

Cinco passos diários para o autoconhecimento

Lucas Fonseca (*)

O autoconhecimento é uma trilha indispensável de ser percorrida e, com as mudanças que estamos vivendo no mundo ele se torna uma ferramenta importantíssima para o sucesso

É importante aprendermos a reconhecer nossos padrões de comportamento, nossas crenças, para então agir sobre atitudes e pensamentos que não sejam benéficos para nós. Separei cinco dicas simples, porém poderosas, e que se praticadas diariamente podem nos conduzir por um caminho muito profundo de autoconhecimento.

1. Questionar-se: O melhor caminho para se conhecer melhor é levantando questionamentos em algumas áreas da vida. Ao fazermos perguntas, nosso cérebro, que antes agia de forma inconsciente, sai do modo “piloto automático” e passa a contestar algumas ações. Suas indagações e reflexões sobre as perguntas irão trazer maior clareza sobre o que você acredita de fato e porquê faz as escolhas que faz.

Entre alguns questionamentos básicos estão: Quais os meus valores inegociáveis? Do que eu tenho medo? Qual a minha maior crença limitante? Qual a minha maior crença fortalecedora? Quais os meus sonhos? Qual o meu propósito? Ao refletir sobre essas questões, tente identificar o que elas dizem a seu respeito e também como te diferenciam das outras pessoas.

2. Reflita sobre sua história: Busque na memória os momentos mais marcantes de sua infância, de sua adolescência e sua vida adulta. Anote em um quadrante. Faça esse exercício tentando reviver os sentimentos que teve em cada ocasião. Não deixe escapar nada. Reflita tanto sobre os bons momentos, quanto os momentos ruins e de trauma. Eles falam muito sobre o quem você é e sobre a pessoa que você se tornou.

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.

3. Reconheça e experiente seus sentimentos:

Eu costumo dizer que não existe sentimento ruim. Todas as nossas emoções cumprem um papel muito importante em nossa personalidade e, por isso mesmo, é fundamental experimentar todos eles. Dar espaço para que esses se manifestem de maneira equilibrada é uma forma de se observar, se conhecer e aprender sobre suas reações.

A 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.

4. Gratidão: O exercício da gratidão pode te ensinar muito sobre quem você é. Separe um momento no seu dia, pode ser antes de dormir, e agradeça ao menos cinco coisas indispensáveis da sua vida. Podem ser coisas grandes, ou pequenos sabores de felicidade que você viveu ao longo do dia. A gratidão é uma ferramenta poderosa de autoconhecimento, uma vez que só agradecemos aquilo que é valioso para nós. Depois de um mês fazendo essas anotações, avalie os itens que mais apareceram, reflita sobre eles e aproveite para descobrir o que realmente tem valor na sua vida.

5. Meditação: A prática de meditação, conhecida também como mindfulness, é uma maneira de se observar em profundidade. A capacidade de estar 100% presente é um talento adquirido ao longo de muita prática. Manter a cabeça longe das distrações ansiosas e focar de maneira consciente no agora, pode nos levar para níveis de consciência mais profundos e, dessa forma, nos conhecermos melhor.

Se você é um iniciante, comece com sessões curtas, entre cinco e dez minutos. Encontre um lugar quieto para se sentar e respire pelo nariz e pela boca. Conte suas respirações em silêncio e tente manter a mente focada no seu próprio corpo.

(*) - Palestrante motivacional formado em administração de empresas com especialização em coaching. Fundador do Instituto Lucas Fonseca e criador da metodologia Mindset de Alta Performance (<http://lucasfonseca.com.br/>).

Congresso aprovou 18 medidas provisórias no primeiro semestre

No primeiro semestre de 2018, o Congresso aprovou 18 medidas provisórias, algumas delas sobre temas emergenciais, como a greve dos caminhoneiros, a crise na segurança pública e a intervenção federal no Rio de Janeiro

Outras 11 medidas perderam o prazo de vigência sem que fossem votadas e, com isso, as regras previstas deixaram de valer. Apenas uma MP foi rejeitada.

Entre as principais MPs aprovadas está a que instituiu a política de frete mínimo para o transporte rodoviário de cargas. Essa foi uma das reivindicações dos caminhoneiros atendidas pelo governo após a greve feita em maio. O texto não fixou os valores, mas criou as regras para que a ANTT defina o piso. Aprovada em julho, sofreu modificações no Congresso e ainda precisa ser analisada pelo presidente Temer para virar lei. Pelo menos um ponto deve ser vetado, após acordo com os parlamentares: a anistia aos caminhoneiros e às empresas transportadoras das multas e sanções.



O acordo para por fim à greve dos caminhoneiros resultou em uma das medidas provisórias aprovadas.

Na área da segurança pública, três MPs foram aprovadas. Uma delas criou o Ministério da Segurança Pública. Outras duas criaram cargos e destinaram recursos para a intervenção

federal do Rio de Janeiro. Já outra MP destinou R\$ 1,2 bilhão para custear as atividades do gabinete.

