

Trabalho fixo e trabalho freelancer: como conciliar as duas atividades?

A busca pela renda extra requer disciplina, planejamento e equilíbrio com a rotina de trabalho para cumprir prazos e honrar as responsabilidades

Cada dia mais pessoas investem em ter um emprego fixo e um trabalho como freelancer. Seja pela oportunidade de se trabalhar com um hobby ou até mesmo para ganhar experiência em uma nova área e, claro, complementar a renda. A WeLancer.com, maior comunidade de profissionais criativos do país, por exemplo, conta com mais 100 mil designers autônomos cadastrados na plataforma e que oferecem serviços de criação de logos, website, papelaria, cartão de visita, etc.

Seguindo uma tendência global, o mercado brasileiro de freelancers cresce a cada ano. Portanto, Gustavo Mota, CEO da WeLancer lista 5 dicas para quem quer encontrar um ponto de equilíbrio entre seus afazeres profissionais e atividade freelancer.

- **Estabeleça suas prioridades** - Faça uma escala com o que você deve realizar em determinado intervalo de tempo de acordo com o que é, de fato, prioritário ou mesmo urgente. Fazer uma checklist pode ser bastante útil para que você se organize e evite, assim, dedicar mais tempo ao que requer menos atenção no momento. Esse é um passo importante para que você mantenha o foco e não misture as duas atividades ou pior: sobreponha uma a outra;
- **Crie uma rotina para o trabalho como freelancer** - Estabelecidas quais são as prioridades é hora de montar uma rotina para o trabalho como freelancer. Anote seus horários e dias livres. Depois separe uma quantidade de tempo que você pode e deseja dedicar aos jobs extras. Feito isso, passe a



ter controle sobre seus compromissos e as datas de entrega de cada trabalho de maneira organizada, isto é, apenas em um único lugar. O interessante é que você também monte uma lista de atividades a serem cumpridas naquele dia específico para evitar que você postergue suas obrigações e cometa atrasos;

- **Saiba a hora de dizer não** - Tenha em mente que determinados compromissos podem levar mais tempo do que você imagina, seja pela produção dele ou mesmo pela pesquisa envolvida em sua criação. Isso pode se tornar uma bola de neve quando há outras tarefas com prazos similares que também demandam atenção redobrada. Ou seja, você pode acabar atrasando ou entregando um job mal feito e isso afetará a qualidade do seu trabalho e a sua reputação. Por isso, mesmo que apareçam muitas oportunidades e

diversos clientes lhe procurem, saiba dizer não e selecione apenas aqueles que você poderá honrar;

- **Negocie prazos** - Pode ocorrer que um projeto não seja finalizado dentro do prazo estipulado. Nessas situações não faça como alguns profissionais que entregam qualquer coisa apenas para dizer que fizeram sua parte. Converse com o contratante, explique a situação e negocie o tempo de entrega do job para que ele saia igual ou melhor ao idealizado. Isso mostra que você é um profissional de confiança e que respeita o investimento do próximo no seu serviço.
- **Não descuide da saúde** - Estresse, insônia, ansiedade e cansaço constante são só alguns dos efeitos do excesso de trabalho. Além disso, esse exagero acaba deixando outros aspectos da vida de lado, como os relacionamentos, a alimentação e o lazer, pela falta de harmonia entre vida pessoal e profissional. Portanto, é preciso que haja um equilíbrio entre eles e suas necessidades fisiológicas e sociais para uma vida mais saudável. Por isso, saia com seus amigos, vá ao cinema, leia um livro, exercite-se, durma 8 horas por dia regularmente, alimente-se bem, vá a um show da sua banda favorita ou passe o dia sem fazer nada, apenas descansando. O importante é que você não abra mão de aproveitar o seu tempo livre fazendo o que gosta e, claro, recarregando as energias.

Fonte e mais informações: (WeLancer.com).

