

# Pesquisa revela que feriados causam estresse extra em 35% dos profissionais

Uma pesquisa divulgada recentemente nos Estados Unidos revelou que os feriados e períodos de férias causam estresse extra para 35% dos trabalhadores

Realizada pela Accountemps, uma agência de RH especializada no mercado financeiro, a pesquisa consultou 2700 profissionais de 27 cidades americanas com o intuito de identificar os funcionários mais felizes nos feriados, bem como o impacto do estresse que estas pausas poderiam causar nestes trabalhadores.

Apesar de 51% revelarem que se sentem mais felizes nestes períodos, 35% alegaram que sentem mais pressão. Os motivos apontados foram: equilibrar as obrigações do trabalho e do feriado (32%), tirar uns dias de folga e retornar com trabalho acumulado (23%), trabalhar com ou em uma equipe reduzida devido às folgas do período (18%), comprar presentes para colegas de trabalho ou contatos (11%) e participar de festas da empresa/no escritório (8%).

Motivada pela pesquisa, a master coach Flora Victoria (\*), presidente da SBCoaching, elaborou dicas de como lidar com as pausas na rotina profissional e evitar essa carga adicional de estresse.



Os motivos apontados foram: equilibrar as obrigações do trabalho e do feriado (32%), tirar uns dias de folga e retornar com trabalho acumulado (23%)...

vemos encaminhar a este território onde não nos cabem ações, ou seja, não devemos gastar energia com preocupações. São eventos certos, que ocorrerão quer a gente queira ou não;

2) **Planeje-se** – Como são eventos certos, sabemos que eles ocorrerão e podemos programar para os mesmos. Adiantar o que é possível é uma forma de evitar o estresse. Faça compras antes da correria dos últimos dias, por exemplo. Se sua atividade permitir, deixe algumas tarefas prontas com antecedência;

3) **Mindfulness** – Pesquise sobre o que significa e aplique isso nos seus dias de pausa. Permita-se descansar e vivencie estas pausas. Será pouco produtivo pensar em trabalho sem poder executar. Melhor arejar seu cérebro, cuidar do seu corpo, do seu espírito e voltar preparado para seu trabalho;

4) **Plantões e revezamento de equipes: copo cheio ou vazio?** – Essa dica tem a ver com resiliência. Sabemos que grande parte das empresas trabalha nestas épocas

com equipes reduzidas. Aqui temos espaço para a dica número 1 e também para a forma como se vê a situação. Os profissionais com mais resiliência se adaptam e alguns até aproveitam para se aproximar de colegas. Afinal, todos irão trabalhar sob tais condições; os que têm resiliência e os que não têm. Agora minha pergunta é: quais serão os efeitos para cada um?;

5) **Seja leve** – Pense nos seus propósitos e não os perca de vista. Lembre-se deles em momentos do dia-a-dia e relativize a importância daquela situação que te incomodou tanto. Será que sua vida e seus ideais não são bem maiores que ela? Será que não é possível lidar com ela sem empreender tanta energia, que você poderia usar em outras coisas importantes, principalmente aquelas alinhadas ou que o levam para mais perto dos seus propósitos?;

(\*) – É master coach e presidente da SBCoaching. Mestre em Psicologia Positiva pela Universidade da Pensilvânia e a maior especialista deste ramo da Psicologia no Brasil ([www.sbcoaching.com.br](http://www.sbcoaching.com.br)).

Indianara Ferreira (\*)

## Qual é a importância do propósito na relação entre empresas e colaboradores?

Por quase toda a história humana, empresas tiveram um único propósito: lucrar.

Entretanto, de uns anos para cá isso se tornou mais uma consequência de um trabalho bem realizado, ou serviço bem prestado, do que efetivamente um propósito. As novas gerações de empreendedores passaram a compreender que o desenvolvimento e perpetuação de uma marca estavam intimamente ligados ao alinhamento ideológico que a mesma apresentava aos clientes, mercado e sociedade.

O propósito sofreu uma ressignificação, de objetivo tangível para ideologia intangível. Essa ideologia determina hoje quem se mantém no mercado. O propósito pode ser a satisfação do cliente, a preocupação com o meio ambiente, ou qualquer outra finalidade desde que haja um impacto social, de importância no alinhamento comportamental e de repercussão para o público. Vivemos um desligamento do Eu para a preocupação com o coletivo.