Também foram aprovadas e viraram lei medidas de ajuda

aos entes federativos e de redução das desigualdades regionais. Uma delas foi a que dispensou os estados e os municípios de uma série de exigências para renegociar suas dívidas com a União.

A MP 811/2017, também já transformada em lei, permitiu à Pré-Sal Petróleo S/A vender diretamente a parte da União do óleo extraído dos campos da bacia do pré-sal com base no regime de partilha. Antes, era preciso contratar agentes de comercialização para vender o petróleo.

Outros textos aprovados foram a que facilitou a concessão de pequenos empréstimos a empreendedores de baixa renda e a segunda, conhecida como Refis Rural, prorrogou o prazo para que produtores rurais pudessem refinanciar suas dívidas (Ag.Senado).

Presidente do STJ mantém prisão de Eduardo Cunha

A presidente do Superior Tribunal de Justiça (STJ), ministra Laurita Vaz, negou ontem (18) mais um pedido de habeas corpus do ex-deputado Eduardo Cunha, que está preso desde outubro de 2016 pelas investigações das operações Sepsis e Lava Jato. Ao analisar o pedido de liberdade feito pela defesa, a ministra entendeu que não há ilegalidades na manutenção da prisão. Para a presidente do STJ, a gravidade das acusações contra Cunha e o risco de reiteração justificam a prisão do ex-deputado.

A defesa de Eduardo Cunha ao recorrer ao STJ alegou que não há mais motivos para mantê-lo encarcerado, após o fim da ação penal na qual o ex-parlamentar foi condenado a 24 anos e dez meses de prisão, em regime fechado, pelo crime de corrupção. No mês passado, Cunha foi sentenciado pela Justiça Federal em Brasília no processo que apurou pagamento de propina de empresas interessadas na liberação de verbas do Fundo de Investimento do Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FI-FGTS) (ABR).

TSE vai fiscalizar uso de dinheiro vivo nas eleições

O Tribunal Superior Eleitoral (TSE), em parceria com outros órgãos de fiscalização, vai analisar suspeitas de uso de dinheiro vivo para caixa 2 nas eleições deste ano, a condição financeira das pessoas físicas doadoras e a capacidade operacional dos fornecedores de bens e serviços destinados à campanha.

“O que o TSE busca com outros órgãos de fiscalização do Estado é, a partir das informações declaradas nas prestações de contas dos candidatos/partidos, analisar a capacidade financeira das pessoas físicas no aporte das doações e a capacidade operacional dos fornecedores na entrega de bens e serviços destinados à campanha eleitoral”, disse o tribunal, em nota. A fiscalização será feita a partir das informações declaradas pelos candidatos nas suas prestações de contas.

Além disso, como ocorrido no último pleito, haverá um compartilhamento de informações da Justiça Eleitoral com outros órgãos do Estado, como a Receita, o Coaf e o Ministério Público. No caso específico do TSE, serão analisadas as contas dos candida-



O TSE busca analisar a capacidade financeira das pessoas físicas no aporte das doações.

tos à Presidência da República. Candidatos aos demais cargos terão suas prestações de contas analisadas pelos juízes eleitorais e respectivos Tribunais Regionais Eleitorais (TREs).

A suspeita com relação a dinheiro vivo é de que candidatos façam declaração falsa de valores guardados em casa à Justiça Eleitoral e ao Fisco. O objetivo seria, após a eleição, transformar o dinheiro em sobra de campanha ou incluir recursos de origem ilícita nos gastos eleitorais.

Nas últimas eleições gerais, em 2014, foram declarados R\$

300 milhões em dinheiro por 26.259 candidatos (7,6% do total). Nas eleições para prefeitos e vereadores, em 2016, 497.697 candidatos (12,28%) declararam possuir R\$ 1,679 bilhão em espécie.

Neste ano, os recursos para a campanha virão dos fundos Eleitoral, com R\$ 1,7 bilhão, e Partidário, com R\$ 888,7 milhões, além das doações de pessoas físicas e recursos próprios dos candidatos (autofinanciamento).

Procurada, a Receita Federal disse que não irá comentar o assunto (ABR).

Projeto propõe que animais deixem de ser tratados como ‘coisa’

Os animais poderão obter tutela jurisdicional e ter vedado o seu tratamento como coisa. É o que determina um projeto em análise na Comissão de Meio Ambiente (CMA) do Senado. A proposta do deputado federal Ricardo Izar (PP-SP) determina que os animais possuem natureza jurídica sui generis (de gênero próprio) e são sujeitos de direitos despersonalizados, dos quais devem gozar e obter tutela jurisdicional em caso de violação.

