



# Recua a confiança dos pequenos empresários, em meio a instabilidades políticas

O atual cenário de instabilidades políticas e incertezas, frente à aprovação de reformas consideradas essenciais para reequilibrar as contas públicas e destravar a economia, já reflete na confiança do micro e pequeno empresário

Dados do levantamento realizado pela Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) e pelo Serviço de Proteção ao Crédito mostram que o Indicador de Confiança marcou 64,1 pontos em março, uma queda de 1,4 pontos ante fevereiro — embora ainda se mantenha acima do nível neutro.

Na comparação com março de 2018, quando o indicador estava em 55,3 pontos, houve um avanço de 16%. Na avaliação do presidente da CNDL, José Cesar da Costa, o recuo da confiança pode ser explicado em grande parte pelas incertezas políticas, principalmente quanto à aprovação da reforma da previdência. “A reversão desse quadro de baixa confiança exige ações que tragam estabilidade macroeconômica e estimulem o crescimento do PIB, o que deve



Com relação aos próximos seis meses, sete em cada dez esperam um faturamento maior.

encorajar o micro e pequenos empresários a investirem e, por consequência, incentivar a geração de empregos”, explica o presidente.

Os fatores citados para o otimismo com os negócios são o fato de a economia mostrar sinais de melhora (30%) e a boa gestão dos negócios (29%).

Além desses, 29% afirmaram estar investindo nos negócios de olho em um cenário melhor, 24% não sabem ao certo as razões e 16% disseram vivenciar um período do ano favorável para as vendas.

Com relação aos próximos seis meses, sete em cada dez (66%) entrevistados esperam

um faturamento maior, ante 27% que projetam estabilidade e apenas 4% que acreditam em uma queda. Para os que estão otimistas com as vendas, 34% garantem estar buscando novas estratégias comerciais e 28% consideram o período favorável para as vendas (CNDL/SPC Brasil).

## Intenção de consumo das famílias cai outra vez

Pelo segundo mês consecutivo, a Intenção de Consumo das Famílias (ICF) registrou queda. Este mês, o índice medido pela Confederação Nacional do Comércio caiu 1,9%. Em março, ele já havia recuado em 0,4%. O estudo, divulgado na sexta-feira (26), apontou variação negativa em todos os subíndices do indicador. A última vez que isso aconteceu foi após a greve dos caminhoneiros, em julho do ano passado.

O desemprego, a taxa de juros e a recuperação lenta da economia mostram, para o presidente da CNC, José Roberto Tadros, que as famílias brasileiras estão, no momento, com maior cautela para consumir. “O país passa por uma fase de mudanças e ajustes. A aprovação da reforma da Previdência, nos próximos meses, pode trazer um alento para a economia brasileira”, acredita Tadros. A Região Sudeste registrou a maior queda de intenção de consumo, 3,2%. Enquanto, o Nordeste teve o menor índice, 1,7% (\*) (ABR)

## O setor da construção não está conseguindo deslanchar

O Índice de Confiança da Construção, medido pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), ficou estável em abril, permanecendo em 82,5 pontos, em uma escala de zero a 200 pontos. Em médias móveis trimestrais, o indicador recuou pelo segundo mês consecutivo, ao cair 1 ponto em abril. O Índice de Situação Atual, que mede a confiança dos empresários da construção no momento presente, subiu 1 ponto em abril, para 73 pontos, retornando ao nível de outubro de 2018 (73, pontos).

Com relação ao Índice de Expectativas, que mede a confiança nos próximos meses, caiu 1,1 ponto, passando para 92,4 pontos. O Nível de Utilização da Capacidade (Nuci) do setor avançou 0,9 ponto percentual, para 66,2% em abril. Segundo a pesquisadora da FGV Ana Maria Castelo, a sondagem de abril reforça a percepção de que o setor não



O setor reflete um cenário incerto para o investimento em 2019.

está conseguindo deslanchar como se esperava, “refletindo um cenário bastante incerto para o investimento em 2019”.

