

# Confira as sete dicas para a compra do presente do Dia das Mães

A compra do presente para as mães também deve ser um ato de responsabilidade financeira. Por isso, a área de Serviços ao Consumidor da Boa Vista SCPC preparou algumas dicas, já que o Dia das Mães se aproxima e muita gente pretende ir às compras para não deixar a data passar em branco

**Dica nº 1:** É certo que as mães merecem todo carinho no dia que é só delas, mas isso não pode impactar no orçamento doméstico. Comprar algo que não pode ser pago pode afetar toda a família. E isso ninguém quer, afinal, a data é de comemoração e não para criar problemas.

**Dica nº 2:** Antes de sair às compras dê uma olhada no orçamento doméstico e verifique qual a disponibilidade de dinheiro para a compra do presente. Se o saldo estiver baixo, calcule em quantas vezes o presente pode ser parcelado ou, então, escolha algo que pode ser pago com o que se tem. Se a opção for dividir em prestações, não esqueça de lançar os valores nos meses seguintes no orçamento. Segundo Pablo Nemirovsky, superintendente de Serviços ao Consumidor da Boa Vista, no portal Consumidor Positivo da Boa Vista é possível fazer o download da cartilha do Orçamento Doméstico, na qual há dicas para economizar e ter uma vida financeira mais saudável. Confira no link: ([www.consumidorpositivo.com.br/educacao-financeira](http://www.consumidorpositivo.com.br/educacao-financeira)).

Para quem não controla o que entra e o que sai do orçamento em uma planilha, também é possível encontrar dicas de como elaborá-la no portal Consumidor Positivo. No link a seguir há o passo a passo de como construir o orçamento e um modelo para controlar os gastos: (<http://www.consumidorpositivo.com.br/educacao-financeira/o-que-e-orcamento-domestico>).

**Dica nº 3:** Se a opção for por fazer uma compra parcelada, verifique se há alguma pendência no CPF, no portal Consumidor Positivo, para evitar a recusa da venda por ter o nome negativado. "O serviço oferecido pela Boa Vista SCPC é gratuito e nele é possível saber o valor em aberto, o nome do credor e o telefone de contato, além de consultar qual é o score, a pontuação de crédito", informa Nemirovsky. O link de acesso é: ([www.consumidorpositivo.com.br/consulta-cpf-gratis](http://www.consumidorpositivo.com.br/consulta-cpf-gratis)).

**Dica nº 4:** Pesquise os preços do que pretende comprar. Em



épocas de grande apelo comercial eles costumam variar consideravelmente, e desconfie de preços "milagrosos".

**Dica nº 5:** Se a opção for comprar em loja on-line, certifique-se de que a empresa realmente existe. Não faltam no mercado golpistas que criam lojas virtuais em épocas de grandes vendas. Para verificar a idoneidade, olhe na própria página da loja na internet se há informação do CNPJ e os canais de contato (como endereço, telefone ou e-mail). Entre no site do Procon-SP e veja se a loja não está na lista "Evite esses sites". A compra nessas lojas é frustração e prejuízo na certa.

**Dica nº 6:** Se a loja for conhecida, procure digitar o endereço do site, chamado de URL, em seu equipamento. Copiar endereços on-line pode levar para lojas falsas, criadas por golpistas que passam a sensação de que se está comprando na loja oficial, mas só estão de olho no seu dinheiro. Ainda na compra on-line, prefira fazer o pagamento com cartão de crédito. Caso ocorra problemas, peça o cancelamento para a administradora do cartão de crédito. E não deixe de imprimir (ou salvar) as páginas da compra, inclusive as que detalham o produto (preço, prazo de entrega etc.) e confirmam a efetivação da compra.

**Dica nº 7:** Se por algum motivo houver a necessidade de troca do presente, saiba que a loja não é obrigada a trocar o produto caso não apresente defeito. Mas se for lhe ofertada essa possibilidade no ato da compra, confira se essa informação está colocada na nota fiscal ou em algum outro documento, como o contrato de compra, por exemplo.

De acordo com o superintendente da Boa Vista, se a troca for necessária em razão de defeito, saiba que pode esperar até 30 dias para ter de novo o produto em mãos, conforme determina o artigo 18 do Código de Defesa do Consumidor. Ainda na situação de defeito, só há o direito de pedir o dinheiro de volta ou exigir a troca se a empresa não fizer o reparo em um mês. Essas regras também valem para compra em lojas virtuais. Mas na compra on-line tem garantido o direito de arrependimento. É possível devolver o produto com defeito ou não no prazo de sete dias da data do recebimento (SCPC).



## Um novo marco para o transporte de carga no Brasil

O Brasil passou por significativas transformações em várias esferas nas últimas décadas.

