

A Lei Áurea e seus reflexos na sociedade

Como todos sabem há exatos 130 anos, oficialmente, a escravidão foi abolida no Brasil. Reforço a palavra, oficialmente

Celso Tracco (*)

Depois do Brasil, colônia e império, conviver durante 350 anos com o trabalho escravo, este foi, oficialmente abolido com uma lei, cognome áurea, que de ouro não tinha nem o brilho. Com apenas dois artigos, a lei simplesmente declarou livre uma população estimada em torno de 3 milhões de pessoas, ponto!

Ou seja, de um dia para o outro, o Estado brasileiro, sempre pródigo em querer legislar sobre absolutamente tudo, colocou na rua ou na estrada, mais de 3 milhões de seres humanos, agora livres, mas sem ter onde morar nem trabalhar e tendo de se sustentar por conta e risco próprio. Claro que aqueles que tinham um patrão mais cuidadoso e humano, preferiram continuar onde estavam, mesmo não recebendo nada ou recebendo uma miséria pelo seu trabalho.

Quais foram as consequências ime-

diatas desse verdadeiro êxodo? A favelização, uma vez que não tinham onde morar e o hoje chamado politicamente correto de subemprego, ou popularmente de “bico”, em trabalhos que ninguém (nenhum branco) queria. Escola não existia em quantidade. No censo de 1890, estimava-se que 85% da população adulta brasileira era analfabeta. Obviamente, a enorme maioria dos ex-escravos, não sabia ler nem escrever.

As repercussões dessa falta de política de inclusão social, permanecem ainda hoje. A população que se declara preta e parda, dados e classificação do IBGE, é a que possui os mais baixos índices de empregos de qualidade, de salário e renda, de ascensão social. Em contrapartida é a que mais é morta pela força policial, e representa a maioria da população carcerária. Cabe uma reflexão: o Brasil tirou, por lei a escravidão da sua sociedade, mas será que a sociedade tirou a escravidão dela mesma?

Por que ainda ouvimos tantos relatos sobre racismo? Em estádios de futebol, em shows, em empresas, nas ruas? Depois de 130 anos, quantos afro descendentes, que não sejam artistas de TV, cantores de pagode ou atletas, são conhecidos e tem destaque na sociedade, quer seja no meio civil, militar ou eclesiástico? Quando você pensa em uma empregada doméstica, um gari ou um segurança particular, você pensa em uma pessoa nórdica ou de origem africana?

As políticas públicas são reflexo de nossa sociedade, uma vez que vivemos em um estado democrático e nossos representantes são eleitos por essa mesma sociedade. Nos últimos 10 anos o Brasil libertou mais de 50.000 trabalhadores encontrados em regime considerado escravo.

Eram de várias etnias, mas todos da raça humana, o homo sapiens!

(*) - É economista e autor do livro **As Margens do Ipiranga - a esperança em sobreviver numa sociedade desigual**.

Proclamas de Casamentos

CARTÓRIO DE REGISTRO CIVIL 23º Subdistrito - Casa Verde Dra. Marilei Siriani Silva - 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: **WESLEY BASILIO VIEIRA**, estado civil solteiro, profissão auxiliar de logística, nascido nesta Capital, Vila Nova Cahoeirinha - SP, no dia 08/03/1995, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Jorge Tadeu Vieira e de Rita de Cassia de Souza Basilio. A pretendente: **THALITA SIQUEIRA RIBEIRO DA SILVA**, estado civil solteira, profissão do lar, nascida nesta Capital, Casa Verde - SP, no dia 01/07/1998, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Robson Carlos Ribeiro da Silva e de Andressa Cristina Siqueira.

O pretendente: **RAFAEL TADEU CUSCIANNA BIAZOTTI**, estado civil solteiro, profissão piloto, nascido nesta Capital, Casa Verde - SP, no dia 23/05/1988, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Valentim Aparecido Biazotti e de Regina Cusciana Biazotti. A pretendente: **BYANCA ROMÃO DE OLIVEIRA**, estado civil solteira, profissão fisioterapeuta, nascida nesta Capital, Tatuapé - SP, no dia 25/08/1993, residente e domiciliada no Tatuapé, São Paulo - SP, filha de Sival Alves de Oliveira Junior e de Alessandra Fernandes Romão de Oliveira. Obs.: Cópia do edital para ser afixado no cartório de residência da contraente.