Ciência, políticas e desenvolvimento para todos

Maurício Antônio Lopes (*)

A ciência moderna cria oportunidades inéditas para que todos os cidadãos se envolvam na vida da sociedade

Um impacto evidente dos avanços científicos e tecnológicos mais recentes é a ampliação da conectividade. Ela empodera os cidadãos com informações e múltiplos ambientes de interação, criando mecanismos inovadores de participação, compartilhamento e construção de soluções para os problemas da sociedade.

Há um grande esforço em curso para viabilizar, em todos os lugares, a banda larga da internet e ferramentas digitais que aumentem acesso a serviços e a canais de decisão, como forma de promover o engajamento cívico e a viabilização de um modelo de desenvolvimento mais participativo, abrangente e sistêmico.

O impacto do avanço científico e tecnológico é também evidente na economia e nos mercados. O modelo de desenvolvimento econômico fundamentado na revolução industrial e na economia do petróleo dá lugar a uma nova economia, centrada no conhecimento e nas múltiplas plataformas criadas pela tecnologia da informação, capazes de produzir e disseminar inovações com grande rapidez e eficiência.

A riqueza das soluções criadas pela TI faz o mundo migrar para uma realidade de reconversões e rupturas mais rápidas que qualquer outro processo de mudança já vivido em toda a história humana. A tecnologia da informação já fez com que desaparecessem, desde o ano 2000, mais da metade das 500 maiores corporações do mundo, classificadas pela revista especializada Fortune.

Neste momento em que a ciência abre uma infinidade de novas possibilidades, governos, legisladores e empresas são desafiados a agir com rapidez para alinhar suas decisões à realidade emergente. Líderes e pensadores do desenvolvimento econômico estão sendo pressionados a formular regras e a modelar incentivos que preparem o setor produtivo para um novo paradigma de crescimento e progresso.

Essas circunstâncias indicam que, no mundo dominado pelo conhecimento e pela tecnologia, o talento será o componente mais valioso e também o mais caro para se formar e se reter e, portanto, políticas e incentivos destinados à formação e retenção de talentos para a nova economia se tornarão, possivelmente, os componentes mais críticos para definir o sucesso ou o fracasso das nações.

A economia do conhecimento também nos oferece um caminho novo para o enfrentamento dos principais desafios do nosso tempo, que são inter-

conectados e dependentes de soluções sistêmicas. Mudanças climáticas que ultrapassam os limites físicos das nações; economias excessivamente carbonizadas e dependentes de recursos naturais não renováveis; mercados interdependentes e dinâmicos; mudanças demográficas que produzem uma sociedade mais urbana, mais idosa, mais educada e mais exigente; ampliação do pluralismo e da diversidade — perpassando geografia, cultura, governança, etc., são alguns exemplos de desafios que retratam a complexidade à frente.

A boa notícia é que a forte convergência entre diversos ramos da ciência está nos ajudando a construir uma nova compreensão do mundo e, com isso, nos provendo de conhecimento e inovações para a superação de desafios antes intratáveis. A rápida queda das barreiras entre as ciências naturais — como a física, a química e a biologia — dá origem a novas vertentes de conhecimento, que possibilitam uma compreensão integrada e sistêmica do mundo natural. Genômica, big data, internet das coisas, automação avançada, análise preditiva, computação cognitiva e inteligência artificial são exemplos de novas vertentes das ciências naturais que nos permitirão responder a muitos desafios complexos.

A grande questão é que igual progresso ainda não alcançou a maioria das ciências sociais. Enquanto o desenvolvimento tecnológico avança em ritmo exponencial, a política, a economia, o direito e, principalmente, a educação seguem em ritmo linear, pouco focados no alcance das soluções sistêmicas que o mundo tanto carece. É preocupante, por exemplo, que grande número de países não consiga organizar um processo de desenvolvimento harmônico e distribuído, que alcance, capacite e empodere as comunidades, onde a vida das nações, de fato, pulsa.

Esta realidade é evidente no Brasil, país em que regiões, estados e municípios operam segundo processos desconectados e assimétricos, o que torna mínimas as perspectivas de avanço na nova economia do conhecimento e do desenvolvimento sistêmico que o futuro exige. É, pois, fundamental que esta discussão ganhe espaço na formulação de planos, projetos e metas para o país, em preparativo para as eleições de 2018.