Isso não ocorreu apenas com o empresário. Na verdade, começou como um movimento vindo pelo próprio funcionário, colaborador ou prestador de serviços. O público que buscava emprego, sendo mais jovem, cresceu alinhado a ideologias que dialogam com sua personalidade. Sobretudo a geração Y, se recusa a trabalhar para uma empresa que não respeite suas crenças particulares sobre a sociedade e seu modo de ver o mundo.

Com o tempo, eles foram se tornando funcionários exemplares, chefes e até empreendedores, mas sempre levando seus ideais como bandeira e objetivo primário para as empresas. Como uma marca se posiciona em relação a diversos assuntos, hoje em dia, tem mais peso do que seu produto em si. O propósito ganhou papel central, pois vivemos uma época de ideologias no centro da sociedade.

O impacto de melhora na produtividade de uma equipe é de 100% quando ela realiza uma atividade em que realmente acredita, que está de acordo com seu modo de ver o mundo. Isso os leva a superar metas estipuladas, não faltar e

até trabalhar mais. Vivemos a geração do trabalho pelo prazer, pela vontade de realizar, e não só pela necessidade de sobreviver.

Muito disso vem das condições gerais do mundo. A fome, o saneamento básico, todas as necessidades primárias, são muito mais facilmente atendidas hoje na maioria dos países, e a informação transita livre e em alta velocidade. A ausência de preocupação exacerbada com o caráter prático, permite uma reflexão mais profunda da atuação do profissional como indivíduo no mercado de trabalho e na sociedade.

É possível ver como isso é impactante na retenção de talentos, por exemplo. O engajamento é altíssimo, levando o turn over para 2% a 3% ao ano. A empresa investe no profissional e o colaborador também investe na empresa pois ele confia que crescerá na carreira, já que acredita na companhia, nos ideais de sua fundação e linha de trabalho. Hoje já mal se fala em motivar, pois a motivação vem de alinhamento e comportamento que já são parte do funcionário. Ele não busca benefícios apenas, busca ser ele mesmo dentro da empresa.

Quem tem funcionários alinhados com seu propósito atende o lado comportamental. O técnico pode ser ensinado, o comportamento é quem determina o real comprometimento e resultado. Por séculos se buscou que funcionários “vestissem a camisa da empresa”, quando na verdade o necessário era transformar as empresas para que buscassem propósitos mais elevados, e encontrar uma equipe que já estivesse alinhada a esses ideais. Afinal, de camisa se troca toda hora.

É por isso que cada vez mais a vida pessoal e profissional se unem. Não é mais preciso ter ideais e comportamentos diferentes em casa e na empresa, e essa comodidade e tranquilidade combatem o estresse de uma vida tão corrida. Sempre se recomenda que se faça o que ama, porém é preciso se atentar à importância de estar onde se ama também, pois quando se está seguindo ideais que são iguais aos seus, o compromisso é consigo mesmo e não só com a empresa.

(\*) – É Diretora de Negócios, Gerência Comercial e Marketing do Grupo NVH (<http://nvh.com.br/2017>).

## Veja a lista de feriados e pontos facultativos em 2018

Foi publicada no Diário Oficial da União portaria que estabelece os dias de feriados nacionais e os pontos facultativos em 2018. Segundo o Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão, as datas deverão ser observadas pelos órgãos e entidades da Administração Pública Federal direta, autárquica e fundacional do Poder Executivo, sem comprometimento das atividades públicas consideradas como serviços essenciais à população.

A portaria estabelece ainda que os dias de guarda dos credos e religiões não relacionados poderão ser compensados, desde que previamente autorizado pelo responsável pela unidade administrativa de exercício do servidor. Os feriados declarados em lei estadual ou municipal serão observados pelas repartições da Administração Pública Federal direta, autárquica e fundacional, nas respectivas localidades, acrescentou o ministério.

O ministério diz ainda que não será permitido aos órgãos e entidades integrantes do Sistema de Pessoal Civil da Administração Federal antecipar ponto facultativo em discordância com o que dispõe a portaria.



