

# Empresa adota modelo de trabalho com semana de quatro dias

Ter um trabalho com o mesmo valor salarial e menos horas pode parecer um sonho, mas é uma realidade cada vez mais próxima

Na Islândia, o governo fez um estudo sobre a redução da jornada de trabalho de 40 para 35 horas semanais. O resultado foi trabalhadores menos estressados e com mais equilíbrio entre a vida profissional, familiar e a saúde.

Aqui no Brasil, a ideia foi adotada pelo coletivo de produtores de conteúdo I Hate Flash, justamente pensando no bem-estar de todos os colaboradores – principalmente depois do início da pandemia. Assim como na Islândia, a empresa fez um teste. Decidiu implementar por um período a jornada de quatro dias de trabalho para três de folga.

A iniciativa partiu de um dos sócios, Francisco Costa, que além de fotógrafo também é psicólogo. “Li um texto sobre empresas que estavam adotando essas jornadas e os benefícios que folgar em um dia útil poderia trazer para a equipe”, conta.



Quando falamos em trabalhos que mexem com a criatividade, esse dia a mais pode ser usado para inúmeras coisas.

A partir daí foi necessário deixar os processos ainda mais organizados.

As reuniões com todos os colaboradores passaram a acontecer no primeiro horário de segunda-feira e no último de quinta-feira. Para que nenhum cliente ficasse sem atendimento na sexta-feira, foram implementados plantões com revezamento entre os profissionais.

“Quando falamos em trabalhos que mexem com a criatividade, esse dia a mais pode ser usado para inúmeras coisas, desde cursos e trabalhos como freelancer até coisas banais da vida pessoal, como ir ao banco”, diz Costa. A Clarisse Ribeiro que o diga. Diretora de projetos no I Hate Flash, ela também atua como cineasta e nas artes visuais.

Esse dia útil de folga ajudou muito a profissional a conseguir tocar os projetos pessoais. “Por mais que eu ame meu trabalho no I Hate Flash, tenho também outras satisfações pessoais que preciso preencher. Ter esse dia útil foi uma revolução muito boa. Acredito que melhorou até meu trabalho, estou mais organizada, focada, planejada e tenho muito mais satisfação em estar em um lugar que se preocupa com meu bem-estar”, aponta.

O teste deu certo e passou a ser permanente. “Quando a pandemia passar e os grandes eventos de música voltarem vamos precisar reorganizar tudo novamente, mas sabendo dos benefícios que esse dia a mais trouxe, com certeza vamos dar um jeito de manter”, completa Francisco Costa. - Fonte e outras informações: (<https://ihateflash.net/>).

## O parque de diversões

Benedicto Ismael Camargo Dutra (\*)

*Este é um momento decisivo da humanidade que pouco se esforçou para conhecer o significado da vida e sua finalidade principal*

Por isso, agora entrou num labirinto onde não encontra a saída. Mas quantos querem realmente achar a saída? Quantos só pensam em um regresso à forma frouxa de viver, só buscando comida, bebida e prazeres, como se a vida não fosse nada mais que um passeio num parque de diversões. O ser humano não é como os animais sem livre-arbítrio; embora seu corpo seja de origem animal com órgãos reprodutores, é espírito.

No pós-guerra surgiram as grandes instituições criando esperanças de um mundo mais humano, mas as guerras prosseguiram, os países se endividaram, a especulação tomou conta, fecharam as fábricas e foram produzir na China, pagando uma fração do salário do ocidente e promovendo a precarização geral. Cada indivíduo tem de se tornar um verdadeiro ser humano, pois sem isso o caos nos aguarda.

É preciso verificar a realidade. Para o lobo homem, geralmente em pele de cordeiro, o que vale é obter o que ele cobiça. Em décadas de desfaçatez, engessaram o gigante. O Brasil tem de dar uma guinada através do querer, da força de vontade e ações de seu povo e governantes. É preciso encontrar a fórmula de produzir mais, empregar mais, educar mais; sem isso a pobreza só aumentará. Reis e sacerdotes falharam na condução dos seres humanos, e veio a república que foi contaminada pela corrupção e cobiça de poder.

