

Os seis passos para alcançar a prosperidade profissional

Nelson Gonçalves (*)

Quando se fala em prosperidade, logo imaginamos algo relacionado à riqueza, certo? Mas a vida nos ensina que prosperidade vai muito além

Vários são os relatos de pessoas emocionalmente felizes, mas com pouquíssimas posses. No conceito delas, se consideram altamente prósperas. Já outras têm altíssimos cargos e salários, mas por não gostarem do que fazem, não têm a prosperidade como amiga próxima.

Todo mundo sabe que uma característica fundamental dos profissionais de sucesso é a adaptação. O mundo gira, as coisas se transformam e não estar preparado para essas mudanças é altamente prejudicial. Logo, ser próspero é estar sempre pronto para o novo, buscar novos aprendizados, novas informações e tecnologias. É ser veloz nas mudanças e não parar no tempo.

Sou professor universitário e muitos alunos dizem que sou exigente. Minha resposta é padrão: "Espere até ingressar no mercado de trabalho. Seu chefe não te dará nota de participação ou bom comportamento. Ele irá querer ver números, resultados. Aqui a culpa é da impressora que acabou a tinta ou a amiga que ainda não chegou com o trabalho. E na vida real? Você acha que isso vai colar?". Exigência é um fator primordial para a prosperidade, tanto em relação a você quanto ao que te for solicitado.

Já em minhas palestras, gosto de alertar a plateia com a seguinte frase: "Faça tudo da melhor maneira possível. Não espere alguém te cobrar por aquele relatório ou projeto. Mostre eficiência. Se possível, entregue tudo antes do prazo. Isso sempre deixa um ar de dedicação e seu nome sempre será lembrado quando surgir uma promoção, por exemplo.". E aí, quer mais prosperidade que isso?

Mas, existem alguns passos que te ajudam a alcançar essa prosperidade no ambiente profissional. Vamos a eles?

1 - Preste atenção em seus maus hábitos - Reclamar de tudo, só falar em doença ou

fazer fofoca sobre a vida dos outros são maus hábitos que, se não forem policiados, afastam de vez a prosperidade;

2 - Não fique de cara feia - Ninguém tem culpa se você não faz o que gosta ou é infeliz no trabalho. Independente da situação dê o seu melhor, pois isso pode te levar aonde você quer, inclusive ao emprego dos seus sonhos;

3 - Não tenha medo do novo - Muitas pessoas ficam assustadas ou irritadas por terem que fazer algo que não conhecem. Encare isso como uma oportunidade de aprender e conhecer pessoas novas. Ótimas novidades podem surgir;

4 - Não se ache menos inteligente que ninguém - Pare imediatamente de se menosprezar. Todos somos diferentes e cada um tem um tipo de inteligência para explorar. Ao descobrir a sua, tudo à sua volta irá melhorar;

5 - Viva o momento presente - Não fique se lamentando pelo passado ou criando expectativas para o futuro. Aproveite o agora! Viva cada minuto intensamente. Você verá que o universo irá conspirar a seu favor;

6 - Se alimente de forma saudável - Isso faz toda a diferença! 80% do seu ânimo depende da sua alimentação. Vale a pena preocupar-se com isso.

E para terminar, gostaria que você refletisse sobre um pequeno trecho do livro 'Insight - Reflexões para uma vida melhor':

"Quando tiver algum problema, faça alguma coisa. Se não puder passar por cima, passe por baixo, passe através, dê a volta, vá pela direita, vá pela esquerda. Se não puder obter o material certo, vá procurá-lo. Se não puder encontrá-lo, substitua-o. Se não puder substituí-lo, improvise. Se não puder improvisar, inove. Mas, acima de tudo, faça alguma coisa! Há dois gêneros de pessoas que nunca chegam a lugar nenhum: as que não querem fazer nada e as que só inventam desculpas".

Seja próspero, e então, feliz!

(*) - É mestre em atividade física e saúde, especialista em psicopedagogia, recreação e lazer. Autor de dois livros e três CDs, além de desenvolver projetos de aprimoramento de competências emocionais em empresas e escolas (www.profnelson.com.br).

A cada 40 segundos, há um suicídio no mundo; no Brasil a cada 45 minutos

No Brasil, há um suicídio a cada 45 minutos. Os dados mundiais indicam que ocorre uma tentativa a cada três segundos e um suicídio a cada 40 segundos

No total, chega-se a 1 milhão de suicídios no mundo. Provocar o fim da própria vida está entre as principais causas das mortes entre jovens, de 15 a 29 anos, e também de crianças e adolescentes. No esforço para mudar esses números, a OMS definiu que a data de 10 de Setembro como o 'Dia Mundial de Prevenção do Suicídio'.