Claude Domingues Padilha (\*)

Sobretudo após o plano de estabilização econômica implantado em meados dos anos 1990, e um dos setores de mercado que mais se reinventou nesse período foi o de veículos, incluindo aqueles voltados ao transporte rodoviário de carga, responsáveis pela movimentação de aproximadamente 60% da matriz produtiva nacional.

A economia interna e o poder de compra dos brasileiros recuperaram a dinâmica de crescimento do setor a partir da combinação de diversos fatores, como estabilidade da moeda, oferta de crédito e investimentos em infraestrutura, assim como privatizações e exportações de commodities, que aceleraram a implantação de inovações tecnológicas nas áreas de implementos rodoviários e suspensões dos veículos comerciais nos últimos 20 anos.

Por um lado, o crescimento exponencial do agronegócio e da mineração – sobretudo com produtos de grande vocação exportadora, como o complexo soja – demandou veículos de carga com maior produtividade, uma vez que a já saturada infraestrutura rodoviária nacional não acompanhou essa evolução. Por outro lado, os investidores da malha ferroviária brasileira recém-privatizada apresentaram uma nova possibilidade tecnológica de atender a crescente demanda por transporte de carga, por meio da maior integração entre os modais.

As inovações tecnológicas avançaram a partir de 1998, com a publicação da Resolução 68/98, do Conselho Nacional de Trânsito (Contran), que regulamentou uma nova combinação de veículo de carga (CVC) com a elevação do Peso Bruto Total Combinado (PBTC), de 45 para 74 toneladas, sendo responsável por transformar intensamente o tipo padrão de implementos rodoviários em circulação no País, bem como suspensões utilizadas em veículos de carga.

Tal resolução provocou intensa renovação da frota brasileira por equipamentos anteriormente proibidos e/ou inexistentes, como o bitrem e o rodotrem. A partir de então, mudanças na legislação promoveram a criação de novas CVCs, bem como a alteração de tais tecnologias, o que demandou flexibilidade e agilidade para a implantação e a absorção das inovações tecnológicas.

Hoje outras tendências podem gerar impactos tão significativos



como o visualizado a partir do final dos anos 1990. Uma delas é a recente ampliação do PBTC para 91 toneladas no Brasil, já regulamentada pela Resolução Contran 663/17, que deve representar um novo marco de alteração no padrão de CVCs utilizadas por grande parte do mercado, sobretudo os direcionados ao transporte de commodities minerais e agrícolas.

Com o incremento dos limites legais de carga ao longo das décadas, acompanhado pela elevação da massa transportada, a indústria deve estar atenta a trazer produtos e componentes amplamente testados, certificados e dotados de rigoroso controle de uso. Assim, usuários poderão ampliar a produtividade e obter reduções significativas de seus custos fixos, gerando maior competitividade ao produto e ao transporte do País.

Esses e outros assuntos serão discutidos no 10º Colloquium Internacional Sae Brasil de Suspensões e Implementos Rodoviários & Mostra de Engenharia, dias 23 e 24 de maio, no Hotel Intercity Premium, em Caxias do Sul. Especialistas e formadores de opinião no setor participarão de painéis e apresentarão trabalhos técnicos, centrados em mostrar tendências que contribuíam para a inovação tecnológica do transporte rodoviário no País.

(\*) - É gerente de Marketing e Gestão de Rede da Randon S.A. Implementos e Participações e chairperson do 10º Colloquium Internacional SAE BRASIL de Suspensões e Implementos Rodoviários & Mostra de Engenharia.



TONY AUAD E OS BASTIDORES DA TV

central-noticia@bol.com.br

**INÍCIO A COLUNA** comentando a decisão do ator Francisco Cuoco, de 84 anos, de terminar o relacionamento de oito anos que mantinha com a estilista Thais de Almeida, 54 anos mais jovem que ele. O ator disse a coluna que foi uma decisão correta no momento certo.

**O TÉRMINO** ocorreu no começo do ano, mas só agora foi revelado pelo ator. Cuoco apesar da idade, afirmou que está á procura de um novo romance, pelas redes sociais, inclusive o ator disse que curte as fotos que elas mandam no Facebook e no instgram.

**SEGUNDO CUOCO**, as fotos mais íntimas das fãs ele faz um arquivo particular para ficar curtindo. Com essa separação, o ator Francisco Cuoco voltou a morar com a ex-mulher. "Somos amigos temos nossa família e um apoio o outro". O ator está escalado para a próxima novela das 21h da Globo, 'Segundo o Sol'.

**O ATOR** vai interpretar Nestor Maranhão, e vai viver um romance com a atriz Arlete Salles. Com direção artística de Dennis Carvalho, e direção geral de Maria Medicis, a autoria é de João Emanuel Carneiro. No elenco, além de Francisco Cuoco, estará Adriana Esteves, Deborah Secco e Giovana Antonelli, entre outros.