Este é o momento ideal para inovar, discutindo a importância do planejamento sistêmico, do talento, da ciência e da tecnologia para a construção de um paradigma de desenvolvimento capaz de fazer do Brasil um vencedor na economia emergente, que será marcada pela complexidade e pelo conhecimento.

(*) - É Presidente da Embrapa.

Açúcar provoca mesma dependência que as drogas

A vontade constante de consumir doce tem uma explicação: o açúcar realmente vicia. A substância, assim como as drogas, tem a capacidade de desenvolver dependência nas pessoas. A endocrinologista do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos, Sandra Mara Villares, explica que isso acontece porque uma parte do cérebro é acionada.

A sensação extremamente prazerosa ao consumir doces é percebida não somente pelas papilas gustativas -- presentes principalmente na língua e também em algumas partes do nariz --, mas também pelo cérebro.

Segundo a médica, há áreas no hipotálamo (região encefálica que controla a temperatura corporal, fome e sede, entre outras funções), que são estimuladas quando é feita a ingestão de açúcar, provocando a vontade de consumir novamente.

Assim como as drogas, o açúcar vira vício e funciona como uma espécie de válvula de escape para situações de estresse e tristeza. Sandra Mara Villares comenta que nesses momentos a pessoa vai procurar ingerir açúcar para se sentir melhor.

O que muita gente não sabe é que esse prazer momentâneo pode acarretar problemas futuros sérios. O consumo em excesso do açúcar é ponto inicial para o desenvolvimento de doenças em diferentes partes do corpo.

De acordo com a endocrinologista, o excesso do produto pode ser transformado em gordura no fígado e parte deslocar-se para a circulação sanguínea. Neste caminho, a gordura é armazenada em diferentes locais não usuais, como os músculos, impedindo a entrada de açúcar e acarretando índices de glicose mais elevados.

Em resposta a essa alteração, o pâncreas libera mais insulina, com o intuito de diminuir os níveis glicêmicos. Sandra Mara Villares alerta que o excesso de gordura desenvolve uma resistência ao hormônio e, com mais açúcar no sangue, as consequências podem ser sentidas em todo corpo, como coração e vasos, levando a síndrome metabólica e podendo desenvolver o diabetes.

Fonte e mais informações: (www.hpev.com.br).

Implantação do eSocial para empresas começa em janeiro

A Receita Federal anunciou o cronograma de implantação do Sistema de Escrituração Digital das Obrigações Fiscais, Previdenciárias e Trabalhistas (eSocial) para empresas. De acordo com o assessor para o eSocial, Altamir Melo, o programa será implantado para empresas com faturamento anual superior a R\$ 78 milhões a partir do dia 8 de janeiro. Cerca de 13.707 empresas se enquadram no perfil dessa primeira fase.

A segunda etapa terá início em 16 de julho de 2018 e abrangerá os demais empregadores, incluindo micros, pequenas empresas e MEIs. No caso dos entes públicos, ele será implantado a partir de 14 de janeiro de 2019. Segundo Melo, "a principal premissa do eSocial é a entrada única de dados que alimentará a base de dados dos entes de controle", disse ele referindo-se a Receita, Caixa, INSS e Ministério do Trabalho.

"Nossa base de dados contará também com a participação dos próprios contribuintes. É a grande mudança de paradigma é que o eSocial será agora um fluxo. O sistema que as empresas têm hoje está sendo ajustado para se comunicar com a base nacional. Assim, cada evento registrado na empresa, como a admissão de um trabalhador, será replicado para a base nacional do eSocial,



O eSocial será implantado para empresas com faturamento anual superior a R\$ 78 milhões a partir do dia 8 de janeiro de 2018.

a fim de compartilhar os dados com os entes de controle".

O eSocial Empresas é um novo sistema de registro feito pelo governo federal com o objetivo de desburocratizar e facilitar a administração de informações relativas aos trabalhadores, de forma a simplificar a prestação das informações referentes às obrigações fiscais, previdenciárias e trabalhistas. Por meio dele, pretende-se também reduzir custos e tempo da área contábil das empresas na hora de executar 15 obrigações fiscais, previdenciárias e trabalhistas.