Na falta de estadistas sérios, empenhados na melhora das condições gerais de vida no planeta e no bom preparo das novas gerações para a vida, o Estado cai na mão dos corruptos que arruinam tudo, ou na dos tiranos que acabam com a liberdade e a força de vontade da nação, e tudo vai estagnando pela falta do movimento voltado para o bem geral, para um viver sadio e alegre, em atividades construtivas e beneficiadoras.

Uma questão que tem mobilizado a opinião pública é a aprovação do fundo eleitoral elevado pelo Congresso para R\$5,7 bilhões para financiamento da campanha eleitoral de 2022. Seria isso a busca de compensação pelas perdas

havidas com o crescente cerceamento de negociações nos ministérios e nas estatais?

Se o governo vai fechando as torneiras do dinheiro fácil na administração do país, logo surgem outras de larga vazão do dinheiro público, para benefício da casta que se aboleta no poder para obter o máximo de vantagens, deixando de cumprir seu dever para com o Brasil e sua população. A natureza é o mais belo presente que a humanidade recebeu. Dela obtém-se a água que a tudo sustenta e os alimentos para conservação do nosso corpo. Com inteligência e capacidade de transformação, conseguimos grandes avanços, mas a um custo muito grande para o planeta.

A forma como exploramos as riquezas naturais, a falta de consideração para com o semelhante, e a quantidade de lixo que geramos chegaram a um limite perigoso, ameaçando não apenas as várias espécies animais e vegetais, como também a nossa própria sobrevivência. Os homens no poder e a humanidade em geral têm subestimado a força da natureza, julgando-se superiores, sem atentarem para as leis naturais.

A natureza está enviando seus recados em forma de catástrofes. De todas as formas chegam os sinais de que o viver na Terra seguiu por caminhos errados. Acontecimentos drásticos apontam para a necessidade de reconhecimento e mudanças.

As leis naturais ou leis cósmicas do Criador, que a tudo regem, trazem de volta a colheita do uso do livre-arbítrio e dos talentos inerentes ao espírito humano, destinados ao aprimoramento da espécie humana. São o balanço contábil; a verificação do resultado das ações, e assim, naturalmente, as leis do Criador recebem um reforço, e tudo vai acontecendo cada vez mais aceleradamente.

O espírito foi encaminhado para a matéria grosseira para reconhecer a sua origem e se tornar forte, mas tinha de domesticar a vontade egocêntrica que se forma em seu cérebro, pois se não fizer isso se torna fraco e dominado, cego e surdo, para que não procure seriamente a Verdade e o reconhecimento do Criador e suas leis e, fatalmente, caminhará para ruína por vontade própria em vez de alcançar um viver abençoado.

(\*) - Graduado pela FEA/USP, faz parte do Conselho de Administração do Hotel Transamerica Berrini, e realiza palestras sobre temas ligados à qualidade de vida. Coordena os sites ([www.vidaaprendizado.com.br](http://www.vidaaprendizado.com.br)) e ([www.library.com.br](http://www.library.com.br)). E-mail: [bicdutra@library.com.br](mailto:bicdutra@library.com.br).

## Pessoas autoconfiantes são capazes de evitar a violência

Todos os dias, o noticiário traz um novo caso de violência doméstica, nos mais diversos cantos do Brasil. A cada minuto de 2020, alguém ligava para um centro de denúncias para relatar um caso de violência doméstica. Somente o Disque 190 recebeu 694.131 ligações sobre violência doméstica, total 16,3% maior do que o ano anterior.

Segundo o introdutor do Krav Maga na América Latina, Grão Mestre Kobi Lichtenstein, quem pratica essa modalidade de defesa pessoal se torna uma pessoa mais atenta e mais autoconfiante. “O Krav Maga prepara seu praticante para se defender, independente de seu tamanho ou força física. Além disso, a prática muda a forma como ele lida com o medo”, explica.

O resultado é uma pessoa que raramente vai se colocar em risco e que vai conseguir perceber sinais de uma determinada situação que pode evoluir para uma violência. O praticante de Krav Maga passa a ter mais autoconfiança para decidir mudar esse quadro em sua vida.

