

Dicas para diminuir a ansiedade da equipe no home office

A pandemia restringiu a circulação da população desde abril de 2020 e, com isso, 11% dos trabalhadores ativos no país passaram a exercer suas atividades profissionais remotamente, segundo dados do Ipea

Há mais de um ano algumas empresas já decretaram que manterão esse formato mesmo após a retomada. Apesar de tanto tempo depois, algumas pessoas ainda sofrem com os efeitos do isolamento corporativo.

Fora os problemas físicos, a falta de contato presencial com a equipe ou com outros indivíduos pode ocasionar diversos efeitos na saúde emocional do colaborador. Por isso é, extremamente, importante que líderes e liderados tenham uma relação benéfica e que os gestores se mantenham atentos a sinais de estresse, apatia e desânimo do grupo.

“É possível diminuir aflições e ansiedade adquiridas por alguns colaboradores com estratégias. É importante expandirmos nosso olhar para além da ergonomia, abrangendo também a saúde ocupacional e o bem-estar emocional da equipe, oferecendo acolhimento e escuta adequada a essa pessoa”, expõe a Luciana Ribeiro, médica especializada em Direito do Trabalho e Gerente de Growth do Grupo 3778.

De acordo com ela, é importante que os gestores das empresas fiquem atentos a possíveis sinais que podem indicar desgaste mental dos funcionários,



É importante que líderes e liderados tenham uma relação benéfica.

como observar se a pessoa evita a todo custo ligar a câmera nas reuniões, se não interage com a equipe, se tem semblante e/ou discurso de tristeza, constantemente, e uma queda extrema na produtividade, por exemplo. Confira dicas de como diminuir a ansiedade do funcionário no home office e recomendações que podem melhorar esse quadro, separadas pela especialista:

- 1) Mantenha uma rotina:** ter uma rotina é essencial para quem está no home office. É importante ter um planejamento, respeitando os horários de acordar, comer e dormir.
- 2) Organize o espaço:** estar em um ambiente iluminado, silencioso e organizado, sempre

que possível, também é fundamental para sua concentração.

- 3) Dê um tempo para si:** lembre-se de fazer pausas. Levante, dê uma volta, se alongue, vá ao banheiro e beba água. Esses momentos ajudarão você a manter a produtividade de sem sobrecarregar.
- 4) Liste as prioridades:** organize as principais entregas do dia por ordem de prioridade. Se preferir, faça uma lista elencando os materiais mais importantes, que não poderão atrasar ou passar para outro dia e os resolva o mais breve possível.
- 5) Check-in e Check-out:** estabeleça um horário para começar e finalizar sua rotina

profissional, como se, realmente, estivesse no escritório.

- 6) Dialogue com a gestão:** quando não se sentir bem, converse com seus líderes sobre o que pode ser feito para melhorar. Dialogar e expor o que está se passando, manter uma boa comunicação com seus gestores, é crucial.
- 7) Se aproxime da sua equipe:** troque com sua equipe, independentemente do seu líder. Muitas vezes alguém pode estar passando pelas mesmas dores e situações que você.
- 8) Pedir ajuda é sinônimo de força:** se ainda assim você sente que nada disso está te ajudando a se sentir melhor, talvez seja o momento de buscar ajuda com profissionais especializados. A terapia online, por exemplo, já é uma realidade em muitas companhias, algo que está favorecendo a saúde mental e emocional de muitos funcionários, com especialistas qualificados e segurança. - Fonte e outras informações: (<https://www.grupo3778.com.br/>).

Democracia desestabilizada

Benedicto Ismael Camargo Dutra (*)

Quando sopra um vento mais forte, seja no Lehman ou na Evergrande, tudo oscila

O desequilíbrio econômico entre os países é geral, de tal forma que apesar dos déficits, as nações utilizam políticas que inibem a atividade econômica quando deveriam estimular a produção de itens essenciais. O déficit comercial dos EUA ilustra bem esse desequilíbrio.

Decisões oportunistas criaram essa situação, pois deveria haver equilíbrio econômico geral na produção, comércio, empregos, consumo, progresso com elevação dos níveis de saúde, educação, setor privado diversificado, mantendo estabilidade econômica, política e social. No entanto, os caminhos que levam a isso não foram perseguidos.