Com as informações coletadas por cerca de 8 milhões de empresas, será criado um banco de dados único administrado pelo governo, abrangendo mais de 40 milhões de trabalhadores. Ao ser implantado, o eSocial pretende garantir direitos previdenciário e trabalhistas, além de simplificar o cumprimento de obrigações, eliminando redundâncias no

que se refere a informações de pessoas físicas e jurídicas.

De acordo com a Receita, para o empregador, o eSocial terá como vantagem reduzir penalidades e sanções por incorreções e discrepâncias, além da unificação e padronização de obrigações. A Receita aponta, como vantagens, a maior garantia de efetivação de direitos trabalhistas e previdenciários; maior agilidade para o acesso de benefícios; e maior transparência em relação às informações do contrato de trabalho.

Para o governo, o eSocial terá como vantagens a ampliação da capacidade de fiscalização; a possibilidade de implementar programas sociais lastreados em dados mais qualificados; e a possibilidade de usar informações com mais qualidade, padronização, consistência, unicidade e validação prévia (ABR).

Visitas em museus da Ferrari batem recorde e chegam a 500 mil

Os dois museus da Ferrari, situados nas cidades de Maranello e Modena, na Itália, registraram um recorde histórico nos 11 primeiros meses de 2017 e superaram a marca de 500 mil visitantes, um aumento de 12% em relação ao mesmo período do ano passado. Em nota divulgada na terça-feira (28) pela marca italiana, em 2016, os dois estabelecimentos contabilizaram um total de 478 mil bilhetes vendidos.

O museu Enzo Ferrari, em Modena, registrou em novembro um crescimento anual de 19%, aproximadamente 150 mil visitantes, que foram atraídos pela exposição "Dirigindo com as estrelas". A mostra expõe os modelos de grandes protagonistas do esporte, cultura, indústria e do espetáculo. Por sua vez, o museu Ferrari de Maranello teve uma evolução de 8%, cerca de 350



Visitas em museus da Ferrari batem recorde e chegam a 500 mil

mil visitantes nos primeiros 11 meses do ano.

Lá, os apaixonados pela marca poderão participar das mostras "Rosso infinito" e "Under the Skin", que desde 15 de novembro também estreou no Design Museum de Londres, onde permanecerá até 15 de abril. O museu em Modena

mostra a vida de Enzo Ferrari desde o seu nascimento até a fundação da Ferrari e a criação da escuderia de corridas mais famosa do mundo, assim como o estabelecimento de Maranello. Ambos representam uma forma de mostrar ao público a história da empresa italiana (ANSA).

Cidade de Oxford retira prêmio dado para líder de Myanmar

A cidade inglesa de Oxford anunciou ontem (28) que retirou o prêmio de reconhecimento dado para a "líder de fato" de Myanmar, Aung San Suu Kyi, por não ter agido em defesa da minoria muçulmana rohingya. O "Freedom of The City" havia sido entregue para a Nobel da Paz em 1997 e é a maior honraria da histórica cidade do Reino Unido.

A revogação trata-se de um ato raro. "Em 1997, Aung San Suu Kyi encarnava os valores da tolerância e da internacionalidade expressos por Oxford. Tomamos a decisão sem precedentes de retirar a maior distinção dada por essa cidade por conta de sua falta de ação perante à opressão da minoria rohingya", divulgou em nota o governo da cidade.

A notícia da revogação do prêmio ocorre no dia em que a líder do país se reuniu com



No início de novembro, Aung San Suu Kyi chegou a visitar a região onde os rohingyas foram perseguidos.

o papa Francisco. Também o religioso cobrou que o governo de Myanmar "respeite os direitos de cada etnia e religião". Desde agosto, uma perseguição sistemática dos militares contra a etnia obrigou mais de 600 mil rohingyas a fugir para Bangladesh. A ONU classificou a ação como uma "tradicional limpeza étnica" (ANSA).