Presidente da Federação Sul Americana de Krav Maga, a única representante oficial da defesa pessoal israelense no Brasil, Kobi explica que se usa o Krav Maga o tempo todo e não só no momento de uma agressão ou ameaça. “A atenção, a mudança na postura, a cabeça erguida passam a fazer parte do cotidiano de quem pratica Krav Maga, ou seja, qualquer agressor que procure um ‘alvo fácil’ desiste quando encontra uma pessoa com essa atitude”.

É importante lembrar que o Krav Maga não é uma modalidade esportiva, com regras ou competições. É uma arte de defesa pessoal que prepara o praticante para momentos em que a vida é colocada em risco. Foi desenvolvido na década de 40, em Israel, por Imi Lichtenfeld, para permitir que qualquer pessoa, independente de idade, sexo ou a



O resultado extrapola os treinamentos e se reflete na qualidade de vida das pessoas.

força física, pudesse se defender de um ou mais agressores, armados ou não.

As técnicas são simples, rápidas e objetivas. Os movimentos buscam atingir os pontos sensíveis e vitais do corpo do agressor, como olhos, nariz, garganta, região genital, etc., o que elimina a necessidade de força bruta e possibilita a qualquer um se defender. Do ponto de vista físico, há o estímulo para que os alunos se exercitem diariamente, dentro de seus limites.

Emocionalmente, o Krav Maga forma pessoas mais seguras e atentas, mudando a relação delas com o medo e promovendo o melhor controle de suas emoções na hora de uma situação de crise. O resultado de tudo extrapola os treinamentos e se reflete na qualidade de vida das pessoas. Para saber mais, acesse: ([www.kravmaga.com.br](http://www.kravmaga.com.br)).

## Plano Previdência Corporativa: os benefícios para a sua empresa

Ale Boiani (\*)

O plano de previdência corporativa é um excelente instrumento para atração e retenção de talentos em uma empresa.

Pode trazer benefícios tanto para o funcionário quanto para o negócio em si. Por um lado, as empresas obtêm vantagens fiscais e por outro a consolidação de colaboradores dentro da corporação, pois as pessoas além de terem uma parte das contribuições pagas pela empresa. Podem também contar com taxas de administração menores quando comparadas a um plano aberto de previdência, modelo que pode ser adquirido por uma pessoa física - mas que não conta com as vantagens do plano fechado, que precisa estar vinculado a uma empresa, por exemplo. Caso a empresa seja tributada pelo lucro real, conseguirá abater até 20% da folha salarial.

Com o papel de aumentar a motivação e a produtividade e ainda manter uma boa imagem quanto à responsabilidade social, os dois principais tipos de previdência corporativa disponíveis são a averbada e a instituída.

No caso da previdência averbada, a empresa não tem participação financeira, mas consegue melhorar a negociação de custos e fundos disponíveis ao somar as contribuições dos colaboradores que terão desconto em folha, o que é bastante prático e uma forma da

pessoa realmente se programar em poupar para a aposentadoria.

Na previdência instituída, geralmente a empresa monta um programa em que contribui mensalmente com o mesmo valor que o colaborador contribuir, coloca um limite de valor máximo de contribuição de acordo com um percentual do salário, e monta um programa que consiste em: quanto mais tempo o colaborador ficar na empresa, maior o valor que conseguirá resgatar, podendo chegar a 100% das contribuições próprias, mais as da empresa, somados ainda aos rendimentos.

Além do valor para a previdência, geralmente o produto oferece alguma cobertura de seguro de vida e a possibilidade de que na idade estipulada, o funcionário escolha entre uma renda vitalícia ou temporária. Ao se desligar da empresa, dependendo das regras do regulamento, pode portar para uma seguradora de preferência e continuar o plano até o melhor momento para resgate.

O mais interessante e pouco conhecido pelas empresas é que não é necessário ser uma empresa muito grande para estruturar um produto assim. Eles são feitos sob medida, de acordo com a área de negócios da empresa, a quantidade de colaboradores e a média salarial. Vale a pena conhecer mais e tornar o seu negócio ainda mais consolidado e saudável.

(\*) - É CEO, fundadora e sócia do 360iGroup (<https://360igroup.com.br/>).