O pretendente: **RODRIGO CÉSAR PAFUME**, estado civil divorciado, profissão autônomo, nascido nesta Capital, Casa Verde - SP, no dia 09/10/1981, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Carlos Roberto Pafume e de Claudia Maria Guio Pafume. A pretendente: **MARINA CARVALHO**, estado civil solteira, profissão autônoma, nascida em Curitiba - PR (distrito de Pinheirinhos), no dia 28/03/1993, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Joaquim Carvalho Junior e de Roseli Lucimar Paschoal Carvalho.

O pretendente: **MANOEL CICERO DO NASCIMENTO**, estado civil divorciado, profissão montador, nascido em Ipe - SP, no dia 06/03/1968, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de José do Nascimento e de Odete Laurindo Vieira. A pretendente: **MONICA APARECIDA DE JESUS**, estado civil divorciada, profissão do lar, nascida em Andradás - MG, no dia 26/08/1965, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de José Luiz de Jesus e de Amacir José Ramos de Jesus.

O pretendente: **LENILSON LUIZ CARLOS**, estado civil solteiro, profissão faxineiro, nascido em Nova Cruz - RN, no dia 27/02/1986, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de José Luiz Carlos e de Maria Alves Carlos. A pretendente: **ANA CLEIDE AUGUSTA DE JESUS**, estado civil divorciada, profissão cabeleireira, nascida em São José da Lagoa Tapada - PB, no dia 01/01/1989, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Paulo Pedro Augusto e de Maria Lúcia Fernandes Augusto.

O pretendente: **CELSON XAVIER LUZ**, estado civil solteiro, profissão programador, nascido em Poções - BA, no dia 06/01/1977, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Fidelino Xavier Luz e de Tereza Gonçalves da Costa. A pretendente: **ELENICE BRITO SILVA**, estado civil solteira, profissão cabeleireira, nascida em Poções - BA, no dia 25/01/1990, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Juscelino da Virgens Silva e de Valdenice de Brito Silva.

O pretendente: **ODAIL JOSÉ GONÇALVES RAMOS**, estado civil solteiro, profissão metalúrgico, nascido em Poções - BA, no dia 03/04/1974, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Joel Gonçalves Ramos e de Carlita Maria de Jesus. A pretendente: **DENISE GONÇALVES DE BRITO**, estado civil solteira, profissão do lar, nascida nesta Capital, Saúde - SP, no dia 22/10/1976, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Deusdete de Brito e de Roseli Fernandes Gonçalves.

O pretendente: **HENNDY RODRIGUES DA SILVA**, estado civil solteiro, profissão auxiliar de TI, nascido nesta Capital, Consolação - SP, no dia 19/07/1996, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Simeão Azevedo da Silva e de Maria Lucia Rodrigues da Silva. A pretendente: **ROSE MARIE ACOSTA**, estado civil solteira, profissão assistente administrativo, nascida nesta Capital, Santana - SP, no dia 07/01/1995, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de José Benedito Acosta e de Emília Margarida Gambelli Acosta.

O pretendente: **ANDERSON WILLIAN SOUZA MAGELA**, estado civil solteiro, profissão segurança, nascido em São Paulo - SP (Registrado em Cassilândia, Estado de Mato Grosso do Sul), no dia 27/09/1983, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Geraldo Magela dos Santos e de Fátima Aparecida de Souza. A pretendente: **LIDIA BASSOTTO DA SILVA**, estado civil divorciada, profissão assistente operacional, nascida nesta Capital, Vila Maria - SP, no dia 05/06/1983, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Valdir Brito da Silva e de Marta Bassotto da Silva.

O pretendente: **JOSIAS FERREIRA**, estado civil divorciado, profissão motorista, nascido nesta Capital, Santana - SP, no dia 22/06/1979, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Anésio Ferreira e de Ana Aparecida Ferreira. A pretendente: **FABIANA COSTA DA SILVA**, estado civil divorciada, profissão policial militar, nascida em Jaboatão (Prazeres) - PE, no dia 12/03/1978, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Nivaldo Costa da Silva e de Antonia Maria Rufino.

O pretendente: **LETICIA TEIXEIRA DE PAULA RODRIGUES**, estado civil solteiro, profissão logista, nascido em Belo Horizonte - MG (1º Subdistrito), no dia 19/09/1996, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Luis Carlos de Paula Rodrigues e de Maria Aparecida Teixeira de Paula Rodrigues. A pretendente: **MARINA SEABRA ALBACETE**, estado civil solteira, profissão empresária, nascida no Rio de Janeiro - RJ (8ª Circunscrição), no dia 13/05/1993, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Marco Antonio Pereira Albacete e de Maria Clara Seabra Albacete.