O dinamismo da economia globalizada tem sido mantido de forma artificial e distante dos reais objetivos da economia política que visa o bem-estar geral das populações e a melhoria geral das condições de vida, favorecendo o aprimoramento da espécie humana. Quantos desses objetivos foram alcançados? Quando sopra um vento mais forte, seja no Lehman ou na Evergrande, tudo oscila.

A vida tem se tornado difícil e em crescente precarização para quase a totalidade das cerca de oito bilhões de pessoas hospedadas na Terra. Cobrir o rombo não deverá ser problema para a China; mais difícil será dar solução para quem ficar sem casa e para quem perder o emprego. Em 2011, americanos indignados ocuparam a praça próxima a Wall Street em protesto pelo desemprego crescente e queda na renda, vendo o sonho americano ser atropelado.

A mais importante questão para uma nação é a seriedade na escolha dos dirigentes, mas ao que se observa a grande maioria dos eleitos não cumpriram o seu papel, fragilizando e deprecando a democracia ocidental e tudo o mais, cansando a população que não via a nação ser tratada com seriedade na direção do progresso e autonomia, por isso não há razão para que se estranhe a eleição de Trump e Bolsonaro, que captaram os anseios da população.

As grandes potências, como Inglaterra, França, EUA, Rússia e China, manejam o mundo há séculos da forma que melhor lhes convém. Os discursos

são envolventes, falam em convivência pacífica e progresso para todos os povos, mas na prática cada qual busca vantagens, seja com abuso da força militar ou econômica, mesmo que para isso tenham que sacrificar a natural evolução da espécie humana e a sustentabilidade do planeta. O planeta Terra tem uma triste história de desestabilização dos mecanismos naturais que asseguram a sustentabilidade da vida.

O mais cruel é que isso é consequência das desastrosas políticas econômicas adotadas que visam o enriquecimento de grupos dominantes em prejuízo de toda a humanidade, pois ao invés de visarem o aprimoramento, agem com viés imediatista, cobiçando ganhos e aumento de poder e influência, arrastando as populações para o abismo, escravizando-as sem que tenham consciência disso. Estamos diante de uma situação extraordinária com acontecimentos que escapam do controle dos superdirigentes e dos supercomputadores, desorientando e gerando incertezas.

Evidentemente são as consequências de atividades desordenadas que vêm introduzindo desequilíbrio no sistema natural da vida, atingindo a economia e a sociedade. Hora de direcionar toda inspiração intuitiva e o raciocínio lúcido para descortinar as causas que estão ameaçando a sobrevivência condigna da humanidade. A indolência espiritual finca suas garras onde não encontra resistência. As pessoas veem, mas não enxergam; ouvem, mas não escutam.

As coisas vão acontecendo, mas, acomodados, os seres humanos não se mexem, não percebem que deveriam estar agindo como seres vivos e despertos no uso de suas capacitações. A submissão deveria ser somente às leis da Criação, à Vontade Criadora de Deus, para construir um paraíso na Terra; mas os humanos, escravos das trevas, ousaram escravizar o próximo buscando atar seus espíritos para que se tornassem submissos, e a Terra se transformou num vale de perdição e sofrimentos.

O ano de 2021 começou sem festas e tem os mesmos números de 2012. Os dias deste ano estão sombrios e difíceis. É importante mudar o foco dos pensamentos para coisas leves e do bem para escapar da inquietação reinante.

(*) - Graduado pela FEA/USP, coordena os sites (www.vidaaprendizado.com.br) e (www.library.com.br). E-mail: bicdutra@library.com.br

Proclamas de Casamentos

CARTÓRIO DE REGISTRO CIVIL 3º Subdistrito - Penha de França Ariel Xavier de Oliveira - 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: **LUAN VICTOR RODRIGUES COSCARELLI**, profissão: analista de marketing, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, SP, data-nascimento: 15/07/1997, residente e domiciliado em Penha de França, São Paulo, SP, filho de Wesley Vicente Coscarelli e de Rosinei Teles Rodrigues. A pretendente: **LAIS CRISTINA DE OLIVEIRA LIMA**, profissão: bancária, estado civil: solteira, naturalidade: em Guarulhos, SP, data-nascimento: 15/03/1997, residente e domiciliada em Penha de França, São Paulo, SP, filha de Luis dos Reis Lima e de Isabel Cristina de Oliveira Lima.