### COOPERATIVA DE CRÉDITO E INVESTIMENTO SICOOB INDEPENDÊNCIA - SICOOB INDEPENDÊNCIA

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

#### EDITAL DE CONVOCAÇÃO - ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA DIGITAL

O Presidente da SICOOB INDEPENDÊNCIA, no uso das atribuições que lhe confere o Estatuto Social, CONVOCA 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 11 de agosto de 2021 (4ª-Feira), em primeira convocação, às 13h00min, com a presença virtual de 2/3 (dois terços) dos associados; em segunda convocação, às 14h00min, com a presença virtual da metade dos associados mais um e, em terceira e última convocação, às 15h00min, com a presença virtual de no mínimo 10 (dez) associados, para deliberarem sobre os seguintes assuntos na Ordem do Dia:

1. Leitura e Registro da Leitura do Ofício 15410/2021, em Ata;
2. Deliberação quanto à forma de Rateio das Perdas Auferidas no exercício findo em 31/12/2020, atendendo à determinação do expediente nº 15410/2021;
3. Aprovação de eventuais diligências, quanto ao que ficar deliberado nos itens anteriores;
4. Outros Assuntos não deliberativos de interesse dos associados.

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 participar na Assembleia Geral Digital. 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.

São Paulo, 31 de julho de 2021  
SR. NATANAEL ÁTILAS ALEVA - PRESIDENTE  
Conselho de Administração

### Rowal S.A.

CNPJ/MF nº 62.008.339/0001-31 - NIRE 35.300.018.982

#### Ata da Assembleia Geral Extraordinária

Certidão da Ata de Assembleia Geral Extraordinária, Realizada em 13/04/2021, Junta Comercial do Estado de São Paulo. Certificado o Registro nº 358.277/21-8 em 27/07/2021. Gisela Simiema Ceschin - Secretária Geral.

### COMPANHIA ULTRAGAZ S.A.

CNPJ nº 61.602.199/0001-12 - NIRE 35.300.030.401

#### Edital de Convocação - Assembleia Geral Ordinária

Pelo presente, ficam os Srs. Acionistas convidados a comparecer à Assembleia Geral Ordinária da Companhia Ultraz S.A. ("Companhia"), que se realizará no dia 10 de agosto de 2021, às 14 horas ("Assembleia"), na sede social da Companhia, localizada na Avenida Brigadeiro Luis Antonio, 1343, 9º andar, Bela Vista, na cidade e Estado de São Paulo, CEP 01317-910, para deliberar sobre a seguinte Ordem do Dia: Em Assembleia Geral Ordinária: 1) Exame e aprovação do relatório e das contas da administração, demonstrações financeiras e balanço patrimonial referentes ao exercício social encerrado em 31.12.2020, acompanhados do parecer dos auditores independentes; e 2) Aprovar a destinação do lucro líquido do exercício encerrado em 31.12.2020. Participação na Assembleia - Para participar da presente Assembleia, os acionistas devem apresentar declaração emitida pela instituição prestadora dos serviços de escrituração de ações da instituição custodiante, com a quantidade de ações de que constavam com titulares até, no máximo, 02 (dois) dias úteis antes da Assembleia. Poderão participar da Assembleia acionistas titulares de ações ordinárias e preferenciais da Companhia, por si, seus representantes legais ou procuradores, desde que cumpram com os requisitos formais de participação previstos na Lei 6.404/76. Refenda procuração deverá ser depositada na sede social da Companhia, até às 14 horas do dia 8 de agosto de 2021. Em decorrência da pandemia do novo coronavírus (COVID-19), a Companhia admitirá, em caráter excepcional, que os acionistas apresentem os documentos de representação necessários sem a necessidade de reconhecimento de firma das assinaturas ou de cópias autenticadas, em formato PDF, para o e-mail [jursocietario@ultra.com.br](mailto:jursocietario@ultra.com.br). A Companhia confirmará o recebimento dos documentos, bem como a sua validade e/ou necessidade de complementação. A Companhia reforça que observará as recomendações das autoridades nos cuidados adequados de segurança e higiene, que também deverão ser observados por todos os presentes, e ressalta seu comprometimento com as diretrizes da Organização Mundial de Saúde, do Ministério de Saúde e do Governo do Estado de São Paulo. São Paulo, 30 de julho de 2021.

Tabajara Bertelli Costa - Presidente



www.netjen.com.br

TEL: 3043-4171