

América perde de 2 a 1 e adia a classificação no Paulista da Quarta Divisão

Johnny Torres 22/7/2017

ESPORTES 9A

Rio Preto vence o São José e segue líder no Paulista de futebol feminino

Johnny Torres 12/8/2017

ESPORTES 12A

CLASSIFICADOS 1.729 OFERTAS

DIÁRIO DA REGIÃO

Fundador: Euphly Jalles ♦ Diretor-Presidente: Norberto Buzzini

Ano 68 N° 19.524 ♦ São José do Rio Preto ♦ Domingo, 13 de agosto de 2017 ♦ R\$ 4,25

Vida & Arte

Caio Toledo, 31 anos, é maquiador profissional e atua na área de moda. Seus vídeos para a internet mostram todo o processo de transformação. A cada semana ele se desafia a uma personificação nova.



Conheça histórias de rio-pretenses que estão fazendo muito sucesso na internet. Eles se dedicam a reproduzir inúmeros personagens através da maquiagem, numa mescla de hobby, terapia e até negócio.

Bem-Estar

Nesta edição, especialistas dizem como alcançar a felicidade no trabalho com qualidade de vida. Confira também dez informações que você precisa saber sobre a tireoide, a glândula de



controle do corpo. Conheça a “fórmula” para satisfazer o apetite da alma, a técnica para combater o mau humor crônico e como fazer para não se perder nos chamados delírios de consumo quando for às compras

Memória

Na coluna Rio Preto em Foco, o historiador Fernando Marques conta a história das bandas de Rio Preto. Com a chegada, no início da década de 1960, do movimento da Jovem Guarda, muitos



conjuntos de baile surgiram. Eram pequenos grupos de músicos, muitos deles saídos das orquestras e vários amadores, que jamais imaginavam fazer baile. No calhambeque da foto, “Os Cometas”.

Estado deixa a polícia a pé e a população desprotegida

A polícia está a pé no Estado mais rico do Brasil. Em algumas ocasiões, literalmente. Em Rio Preto, já teve caso de policial militar ser obrigado a empurrar a viatura para dar partida no tranco. Sindicalista diz que não são raros os dias em que é preciso usar carga elétrica da bateria de uma viatura para a bateria de outro veículo. Há relatos de carros com pneus carecas e problemas nos freios. Delegados e investigadores já usaram automóveis particulares para fazer investigações. Policial civil diz que gastou R\$ 300 do próprio bolso para resolver problema mecânico

Págs. 1 e 2B

PAI PARA TODA OBRA

Diogo e os filhos gêmeos, Matheus e Mariana, de 2 anos e cinco meses. No dia deles, Diário apresenta histórias de pais que cuidam, brincam, ensinam e aprendem

Págs. 4 e 5B

Edinho diz que corte no número de funcionários é ato ‘responsável’

Prefeito de Rio Preto afirma que “criatividade” e “tecnologia” vão compensar demissões de funcionários de empresas terceirizadas. Foram demitidos 500 “anjos da guarda”. Pág. 3A

Reforma que favorece os mais conhecidos divide opiniões

Proposta em trâmite no Congresso prevê que os mais votados serão eleitos, sem proporcionalidade, além de destinar fundo público de R\$ 3,6 bilhões para campanha. Pág. 4A

Trabalho das donas de casa deixaria PIB 11% maior, diz estudo

Se o trabalho da dona de casa fosse contabilizado, seria responsável por aumentar o PIB brasileiro em 11%. Estudo considera o salário das empregadas domésticas. Págs. 6 e 7A

Aprenda a usar todas as funções da câmera do seu celular

#FICAADICA Pág. 7B

Felician Patran Tagon!

Professor Leandro Freitas escreve Feliz Dia dos Pais em Esperanto, linguagem criada em 1887 para unir os povos por meio de um idioma neutro. Rio Preto ganha associação e vai oferecer curso

Pág. 3B

PASSEIOS EM 'BARES MÓVEIS' VIRAM MODA PELO MUNDO

PÁGINA 31

VOCÊ GOSTA DO QUE FAZ?

COMO ALCANÇAR FELICIDADE E
QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

PÁGINAS 4 E 6

TIREOIDE

DEZ COISAS QUE VOCÊ PRECISA
SABER SOBRE A GLÂNDULA QUE
CONTROLA NOSSO CORPO

PÁGINAS 12 E 13

DISSIPE A NUVEM

COMO COMBATER O TRANSTORNO QUE
GERA MAU HUMOR CRÔNICO

PÁGINAS 14 E 15



Gisele Bortoleto
gisele.bortoleto@diariodaregia.com.br

Lembra dos planos que você fazia para sua carreira? Muitas pessoas sonham com caminhos profissionais que se concretizam, outros encontram novas oportunidades e também se dão bem. Na verdade, não importa qual o caminho foi escolhido para sua jornada profissional, o importante mesmo é gostar do que faz.

A pergunta é: você gosta do seu trabalho? De verdade? Seus olhos brilham quando você chega em casa e vai contar para a família como foi seu dia, os projetos que realizou, as metas que atingiu?

Talvez seja uma surpresa para algumas pessoas, mas 74% dos brasileiros entre 18 e 65 anos estão satisfeitos com o trabalho, conforme mostrou uma pesquisa realizada no ano passado em 34 países pela empresa holandesa de soluções em Recursos Humanos, Randstad. Apenas 8% dos profissionais brasileiros consultados responderam que estavam insatisfeitos no traba-

lho/posição profissional que ocupavam no momento, e 18% se posicionaram de forma neutra.