O presidente eleito da Associação Psiquiátrica da América Latina (Apal), Antônio Geraldo da Silva, destacou a importância da campanha para prevenção e conscientização. "Esses números são altíssimos, mas nós sabemos que são falhos. Mesmo assim, são assustadores". Pelos dados da OMS, o suicídio é a terceira causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos. É também a sétima causa de morte de crianças entre 10 e 14 anos de idade. O caminho, segundo Silva, é adotar medidas preventivas de ajuda e auxílio. "É uma maneira de a gente salvar vidas porque 90% dos



Ouvir o suicida salva a vida dele.

suicídios poderiam ser evitados se as pessoas tivessem acesso a tratamento e pudessem tratar a doença que leva ao suicídio", afirmou o presidente da Apal. A maior parte das pessoas que tenta colocar fim à vida sofre de algum tipo de transtorno mental. "Os trabalhos mostram isso. Nem 100% de quem pensa

em suicídio têm doença mental, mas 100% de quem suicida têm transtorno mental", afirmou.

O psiquiatra Jorge Jaber, membro fundador e associado da International Society of Addiction Medicine, especialista no tratamento de dependentes químicos, ressaltou que o uso de álcool e drogas

é o segundo fator depois das doenças psiquiátricas, como ansiedade e depressão, que leva ao aumento de suicídios. O suicídio é a causa de morte mais facilmente evitável entre todas as doenças. "Enquanto doenças infecciosas, cardiovasculares e tumores precisam de grande aporte médico e cirúrgico de alto custo, o impedimento médico do suicídio pode ser atingido com remédios bem mais baratos e somente conversando com o paciente".

Para Jaber, o fundamental é dar atenção e escutar aquele que pensa em cometer o suicídio. "O fato de alguém que tenta suicídio ser escutado por cerca de 20 minutos pode impedir que ele tenha o impulso de cometer o ato. Ouvir o suicida salva a vida dele". Na clínica onde atende dependentes químicos, Jaber informou que pelo menos 20% dos pacientes internados tentaram suicídio. "Quanto mais as pessoas falarem sobre o suicídio, menos suicídios ocorrerão" disse (ABR).

Petrobras reduz estimativa da dívida líquida para US\$ 69 bilhões

A previsão da dívida líquida da Petrobras para este ano é de US\$ 69 bilhões, montante abaixo do registrado em 2017, de US\$ 85 bilhões. O anúncio foi feito pelo presidente da empresa, Ivan Monteiro, após encontro anual com investidores em São Paulo. Ele informou que o lucro líquido alcançou US\$ 4,9 bilhões no primeiro semestre, valor bem acima do registrado ao longo de todo o ano de 2017.

Esse resultado mostra que ficou para trás os prejuízos registrados em 2015 (US\$ 8,6 bilhões) e em 2016 (4,3 bilhões), disse Monteiro. De acordo com o presidente da estatal, a companhia tem mantido uma administração com mais transparência, em sintonia com os interesses dos investidores, adotando uma política de preços alinhada com o mercado internacional e recorrendo a estratégia de proteção como operações de hedge para obter bons resultados.

Entre os fatos para justificar esse mecanismo de proteção por meio do mercado de capitais, citou a volatilidade cambial característica desse período de eleições para a sucessão presidencial no país e adventos climáticos externos que sempre pressionam as cotações dos derivados de petróleo. Informou também que a empresa tem recebido equipes econômicas de candidatos à Presidência da República. Sem citar os nomes, revelou que a esses interlocutores dele tem sido repassados dados do bom desempenho da estatal entre os quais os que vêm sendo obtidos por meio da produção do pré-sal, que atingiu uma média diária de 1,38 milhão de barris, no primeiro semestre (ABR).

Governo elabora primeiro protocolo para tratamento de obesidade

O Ministério da Saúde abriu uma enquête pública para elaborar o primeiro Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas (PCDT) para tratamento de casos de obesidade e sobrepeso. O objetivo é aprimorar e qualificar o atendimento e a conduta terapêutica de pacientes na atenção básica e especializada no SUS. A pasta alerta que a adoção do protocolo pode contribuir para prevenir e controlar a obesidade e o sobrepeso no país, além de garantir mais segurança e efetividade clínica e científica aos profissionais de saúde. A obesidade é uma das doenças que mais tem crescido nos últimos anos em nível global.

Dados da OMS mostram que os índices de obesidade e sobrepeso quase triplicaram desde 1975. Em todo o mundo, existem pelo menos 650 milhões de obesos. No Brasil, um em cada cinco pessoas estão obesas e mais da metade da população das capitais estão com excesso de peso, segundo a Pesquisa Vigilante. O impacto sobre o SUS também tem crescido. Em 2012, a rede pública realizou



No Brasil, um em cada cinco pessoas estão obesas.

pouco mais de mil cirurgias bariátricas e reparadoras de pacientes obesos. O número de intervenções subiu para 8,1 mil, em 2016, segundo o Ministério da Saúde.

"A obesidade é uma doença crônica e multifatorial, que vai desde meio ambiente até condição de alimentação, meios de saúde e até genética. Por ser considerada uma doença crônica, infelizmente, se você para de tratar, ela volta. Ela é responsável por mais de 30 patologias, desde a hipertensão, diabetes, colesterol elevado, infarto, acidente vascular ce-

rebral e até câncer", alertou Dimitri Homar, representante da regional da Abran (Associação Brasileira de Nutrologia) em Brasília.