**O CANTOR LATINO**, que já é pai de oito filhos, descobriu através de um exame de DNA que é pai de um adolescente de 19 anos. Guilherme é o nome do novo herdeiro do artista. Latino disse a coluna que foi ele quem insistiu para fazer o exame porque já desconfiava que o rapaz era seu filho.

**O ATOR MAURÍCIO MATTAR** volta á TV. Desta vez, pela Record, ele fará o papel de José, pai de Jesus, na novela Bíblica 'Jesus'. Antes de voltar para a televisão, Mattar vinha se dedicando á carreira de cantor. As más línguas dizem que ele gravou um CD 'de um lado cantando e de outro pedindo desculpas'.

**A ATRIZ BRUNA MARQUEZINE** conta os dias para embarcar para Paris, onde vai morar com seu namorado, o jogador de futebol Neymar Jr. Quando terminar a novela 'Deus Salve o Rei', ela finalmente vai oficializar a sua união com Neymar. Seu contrato com a Globo termina este ano e ela já informou a emissora que a renovação só será feita por obra, ou seja, por participação em novelas.

**A APRESENTADORA XUXA MENEGHEL**, que ainda não voltou de férias, ao retornar terá muito trabalho pela frente. Além de seu programa na Record TV, ela vai comandar um programa na Argentina onde tem um considerável Fã - Clube.

**FRASE FINAL:** A maior força consiste em reconhecer a própria fraqueza.

## Resiliência emocional: como ela afeta seu sucesso no trabalho?

*A inteligência emocional é provavelmente a competência mais importante para o crescimento profissional.*

Lucas Fonseca (\*)

Apesar do conhecimento técnico ser indispensável para exercer qualquer função, a capacidade de gerenciar emoções está ganhando maior importância a cada dia dentro do mundo corporativo. Ter essa notável habilidade confere ao profissional maior competência para lidar com as adversidades, gerenciar pessoas e entregar resultados sob pressão - demanda cada vez mais recorrentes dentro das empresas.

A resiliência emocional nada mais é do que saber reconhecer os sentimentos e dar espaço para que esses se manifestem de maneira equilibrada. Inteligência emocional é manter-se íntegro mesmo quando tudo desaba à sua volta. É controlar a euforia, excitação e alegria diante de uma vitória e também dar vazão à tristeza, à raiva e ao medo de maneira moderada e prudente.

Nós desaprendermos a experimentar os sentimentos ruins. Nossa cultura nos cobra sucesso e felicidade de maneira deturpada, como se o estado de alegria deve-se ser permanente. Logo na infância recebemos um manual de comportamento, outro de sucesso e também um manual de felicidade. Tudo o que desviar dessa conduta, deve ser repreendido. E, claro, se você seguir as regras e não for feliz, é porque deve estar fazendo alguma coisa errada. Infelizmente, ou felizmente, a vida é feita também de sabores.

Frustrações, fracassos e decisões erradas fazem parte da jornada e, nesse sentido, aprender a resignificar o que não deu certo é tão importante quanto aprender a saborear e comemorar as vitórias. O

primeiro passo para identificar seu nível de resiliência emocional é tomar contato com suas emoções, reaprender a sentir. Pode parecer um absurdo o que eu estou falando, mas a maioria das pessoas está completamente desconectada de seus sentimentos.

A única forma de ter controle e resiliência emocional é conhecer de perto o que você tem dentro de si. Eu costumava chamar essa imersão de "método eu sou". Por meio de perguntas poderosas, a pessoa repassa os momentos mais importantes de sua vida para descobrir e dar um significado à cada fase pela qual passou. Fazendo essa viagem pela sua história, é possível reconhecer qual é o seu modelo de sucesso pessoal, resignificar os paradigmas e acontecimentos "negativos" para, a partir daí, apoderar-se novamente de suas escolhas e dar um novo sentido à sua própria vida.

À medida que o profissional consegue se reconectar com seus sentimentos é muito mais fácil identificar o ponto de equilíbrio de cada emoção e se permitir experimentar todas elas. Quando se retoma o controle dos seus sentimentos, é possível estar mais preparado para lidar com as adversidades do mundo corporativo e da vida pessoal como um todo.

Fortalecer a resiliência emocional é um processo que exige coragem para olhar para dentro e, mais do que isso, exige que o profissional esteja disposto a se reconectar com que é de fato. O importante é entender que resiliência emocional é estar em paz com a pessoa que você é, se aceitar plenamente.

Assim, fica muito mais fácil tornar-se um profissional e uma pessoa de sucesso.

(\*) - É palestrante motivacional formado em administração de empresas com especialização em coaching. Fundador do Instituto Lucas Fonseca o palestrante criou a metodologia Mindset de Alta Performance (<http://lucasfonseca.com.br/>).