

Como controlar a ansiedade, ter autocontrole e dominar as emoções

A ansiedade é um estado pelo qual todos já passaram. Muito além de somente aquele frio na barriga gostoso, a ansiedade, em níveis mais altos, pode causar sérios problemas

Situações de risco e momentos de incertezas, são os principais ativos desse estado. A popularidade desse sentimento se dá, porque nós, humanos, tendemos a querer ter tudo sob o nosso controle.

Entretanto, não é bem assim. Em 2020 aprendemos que o futuro está fora do nosso controle e que, para viver bem, devemos nos adaptar às situações que surgem no decorrer da nossa vida. Mesmo que o nosso destino esteja nas nossas mãos, o futuro não está. A ansiedade surge em diversos momentos da nossa vida. Antes de uma entrevista de emprego, esperando algum dia importante, aguardando uma resposta que pode mudar, ou não, a sua vida... estar ansioso pode derivar de vários motivos.

Todavia, mesmo que comum, a ansiedade pode ser uma grande vilã no nosso cotidiano. Em níveis mais críticos, esse sentimento pode causar estresse, frequência cardíaca alta e até mesmo problemas respiratórios. Segundo Madalena Feliciano (*), Coach e hipnoterapeuta, "A ansiedade pode ter vários níveis. Nos mais altos, o importante é buscar ajuda especializada". Para os mais leves, que sofrem de sudorese, dor de



Para vivermos bem, devemos nos adaptar às situações que surgem no decorrer da nossa vida.

cabeça leve e às vezes dor de estômago, algumas atitudes podem ser tomadas para que a ansiedade seja diminuída.

Madalena afirma que "Você deve reconhecer os seus momentos de ansiedade para que possa tratá-los. Saber quando e por quê você está apresentando os sintomas, pode ser a chave principal para entender esse estado". Para evitar as crises, ou até mesmo enquanto elas ocorrem, é importante ser gentil consigo mesmo. Não se cobrar muito e entender que está em uma situação de incerteza, pode te ajudar a se acalmar nesses momentos.

A especialista afirma que "Diariamente, é crucial compreendermos e aceitarmos o ciclo da vida. Por vezes,

o motivo da ansiedade é o medo da perda de algum ente querido. Mas, entender que devemos aproveitar enquanto temos vida, é essencial para termos uma jornada mais leve que foca no agora". Aceitar que o controle de tudo não está nas nossas mãos e confiar que, no futuro, o presente se adaptará às novas situações, é um ato de fé que devemos ter.

"Apreocupação excessiva, o medo e a angústia, são sentimentos ruins que surgem apenas por não sabermos acreditar. Esses podem atrapalhar relacionamentos e dificultar o convívio. Por isso, é importante deixar para amanhã o que não se pode resolver hoje", afirma a Coach. Para lidar com as crises, Madalena dá uma

dica que pode te ajudar: "Quando estiver ansioso, anote todos os problemas que te preocupam. No dia seguinte, resolva-os.

Você verá que a maioria tampouco é um real problema e, para os que forem, com a cabeça mais fria e calma, a solução certamente virá. Afinal, dos dez problemas que você acredita que tem, nove não são problemas e um você irá resolver, então relaxe!". Se sentir inútil, como se estivesse indo para um caminho desconhecido e incerto é comum na ansiedade. Por isso, é importante, não só para ser menos ansioso, como também para ter uma vida melhor em todos os aspectos, ter definido o seu propósito de vida.

Todos temos um objetivo que devemos cumprir aqui na terra e, não estar alinhado com o seu, pode te prejudicar na vida profissional e pessoal. Para finalizar, Madalena ainda afirma que "Não só isso, para ser uma pessoa mais tranquila, ter uma alimentação mais saudável, praticar exercícios físicos todos os dias e estar sempre com uma garrafa de água às mãos, pode ser de grande ajuda no controle da ansiedade".

(*) - É Gestora de Carreira e Hipnoterapeuta (www.madalenefeliciano.com.br).

Eliminar processos poderá ajudar as empresas a se reerguer após a crise

Rodrigo Ricco (*)

A crise provocada pela Covid-19 afetou diversos setores do país, causando 1,1 milhão de demissões entre março e abril, segundo o Ministério da Economia.