O pretendente: **DIEGO DA COSTA SILVA**, profissão: policial militar, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, SP, data-nascimento: 21/06/1987, residente e domiciliado em Penha de França, São Paulo, SP, filho de Rogério Lopes da Silva e de Risolaine Inocencio da Costa. A pretendente: **LUCIANA PERES MARQUES DA SILVA**, profissão: vendedora, estado civil: solteira, naturalidade: nesta Capital, SP, data-nascimento: 31/10/1990, residente e domiciliada em Penha de França, São Paulo, SP, filha de Edson Marques da Silva e de Cleonice Peres Veiga Marques da Silva.

O pretendente: **ALAN RODRIGUES JESUS ROCHA**, profissão: analista de regulação, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, SP, data-nascimento: 05/12/1991, residente e domiciliado em Penha de França, São Paulo, SP, filho de Antonio de Jesus Rocha e de Tania Maria Rodrigues de Jesus Rocha. A pretendente: **MAYARA FERNANDES SILVA**, profissão: auxiliar de enfermagem, estado civil: solteira, naturalidade: nesta Capital, SP, data-nascimento: 31/03/1992, residente e domiciliada em Penha de França, São Paulo, SP, filha de Carlos Eduardo da Silva e de Vanuza Alves Fernandes de Oliveira.

O pretendente: **FLAVIO JERONIMO SOUZA DOS SANTOS**, profissão: autônomo, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, Ipiranga, SP, data-nascimento: 15/10/1987, residente e domiciliado em Penha de França, São Paulo, SP, filho de Julio Jeronimo dos Santos e de Vitalina Souza dos Santos. A pretendente: **ALINE TIAGO FELIPE**, profissão: do lar, estado civil: solteira, naturalidade: nesta Capital, Itaquera, SP, data-nascimento: 13/08/1994, residente e domiciliada em Penha de França, São Paulo, SP, filha de José Nilton Trindade Felipe e de Darlene Bandeira Tiago Felipe.

O pretendente: **VITÓRIO HENRIQUE SOARES DE LIMA**, profissão: autônomo, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, Jardim Paulista, SP, data-nascimento: 23/05/1995, residente e domiciliado em Penha de França, São Paulo, SP, filho de Gilson Paulo Soares de Lima e de Maria Aparecida Henrique Soares de Lima. A pretendente: **BEATRIZ VIEIRA TOSTES**, profissão: autônoma, estado civil: solteira, naturalidade: nesta Capital, São Miguel Paulista, SP, data-nascimento: 10/11/1997, residente e domiciliada em Penha de França, São Paulo, SP, filha de Gilbert de Siqueira Tostes e de Edlene Vieira Tostes.

O pretendente: **BRUNO PESANI**, profissão: enfermeiro, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, Mooca, SP, data-nascimento: 31/05/1988, residente e domiciliado em Penha de França, São Paulo, SP, filho de Paulo Sergio Pesani e de Solange Rodrigues de Oliveira Pesani. A pretendente: **NATHALIA SANTANA FILARETO**, profissão: enfermeira, estado civil: solteira, naturalidade: nesta Capital, Vila Mariana, SP, data-nascimento: 10/11/1992, residente e domiciliada em Penha de França, São Paulo, SP, filha de Paulo Silas Filareto e de Sueli Jacira de Santana Filareto.

O pretendente: **CRISTIANO DE NOVAES DO AMARAL**, profissão: pintor, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, Itaquera, SP, data-nascimento: 24/08/1985, residente e domiciliado em Penha de França, São Paulo, SP, filho de Severino dos Ramos Alves do Amaral e de Neusa Borges de Novaes do Amaral. A pretendente: **MONICA MARTINS MARQUES**, profissão: do lar, estado civil: solteira, naturalidade: nesta Capital, Vila Prudente, SP, data-nascimento: 12/12/1986, residente e domiciliada em Penha de França, São Paulo, SP, filha de Aginaldo Pedroza Marques e de Valdice Rodrigues Martins.

