

Vulnerabilidade do idoso amplia necessidade de cuidado integral à saúde

Luciana Louzada Farias (*)

O aumento da expectativa de vida e da longevidade da nossa população já é uma realidade

Viver mais e poder envelhecer é uma conquista e um privilégio, mas traz a importância do cuidar para que possamos usufruir destes anos com saúde, independência e autonomia, com a máxima capacidade funcional e intelectual e melhor qualidade de vida possível.

A maneira como o processo de envelhecimento ocorrerá, bem como o risco de aparecimento de doenças e problemas de saúde ao longo da vida, é determinada pelas características genéticas de cada pessoa, em conjunto com seus hábitos de vida. Os cuidados preventivos com a saúde e o estilo de vida de cada um - prática de atividade física, boa alimentação, bons hábitos e manejo de estresse - são muito importantes para um envelhecimento saudável.

Com o passar do tempo, ocorrem alterações fisiológicas naturais no nosso corpo, decorrentes do processo normal de envelhecimento, o que chamamos de senescência. Algumas destas mudanças, se não cuidadas da maneira adequada, podem nos colocar numa situação de maior vulnerabilidade e risco para problemas de saúde. Um exemplo é a redução da massa muscular que, se não receber a atenção e o cuidado necessários, pode reduzir a força muscular e prejudicar a mobilidade.

Além da massa muscular, há também outras alterações na composição corporal (como redução da água e aumento da gordura) e na taxa de funcionamento de alguns órgãos, que podem interferir na ação e metabolização de medicações e aumentar a suscetibilidade aos efeitos colaterais, principalmente se houver uso de várias medicações. É importante lembrar também que a saúde mental (cognitiva e emocional) exige tanto cuidado como saúde física.

Sintomas depressivos são muito comuns e podem se manifestar de maneira diferente do jovem e comumente são negligenciados

no cuidado, gerando piora da saúde e bem-estar, além de grande sofrimento. Além da depressão, podem ocorrer alterações cognitivas que variam desde esquecimentos simples e naturais até determinadas doenças, como síndromes demenciais, por exemplo.

Em uma eventual situação de maior dependência de cuidados, seja por problemas físicos ou cognitivos, com a necessidade de auxílio de terceiros no dia a dia, o idoso pode se encontrar em uma situação de maior vulnerabilidade e risco de exposição a algum tipo de violência. Nem sempre essa violência é física, através de agressões, podendo ser de caráter verbal, psicológico, emocional, discriminativo, financeiro ou de negligência.

Nesse contexto complexo, individual e heterogêneo do envelhecimento, é necessária uma atenção global à saúde e um cuidado integral da pessoa como um todo, nas suas particularidades e condições, não apenas físicas, mas também emocionais, cognitivas, intelectuais e sociais.

Esse cuidado integral da saúde é único de cada pessoa e tem como objetivo promover orientações, ações e intervenções, tanto para a promoção da saúde e prevenção de doenças como para a recuperação ou reabilitação de determinada doença, dependendo de cada situação.

A geriatria, medicina especializada no envelhecimento, cuida e gerencia essa atenção individual, ampla e integral, contemplando o que chamamos de "5 M's", que são as questões referentes a Multicomorbidades físicas, Mente (cognição, memória e emoções), Mobilidade, Medicações e ao que chamamos de "Mais importante" para o paciente.

Ou seja, através do conhecimento da história de vida e de saúde do paciente, sua biografia, personalidade, valores e crenças, construímos e compartilhamos um plano individual e integral de cuidados preventivos e terapêuticos, para que, assim, possam viver e envelhecer bem.

(*) - É geriatra da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo.

Avança a inadimplência no varejo de moda

A inadimplência do crediário no varejo de moda registrou em maio um crescimento de 4,81% em relação ao mês de abril. O levantamento aponta que 10,08% das parcelas do crediário estavam atrasadas entre 61 e 90 dias no encerramento do mês, enquanto o indicador era de 9,59% em abril. Os dados em questão são do Índice Meu Crediário, pesquisa mensal que mede os níveis de inadimplência em cerca de 200 redes varejistas do país.

Realizado pelo Meu Crediário - fintech especializada no setor - o levantamento possui um nível de confiança de 95%. Vale ressaltar ainda que o índice de inadimplência de maio de 2022 refere-se às compras realizadas pelos consumidores em fevereiro e que estão atrasadas entre 61 e 90 dias. Após esse período, o cliente já é considerado inadimplente pelos órgãos de proteção de crédito. Além da comparação

mês a mês, aferiu uma alta de 10,19% na inadimplência de maio comparado ao mesmo período do ano passado - quando 9,05% dos carnês estavam atrasados.

Essa elevação pode ser explicada pelo nível da inflação dos últimos 12 meses, que impacta diretamente no poder dos consumidores honrarem seus compromissos financeiros, além da participação de mais clientes novos na carteira dos lojistas. Esses consumidores novos costumam ter uma inadimplência maior que os clientes tradicionais, o que contribui para o aumento da média geral. O levantamento foi idealizado com intuito de trazer um panorama completo sobre o desempenho da modalidade no varejo de moda brasileiro. Dentro do setor, o crediário hoje representa em média 40% do faturamento dos lojistas. - Fonte: (www.meucrediario.com.br).

Coprodução: estratégia que impulsiona a venda de infoprodutos online

O crescimento exponencial do mercado digital trouxe diversas oportunidades para aqueles que desejam ter uma renda considerável

Ínteriores empreendedores vêm no comércio eletrônico, caminhos para trabalhar exclusivamente na internet com o intuito de consolidar sua marca ou produto nas prateleiras virtuais. A presença do e-commerce está cada vez mais forte, e não é por acaso.