O pretendente: **DERIVAN SOUSA DOS SANTOS**, estado civil solteiro, profissão lavador de autos, nascido em Santaluz - BA (Registrado em Araci, Estado da Bahia), no dia 30/09/1992, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de André Barreto dos Santos e de Mariene Aguiar de Sousa. A pretendente: **VANÉZIA CUNHA DA SILVA**, estado civil solteira, profissão lavadora, nascida em Ubaí - BA (registrada no subdistrito de Vila Hidrolândia), no dia 19/08/1989, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Gilmarinho Cunha Silva e de Ivaneide Pereira da Silva.

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

CARTÓRIO DE REGISTRO CIVIL DE PESSOAS NATURAIS E ANEXO Distrito - Itaim Paulista Bel. Pedro Vitor Barbaroto Ribeiro (Oficial Interino)

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

O pretendente: **BRUNO DOS SANTOS GONÇALVES**, estado civil solteiro, profissão auxiliar de lavanderia, nascido em São Paulo, SP, no dia (19/09/1996), residente e domiciliado em Poá, SP, filho de Nilson Dorea Gonçalves e de Ana Rute Pereira dos Santos Gonçalves. A pretendente: **ADRIANA DE MATOS SANTOS**, estado civil solteira, profissão operadora de loja, nascida em Minas Novas, MG, no dia (20/10/1987), residente e domiciliada neste distrito, São Paulo, SP, filha de Jorge de Matos Rocha e de Zelita Ribeiro dos Santos.

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

CARTÓRIO DE REGISTRO CIVIL 28º Subdistrito - Jardim Paulista Katia Cristina Silencio Possar - 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: **WELLINGTON AVELINO DOS SANTOS**, solteiro, profissão analista de sistemas, nascido em São Paulo - SP, no dia 20/03/1992, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de José Mauro Oliveira dos Santos e de Aparecida Avelino dos Santos. A pretendente: **NAIANA PINHEIRO BEZERRA**, solteira, profissão gerente de produto, nascida em Fortaleza - CE, no dia 28/08/1989, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Antonio Serrano Bezerra Neto e de Eliane Pinheiro Bezerra.

O pretendente: **GUSTAVO LOTTI STRICAGNOLO**, solteiro, profissão administrador de empresas, nascido em São Paulo - SP, no dia 19/10/1980, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Antonio Stricagnolo Filho e de Regina Sampaio Lotti. A pretendente: **GABRIELA MOUTINHO FLOREZ**, solteira, profissão médica, nascida em São Paulo - SP, no dia 04/06/1978, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Nívio Luiz de Andrade Florez e de Fabia da Conceição Moutinho Florez.

O pretendente: **ESTEVÃO LOMBARDI SILVA**, solteiro, profissão guia turístico, nascido em Curitiba - PR, no dia 02/08/1977, residente e domiciliado no Itaim Bibi, São Paulo - SP, filho de Carlos Alberto da Silva e de Geraldina Lombardi Silva. A pretendente: **MILENE MARQUES RICARDO**, divorciada, profissão advogada, nascida em São Paulo - SP, no dia 27/10/1977, residente e domiciliada no Itaim Bibi, São Paulo - SP, filha de Nelson Marques Ricardo e de Miriam Gonçalves Ricardo.

O pretendente: **DAVID MIGUEL TROLHO PINA GARCIA**, nacionalidade portuguesa, solteiro, profissão engenheiro ambiental, nascido em Freguesia de Alcântara, Concelho de Lisboa, Portugal, no dia 26/07/1979, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Joaquim Pina Garcia e de Maria Alice de Jesus Trolho Pina Garcia. A pretendente: **ANNA PAULA SENA DE GOBBI**, solteira, profissão procuradora do estado, nascida em São Paulo - SP, no dia 07/05/1985, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de João Batista de Gobbi e de Marcia Dirani Sena de Gobbi.

O pretendente: **ALEXANDRE FLUES IVANOFF**, solteiro, profissão empresário, nascido em São Paulo - SP, no dia 21/11/1985, residente e domiciliado em Cidade Moçoões, São Paulo - SP, filho de Dimetri Ivanoff Junior e de Michelle Dolores Flues Ivanoff. A pretendente: **LUANA NUNES MAHFUZ**, solteira, profissão arquiteta, nascida em São Paulo - SP, no dia 11/08/1988, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Nelson Luiz Mahfuz e de Gladys Nunes Mahfuz. Obs.: Tendo sido enviado cópia do edital de proclamas ao Subdistrito de residência do pretendente.