Uma das demandas que o especialista coloca é a volta de medicamentos de baixo custo que auxiliavam no tratamento da obesidade e foram retirados do mercado pela Anvisa. O Ministério da Saúde explicou que a enquête garante a participação popular desde a primeira etapa do processo de elaboração do protocolo, que ainda deve passar por consulta pública para deliberação final.

Encontrado 'tesouro' de 300 moedas de ouro romanas

O governo da Itália anunciou a descoberta de um "tesouro" de 300 moedas de ouro da época romana em Como, no norte do país. A ânfora com as moedas, que estão em excelente estado de conservação, foi achada na última quarta-feira (5), durante escavações para a construção de um edifício no centro histórico da cidade, a um metro de profundidade. O tesouro data dos séculos IV e V d.C. e pode valer "milhões de euros", de acordo com a Superintendência para os Bens Culturais de Milão, cidade que fica a cerca de 50 quilômetros de Como. Também foram achados uma barra de ouro e outros dois objetos. "Como foi fundada pelos romanos, então essas descobertas são naturais, mas esse pode ser um dos tesouros romanos mais importantes já encontrados", afirmou o presidente da Sociedade Arqueológica Comense, Giancarlo Frigerio.

Segundo ele, a área onde as moedas foram achadas abrigava residências privadas dos no-



O tesouro data dos séculos IV e V d.C. e pode valer "milhões de euros".

bres romanos, e a ânfora pode ter sido escondida nos muros de uma casa para escapar de saques. "Para mim, esse é um caso mais que excepcional, é um daqueles que marcam o percurso da história", comemorou ontem (10) o ministro dos Bens Culturais Alberto Bonisoli. Até o momento, já foram removidas 27 moedas do sítio arqueológico. Elas teriam sido cunhadas durante as eras dos imperadores Honório (393-423), Valentiniano III (424-455) e Líbio Severo (461-465). O tesouro deve permanecer na cidade de Como (ANSA).

Arqueólogos treinam para resgatar peças do Museu Nacional

Quando a perícia da Polícia Federal no Museu Nacional for encerrada e os trabalhos emergenciais de contenção estiverem concluídos, equipes de arqueólogos que já estão em treinamento entrarão no palácio em busca do que pode ser salvo. Segundo o diretor administrativo do museu, Wagner William Martins, o treinamento já começou e a busca deve contar com a colaboração de profissionais de outras instituições.

Mesmo assim, a previsão é de que as operações de resgate de peças levem pelo menos até o fim do ano para serem concluídas. A reconstrução do palácio só poderá começar após o término desse traba-

lho. "O trabalho agora é de arqueologia, temos uma área acidentada com várias camadas sobrepostas e acervos que eram muito frágeis", disse o diretor.

O trabalho vai contar com várias equipes em ação simultaneamente, para dar mais celeridade às buscas do que ainda pode ser salvo. As principais apostas da equipe que se organiza para o resgate são os acervos de paleontologia, mineralogia e parte dos objetos de cerâmica da própria arqueologia. Peças dessas coleções que estavam em armários compactadores, ainda que danificadas, podem ter resistido ao incêndio e ao desabamento dos três anda-

res do museu.

"Já foram vistos acervos em condições de ser resgatados. Não diria íntegros, porque têm danos, mas é perfeitamente possível serem resgatados". O diretor explicou que só foi possível resgatar algumas peças até agora porque elas estavam no caminho das equipes que entraram para fazer o reconhecimento da área e dos bombeiros. Nesse grupo estão os meteoritos que ficavam na entrada do museu. Wagner acredita que o Horto Botânico e o Anexo Alípio Ribeiro, que não foram atingidos pelo incêndio, guardam ao menos 1 milhão de itens do acervo, que tinha um total de 20 milhões de peças (ABR).

Editorias

Economia/Política: J. L. Lobato (lobato@netjen.com.br); **Ciência/Tecnologia:** Ricardo Souza (ricardosouza@netjen.com.br); **Lazer/Cultura:** Laura Lobato De Baptisti (lauralobato11.ll@gmail.com); **Livros:** Ralph Peter (ralphpeter@agenteliterariaralph.com.br); **TV:** Tony Auaud (central-noticia@bol.com.br). **Revisão:** Sônia Souza.

Webmaster/TI: Ricardo Baboo; **Edição Eletrônica:** Ricardo Souza e Walter Almeida. **Impressão:** LTJ Gráfica Ltda. **Serviço Informativo:** Agências Estado, Brasil, Senado, Câmara, EBC, ANSA.

Artigos e colunas são de inteira responsabilidade de seus autores, que não recebem remuneração direta do jornal.

Jornal Empresas & Negócios Ltda

Administração, Publicidade e Redação: Rua Vergueiro, 2949 - 12º andar - cjs. 121 e 122 - Vila Mariana - Cep: 04101-300. Tel. 3043-4171 / 3106-4171 - E-mail: (netjen@netjen.com.br) - Site: (www.netjen.com.br). CNPJ: 05.687.343/0001-90 - JUCESP, Nire: 35218211731 (6/6/2003) - Matriculado no 3º Registro Civil de Pessoa Jurídica sob nº 103.