

OPINIÃO

Como combater o estresse nos altos cargos?

Fernanda Andrade (*)

O Brasil é o segundo país mais estressado do mundo, de acordo com uma pesquisa feita pelo International Stress Management Association.

Na nossa frente, apenas os japoneses.

O que mais estressa o brasileiro é o trabalho, segundo 69% dos entrevistados. Eles relatam sofrer com as longas jornadas de trabalho, sobrecarga de tarefas e tensão no ambiente corporativo. Com a crise, a situação só se agravou. Quem continua empregado, passou a assumir o trabalho que antes era feito por três, quatro pessoas. E o fantasma da demissão continua assombrando.

Os transtornos mentais e emocionais são a segunda causa de afastamento do trabalho no Brasil. Nos últimos dez anos, a concessão de auxílio-doença desses males aumentou em quase 20 vezes. Os doentes ficam mais de 100 dias longe de suas funções. No mundo todo, os gastos com essas doenças podem chegar a 6 trilhões de dólares até 2030, mais do que a soma dos custos com diabetes, doenças respiratórias e câncer, de acordo com o Fórum Econômico Mundial.

Ainda assim, apenas 18% das empresas brasileiras mantêm algum programa para cuidar da saúde mental dos seus colaboradores. Nos altos cargos, a situação é ainda pior. Gerentes, diretores e presidentes são cada vez mais exigidos. A pressão por resultados é grande e a responsabilidade delegada a esses profissionais chega a ser insana. Muitos acabam criando rotinas desgastantes, buscando superação e um perfeccionismo inatingível. Mesmo quando não estão na empresa, continuam trabalhando em seus smartphones e laptops.

Algumas empresas, em busca de resultados audaciosos, chegam a estimular a competição entre os próprios colaboradores, criando ambientes insalubres. Provar sua capacidade vira uma obsessão para muitos. Na ânsia por melhores resultados, alguns acabam passando por cima de si mesmos e de seus limites. Quem permanece na empresa

sente a pressão diária pelo atingimento de metas, gerando um clima de competitividade. Assim, o clima organizacional vai pesando, a comunicação deixa de ser fluida e o estresse toma conta.

Os relacionamentos se tornam conflitantes, já que não há mais espaço para uma troca saudável entre as pessoas. Nesses casos, é mais sábio evitar o confronto e apostar no diálogo. Combater essa situação não é algo fácil. O profissional precisa, primeiramente, desenvolver técnicas para uma melhor gestão do seu tempo. É preciso priorizar as tarefas em vez de achar que dá conta de tudo. Nesse sentido, também é muito importante aprender a dizer não. Nem tudo é possível, e é necessário comunicar isso com clareza e honestidade. Para isso, os profissionais precisam desenvolver inteligência emocional.

Infelizmente, costumamos ver excelentes técnicos, mas péssimos gestores emocionais. Terapia e Coaching são técnicas que podem ajudar muito no autoconhecimento. Outro ponto essencial é buscar o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. É preciso quebrar a rotina de trabalho com atividades prazerosas, como uma atividade física, aulas de pintura, culinária, meditação, etc. Em casa, não há espaço para o profissional, e sim para o marido, pai, filho, irmão.

Quem leva trabalho para casa constantemente acaba criando conflitos nas relações familiares. Quem não cria válvulas de escape para desacelerar pode ficar doente ou até adotar vícios, como álcool e drogas. Por fim, mesmo ao longo da dura rotina no trabalho, é importante que o profissional se permita pequenas pausas. Muitas vezes, um café no meio da tarde ou um almoço em boa companhia podem proporcionar um relaxamento importante para quebrar o estresse. Nosso cérebro precisa de descanso para funcionar a pleno vapor.

Profissionais que se permitem ter esses pequenos prazeres ao longo do dia costumam ser mais criativos e produtivos. Muitas vezes, cinco minutos de descanso podem render mais que longas horas de trabalho.

(*) - É Gerente de Hunting e Outplacement da NVH - Human Intelligence (www.nvhhuman.com.br).

Fome cresce na América do Sul impulsionada pela Venezuela, diz ONU

A fome cresceu no ano passado na América Latina e Caribe, afetando cerca de 39 milhões de pessoas por conta da desaceleração econômica na América do Sul, marcada especialmente pelo caso da Venezuela, explicou nesta terça-feira a ONU

As últimas estimativas do relatório sobre o estado de segurança alimentar e nutricional no mundo, publicado a cada dois anos, revelam uma deterioração da situação em nível regional, onde o número de pessoas que sofrem com a fome passou de 38,9 milhões em 2016 para 39,3 milhões em 2017 (6,1% da população).

Embora o nível de fome seja relativamente baixo em comparação com outras regiões, esse aumento na América Latina é explicado, principalmente, pela desaceleração econômica na América do Sul, afirmou o diretor de Estatística da FAO, José Rosero. Nesta região, a prevalência de desnutrição (ou falta crônica de nutrientes) subiu de 4,7% da população em 2014 para 5% projetada para 2017 ou, em termos absolutos, de 19,3 milhões de habitantes



Na região, a prevalência de desnutrição subiu, em termos absolutos, de 19,3 milhões de habitantes para 21,4 milhões.

para 21,4 milhões.