O Índice Nacional de Custo da Construção, medido pela FGV, registrou inflação de 0,49% em abril. A taxa é superior ao 0,19% de março. O indicador acumula taxas de inflação de 1,28% no ano e de 4,32% em

12 meses. A principal alta de preços foi observada no setor de materiais e equipamentos (0,71%), principalmente por causa do custo com instalação elétrica, que subiu 1,36%. Os serviços ficaram 0,53% mais caros, puxados pelos serviços pessoais (1,01%). O custo com mão de obra ficou 0,33% mais caro em abril (\*) (ABR)..



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

TEL: 3043-4171



## NEGÓCIOS em PAUTA

lobato@netjen.com.br

### A - Cinema Paradiso

Durante 30 anos, a cidade pernambucana de Belo Jardim, a 180 km de Recife, esteve orfã de uma sala de cinema. O acesso à cultura cinematográfica foi retomado a partir de uma iniciativa do Instituto Conceição Moura. Todas quintas-feiras e domingos, os filmes do circuito comercial e alternativo, são exibidos gratuitamente no Cine Teatro Cultura — uma sala com 94 lugares e modernos sistemas de som e projeção. A cidade sedia também, anualmente, o Festival Internacional Latino-Americano de Cinema de Belo Jardim/Cine Jardim, projeto capitaneado pelo Instituto, em parceria com a Pontilhado Cinematográfico. Em 2019, o festival ocorre entre os dias 20 e 25 de maio.

### B - Máquinas Injetoras

A Escola LF de cursos profissionalizantes em plásticos realiza um curso de Máquinas Injetoras, com início no próximo dia 2 de maio. As aulas serão as terças e quintas-feiras. A carga horária é de 150 horas. O curso demonstra a operação e funcionamento das máquinas de injeção, que é o principal processo de transformação do plástico. A tecnologia pode produzir produtos de grandes dimensões em moldes ou ferramentas que chegam a pesar centenas de quilos e até algumas toneladas. As aulas, entre outras abordagens, explicam os diferentes tipos de resinas, que podem ser virgens ou recicladas. Saiba mais no site: (<https://escolalf.com.br/>).

### C - Concurso do Detran

Os interessados nas 400 vagas oferecidas no concurso do Detran.SP têm até o dia 6 de maio para fazer a inscrição no site da Fundação Carlos Chagas, organizadora do certame, pagar o boleto e garantir participação. As vagas são para empregos públicos de oficial (nível médio) e agente de trânsito (superior), com salários de R\$ 1.863 e R\$ 4.657,50, respectivamente. As taxas de inscrição custam R\$ 45 e R\$ 75. Uma forma de não perder o prazo é já emitir o boleto e agendar o pagamento. As provas para os dois empregos públicos serão promovidas no mesmo dia, em 7 de julho, mas em períodos diferentes: manhã para oficial e tarde para agente. Mais informações: (<https://www.concursosfcc.com.br/>).

### D - Negócios Digitais

A Inmetrics, especializada em otimização de plataformas de negócios di-

gitais focada na construção de resultados robustos, seleciona profissionais para o preenchimento de mais de 100 postos disponíveis nas cidades de São Paulo, Barueri, Santo André, Curitiba e Uberlândia. Entre as posições, estão cargos como Analistas de Testes, Consultores de Analytics, Arquitetos de Software, Data Scientists, Desenvolvedores, profissionais com conhecimentos em Mainframe, Software Test Engineers, e Site Reliability Engineers. Interessados devem acessar o site (<http://inmetrics.gupy.io/>) para mais informações sobre as vagas disponíveis e candidatura.

### E - Estágio de Férias

A Odebrecht Engenharia & Construção inicia as inscrições para o Programa Estágio de Férias, que oferece cerca de 30 vagas a universitários dos cursos de Administração, Ciências Contábeis, Engenharia Civil, Elétrica, Mecânica e Psicologia, matriculados a partir do 5º período universitário. Os candidatos selecionados poderão atuar em projetos nos estados de Alagoas, Bahia, Pará, Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro e São Paulo. As etapas do processo seletivo são: inscrição, testes online (conhecimentos gerais, inglês, português e raciocínio lógico), atividade em vídeo, avaliação de desempenho acadêmico e entrevista final, via Skype. Interessados têm até 17 de maio para o cadastro em (<https://www.odebrechtengenharia.com/>).