O pretendente: **ANTONIO DAL PORTO NETO**, solteiro, profissão bancário, nascido em Barretos - SP, no dia 20/06/1984, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Antonio Carlos Dal Porto e de Miriam Fabricio Mauro Dal Porto. A pretendente: **MARIANA BOMFÁ CAZORLA**, solteira, profissão advogada, nascida em Santo André - SP, no dia 26/05/1990, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Luis Carlos Cazorla Carrasquilla e de Nilse Bomfá Cazorla.

O pretendente: **MARCO GUILHERME FERRAGINA**, solteiro, profissão empresário, nascido em São Paulo - SP, no dia 18/09/1986, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Laercio Ferragina e de Tania de Souza Pereira Ferragina. A pretendente: **THAIS MUNTADA CAVINATTO**, solteira, profissão administradora, nascida em São Paulo - SP, no dia 14/12/1986, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de José Nello Cavinatto e de Nuria Muntada Garcia Cavinatto.

O pretendente: **FERNANDO MANGE NIEMEYER**, solteiro, profissão administrador, nascido em São Paulo - SP, no dia 24/03/1990, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Oscar Martin Renaulo Niemeier e de Regina Mange Niemeier. A pretendente: **MARIA JÚLIA LAUZI MERINGOLO**, solteira, profissão bancária, nascida em São Paulo - SP, no dia 26/11/1986, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Luiz Antonio Horta Meringolo e de Vera Lucia Lauzi Meringolo.

O pretendente: **SAMIR CRIM BACHUR**, solteiro, profissão administrador, nascido no Rio de Janeiro - RJ, no dia 12/02/1989, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Marcelo Miguel Bachur e de Barbara Crim Bachur. A pretendente: **GISELE REIS CUNHA DA SILVA**, solteira, profissão médica, nascida no Rio de Janeiro - RJ, no dia 24/06/1990, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de José Zenito da Silva e de Marcia Regina Domingues da Cunha.

O pretendente: **OSWALDO DO VALLE CORRÊA BUENO**, solteiro, profissão programador, nascido em São Paulo - SP, no dia 06/06/1975, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Oswaldo de Siqueira Bueno e de Cely do Valle Corrêa Bueno. A pretendente: **CLAIDE MASCARELLO ASSMANN**, solteira, profissão administradora de empresas, nascida em Salto do Lontra - PR, no dia 30/01/1982, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Antonio Clairto Assmann e de Melia Mascarello Assmann.

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

CARTÓRIO DE REGISTRO CIVIL Distrito - Sapopemba Alfredo de Oliveira Santos Neto - 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: **CARLOS EDUARDO CANDIDO**, estado civil solteiro, profissão artista, nascido em São Paulo, SP, no dia (30/06/1980), residente e domiciliado em São Paulo, SP, filho de Ison Cardoso Candido e de Sebastiana Maria da Silva Candido. A pretendente: **TATIANE DA SILVA CRUZ**, estado civil solteira, profissão operadora de máquinas, nascida em São Paulo, SP, no dia (12/08/1985), residente e domiciliada em São Paulo, SP, filha de Luiz Carlos Carneiro da Silva e de Nuzinete Cruz da Silva.

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

Práticas que ajudam a lidar com as dificuldades e gerenciar o estresse

Braulio Lalau de Carvalho (*)

Nos últimos tempos, a nossa rotina de trabalho virou sinônimo de estresse

O trânsito pesado, o excesso de informações e compromissos drenam a nossa energia, nossa capacidade de ter empatia e de pensar de forma criativa. Alia-se a isso, o atual cenário de incertezas que só faz aumentar a nossa ansiedade. E como se não bastasse, ainda há a cobrança cada vez maior para sermos produtivos sempre. Por isso, é muito importante que você cuide da sua saúde mental diariamente, antes que o estresse te leve a sofrer de exaustão.

Com algumas mudanças de atitudes e novos hábitos, é possível manter o cérebro produtivo e um comportamento resiliente mesmo diante das pressões. Quer ajuda para começar? Reunimos neste artigo sete práticas que você pode adotar para te ajudar a manter o estresse sob controle enquanto você lida com as dificuldades do dia a dia.

1. Tenha hábitos alimentares saudáveis

Os alimentos são o combustível para o corpo e também para o cérebro, de modo que o órgão precisa dos nutrientes adequados para funcionar em plena capacidade. Se você abastece o seu carro com combustível ruim, ele vai apresentar defeitos. A analogia vale para o nosso corpo e cérebro. Concordo que resistir àquele hambúrguer ou doce pode ser difícil, principalmente quando nos sentimos estressados.

