

sobre TUDO

CASA, CARRO, CARREIRA E OUTRAS COISAS QUE FACILITAM A VIDA



PARE AGORA

COMO DEIXAR A CASA NO JEITO PARA AS FÉRIAS, PREPARAR O CARRO PARA A ESTRADA E SE DESLIGAR DO TRABALHO SEM CULPA

Págs. D3 a D5

entre dois polos

Volkswagen volta a produzir o compacto Polo no Brasil; o que muda na sexta geração do carro

Pág. D8

jogando verde

André Trigueiro: “Por que negligenciamos um projeto para proteger a Amazônia e os povos da floresta?”

Pág. D2

sobre
CARREIRAS

Bruno Santos/Folhapress

O executivo de RH Bruno Szarf, 34, em São Paulo

LEANDRO NOMURA
COLABORAÇÃO PARA A FOLHA

Depois de três anos trabalhando sem férias numa agência de publicidade, o programador Victor Rodrigues, 28, decidiu tirar 30 dias de descanso no começo de 2013. Quando voltou, foi demitido com a justificativa de corte de custos.

Desde então, o período de descanso garantido pela CLT (Consolidação das Leis do Trabalho) nunca mais foi sinônimo de paz e sossego para Rodrigues. “É um trauma”, conta ele, que agora trabalha numa grande empresa de tecnologia, onde diz se sentir mais seguro. “Mas sempre fica a desconfiança.”

Casos como esse não são raros, de acordo com Lidiane Miquilini, da consultoria B2B Capital Humano.

Por uma questão financeira, muitas empresas aproveitam a oportunidade para demitir. “Elas não querem pagar indenização com férias pendentes.”

O coach de carreiras Maurício Sampaio explica, no entanto, que trabalhar sem descanso também não é garantia de permanência no emprego. Ao contrário, o profissional “workaholic” não é bem visto no mercado.

“Quem passa mais do que dois anos sem tirar férias perde capacidade de reter informações e fica menos pró-ativo. É uma bomba-relógio”, diz Sampaio.

Christian Barbosa, especialista em produtividade, concorda. Para ele, a pausa é importante para o trabalhador melhorar a performance. O tempo necessário para que isso ocorra é variável. “Há quem consiga ‘desligar’ depois de três dias dentro de casa. E tem gente que só depois de 15 dias”, explica.

Porém tirar 30 dias de férias direto não é uma opção para profissionais de algumas áreas e para quem ocupa cargos mais altos.

“Diretores e presidentes costumam tirar férias picadas, porque as tomadas de decisões são deles. A ausência desse profissional gera um impacto muito maior no negócio”, afirma Miquilini.

Funcionários do mercado financeiro também encontram dificuldades de férias longas por causa da volatilidade da área.

“O corretor de valores sai de férias com a possibilidade de aprovação da reforma trabalhista. Ela não é aprovada, o dólar dá um pico e os fundos caem. Ele precisa voltar, caso contrário perde dinheiro”, exemplifica Barbosa.

TREINAMENTO

As férias também podem ser uma oportunidade para crescimento na carreira.

A Elektro usa o período para treinar funcionários para as sucessões internas. A empresa implantou um sistema no qual todos os colaborado-

“Quem passa mais de dois anos sem férias fica menos pró-ativo. É uma bomba-relógio”

MAURÍCIO SAMPAIO
coach de carreiras

res preenchem um formulário com suas informações profissionais, além dos cargos que almejam alcançar.

O mais preparado assume a vaga que deseja durante as férias do titular. Se for bem sucedido, passa a ser avaliado para uma eventual substituição definitiva. “Eu tenho três opções: diretor de serviços, diretor de operações ou diretor comercial”, diz Bruno Szarf, 34, executivo de recursos humanos, comunicação e segurança. Ele foi escolhido para cobrir as férias do responsável pela área de serviços no mês que vem.

Mesmo com esse treinamento para sucessões, o executivo afirma que não há o receio na empresa de os funcionários serem substituídos compulsoriamente quando voltam do recesso. “Na cultura que nós temos hoje, se você quer pleitear uma nova vaga, é preciso ter algumas pessoas para assumir o seu lugar”, afirma.