Durante o mesmo período, essa taxa diminuiu no Caribe, afetando 16,5% da população no ano passado (7 milhões de pessoas com fome) e seis milhões na América Central, até

6,2% (11 milhões). O relatório indica que a tendência de alta na América do Sul pode ser o resultado da persistência dos preços baixos para a maioria dos produtos básicos exportados, especialmente o petróleo.

Isso reduziu a capacidade de importar alimentos, investir na economia por parte dos governos e proteger as pessoas mais vulneráveis diante da redução das receitas fiscais.

"A desaceleração econômica é observada na América do Sul, o que é explicado especialmente pela situação na Venezuela", disse Rosero, afirmando que no país sul-americano, a taxa média de desnutrição foi de 11,7% da população entre 2015 e 2017 (3,7 milhões de venezuelanos no total), quase quatro vezes mais que no triênio 2010-2012. Em toda a região, as maiores porcentagens de fome nos últimos três anos foram no Haiti (45,8% de sua população, equivalente a 5 milhões de pessoas), Bolívia (19,8% da população, 2,2 milhões) e Nicarágua (16,2% da população, 1 milhão) - (Agência EFE).

Rússia inicia maior exercício militar desde a Guerra Fria

A Rússia iniciou ontem (11) seus maiores exercícios militares desde os tempos da Guerra Fria, com o objetivo de "garantir a segurança do país". A manobra, chamada "Vostok 2018", acontece nas regiões centrais e orientais da nação e envolve cerca de 300 mil soldados, além de 36 mil carros armados e veículos blindados, mil caças e helicópteros e navios das frotas do Norte e do Pacífico. A China também participa dos exercícios, com 3,2 mil militares e diversos meios bélicos. As atividades terminarão no dia 17.

Segundo o porta-voz do presidente Vladimir Putin, Dmitry Peskov, os exercícios estão em linha com os "esforços anuais de rotina para o desenvolvimento das Forças Armadas russas". A manobra acontece um ano depois de a Rússia ter realizado práticas militares na parte ocidental do país, aumentando a tensão com as ex-repúblicas soviéticas do Mar Báltico. Os exercícios de 2018 são acompanhados com atenção pela OTAN e por governos europeus, que buscam ver o que eles revelam sobre a cooperação militar entre Moscou e Pequim.

Também ontem, Putin recebeu o presidente da China, Xi Jinping, em Vladivostok, na Sibéria, durante o Fórum Econômico Oriental. "Falamos do desenvolvimento das relações russo-chinesas, abordando praticamente todas as áreas, como economia, social, laços humanitários e nossa cooperação técnico-militar", disse o mandatário russo (ANSA).

Brasil amplia investimento em educação infantil, diz OCDE

Nos últimos anos, o Brasil aumentou os investimentos em educação infantil até os 5 anos de idade, e ficou à frente de países latino-americanos, de acordo com o relatório Education at a Glance 2018 (Um olhar sobre a educação, em tradução livre), publicado ontem (11) pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE).

O montante gasto por criança, no entanto, ainda é pouco e está entre os mais baixos dos países analisados.

Segundo o relatório, o Brasil passou de um investimento equivalente a 0,4% do PIB para o equivalente a 0,7% em 2015 em creches e pré-escolas. O nível de investimento está abaixo da média dos 35 países que compõem a OCDE, que é 0,8% do PIB, mas está acima de países da América Latina, como Argentina, Colômbia, Costa Rica e México. Apesar disso, o Brasil investe apenas US\$ 3,8 mil por criança por ano nas creches públicas, um dos mais baixos investimentos, tanto entre os países membros da OCDE, maioria formada por países ricos, quanto entre as economias parceiras.



O Brasil passou de um investimento equivalente a 0,4% do PIB para o equivalente a 0,7% em 2015 em creches e pré-escolas.

Em termos de inclusão, o Brasil também está à frente de países latinos. Segundo o estudo, 22% das crianças de até 3 anos estão na escola. Dados mais atualizados, do IBGE, mostram que essa porcentagem chegou a 30,4% em 2015. O índice brasileiro é maior que outros países como Argentina (5%); Chile (20%); Costa Rica (2%) e México (2%). A única exceção é a Colômbia, que incluiu 49% das crianças nas creches. Na pré-escola, de acordo com o relatório, o acesso no Brasil é maior, chega aos 90% aos 4 anos de idade, 97% aos 5 anos e 100% aos 6 anos.