No ramo empresarial, a situação é ainda mais alarmante no caso das micro, pequenas e médias empresas. Estima-se que mais de 600 mil empreendedores fecharam suas portas por conta da crise, segundo levantamento do Sebrae. Boa parte dos empresários aponta a baixa recorrência de cliente e fluxo de caixa como os principais fatores para encerrar as atividades.

Tendo essas informações em mãos, eu gostaria de fazer um questionamento. Você, empreendedor, será que não está inserindo suas energias e investimentos no lugar errado? Você realmente parou para ouvir o seu cliente? Muitas empresas que mantiveram suas operações tiveram que se reinventar. Pivotalaram modelo de negócio, fizeram alianças e parcerias com outras empresas, passaram a oferecer um leque maior de produto ou serviço, essas são apenas algumas saídas encontradas por elas.

Mas um fato é unânime: um dos principais desafios dos pequenos e médios empreendedores em aumentar a receita está na conversão de vendas, pois se você não entrega o que o cliente procura, ele irá bater na porta do seu concorrente. Isso é fato! Na última década o consumidor entrou pra jogo

e começou a ditar o quê, quando e como quer determinado produto ou serviço. Há 10 anos era completamente aceitável aguardar 40 minutos até o seu táxi chegar.

Hoje, o que você faz se o motorista de aplicativo móvel está há mais de 5 minutos do local? Cancela e pede outro no mesmo app ou no do concorrente. A mesma coisa nas plataformas de streaming: antigamente você tinha que pagar (nada barato) uma assinatura de TV a cabo e, de acordo com a grade dos canais, se programar para assistir determinado conteúdo - no dia e no horário estipulado pela emissora.

Agora você assiste a hora que quiser, do local que estiver (TV, smartphone, tablet etc), sem comercial ou ter que esperar até a semana seguinte para o próximo episódio da série - isso é o que chamamos de "promessa e entrega de valor". Outro fator importante é que existem muitos atritos do primeiro contato ao pós venda. Por exemplo, uma pessoa que quer comprar um tênis num determinado site, ela precisará fazer um cadastro, escolher o produto desejável, aguardar a aprovação do site e, posteriormente, esperar entre 5 a 9 dias úteis - isso se não levar mais tempo.

Nesse período tem que torcer para não ocorrer nenhum problema na entrega. Caso ocorra, terá que abrir um chamado, preencher outro formulário... A experiência foi por água abaixo. Porque a Amazon cresceu tanto nos últimos anos, sendo que a empresa

vende o mesmo produto que os demais concorrentes? É commodity. A diferença é como ela faz isso: você pode efetuar a compra em um só clique (de verdade) e em até dois dias já está com ele na sua casa. Se ocorre um problema na entrega, a marca assume a dívida e devolve o dinheiro ao consumidor - isso é "eliminar divergências, oferecendo uma experiência".

O fato é que a crise acelerou uma transformação digital que seria realizada em cerca de três anos, para meses, e nos provocou uma infinidade de questionamentos: Como inovar? Em que se diferenciar? No que investir? Como se reerguer? E o que posso falar, por experiência própria, é que para se vender um produto/serviço, agora mais do que nunca é fundamental oferecer uma experiência sem atrito. Antes de ganhar é necessário entregar aquilo que o seu cliente quer.

O consumidor está ativo 24 horas por dia, sete dias por semana. Portanto, invista no relacionamento através de um Chatbot (hoje é muito acessível) ou pelo Whatsapp, e ofereça uma experiência com menos processos que dificulte esse contato. A crise é pesada, mas ensina muito, e quem se diferenciar durante este período terá uma larga vantagem sobre os concorrentes na retomada.

(*) - É fundador e CEO da Octadesk, sistema multicanal de gestão de conversas que ajuda empresas a venderem mais e atenderem melhor (https://www.linkedin.com/in/rodrigo-ricco/).