Em 2014, quando era recepcionista de uma agência de propaganda, a publicitária Tabhyta Wohlers, 29, treinou uma colega para ficar no seu lugar durante as férias. Noiva de Victor Rodrigues, ela conta que, por conta da experiência traumática do companheiro, ficou com receio de ser mandada embora, mas acabou tendo uma surpresa quando voltou do descanso.

“Fui promovida para uma vaga de atendimento. Eles já sabiam que eu queria, que tinha experiência, mas queriam que eu treinasse alguém para o meu lugar na recepção”, diz Wohlers.



Eduardo Antzeili/Folhapress

O programador Victor Rodrigues, 28, e sua noiva, a publicitária Tabhyta Wohlers, 29

PLANO DE FOLGA

Como descansar sem culpa

19

ESCOLHA A ÉPOCA

Planeje o descanso com seis meses de antecedência. Negocie o período com seu chefe para não sair em momentos-chave



ATENDA AO TELEFONE

Não deixe de atender ligações do trabalho. Pode ser urgente. Se não for, explique que está de férias e que há uma pessoa treinada substituindo você



PREPARE O TERRENO

Treine alguém que possa lhe substituir. Caso não finalize algum projeto, liste o que esteja em “stand by” e faça um roteiro dos processos internos



FATIE A FOLGA

Profissionais liberais e empresários podem fatiar as férias em vários períodos. Dê preferência a feriados que podem ser emendados



FIQUE OFF-LINE

Durante as férias, viaje para um destino longe da sua cidade e mude a rotina. Não acesse e-mails e peça para sair dos grupos do WhatsApp



NÃO TRABALHE DEMAIS

Não fique mais do que dois anos sem férias. A produtividade cai e ser “workaholic” não é bem visto no mercado de trabalho

Fontes: Christian Barbosa, Lidiane Miquilini e Maurício Sampaio

Planejamento é fundamental para o descanso

COLABORAÇÃO PARA A FOLHA

Na hora de tirar férias, rotina flexível não é garantia de sossego de profissionais liberais, como médicos, dentistas e empresários. Nesses casos, os receios são financeiros ou por excesso de centralização do trabalho.

“Desde que você avise o seu cliente, você pode parar a qualquer momento. Mas é preciso planejamento, pois nesse período não vai ter receita”, afirma o coach de carreiras Maurício Sampaio.

Dono de uma consultoria de marketing e de um bufê, o empresário Cleber Nunes, 41, ficou oito anos sem férias porque sentia que sua ausência poderia afetar os negócios. Até que, em 2008, acabou internado com uma crise de estresse e obrigado pelo médico a tirar alguns dias de descanso.

Depois do susto, Nunes começou a dar mais valor para os períodos de folga. “Percebi que essa história de trabalhar 14 horas por dia sem parar é um conceito furado de empreendedorismo. É possível produzir de uma forma equilibrada. Agora tiro várias férias”, diz ele, que folga por um período de até 60 dias por ano, em pequenos blocos de uma semana.

FERIADO ESTENDIDO

Nunes segue os conselhos do especialista em produtividade Christian Barbosa, para quem esses profissionais devem aproveitar as emendas dos feriados para descansar.

“Quando cai numa quinta-feira, ele pode parar a semana toda. De um sábado ao outro domingo, são nove dias de descanso”, explica.

“O cliente tem a sensação de que você está sempre presente. E você tem a sensação de que está sempre de férias.” (LN)

sobre
MORAR

BABÁ DE PLANTA E DUBLÊ DE VIZINHO AJUDAM A MANTER CASA EM ORDEM

JÚLIA ZAREMBA
DE SÃO PAULO

Quem vai sair de férias e quer garantir que a casa fique em ordem durante o período já pode recorrer a profissionais como “dublê” de vizinho, babá de plantas e de animais de estimação.

Batizado de Bom Vizinho, o serviço da rede de franquias Maria Brasileira disponibiliza um funcionário para ir até a residência do cliente, recolher correspondências e verificar se está tudo em ordem. As checagens são feitas duas vezes ao dia, geralmente de manhã e no fim da tarde. Depois, os proprietários recebem uma mensagem pelo celular com as atualizações.

“Tudo o que um bom vizinho faria”, diz Eduardo Pirré, diretor de operações da rede. O serviço custa em torno de R\$ 60 por dia.