Se na infância o Brasil supera países latino-americanos em

inclusão, o mesmo não ocorre na medida em que a idade avança. O país registrou uma das maiores porcentagens de adultos sem ensino médio entre todos os países analisados. Após os 14 anos, as taxas de educação vão caindo. Entre 15 e 19 anos, 69% seguem estudando e, entre 20 e 24 anos, apenas 29%. Em média, essas porcentagens chegam, entre os países da OCDE, a 85% e 42%, respectivamente. Cerca de 14% dos alunos do último ano do ensino fundamental estão acima da idade pretendida de 14 anos. Entre os países da OCDE, em média apenas 2% dos estudantes estão nessa situação (ABR).

Cremona terá Festa do Salame em outubro

A cidade de Cremona, na Itália, receberá a Festa Nacional do Salame entre os dias 26 e 28 de outubro. Será o segundo ano consecutivo do evento, que nasceu como uma resposta italiana ao "Salame Day", criado em 2006, na Virgínia, nos Estados Unidos, e que foi celebrada ontem (11). O festival, promovido pelo Consórcio de Tutela do Salame, promete degustações, desafios e o "primeiro salame lançado no espaço".

Os três dias de festa permitirão que produtos de diferentes tipos e regiões sejam experimentados. "O salame não é estrelas e listras [referência à bandeira dos EUA], mas tricolor [bandeira italiana]", enfatizou Fabio Tambani, presidente do consórcio. "Nosso país tem o dever de dignificar ao máximo o produto da charcutaria", acrescentou.

Além disso, o "salame astronauta", primeiro embutido a ser lançado ao espaço, também estará em Cremona.



Será o segundo ano consecutivo do evento.

O produto será embarcado em um dispositivo adequado que voará até a mesosfera e cairá na Terra depois de um voo transmitido na página oficial da Festa do Salame no Facebook. "Se consumido da maneira correta, o salame pode ser inserido perfeitamente em uma dieta equilibrada", explicou Giuliano Dallolio, professor de tecnologia de produtos alimentícios de origem animal da Universidade Católica. Segundo o docente, o salame não é um inimigo da saúde (ANSA).

Maradona é novo treinador de time mexicano

O ex-jogador Diego Armando Maradona embarcou em uma nova aventura na carreira: o ídolo argentino foi apresentado oficialmente como novo técnico do Dorados de Sinaloa, clube que disputa a segunda divisão do futebol mexicano. Maradona chegou ao país onde conquistou a Copa do Mundo de 1986 escoltado por policiais e acenou para os fãs que foram recepcioná-lo no aeroporto.

"Não vim de férias, vim para trabalhar. Estou aqui para dar meu coração, como fiz no Fujairah, onde dirigia 300 km por dia para trabalhar", assegurou. A missão da lenda do futebol argentino é difícil. O clube está na antepenúltima posição na Série B, com apenas três pontos nas seis primeiras rodadas. O



Maradona celebra chegada a clube mexicano e promete time ofensivo.

próximo compromisso do Dorados - estreia de Maradona - será na segunda-feira (17), contra o Cafetaleros de Tapachula.

De acordo com a imprensa local, Maradona receberá cerca

de US\$ 150 mil, o segundo salário mais alto de um treinador de futebol mexicano, atrás somente do brasileiro Ricardo Ferretti, que ganha mais de US\$ 300 mil para comandar a seleção

interinamente e o Tigres. Os torcedores do Dorados o receberam de braços abertos, já que centenas de fãs acompanharam o primeiro treino do clube sob a supervisão do ex-craque.

Como técnico, Maradona ainda não teve o mesmo sucesso dos tempos de jogador. O argentino já comandou a seleção de seu país e o Al Wasl e o Al-Fujairah, ambos dos Emirados Árabes Unidos. Além disso, o ex-craque é presidente do Dinamo Brest, de Belarus. Já o Dorados, de apenas 15 anos de história, busca retornar à elite do futebol mexicano após duas temporadas. Entre os jogadores mais ilustres que passaram pelo clube estão Pep Guardiola, Jared Borgetti, Cuauhtémoc Blanco e Loco Abreu (ANSA).

Empresas & Negócios

Para veiculação de seus Balanços, Atas, Editais e Leilões neste jornal, consulte sua agência de confiança, ou ligue para

TEL: 3106-4171 FAX: 3107-2570

www.netjen.com.br

Empresas & Negócios José Hamilton Mancuso (1936/2017)

Diretora Comercial: Lilian Mancuso (lilian@netjen.com.br)

Editorias
Economia/Política: J. L. Lobato (lobato@netjen.com.br); Ciência/Tecnologia: Ricardo Souza (ricardosouza@netjen.com.br); Laser/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.

Colaboradores: Cicero Augusto, Eduardo Shinyashiki, Geraldo Nunes, Heródoto Barbeiro, J. B. Oliveira, Leslie Amendolara, Mario Enzo Belio Junior.

RIO DE JANEIRO: J.C. REPRESENTAÇÕES E PUBLICIDADES EIRELI
Av. Rio Branco, 173 / 602 e 603 - Centro - Rio de Janeiro - CEP 20040-007
Tel. (21) 2262-7469 - CNPJ 30.868.129/0001-87