As cinco prioridades de cibersegurança e a atenção ao básico

Pedro Paulo Nakazato Miyahira (*)

Errar é humano, mas para causar um desastre você precisa de computador, rede e ajuda

Ortônimo pessoas, processos e tecnologia vale para o bem e para o mal. Os grandes incidentes de cibersegurança decorrem de vários movimentos, com muito "workflow" e colaboração - se supõe erro ou omissão não apenas em um ponto, mas em diversos pequenos descuidos que dão as condições para o golpe de finalização.

Tudo é importante e a forma de escalonar as prioridades, para caber no possível, depende de uma avaliação de riscos e impacto peculiar a cada um.

Em alguns casos, a urgência pode ser proteger o dado em si, com ênfase em proteção contra vazamento e violação de privacidade (DLP e gestão de chaves criptográficas). A segurança do endpoint (EDR) pode ser o ponto sensível para quem já tem bem resolvida a centralização de aplicações e os controles de acesso. No e-commerce, prevalece a segurança de aplicações e banco de dados como ponto de constante atenção. E tem ainda a questão do skill de segurança e das condutas dos colaboradores. Sempre depende...

Mesmo que empresas do mesmo segmento apresentem necessidades semelhantes, não existe um guia definitivo de cibersegurança. O que serve como uma boa referência são alguns clichês recorrentes nas histórias tristes dos CISOs; das medidas que todos sabem ser mandatórias e são sucessivamente postergadas para terça que vem.

Sistemas ignoram demissões - grande parte dos incidentes de malware e vazamento são causados por descuidos com os serviços de diretório e controle de identidade e acessos. Desativar as senhas de funcionários desligados ou qualquer usuário cuja relação tenha expirado tira do repertório dos cibercriminosos os insiders mais vulneráveis, por descompromisso ou mesmo por ressentimento.

Usuários privilegiados e administradores; grandes poderes, responsabilidade compartilhada - o nirvana do atacante é assumir as prerrogativas do root, ou dos tomadores de decisão. Há hoje serviços de PAM (gestão de acessos privilegiados), que criam

esquemas de elevação de privilégios, dando acesso às funções críticas necessárias a determinada operação.

Essas autorizações podem passar por um workflow, inclusive com processos offline (fora do perímetro hackeável), para usar o elemento humano como a camada intransponível (por exemplo, submeter a autorização a um código de um gerente ou outro corresponsável, conforme a justificativa do usuário para aquela operação).

Customizar e reduzir o escopo do EDR - as atuais plataformas de EDR (Detecção e Resposta no Endpoint) são centrais em praticamente todas as operações.

Antes disso, contudo, uma recomendação consagrada entre os CISOs é rever as configurações de fábrica de todos os endpoints. A dificuldade é que não existe um modelo genérico para definir o que deve e pode ser removido (Telnet, RDP etc.), embora haja formas de automatizar as reconfigurações para perfis de usuários. É importante destacar que "todos os endpoints" incluem os servidores, inclusive as máquinas físicas ou virtuais em nuvem. (Os modelos de responsabilidade compartilhada da AWS e da Azure deixam claras as atribuições dos contratantes).

A sopa de letras de cibersegurança e os custos de um ambiente zero trust - a segurança em várias camadas é um fato da vida. Assim como o custo total de um carro pressupõe pagar por cinto de segurança e semáforos, o WAF (firewall de aplicação) faz parte do normal quando se pensa em expor qualquer aplicação; o storage tem que ter sua defesa e o dado, por sua vez, deve estar seguro por si mesmo, com criptografia. O facilitador é a oferta desses recursos no modelo as a service, o que permite situar os orçamentos de cibersegurança nas estratégias de geração de valor (MVP, por exemplo.)

Segmentação e VLANs, mitigação de risco no ferro - confrontar a arquitetura de conectividade com as necessidades operacionais e simplificar a camada de infraestrutura muitas vezes têm grande impacto na gestão de vulnerabilidades e pode até tornar prescindíveis proteções de mais alto nível.

(*) - É Head de Cybersecurity da CYLK Technology.