A empresa também oferece “pet sitters” para cuidar de animais que não puderam acompanhar os donos na viagem. São duas visitas por dia, que incluem a troca de ração, de água e a limpeza do espaço do bichinho. A diária custa cerca de R\$ 80.

Outra opção para aqueles que preferem evitar hotéis voltados para animais é deixá-los na casa de outras pessoas. A plataforma DogHero, criada em 2014, ajuda nessa tarefa, conectando donos de cães com anfitriões.

O usuário se cadastra, descreve o cachorro e vê os lugares mais próximos onde pode hospedar o animal. É possível conferir as avaliações dos anfitriões e marcar um encontro antes da viagem.

A publicitária Rossana Arriens, 37, dona de uma cocker chamada Eugênia, começou a usar a plataforma em 2015. A cachorra tem uma doença crônica no intestino, o que levou Rossana a ficar um tempo sem viajar. “Achava que ninguém fosse cuidar dela como eu”, conta.

Até que encontrou um casal com avaliações positivas no aplicativo e decidiu arriscar. Desde então, Eugênia já ficou mais de dez vezes na casa dos dois. “Eles me mandam fotos e vídeos e até a deixam dormir no quarto com eles”, diz Arriens, que paga R\$ 108 por noite (o valor varia segundo o anfitrião).

Plantas também exigem cuidados de babás durante a ausência dos moradores.

Foi pensando nisso que a paisagista Lígia Muccillo, 32, do Ateliê Aquela Flor, deci-

diu oferecer o serviço de “plant sitter”, que inclui rega, retirada de folhas secas, adubação e até o envio de fotos para os clientes. Por dia, cobra entre R\$ 50 e R\$ 80.

“As pessoas criam vínculos com as plantas e não querem ter a surpresa de encontrá-las mortas na volta da viagem”, diz Muccillo, que atende em bairros na região central de São Paulo.

DÊ UMA PAUSA

Viajar não precisa ser apenas sinônimo de gastos com a casa. É possível cancelar serviços de telecomunicações e de fornecimento de água e gás durante o período de ausência, mas, segundo especialistas, nem sempre o esforço vale a pena.

Os serviços de telecomunicações, como internet e televisão por assinatura, podem ser suspensos por um período de 30 a 120 dias ao ano, conforme determina uma resolução da Anatel, afirma Fátima Lemos, assessora técnica do Procon-SP.

Tanto a suspensão quanto a reativação dos pacotes de TV e telefonia não podem ser cobrados. E a religação deve ser feita em até 24 horas, de acordo com a especialista.

Para Ione Amorim, economista do Idec, o cancelamento temporário pode não valer a pena se for por menos de um mês, porque a viagem pode não coincidir com o fechamento da fatura, levando os moradores a ficar sem os serviços quando retornarem.

Também é possível cancelar o fornecimento de água e gás. A diferença é que, nesses casos, as concessionárias cobram taxa de religação. A Sabesp informou que cobra R\$ 41 para desligar o fornecimento de água para o imóvel, e R\$ 40 para religar. Considerando que a taxa mínima da empresa é de R\$ 22,38, a suspensão não vale a pena para períodos curtos.

A Comgás, por sua vez, permite que o cliente suspenda o fornecimento de gás por 30 dias. Nesse período, será cobrada uma tarifa mínima de R\$ 9,22. O restabelecimento do serviço custa R\$ 165,03, valor que inclui taxa de visita, colocação de medidor e abertura do gás.

Já a Eletropaulo informou que não oferece o serviço de cancelamento temporário de fornecimento de energia. Se não houver consumo de energia na casa durante a viagem, é cobrada uma taxa de, no mínimo, R\$ 20.



A publicitária
Rossana Arriens,
37, com a cocker
Eugênia em seu
apartamento, em SP



Casal Durval e Meiry Antonaglia e a filha Tabatha em seu apartamento, em São Paulo

Como economizar energia e evitar acidentes

DE SÃO PAULO

Malas feitas, serviços devidamente contratados ou cancelados. Hora de viajar? Talvez ainda não. Antes de trancar a porta e partir, é preciso tomar alguns últimos cuidados com a casa.