O pretendente: **MÁRCIO MEDEIROS GUIMARÃES**, profissão: segurança, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, Ermelino Matarazzo, SP, data-nascimento: 11/01/1974, residente e domiciliado em Penha de França, São Paulo, SP, filho de José Oliveira Guimarães e de Terezinha Medeiros Vieira. A pretendente: **RAQUEL QUEIROZ DOS SANTOS CORRÊA**, profissão: cuidadora de idosos, estado civil: solteira, naturalidade: nesta Capital, Tatuapé, SP, data-nascimento: 11/06/1975, residente e domiciliada em Penha de França, São Paulo, SP, filha de Nelson dos Santos Corrêa e de Aurora Queiroz Corrêa.

O pretendente: **GUIDO CARNEIRO GUEDES DA SILVA**, profissão: promotor de vendas, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, Vila Mariana, SP, data-nascimento: 09/03/1987, residente e domiciliado em Penha de França, São Paulo, SP, filho de Getúlio Carneiro da Silva e de Adalgisa Guedes Carneiro da Silva. A pretendente: **BRUNA BATISTA DA SILVA**, profissão: técnica de enfermagem, estado civil: solteira, naturalidade: nesta Capital, SP, data-nascimento: 23/11/1986, residente e domiciliada nesta Capital, São Paulo, SP, filha de Marivaldo Oliveira da Silva e de Ivania Batista dos Santos da Silva.

O pretendente: **YURI CAMPOS FERNANDES**, profissão: músico, estado civil: solteiro, naturalidade: no Rio de Janeiro, RJ, data-nascimento: 05/11/1992, residente e domiciliado em Penha de França, São Paulo, SP, filho de Luiz Anísio de Souza Fernandes e de Rosângela da Silva Campos Fernandes. A pretendente: **LUANA LUIZA ROSA GOMES**, profissão: quiropraxista, estado civil: solteira, naturalidade: em Angra dos Reis, RJ, data-nascimento: 17/08/1996, residente e domiciliada em Penha de França, São Paulo, SP, filha de Anderson José da Silva Gomes e de Ivana Luiza Rosa Gomes.

O pretendente: **CRISTIANO CARDOSO SILVA**, profissão: funcionário público federal, estado civil: divorciado, naturalidade: nesta Capital, SP, data-nascimento: 02/11/1978, residente e domiciliado em Penha de França, São Paulo, SP, filho de Paulo Cardoso Silva e de Edina Maciel Lima Silva. A pretendente: **KARINA FONTES CSIBAK**, profissão: fisioterapeuta, estado civil: solteira, naturalidade: em Osasco, SP, data-nascimento: 11/08/1987, residente e domiciliada em Penha de França, São Paulo, SP, filha de Laslo Csibak e de Maria do Carmo Fontes Csibak.

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 15º Subdistrito - Bom Retiro Amanda de Rezende Campos Marinho Couto - 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: **CHARLES HYUN LEE**, nascido nesta Capital, Alto da Mooca, SP, no dia (24/10/1991), profissão auxiliar administrativo, estado civil solteiro, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo, SP, filho de Hong Keun Lee e de Sung Hwa Lee Kang. A pretendente: **ADILENE SOUZA DA SILVA**, nascida em Manaus, AM, no dia (11/01/2000), profissão auxiliar administrativa, estado civil solteira, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo, SP, filha de Adailson Almeida da Silva e de Alcilene dos Santos Souza.

A pretendente: **ALINE BRANDINO DE OLIVEIRA MANRIQUE**, nascida em Rio Claro, SP, no dia (08/10/1984), profissão profissional de educação física, estado civil solteira, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo, SP, filha de Fernandes Manrique e de Maria Elisa Brandino de Oliveira. A pretendente: **ELAINE SOARES DA SILVA**, nascida nesta Capital, Vila Nova Cachoeirinha, SP, no dia (16/09/1985), profissão gerente de desenvolvimento, estado civil solteira, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo, SP, filha de José Alonso da Silva e de Francisca Soares 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