COOPERATIVA DE CRÉDITO E INVESTIMENTO SICOOB INDEPENDÊNCIA - SICOOB INDEPENDÊNCIA

CNPJ nº 04.306.351/0001-86 - NIRE nº 35400065656 - REGISTRO NA OCESP nº 2630

ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA DIGITAL

RETIFICAÇÃO DO EDITAL DE CONVOCAÇÃO

O Presidente da SICOOB INDEPENDÊNCIA, no uso das atribuições que lhe confere o Estatuto Social, RETIFICA o Edital de Convocação publicado no jornal Empresas & Negócios, edição do dia 13 de janeiro de 2021, página 05 (cinco), em conformidade com o expediente nº 2.805/2021-BCB/DEORF/GTBHO, do Banco Central do Brasil de 1º de fevereiro de 2021. CONVOCANDO os associados, que nesta data somam 4.856 (quatro mil, oitocentos e cinquenta e seis), para se reunirem em ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA DIGITAL, a ser realizada em ambiente virtual, no dia 23 de fevereiro de 2021 (3ª-feira), em primeira convocação, às 15:00 horas, com a presença virtual de 2/3 (dois terços) dos associados; em segunda convocação, às 16:00 horas, com a presença virtual da metade dos associados mais um e, em terceira e última convocação, às 17:00 horas, com a presença virtual de no mínimo 10 (dez) associados, para deliberarem sobre os seguintes assuntos na Ordem do Dia:

1. Reiterar a decisão da Assembleia Geral de 28/05/2019 acerca da destituição da Central CECRESP, firmando convênio com a Central Cecoop, aprovar a saída do Sistema Sicoob, em atendimento ao expediente nº 2.805/2021-BCB/DEORF/GTBHO;
2. Reforma Ampla do Estatuto Social;
3. Alteração da Razão Social e do Nome Fantasia da Cooperativa;
4. Inclusão do Componente Organizacional de Ouvidoria no Estatuto Social em conformidade com a Resolução nº 4.860/20;
5. Proposta de Filiação à Central Cecoop;
6. Aprovação do Plano de Saneamento do Índice de Basileia, em atendimento a determinação do Banco Central do Brasil, reportada no expediente nº 31292/2020-BCB/DESUC (PE 180290);
7. Diligências Necessárias quanto ao que ficar deliberado nos itens 5 e 6, da ordem do dia;
8. Aprovação da Política de Governança Corporativa;
9. Outros Assuntos Não deliberativos de interesse dos Associados;
10. Indeferimento da reforma estatutária aprovada pela AGE de 29/09/2020, conforme despacho do Banco Central do Brasil nº 2.805/2021-BCB/DEORF/GTBHO (PE 182867);

Observações Gerais:
I - Os cooperados terão o prazo de 05 (cinco) dias para impugnar o presente edital;
II - Os Cooperados receberão nos seus e-mails as orientações para validação do seu cadastro e de como votar nos assuntos relacionados na ordem do dia do Edital. O cadastro deverá ser efetuado pelos cooperados até 1 (uma) hora antes do início da primeira convocação da assembleia geral indicada no edital de convocação;
III - Serão necessários os votos de 2/3 (Dois Terços) dos associados presentes para tornarem válidas as deliberações dos assuntos descritos nos itens 1, 2, 3 e, 4 da ordem do dia do presente edital.

São Paulo, 05 de fevereiro de 2021
SR. NATANAEL ÁTILAS ALEVA - PRESIDENTE
Conselho de Administração

Martins & Gagliotti

Procedimentos Cirúrgicos S.A.

CNPJ/MF nº 26.173.513/0001-98 - NIRE 35300509412

Edital de Convocação

Convidamos os senhores acionistas para um reunião de assembleia geral ordinária e extraordinária, que se realizará no dia 01 de março de 2021 às 09hs, no escritório de advocacia contratado pela Martins & Gagliotti Procedimentos Cirúrgicos S.A., situado na Avenida Ordem e Progresso, 157, Sala 908, Barra Funda, CEP 01141-030, na cidade e estado de São Paulo, com o seguinte Ordem do Dia: a) examinar, discutir e votar as demonstrações financeiras do exercício de 2020; b) tomar as contas da Administração referente ao exercício social de 2020; c) deliberar sobre a destinação do lucro líquido do exercício e a distribuição de dividendos; d) deliberar sobre a remuneração anual global dos administradores; e) eleger os membros da Diretoria para o novo biênio; f) deliberar sobre a alteração do capital social da sociedade; g) deliberar sobre a alteração do objeto social da sociedade; h) deliberar sobre a reforma do estatuto social; e, i) outros assuntos de interesse geral. Acham-se à disposição dos senhores acionistas, na sede social, os documentos exigidos pelo artigo 133 da Lei nº 6.404/76. Giuliano Campolim Gagliotti - Diretor-Presidente. (03, 04 e 05)