### F - Dermatologia e Estética

A Sinclair Pharma, empresa internacional de dermatologia, fará seu primeiro webinar em português. Intitulado “Bioestimulador e Preenchedor Ellansé®: a inovação no mercado da dermatologia estética”, o evento acontece no dia 7 de maio, às 20h, e aborda os diferenciais do Ellansé®, assim como as suas características, indicações e técnicas de aplicação. Gratuita e destinada aos profissionais que atuam com a aplicação de preenchedores e bioestimuladores de colágeno em seus consultórios, a web terá duração de uma hora e contará com palestras dos especialistas Dr. Alieksié Carrijo e Dr. Gabriel Arribi, ambos speakers da Sinclair Pharma. Cadastro, acesse: (<https://register.gotowebinar.com/register/2883496029981780747>).

### G - Especialização em Nutrição

A USP está com inscrições abertas para o processo seletivo de seu

## Como render mais no trabalho?

Patrícia Cavalcante (\*)

*Síndrome de Burnout, ansiedade e depressão, atrapalham a vida profissional e exigem mudança de hábito e autocuidado no ambiente de trabalho*

Em um mundo cada vez mais ágil e cheio de pressão, é comum discutirmos sobre como melhorar o rendimento no trabalho. Estamos muito preocupados em sermos os melhores possíveis, e talvez por isso o número de pessoas diagnosticadas com a Síndrome de Burnout é cada vez maior.

De acordo com a pesquisa do Top Employers Institute (2018), quando o assunto é hora extra, o Brasil se destaca com um número 15% maior em relação à média global, 22% maior em relação à América Latina. E para piorar, a média de implantação de programas antiestresse e de prevenção à ansiedade corporativa é de apenas 61% ante a média mundial de 82%. Portanto, neste Dia do Trabalhador, é preciso refletir.

A Síndrome de Burnout é um estado de extrema exaustão física, emocional e mental, conhecida também como “Síndrome do Esgotamento Profissional”, causada por excesso de trabalho, estar sob pressão e características de personalidade como a necessidade de estar no controle e perfeccionismo. Muito pior do que a fadiga comum, o esgotamento torna difícil para as pessoas lidar com o estresse e com as responsabilidades do dia-a-dia.

As pessoas que sofrem de burnout muitas vezes adotam uma visão pessimista em relação à vida e sentem-se desesperançosas. O burnout não desaparece sozinho e, se não for tratado, pode levar a doenças físicas e psicológicas graves, como depressão, doenças cardíacas e diabetes. Então, como melhorar o seu rendimento diante de situação tão adversa?

O Burbout, assim como outras doenças, pode ser evitado tomando autocuidados diários, que por sua vez vai garantir mais foco e performance durante as horas de trabalho. Mesmo se você estiver trabalhando por muitas horas, lembre-se de se dar pequenos intervalos. A melhor prática é estabelecer um tempo de

trabalho e um tempo de relaxamento. A cada 40 minutos, por exemplo, de um passeio (mesmo que seja um curto para o outro lado do escritório) e de aos seus olhos um pouco de descanso de olhar para uma tela de computador o dia todo.

Exercícios de respiração podem trazer relaxamento e foco de acordo com a técnica empregada. Uma das mais estudadas é a respiração 4-4-4-4, ou seja inspire em 4 segundo, segure 4 segundos e expire em 4 segundos e segure mais 4 segundos. 2 ou 3 minutos dessa respiração pode ter um efeito significativo sobre sua disposição.

Além disso, procure ao menos uma vez durante o dia entrar em contato com a natureza, mesmo que seja numa rua arborizada fora do seu escritório. A ciência mostra que simplesmente olhar para a natureza nos torna melhores solucionadores de problemas e mais criativos. Para um impulso no rendimento dê preferência a opções naturais e alimentos.