Mas tornar isso um hábito só vai agravar o problema. A ciência já provou que o que comemos interfere no nosso humor, produtividade, capacidade de concentração e de tomada de decisão. Portanto, se você quer minimizar os efeitos do estresse, escolha alimentos nutritivos que vão contribuir para que o seu cérebro funcione melhor.

2. Tire um break de tempos em tempos

Não deixe que o volume de trabalho e a pressão te consuma, aumentando o seu estresse. Lembre-se de tirar pequenas pausas durante o dia para hidratar ou tomar um café e se atualizar com os colegas. Essas pausas podem ser mais importantes do que você imagina.

O site e aplicativo Happify (www.happify.com), dedicado a ajudar as pessoas a melhorar a saúde emocional e o bem-estar, por meio de atividades e jogos baseados em ciência, constatou com base em estudos que funcionários que tiraram uma pausa a cada 90 minutos apresentaram um aumento de 30% na concentração, de 50% na capacidade de pensar de forma criativa e de 46% nos níveis de saúde e bem-estar.

3. Saia para almoçar com os colegas

Comer sozinho(a) na mesa de trabalho pode fazer você acreditar que está ganhando tempo, mas na verdade, vai te deixar mais tenso(a) e menos produtivo(a). Este estudo comparou os efeitos emocionais e cognitivos de uma refeição feita com colegas, e outra, solitária, consumida no escritório. Os resultados evidenciaram o efeito relaxante e de melhora do humor naqueles que almoçaram em companhia dos colegas no restaurante. Além disso, andar até o local da refeição vai aumentar a oxigenação no seu cérebro, o que contribui para fomentar novas ideias e

aliviar o estresse. É uma forma simples de cuidar da sua saúde cerebral durante o expediente.

4. Priorize uma boa noite de sono todos os dias

Todas as outras práticas ajudam, no entanto, para manter o cérebro em seu melhor desempenho e stress free só existe um caminho: descanso. Portanto, busque dormir o suficiente para fazer você se sentir bem e procure alternativas para melhorar a qualidade do seu sono. Isso vai te tornar uma pessoa mais feliz e mais produtiva, com maior capacidade cognitiva e de empatia, entre outros benefícios. Neste Ted Talks, a escritora, empresária e influencer Arianna Huffington nos convida a descobrir o poder do sono. Huffington publicou no ano passado o livro “The Sleep Revolution”, que está na lista dos bestsellers nos Estados Unidos.

5. Economize energia simplificando as suas escolhas

Mark Zuckerberg, o criador do Facebook, usa o mesmo tipo de roupa todos os dias. Já Barack Obama tinha apenas duas opções: ternos nas cores cinza ou azul marinho. O motivo é simples. Eles não querem escolher. Ou melhor, eles simplificam as escolhas para, assim, preservar o poder de decisão para o que é realmente importante e estratégico.

Tomar muitas decisões, principalmente quando estamos estressados, nos deixa menos criativos e focados. Logo, considere ter escolhas mais minimalistas na sua vida. Isso não significa que você precisa usar a mesma roupa todos os dias, mas pode começar tendo uma rotina fixa pela manhã, por exemplo, ou escolhendo, na noite anterior, o que você vai vestir e comer no dia seguinte.

6. Converse com os colegas sobre suas dificuldades

Não se estresse sem necessidade tentando resolver tudo sozinho. Diante de uma dificuldade, converse com um colega e peça ajuda. Você pode se surpreender ao ver como as pessoas querem apoiar umas às outras. Além de te dar outras perspectivas, a conversa aliviará a sua tensão e contribuirá para estabelecer uma conexão mais significativa e de confiança com os colegas, o que é fundamental nesta nova cultura de colaboração em que vivemos. Lembre-se ainda: pedir ajuda não é sinal de fraqueza. Ao contrário, mostra que você é uma pessoa humilde e sábia, o que é muito positivo no ambiente corporativo.

7. Pratique a atenção plena

Inúmeros estudos já comprovaram a eficiência da prática de mindfulness, ou atenção plena, no gerenciamento do estresse cotidiano. A técnica de meditação, que ensina você a focar completamente a sua atenção no momento presente, vai te ajudar a ter uma mente mais calma e mais preparada para lidar com decisões difíceis. Várias empresas já oferecem aulas de meditação para os seus funcionários. Mas você pode começar usando aplicativos como o Calm e o Headspace para te guiar nesta experiência. Espero que alguma destas práticas seja útil para você. Caso já pratique alguma delas ou outra, compartilhe a sua experiência nos comentários.

(*) - É CEO da Orbitall, empresa do Grupo Stefanini.

Empresas & Negócios
netjen@netjen.com.br
www.netjen.com.br

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

TEL: 3043-4171