Fundação da Associação de Tiro e Caça Desportiva General

Pelo presente edital, ficam convocados todos os interessados a fazer parte da fundação da Associação de Tiro e Caça Desportiva General, para comparecerem em Assembleia Geral Extraordinária que será realizada no dia 09 de fevereiro de 2021, na Rua General Osório nº 38/40, Santa Iligênia, São Paulo, SP, às 18:00h em primeira convocação e, não havendo número suficiente, às 19:00h em segunda e última convocação, com qualquer número de presentes, a fim de deliberarem sobre os seguintes pontos: 1) Fundação da Associação de Tiro e Caça Desportiva General; 2) Leitura, discussão de minuta do Estatuto Social e votação de sua aprovação com eventuais alterações que se observarem pelos presentes; 3) Eleição da primeira diretoria. São Paulo, 05 de fevereiro de 2021. Claudionor Egídio Nascimento.

Eurobrás S/A Logística Aduaneira

CNPJ nº 58.135.369/0001-91 - NIRE 35300.027.558

Edital de Convocação para Assembleia Geral Extraordinária

Ficam os acionistas da Eurobrás S/A Logística Aduaneira ("Companhia") convocados a se reunirem em Assembleia Geral Extraordinária, a realizar-se no dia 18 de fevereiro de 2021, às 12 horas, na sede social da Companhia, situada na cidade de Santos, estado de São Paulo, na Rua General Câmara, nº 141, 4º andar, conjunto 41, Centro, CEP 11010-906, para deliberarem sobre a seguinte ordem do dia: (i) eleição dos membros do Conselho de Administração da Companhia; (ii) eleição dos membros do Conselho Fiscal da Companhia; e (iii) fixação da verba global anual dos membros do Conselho de Administração e a individual dos membros do Conselho Fiscal da Companhia, Santos, 05 de fevereiro de 2021. Graziela Rodrigues Grecco - Conselho de Administração.

DIGIGRAF DISTRIBUIDORA COMÉRCIO E SERVIÇOS S.A.

CNPJ/MF: 54.472.956/0001-15 - NIRE: 35300.337.328

AVISO AOS ACIONISTAS

Encontram-se à disposição dos Acionistas, na sede social da Companhia localizada na Rua Soares de Avelar, nº 894, Vila Guarani, São Paulo/SP, CEP: 04306-020, os documentos do Artigo 133, da Lei 6.404/76, relativos ao exercício social encerrado em 31/12/2020. São Paulo, 02 de fevereiro de 2021. Diretor Presidente: Antônio Francisco da Rita Leal.

S/A Marítima Eurobrás Agente e Comissária

CNPJ nº 58.150.871/0001-71 - NIRE 35.300.042.034

Edital de Convocação para Assembleia Geral Extraordinária

Ficam os acionistas da S/A Marítima Eurobrás Agente e Comissária ("Companhia") convocados a se reunirem em Assembleia Geral Extraordinária, a realizar-se no dia 18 de fevereiro de 2021, às 11 horas, na sede social da Companhia, situada na cidade de Santos, estado de São Paulo, na Rua General Câmara, nº 141, 4º andar, conjunto 42, Centro, CEP 11010-906, para deliberarem sobre a seguinte ordem do dia: (i) eleição dos membros do Conselho de Administração da Companhia; (ii) eleição dos membros do Conselho Fiscal da Companhia; e (iii) fixação da verba global anual dos membros do Conselho de Administração e a individual dos membros do Conselho Fiscal da Companhia. Santos, 05 de fevereiro de 2021. Graziela Rodrigues Grecco - Conselho de Administração.