Veja o calendário:

- 1º de janeiro: Confraternização Universal (feriado nacional)
- 12 de fevereiro: Carnaval (ponto facultativo)
- 13 de fevereiro: Carnaval (ponto facultativo)
- 14 de fevereiro: quarta-feira de cinzas (ponto facultativo até as 14 horas)
- 30 de março: Paixão de Cristo (feriado nacional)
- 21 de abril: Tiradentes (feriado nacional)
- 1º de maio: Dia Mundial do Trabalho (feriado nacional)
- 31 de maio: Corpus Christi (ponto facultativo)
- 7 de setembro: Independência do Brasil (feriado nacional)
- 12 de outubro: Nossa Senhora Aparecida (feriado nacional)
- 28 de outubro: Dia do Servidor Público - art. 236 da Lei nº 8.112, de 11 de dezembro de 1990 (ponto facultativo)
- 2 de novembro: Finados (feriado nacional)
- 15 de novembro: Proclamação da República (feriado nacional)
- 25 de dezembro: Natal (feriado nacional) (ABr)

## Restrições a aumento da taxa de condomínio

A Câmara dos Deputados analisa o projeto do deputado Cícero Almeida (Pode-AL), que altera a Lei do Condomínio (4.591/64) para impedir que o reajuste da taxa condominial ultrapasse a média dos reajustes incidentes sobre as tarifas públicas (água, energia) e de folha de pessoal, incluídos os encargos de natureza trabalhista e previdenciária.

Almeida argumenta que programas sociais de habitação

proporcionaram um aumento no número de condomínios em todas as regiões do Brasil, tornando a taxa condominial um item significativo na despesa familiar.

“Por essa razão, a taxa condominial merece uma proteção legal maior no que diz respeito à prevenção contra os aumentos abusivos”, disse. O projeto será analisado conclusivamente pelas comissões de Desenvolvimento Urbano; e de Constituição e Justiça (Ag.Câmara).

## Diets após as festas de fim de ano trazem consequências negativas à saúde

A tradicional fartura de alimentos nas comemorações de fim de ano é praticamente uma carta branca para o exagero. Como forma de realizar esta extravagância, mas sem peso na consciência, a busca por dietas restritivas, logo após as festas, é vista como alternativa. De acordo com a nutricionista Kátia Terumi Ushima, do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos, a escolha pode trazer consequências à saúde.

A ideia, que inicialmente pode parecer eficiente, ocasiona efeitos contrários ao esperado. Nesses casos, o metabolismo desacelera e a volta do peso é uma realidade. A nutricionista explica que esta situação ocorre principalmente em dietas que apresentam longos períodos de jejum ou de exclusão de carboidratos, como as líquidas.

“Este tipo de prática alimentar só deixará o metabolismo mais lento, induzirá a efeito rebote de peso e a utilização de massa magra, músculo, como fonte energética. Isso, em longo prazo, é extremamente prejudicial à saúde”, reforça.

Manter uma rotina alimentar é a maneira mais adequada de



A busca por dietas restritivas, logo após as festas, é vista como alternativa.

conduzir este período de muita comida, como salienta Kátia Terumi Ushima.

“O ideal é estabelecer um cardápio saudável durante o ano todo e não apenas em um período, uma vez que o organismo não se beneficia de dietas realizadas apenas em curto prazo”. Caso o exagero não tenha sido evitado, após o reveillon, a especialista indica adotar a alimentação saudável e equilibrada, focando em eliminar as calorias extras provenientes do consumo de álcool, doces e gorduras.

Fonte e mais informações: ([www.hpev.com.br](http://www.hpev.com.br)).

## Proclamas de Casamentos

### CARTÓRIO DE REGISTRO CIVIL

**26º Subdistrito - Vila Prudente**  
**Renato Luiz de Paula Sousa Junior - Oficial**

Faço saber que os seguintes pretendentes apresentaram os documentos exigidos pelo Art. 1525, do Código Civil Atual Brasileiro e desejam se casar:

O pretendente: **MOISES NOGUEIRA DE ALMEIDA**, profissão: marceneiro, estado civil: viúvo, naturalidade: em Camapuã, MT, data-nascimento: 26/09/1959, residente e domiciliado na Vila Bela, São Paulo, SP, filho de Camilo José Nogueira e de Teodora Nogueira de Almeida. A pretendente: **ADRIANA DA ROSA GONÇALVES**, profissão: auxiliar de produção, estado civil: divorciada, naturalidade: nesta Capital, Penha de França, SP, data-nascimento: 21/10/1966, residente e domiciliada na Vila Bela, São Paulo, SP, filha de Carlos Gonçalves Dias e de Sebastiana da Rosa Dias.

