de outros países fazem serão

Pesquisa da Manpower Group feita entre fevereiro e abril de 2016 calculou quantas horas trabalhadores de diversas nacionalidades, de 20 a 34 anos, cumprem por semana:



Levantamento do site de empregos Catho verificou a frequência de horas extras entre junho e julho de 2015 em território nacional:

Costumam fazer hora extra:



Quantidade de tempo que os funcionários costumam ficar além do expediente:



Resoluções

Impressor na Gráfica Olivieri, em Vicente Pires, há 30 anos, Marco Antônio Silva, 48 anos, extrapola o expediente de uma a duas vezes por semana, mas não reclama. “Sempre é bom receber um dinheiro extra”, afirma. Em períodos em que a equipe da gráfica está menor, é mais comum ter que trabalhar a mais. Para o gerente e sócio da gráfica em que Marco Antônio trabalha, Fernando Olivieri, 53, depois da crise, ficou cada vez mais raro o funcionário fazer hora extra na empresa. “Ainda assim, isso traz menos custo do que manter outro empregado no negócio”, diz. “Se a pessoa não puder ficar, colocamos outra que pode, assim tudo dá certo”, afirma.

Francisco Júnior Albuquerque, 39, foi vendedor em uma concessionária durante um ano e meio. “Trabalhávamos de segunda-feira a sábado, no último domingo do mês e em todos os feriados, das 9h às 20h, e não éramos pagos por isso”, lembra. Depois que um colega fez uma denúncia anônima ao Ministério Público do Trabalho (MPT), Júnior foi intimado a depor como testemunha. “Após essa situação, fui demitido, e foi muito difícil arranjar outro emprego, pois pessoas relacionadas à empresa me queimaram no mercado”, reclama. Hoje, ele é vendedor em outra concessionária em que a conjuntura é diferente. “Se fazemos hora extra, recebemos um adicional. Tudo é acordado para que fique bom para ambos os lados”, revela.

Fique sabendo

Rodolpho Finimundi, advogado do Braga Nascimento e Zilio Advogados Associados e especialista em direito do trabalho esclarece dúvidas sobre o tema:

Como as horas extras podem ser pagas?

Tudo é uma questão de acordo entre a empresa e funcionário. Além do dinheiro (pela Constituição Federal, de segunda a sexta-feira, o acréscimo é de 50% a mais sobre o valor de uma hora normal para cada 60 minutos a mais na firma; aos domingos e feriados, é de 100%; se a Convenção Coletiva de Trabalho da categoria prever porcentagem maior, aplica-se o adicional previsto na cláusula coletiva; o pagamento deve ser determinado no contracheque), uma forma de pagar é com folgas, por exemplo.

O empregado pode se recusar a ficar além do expediente?

Em princípio, não; só se forem mais de duas horas de trabalho num dia, pois é o que está previsto na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT).

Se o funcionário tiver que fazer mais de duas horas por dia, o que pode acontecer?

Ele será remunerado pelo tempo que ficar a mais. Havendo extrapolação das duas horas extras diárias, a empresa corre o risco de sofrer sanção administrativa do Ministério do Trabalho e Previdência Social (MTPS) ou do Ministério Público do Trabalho (MPT).

Existe um prazo para pagar as horas extras?

Elas devem ser pagas até o quinto dia útil do mês subsequente ao da prestação de serviços, com o salário. Em convenções coletivas, pode ser prevista a possibilidade de compensação com dias de folga, e são estabelecidos prazos.

Quem fiscaliza a jornada de trabalho: o funcionário ou o local onde ele trabalha?

Instituições com mais de 10 empregados têm a obrigação de controlar a jornada de trabalho, por meio de ponto eletrônico ou manual, por exemplo.

Denuncie

De acordo com o Ministério Público no Distrito Federal e no Tocantins (MPT-DF/TO), entre 2008 e 2016, foram computados 2.021 procedimentos (incluindo denúncias e os processos em si) sobre a jornada extraordinária, dos quais 365 ainda não foram finalizados. Ainda segundo o ministério, o processo de fiscalização é aberto e, em geral, parte de denúncias enviadas ao órgão. Caso perceba irregularidades no local em que você trabalha, é possível procurar o sindicato da sua categoria ou os seguintes órgãos:

Ministério Público no Distrito Federal e no Tocantins:
prt10.mpt.gov.br/servicos/denuncias.

Ministério do Trabalho e Previdência Social:
www.mtps.gov.br/rede-de-atendimento/rede-de-atendimento-do-trabalho/rede-df

Procuradoria Regional do Trabalho
Trabalho: 3340-7989 / Endereço:
Setor de Edifícios Públicos Norte,
Quadra 513

Breno Fortes/CB/D.A Press



No emprego anterior, Francisco Júnior não recebia nenhuma compensação pela dedicação a mais. Hoje, em outra companhia, se sente satisfeito porque tudo é acordado com o patrão

As vantagens e as desvantagens da esticadinha

O profissional...

Prós:

- » Fica mais visível dentro da empresa por passar mais tempo nela
- » Tem mais tempo para executar as tarefas
- » Torna-se mais influente na companhia por estar sempre nela
- » Ganha mais dinheiro por causa do adicional pelo tempo extraordinário
- » Tem chances de subir na carreira

Contras:

- » Fica sem tempo para interesses pessoais
- » Tem baixa qualidade de vida
- » Prejudica relacionamentos
- » Fica improdutivo por trabalhar muito e não descansar
- » Transforma-se num viciado em fazer horas extras

RENOVAÇÃO E INOVAÇÃO PARA SUPERAR DESAFIOS. IMPULSIONE A SUA EMPRESA COM ESTAGIÁRIOS E APRENDIZES DO CIEE.

Abrir vagas de estágio e aprendizagem é um investimento que traz excelentes resultados, especialmente no difícil cenário atual. Ao criar uma oportunidade para um jovem estudante, a empresa ganha, em pouco tempo, um profissional qualificado e adequado à moderna economia.

O estágio não cria vínculo empregatício de qualquer natureza.

Empresário: conte com o CIEE para o preenchimento das vagas de estágio e aprendizagem exigidas pela legislação.



TODOS OS SERVIÇOS DO CIEE SÃO GRATUITOS PARA OS ESTUDANTES.

CIEE/Brasília: SHC/SW, EQSW 304/504
Lote 2 - Ed. Atrium - Setor Sudoste
Brasília/DF - CEP 70673-450
Tel.: (61) 3252-4850

Sede CIEE: Rua Tabapuã, 540 - Itaim Bibi
São Paulo/SP - CEP 04533-001
Tel.: (11) 3046-8211



ESTAGIÁRIOS e APRENDIZES

www.ciee.org.br f /oficial.ciee