Segundo o autor, o projeto tem como objetivos a afirmação dos direitos dos animais e sua proteção, a construção de uma sociedade mais consciente e solidária e o reconhecimento de que os animais possuem natureza biológica e emocional e são seres sencientes, passíveis de sofrimento. O projeto, sob a relatoria do senador Hélio José (Pros-DF), também acrescenta dispositivo à Lei dos Crimes Ambientais para dispor sobre



a natureza jurídica dos animais. O projeto modifica o artigo 82 do Código Civil ao excluir sua aplicação aos animais, que ficam sujeitos a direitos despersonalizados. Esse artigo traz o conceito de bens móveis e, de acordo com essa legislação, atualmente os animais são considerados como tal, podendo ser objeto de apropriação pelo homem. Depois da CMA o projeto será analisado pela Comissão de Constituição e Justiça (Ag.Senado).

O envio de intimações judiciais por WhatsApp

No ano passado, o Conselho Nacional de Justiça aprovou o envio de intimações pelo aplicativo WhatsApp. Um projeto em análise no Senado modifica o Código de Processo Civil para permitir expressamente o envio de intimações por meio de aplicativos de mensagens. A ideia é estimular o uso dessas ferramentas - já adotadas por alguns tribunais - para agilizar o funcionamento da Justiça.

O projeto, do senador Tasso Jereissati (PSDB-CE), aguarda parecer do relator na Comissão de Constituição e Justiça, senador Ricardo Ferraço (PSDB-ES). Conforme o texto, as intimações poderão ser feitas eletronicamente por meio de aplicativo de mensagens multiplataforma oferecido pelo juízo aos advogados e às partes que manifestarem interesse. A intimação será considerada cumprida se houver confirmação de recebimento da mensagem por meio de resposta do intimando no prazo de 24



Autor da proposta, Tasso Jereissati afirma que a mudança contribuirá para acelerar trâmites judiciais.

horas de seu envio.

A resposta deverá ser encaminhada por meio do aplicativo, em mensagem de texto ou de voz, usando as expressões “intimado(a)”, “recebido”, “confirmando o recebimento”, ou outra expressão análoga que revele a ciência da intimação. Caso não haja confirmação de

recebimento no prazo, deverá ser feita a intimação comum. Ao justificar o projeto, Tasso lembrou que a iniciativa foi homenageada no Prêmio Inovare de 2015, que busca identificar, divulgar e difundir práticas que contribuam para o aprimoramento da Justiça no Brasil (Ag.Senado).

A partir de hoje, novos valores para licitações

Entrou em vigor hoje (19) o Decreto nº 9.412/2018 que altera todos os preços das modalidades de licitação no Brasil. Além da correção da inflação, um dos objetivos do decreto é melhorar a eficiência das compras governamentais, por meio da expansão dos limites legais de dispensa de licitação. Os valores de dispensa para compras diretas, sem licitação, não eram atualizados desde

1998 - até R\$ 15 mil para obras e serviços de engenharia e R\$ 8 mil para os demais bens e serviços comuns.

O decreto trouxe a correção de 120% nesses limites, elevando-os para R\$ 33 mil e R\$ 17,6 mil, respectivamente. Os valores alterados na Lei nº 8.666/1993 foram reajustados em 120%, que correspondem à metade do IPCA acumulado de maio de 1998 a março de 2018. O Decreto se aplica a todos os órgãos da Federação (União, Estados, DF e municípios), uma vez que cabe à União, exclusivamente, legislar sobre normas gerais

de licitação e contratação. Ele atualiza os valores limite de três modalidades de licitação - convite, tomada de preços e concorrência.

Confira os valores estabelecidos com a atualização: para obras e serviços de engenharia na modalidade de convite é até R\$ 330 mil; tomada de preços R\$ 3,3 milhões e concorrência acima de R\$ 3,3 milhões. Compras e serviços na modalidade até R\$ 176 mil; tomada de preços até R\$ 1,43 milhão e concorrência acima de R\$ 1,43 milhão (ABR).

Aprovada a política de incentivo à reciclagem

A Comissão de Meio Ambiente da Câmara aprovou projeto que cria a política de incentivo às atividades voltadas à reciclagem. De autoria do deputado Carlos Gomes (PRB-RS), se baseia em três eixos: incentivos a projetos de reciclagem, a criação de um fundo para apoio e a emissão de títulos que financiem projetos de reciclagem. O relator no colegiado, deputado Daniel Coelho (PPS-PE), apresentou parecer favorável ao texto.

Coelho explica que a reciclagem de resíduos sólidos constitui atividade ainda incipiente em nosso país, apesar do quantitativo cada vez maior de resíduos gerados pela atual sociedade de consumo.

“A pequena expressão da indústria da reciclagem reflete-se na inexistência de economia de escala, o que provoca elevação de custos e dificulta o crescimento do setor, num ciclo vicioso que é preciso interromper. Ora, é justamente para esse tipo de intervenção que se recomenda a atuação do Estado, em seu papel de indutor do desenvolvimento e incentivador de atividades econômicas de relevante interesse econômico e socioambiental”, explica o parlamentar.

O projeto, que tramita conclusivamente, ainda será analisado pelas comissões de Finanças e Tributação; e de Constituição e Justiça (Ag.Câmara).