O primeiro passo é tirar os aparelhos elétricos da tomada, como observa Agostinho Pascalicchio, professor de engenharia da Mackenzie. Entram nessa lista itens como televisão e micro-ondas.

“Não apenas para economizar na tarifa de energia, mas também para prevenir eventuais acidentes, como curtos-circuitos”, diz, acrescentando que é importante também manter a válvula do gás de cozinha fechada.

No caso da geladeira, a recomendação do especialista é reduzir a potência do aparelho e jogar fora alimentos que podem estragar.

O casal de empresários

Durval e Meiry Antonaglia, de 56 e 54 anos, não tomou as devidas precauções e teve uma experiência traumática em dezembro de 2012.

Com o freezer lotado de carnes, embarcaram, de última hora, para viagem de dez dias à Argentina. Quando voltaram, descobriram que um raio havia atingido o sistema elétrico do prédio e que estavam sem energia havia cerca de uma semana. “Parecia que tinha um cadáver dentro de casa”, relembra a mulher.

O casal passou quatro horas limpando a sujeira, com a ajuda de vinagre e bicarbonato de sódio. Mas não teve jeito: tiveram de comprar uma geladeira nova. “Hoje, esvaziamos a geladeira antes de viajar e sempre deixamos um carvão dentro para amenizar qualquer cheiro ruim.”

Roupas sujas abandonadas no banheiro ou no cesto da lavanderia também podem deixar a casa com um

odor desagradável. Por isso, é importante não esquecer de lavá-las antes de viajar, observa a especialista em organização Ingrid Lisboa.

Ela lembra que fechar bem as janelas e varandas é outro cuidado que deve ser tomado pelos moradores para evitar vazamentos de água da chuva dentro da residência.

Além de ações para prevenir acidentes e mau cheiro, também há cuidados a serem tomados com as plantas.

A paisagista Clárica Lima diz que, para mantê-las vivas, uma boa opção é colocar por cima do vaso uma garrafa pet de dois litros com um pequeno furo feito com agulha na tampa. A dica vale para hidratá-las por cerca de 15 dias. Caso a viagem dure mais do que um mês, ela sugere que sejam colocadas duas garrafas. Cactos e suculentas, que precisam de pouca água, podem sobreviver até um mês sem a garrafa pet, diz ela. (JZ)

sobre
RODAS

PARA VIAJAR...
Pneus, fluidos e freios devem ser verificados

1. EM LINHA Trepidações no volante, desgaste irregular dos pneus ou a sensação de que o carro está puxando para um lado são sintomas de que é preciso fazer o serviço de alinhamento e balanceamento das rodas

2. OBSERVAÇÃO As palhetas dos limpadores de para-brisas devem ser testadas. Quando estão ressecadas ou gastas, deixam um rastro que dificulta enxergar a estrada. Aproveite para completar o líquido do reservatório

3. DESGASTE Os pneus tem indicadores que mostram se está na hora de substituí-los: são marcas localizadas no fundo dos sulcos. Se a profundidade nesses pontos for igual ou inferior a 1,6 mm, é preciso trocar o componente