O alecrim é fantástico para a memória, então tomar um chá de alecrim ou usar o óleo essencial dele é um recurso maravilhoso (basta colocar num difusor ou pingar umas gotas entre as palmas das mãos, esfregar uma na outra, e inspirar); a essência da flor de limão ajuda a focar a mente; chás como camomila ou hortelã podem ser uma opção calmante. Ashwaghandha é uma erva adaptógena que está associada ao alívio do estresse (especificamente sentimentos de nervosismo e exaustão). E o maracujá, na forma de essência, ou em forma de cápsula, ajuda a silenciar a vibração mental e a hiperatividade.

O exercício físico não é bom apenas para nossa saúde, mas também pode nos reequilibrar emocionalmente. Mini-exercícios e caminhadas curtas são maneiras convenientes de fazer do exercício um hábito diário. A pessoa também deve identificar o local em que rende mais, para algumas é com o convívio diário com seus colegas trabalho, já para outras serão mais produtivas em ambientes isolados.

De qualquer modo, é essencial tentar manter uma rotina de autocuidados, afinal o estresse pode ser inevitável, mas o esgotamento não.

(\*) - É Médica Nutróloga do Espaço Volpi.

primeiro curso de especialização em Nutrição na modalidade on-line: a pós-graduação em Nutrição, Metabolismo e Fisiologia do Exercício Físico. O curso é uma iniciativa da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. O objetivo é preparar profissionais para elaborar planos e estratégias de alimentação para atletas e praticantes de atividade física. A formação tem grande densidade técnica, oferecendo preparo para compreensão do metabolismo dos diferentes nutrientes presentes nos alimentos e sua relação com melhores resultados em termos de dieta. Mais informações: (<https://posnutricaoonline.com.br/>).

### H - Uber Voucher

A Uber está lançando uma nova maneira para as empresas pagarem pelo deslocamento de seus clientes. A novidade, chamada de Uber Voucher, torna mais fácil para qualquer empresa pagar pelo transporte de seus clientes como cortesia. As marcas podem utilizar esses vouchers para criar uma experiência diferenciada e atrair novos consumidores ou incentivar a fidelidade dos já existentes. Graças à personalização disponível nos vouchers, as empresas podem usar esse novo recurso de maneiras únicas para apoiar metas de negócios específicas, permitindo que seus clientes solicitem uma viagem quando for mais conveniente para eles ([uber.com/vouchers](https://uber.com/vouchers)).

### I - Seleção de Scale-ups

Estão abertas até 15 de junho as inscrições para o Eurofarma Synapsis, programa de aceleração com startups que busca alavancar negócios que causem impacto na sociedade por meio de soluções inovadoras na área de saúde. O programa selecionará 8 scale-ups, ou seja, soluções já validadas e disponíveis para o mercado, com alto potencial de crescimento. As empresas interessadas em participar devem ter soluções que contribuam com a melhora de processos e eficiência na produtividade da cadeia de saúde, com foco em: Business Intelligence; Centro de Serviço Compartilhados; Comercial e Marketing; Operações Industriais; e Sustentabilidade. Inscrições ([www.eurofarma.synapsis.com.br](http://www.eurofarma.synapsis.com.br)).

### J - Tecnologia Internacional

Já pensou participar de um encontro com pessoas do país inteiro e em apenas 54 horas criar uma startup, com uma ideia validada e até as primeiras vendas feitas? É o que propõe o segundo Startup Weekend Construtech, entre 24 e 26 de maio, no Okara Hub. Com a metodologia conhecida como “From zero to hero” (de zero para herói) será possível trabalhar na criação de soluções tecnológicas disruptivas durante os três dias, para a resolução de problemas identificados no mercado. O foco é na construção civil, um dos setores mais importantes da economia brasileira, responsável por 34% do total da indústria do país e 6,2% do PIB, mas que carece de investimentos tecnológicos. Outras informações: (<http://bit.ly/SWCstrutech>).