A amostragem de satisfeitos no País é equivalente à encontrada na Bélgica e também próxima aos índices verificados na Suíça e no Canadá, ambos com 75%, e na Holanda, onde o total de profissionais satisfeitos foi de 76%.

Ótimo que a maioria goste do que faz? Sim. Perfeito? Nunca. Às vezes, trabalhar no que gosta implica passar por algumas dificuldades, por restrições impostas pela área

ou pelo mercado. “Mesmo que façamos o que amamos, encontraremos percalços, pois interagiremos com pessoas. E estas nem sempre pensam e agem como gostá-

ríamos. Também há o mercado, que oscila positiva e negativamente. Enfim, trabalhar com o que se ama é o ideal. Só que também nestes casos temos de ter consciência de que haverá períodos difíceis”, explica o consultor empresarial Carlos Alex Fett, autor do livro Domínio – A arte de vender e liderar com sucesso.

A possibilidade de fazer o que

Fazer o que gosta proporciona felicidade e qualidade de vida. Mas é preciso estar preparado para encarar os percalços

se gosta e unir prazer ao trabalho diário pode trazer, além de muita felicidade, entusiasmo e qualidade de vida, e ganhos expressivos também financeiramente. É o que afirma Mark Albion, autor do livro “Making a Life, Making a Living”, ainda sem tradução para o português. “A incansável busca do homem em ser feliz faz com que este sentimento tenha inúmeras teorias sobre o meio de alcançá-lo e manter-se nele. Amar a profissão é uma destas teorias. Ter prazer em produzir, e conseguir com isso uma remuneração a contento, é o sonho de todo profissional”, diz ainda Fett. “Nada na vida feito com insatisfação terá resultados duradouros e positivos”, diz.

(Leia mais na página 6)

Você está feliz no trabalho?

Stock Images/Divulgação



CARREIRA

Descubra o que te incomoda

No livro 101 maneiras de ter um ótimo dia no trabalho (Publifolha), Stephanie Goddard Davidson traz como regra número 1: “Lembre-se do momento em que você aceitou o emprego. Quais eram os atrativos desse trabalho na época. Escreva uma lista com os motivos que ainda fazem o trabalho valer a pena.”

Se a caneta não conseguir escrever nada por mais de alguns segundos, pare e reflita: “Será que não estou desperdiçando minha vida em uma atividade de que não gosto e não me dá prazer?”

“Seguir a profissão com a qual nos identificamos e temos afinidade é interessante, mas nem sempre garante realização pessoal. Isso acontece porque, no dia a dia, somos submetidos a algumas situações que podem nos

deixar cansados, ansiosos, estressados e desmotivados”, explica o especialista em gestão de tempo e produtividade e CEO da Triad OS, Christian Barbosa.

Os fatores que desencadeiam essas sensações são diversos, segundo ele: retorno financeiro que não atende às expectativas, excesso de tarefas, falta de desafios e oportunidades, e esses problemas têm se tornado cada vez mais comuns.

Se acha que sua vida profissional não está legal, avalie o que exatamente está te incomodando e mude, busque alternativas, converse com seu gestor. Pare e reflita sobre o que faz sentido na sua vida e o que não faz, pois saber o que importa vai ajudar a tomar boas decisões no momento certo. (GB)

PLANO B

❗ Você já parou para pensar no que faria se perdesse tudo o que você tem? Se você não tem um plano B, vai ficar desesperado. Esse plano deve incluir reservas financeiras, oportunidades de carreira a serem exploradas ou até mesmo uma carreira empreendedora no ramo que você gosta. É válido, também, considerar duas ou três possibilidades de uma segunda carreira e deixar na gaveta. Por que não? Pode ser algo relacionado ao que você já faz. A carreira é uma aspecto de nossas vidas que exige constantes ajustes, mudanças e upgrades. Para crescer e alcançar satisfação, é preciso estar preparado para sair da zona de conforto

Amar o que faz não torna imune aos problemas

Como disse o empresário e magnata norte-americano Steve Jobs (1955-2011), fundador da Apple, para uma turma de formandos em 2005: “Você precisa encontrar o que você ama.” E por que isso? “Aquilo que você ama, você não faz porque é obrigado, mas porque faz sentido, faz com sua alma e seu coração, dá o melhor de si”, explica a coach Regiane Martins.

Fazer aquilo que você ama e ainda ganhar dinheiro com isso é um sonho dourado de muitos profissionais. E, de fato, é maravilhoso quando você consegue unir paixão e realização, trabalho e prazer, coraço e resultado, porque nesse caso você tem combustível de sobra, trabalha melhor e mais feliz, e muitas vezes nem vê o tempo passar.

Mas, na prática, nem sem-

pre isso é um mar de rosas. “Primeiro porque nem todo mundo consegue trabalhar no que gosta, apesar desse ser um grande chamado da modernidade. Segundo porque trabalhar no que se ama não significa que ficaremos imunes aos problemas e desafios que existem em qualquer negócio”, diz Regiane.

O amor é um grande ingrediente, mas não é tudo. Imagi-

ne o equilibrista que precisa manter vários pratos no ar ao mesmo tempo. Fazer o que você ama é apenas um desses pratos. “Há também os pratos das contas a pagar, dos clientes a agradar, do lucro a gerar, da saúde para trabalhar, do dinheiro que tem que entrar. E é fundamental cuidar de todos para que seu negócio prospere. Porque amor é fundamental, mas o

resultado também.”

Uma questão delicada dos apaixonados pelo que fazem é que muitas vezes esquecem de olhar estrategicamente seu negócio e acabam pagando um alto preço por isso, ameaçando a continuidade do seu sonho. “Esteja atento para que não chegue à conclusão de que trabalhar com o que ama não funciona”, diz Regiane (GB)