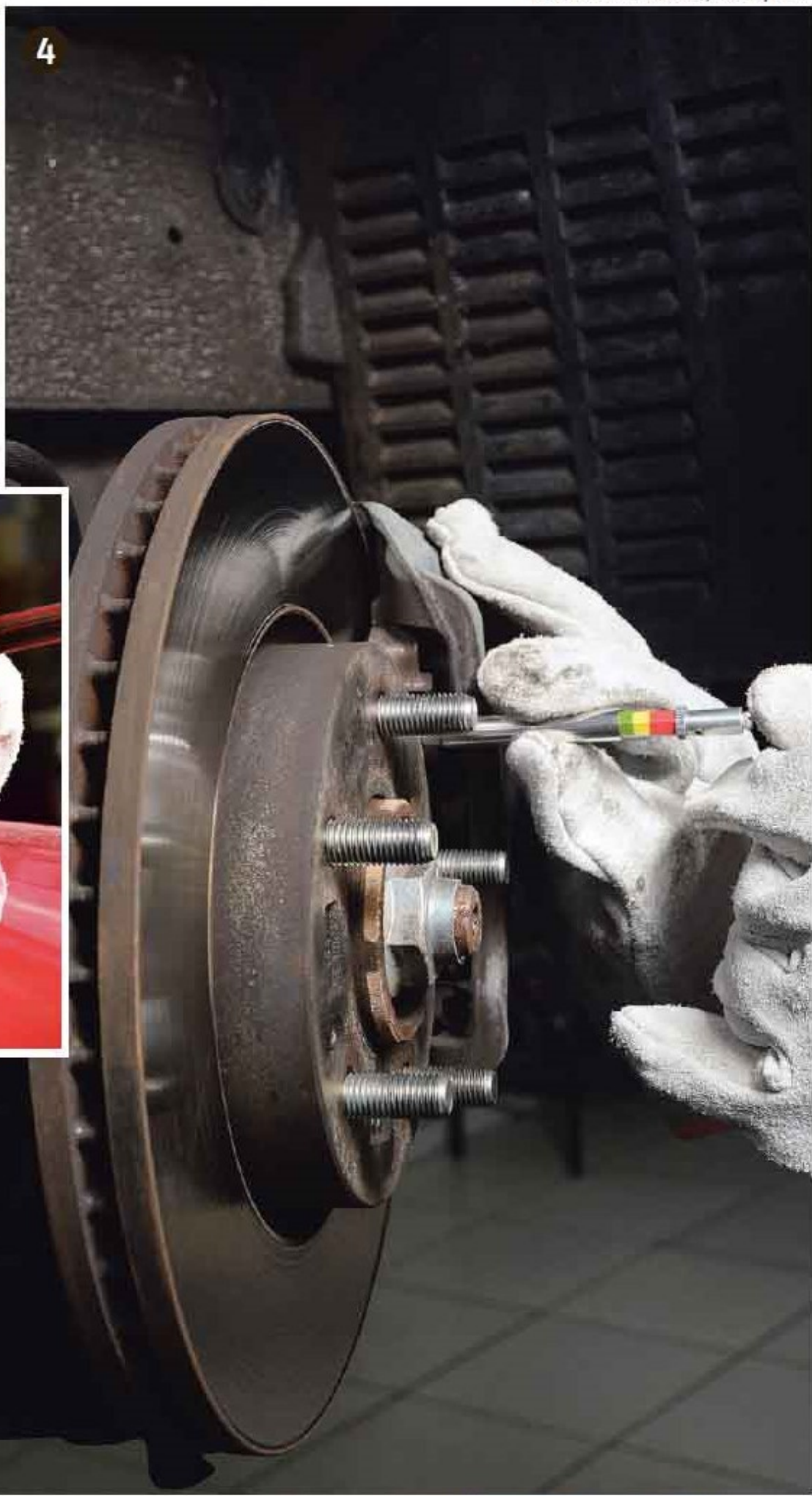
4. PARADINHA Chiados ou pedal “borrachudo” podem indicar problemas nos freios. Não pegue a estrada sem verificar o estado de discos e pastilhas

5. FLUIDOS É possível checar na garagem de casa os níveis de líquido de arrefecimento, óleo do motor e fluido de freio. Nunca faça tais checagens com o carro ligado. Para que não haja variações na verificação, o carro deve estar com o motor frio (sem ter sido ligado na última hora) e estacionado em superfície plana

6. NA PRESSÃO É importante verificar qual é a pressão recomendada para rodar com o veículo carregado. Os valores estão indicados em etiquetas (junto à porta do motorista ou na tampa do tanque) e no manual do proprietário

7. ILUMINADO Os faróis devem estar com os facho regulados, sem comprometer o campo de visão do motorista ou atrapalhar os condutores quem vêm no sentido contrário. Teste todas as lâmpadas e peça que alguém confira se as luzes de freio e de ré estão em perfeito estado

8. NO PORTA-MALAS Confira se triângulo, chave de roda e macaco estão no carro



...E PARA FICAR EM CASA
Carro parado na garagem também precisa de cuidado

FRESTAS Se a garagem é fechada, vale deixar os vidros da frente parcialmente abertos. Isso desarma o motor elétrico, e a única coisa que vai gastar bateria é o relógio do veículo. Se puder, não acione alarme ou travas