O pretendente: **DIRCEU MALAQUIAS DA COSTA**, profissão: funcionário público, estado civil: viúvo, naturalidade: em Quatiguá, PR, data-nascimento: 21/06/1961, residente e domiciliado no Parque Pereira, São Paulo, SP, filho de José Getúlio da Costa Filho e de Maria Malaquias da Costa. A pretendente: **SANDRA REGINA DE CICCIO**, profissão: analista de exportação, estado civil: divorciada, naturalidade: nesta Capital, Ipiranga, SP, data-nascimento: 21/08/1962, residente e domiciliada em Cotia, SP, filha de Nelson de Ciccio e de Iracema de Ciccio.

Se alguém souber de algum impedimento, oponha-se na forma da lei. Lavro o presente, para ser afixado no Oficial de Registro Civil e publicado na imprensa local Jornal Empresas & Negócios

**MAXCASA XXX Empreendimentos Imobiliários Ltda.** CNPJ nº 14.568.929/0001-41 - CONVOCACAO - Maxcasa XXX Empreendimentos Imobiliários Ltda. vem convocar todos os sócios para a Reunião de Sócios ser realizada em 05/01/2018, às 10h, na Rua Olímpadas, 66, 15º andar, São Paulo, SP para deliberar sobre os seguintes assuntos: 1. Tomar financiamento ou empréstimo para a construção do projeto Maxhaus BLX; 2. Dar em garantia o imóvel objeto da matrícula 215.584 do 15º Cartório de Imóveis de São Paulo; 3. Outros assuntos de interesse da sociedade. Luiz Henrique de Vasconcelos e Simone Aparecida Ventura, diretores.

Para veiculação de seus Balanços, Atas, Editais e Leilões neste jornal, consulte sua agência de confiança, ou ligue para **TEL: 3106-4171**

**AGENDA DO EMPRESÁRIO®**  
www.agenda-empresario.com.br ANO XXX APOIO: CENOFISCO

**QUINTA-FEIRA, 28 DE DEZEMBRO DE 2017**

**CONTRATAR EX-FUNCIONÁRIO COMO REPRESENTANTE**  
Com a reforma trabalhista e empresa poderá demitir funcionário e contrata-lo como representante, qual o prazo que devemos aguardar? Saiba mais acessando: ([www.empresario.com.br/legislacao](http://www.empresario.com.br/legislacao)).

**COM A NOVA LEI DAS GORJETAS, COMO DEVE SER FEITA A ANOTAÇÃO NA CARTEIRA PROFISSIONAL?**  
A empresa deverá informar em anotações gerais na CTPS que o mesmo é remunerado com base em valor fixo e gorjetas, conforme apuração em convenção coletiva (se for o caso), devendo tais valores serem demonstrados em demonstrativo mensal.

**ACIDENTE NO HORÁRIO DO ALMOÇO**  
Funcionário se acidentou no horário de intervalo, em via pública, é considerado acidente de trajeto ou típico? Saiba mais acessando a integra no site: ([www.empresario.com.br/legislacao](http://www.empresario.com.br/legislacao)).

**APOSENTADORIA POR TEMPO DE SERVIÇO**  
Funcionário se aposentou por tempo de serviço, qual o procedimento a seguir? Saiba mais acessando: ([www.empresario.com.br/legislacao](http://www.empresario.com.br/legislacao)).

**EMPRESA OPTANTE PELO SIMPLES NACIONAL POSSUI SÓCIO APOSENTADO, EXISTE REDUÇÃO NA ALÍQUOTA DO DAS?**  
Informamos que em relação a contribuição previdenciária, não há redução na contribuição efetuada no DAS pelo fato do sócio ser aposentado.

**ARQUIVO DA FOLHA DE PAGAMENTO**  
Empresa deve manter em arquivo a folha de pagamento impressa, o salário família deve ser pago sobre a remuneração ou sobre o salário base? Saiba mais acessando: ([www.empresario.com.br/legislacao](http://www.empresario.com.br/legislacao)).

**MUDANÇA DE FUNÇÃO**  
Funcionário se acidentou no horário de intervalo, em via pública, é considerado acidente de trajeto ou típico? Saiba mais acessando a integra no site: ([www.empresario.com.br/legislacao](http://www.empresario.com.br/legislacao)).

**BOAS FESTAS E PRÓSPERO ANO DE 2018**

**50 anos ORCOSE**  
Contabilidade  
Fundador: José SERAFIM Abrantes  
11 3531-3233 - [www.orcose.com.br](http://www.orcose.com.br)  
Rua Clodomiro Amazonas, 1435 - Vila Olímpia - 04537-012 - São Paulo - SP