LIGA E DESLIGA Caso o veículo fique parado por muitos dias, o ideal é que alguém fique encarregado de ligá-lo uma vez por semana e deixar o motor funcionando por 15 minutos

ENERGIA Não desconecte os cabos da bateria. A prática pode desprogramar vários sistemas e, ao religá-la, o módulo pode até queimar

MAIS AR Encha os pneus até uma pressão entre 40 e 50 libras. Isso evita esvaziamento e deformação. Quando voltar de viagem, baixe para a pressão adequada

NA CAPA Pinturas são feitas para durar, e o sol não é um grande problema. Mas não dá para esquecer de fezes dos pássaros, frutas ou flores que caem das árvores. Uma capa pode ajudar. Escolha um acessório com respiro para que, em caso de chuva, o vapor não fique “preso” entre a cobertura e a carroceria

Fontes: SAE Brasil e rede DPaschoal

DEIXE SEU CARRO PRONTO PARA A ESTRADA

Alguns problemas aparecem apenas em alta velocidade; saiba o que fazer para o veículo não enguiçar no meio do caminho

KARINA CRAVEIRO
COLABORAÇÃO PARA A FOLHA

As férias de julho serão marcadas por mais automóveis nas estradas do país. Pesquisa feita em sete capitais pelo Ministério do Turismo em parceria com a Fundação Getulio Vargas checou que 28,6% das 2.000 famílias entrevistadas pretendem usar um carro nas próximas viagens, um crescimento de 47% sobre 2016. Muitos desses veículos rodam diariamente na cidade,

mas isso não significa que estejam prontos para ir mais longe. Algumas avarias só se revelam na estrada, em alta velocidade, ou ainda ao passar por trechos esburacados. “É raro quando o motorista consegue chegar a uma velocidade elevada no meio urbano, mas é andando mais rápido que se percebe o volante trepidando ou o carro ‘puxando’ para um lado. Isso pode caracterizar desalinhamento ou desgaste dos pneus”, diz o gerente de engenharia e tecnologia da re-

de DPaschoal, Eliel Bartels. Na cidade, o motorista consegue identificar problemas relacionados à suspensão. “Incômodos gerados por avarias nas bandejas, pivôs ou amortecedores são mais perceptíveis em baixa velocidade, quando se passa por lombadas ou vias esburacadas”, completa Bartels. Carros que rodam sempre em trechos curtos tendem a ter desgaste prematuro em comparação com os que circulam por rodovias. Engarrafamentos encurtam a vida útil

do óleo do motor, das pastilhas de freio e de outras partes mecânicas. “No trânsito urbano, o motor trabalha em temperaturas variadas, exigindo mais de componentes como a ventoinha. Na estrada, passa-se mais tempo na mesma rotação, e o próprio ar resfria o motor”, afirma Francisco Satkunas, engenheiro mecânico e conselheiro da SAE Brasil. Por isso é importante colocar a revisão em dia, e não deixar para a última hora. “O dono do carro pode ficar re-

fém de uma oficina lotada ou ainda ter de aguardar por uma determinada peça do veículo”, afirma Bartels. Ele calcula que o movimento na DPaschoal cresça entre 10% e 15% nessa época. **PROMOÇÕES** Montadoras e lojas fazem ações para incentivar as revisões perto das férias. Até o dia 31 de julho, as inspeções marcadas na rede Chevrolet têm 25% de desconto, a depender da quilometragem e do modelo do carro. Trocas de óleo

são anunciadas por a partir de três parcelas de R\$ 33. Na Nissan, a cada R\$ 200 em peças, acessórios ou serviços, o cliente ganha um número para concorrer ao sorteio de um jipinho Kicks. A fabricante japonesa espera aumentar em 8% o fluxo nas oficinas, gerando uma receita adicional de cerca de 12% durante o período da ação, que ocorre em julho. A Fiat oferece dois pacotes: alinhamento e balanceamento por a partir de R\$ 99 e troca de óleo e filtro a R\$ 126.

Chegou o Honda
WR-V
A vida por outro ângulo.

Minha escolha faz a diferença no trânsito.

hondaforte.com.br
Av. Dr. Gastão Vidigal, 2.351
Tel.: 3838.3000

Forte
Seu Honda tem a nossa força