Segundo pesquisa realizada pela Retailtech Bornlogic em parceria com a Opinião Box, a frequência de compras online aumentou 71% em 2021, e a expectativa para o futuro é ainda mais animadora. A crescente neste segmento traz grandes benefícios, porém, junto deles, os infoprodutores veem a necessidade de criar produtos de maior qualidade. Com isso em mente, muitos profissionais vão atrás de parcerias para desenvolver produtos digitais. Uma opção viável no cenário atual é a coprodução.

Pensando em auxiliar profissionais interessados em aderir a coprodução, a eNotas, única solução tecnológica do mercado que automatiza 100% do fluxo de emissão de NF-e em qualquer cidade do Brasil, lança o e-book gratuito 'Guia para encontrar o expert perfeito para coprodução' com informações e ensinamentos sobre o modelo de negócio. Para o CEO da startup mineira, Christophe Trevisani, o material é importante para aqueles que buscam novos conhecimentos para atuar no mercado digital.

"O e-book contém todas as informações essenciais e básicas para começar nesta área, além de dicas e direcionamentos para preparar profissionais para esta novidade que só tende a crescer no mercado



Muitos profissionais vão atrás de parcerias para desenvolver produtos digitais. Uma opção viável no cenário atual é a coprodução.

atual", afirma. O conceito da coprodução nada mais é do que a parceria entre um produtor e um coprodutor, que se reúnem para vender um infoproduto. Enquanto um fica responsável pelo desenvolvimento, o outro cuida do gerenciamento do lançamento, tráfego ou agência de lançamento.

Essa parceria geralmente é composta por pessoas de duas expertises diferentes, dessa forma, o produtor que não souber como lançar o produto para o mercado digital foca apenas no desenvolvimento, ao passo que o coprodutor desenvolve estratégias para alavancar as vendas. Com potencial para aumentar as chances de renda extra e impulsionar os serviços de coprodução, Trevisani destaca quatro benefícios extraídos do e-book que mostram porque essa modalidade de prestação de serviço se tornou tendência entre os infoprodutores.

1) Networking - Uma das maiores vantagens do coprodutor digital é estabelecer contato com outras pessoas de diferentes áreas,

sobretudo aquelas que ele ainda não domina. Entrando em contato com vários profissionais, é possível construir um networking diversificado, que figura como grande diferencial atualmente. A rede de contato ampla e bem diversificada pode ampliar as oportunidades de negócios no futuro, parcerias e proporcionar insights interessantes.

2) Expertise - Outro benefício da coprodução é contar com um especialista. Desta forma, o infoprodutor não somente aperfeiçoa o produto, como se prepara para solucionar problemas tendo um expert do lado. Além disso, o produto passa a ter muito mais credibilidade, já que passou pelo crivo de especialistas que entendem do que estão falando.

3) Divisão de tarefas - Na coprodução, tudo funciona em parceria. Por isso, é possível dividir as tarefas e

garantir que tudo seja executado no prazo. Isso garante também mais economia para cada coprodutor no lançamento e venda do produto. Os custos serão divididos e será possível investir ainda mais no início do projeto, o que pode gerar um retorno ainda maior. Além disso, nenhum dos dois fica sobrecarregado com tarefas, contando também com suporte mútuo quando necessário.

4) Rapidez na execução - A rapidez é outra vantagem bastante importante quando se pensa em produção e lançamento de conteúdo. Ter mais de uma pessoa viabilizando demandas de diferentes áreas, economiza tempo, ao passo que também traz mais segurança ao processo, reduzindo, também, os riscos de falha no lançamento. Afinal, quatro mãos trabalhando garantem que o projeto flua com muito mais facilidade. Na plataforma, o profissional pode optar por distribuir automaticamente a responsabilidade de emissão da nota fiscal entre os coprodutores de acordo com o percentual de cada um, permitindo que sejam emitidas notas para os compradores somente na quantidade de venda proporcional ao percentual de coprodução. - Fonte e outras informações: (https://enotas.com.br/).

High-tech precisa ser low touch?

Márcio Viana (*)

Metaverso, lives, avatares, calls, home - ou até anywhere - office. Tudo leva a crer que o futuro é touchless. Mas será mesmo? Especialmente para as empresas de tecnologia, a necessidade de trabalhar presencialmente já é ponto considerado por alguns profissionais para analisar a participação ou não no processo de seleção para uma vaga de emprego.

Com a possibilidade de trabalhar da sala de casa no Brasil para uma empresa que fica do outro lado do mundo, até mesmo o modelo híbrido acaba sendo descartado por muitos talentos da área. Uma pesquisa da Microsoft sobre tendências no trabalho, com dados de 31 mil pessoas em 31 países, mostrou que, no mundo todo, 51% dos trabalhadores híbridos têm vontade de mudar para o regime totalmente remoto. Mas, para provar que ainda não há consenso nesse assunto, 57% dos profissionais remotos também consideram mudar para o híbrido.

Não há como negar que nossas relações, e isso inclui - e muito - o ambiente de trabalho, nunca mais serão as mesmas. O futuro está aí e ele é tecnológico e inteligente. Não há mais espaço para o formato "chegar, sentar, trabalhar e sair". Sempre no mesmo lugar, sempre no mesmo horário, sem analisar se isso faz sentido para as tarefas que você executa e para as ferramentas que você dispõe.

Mas existe um lado do trabalho remoto que pouca gente admite publicamente: ele não é produtivo da mesma forma para todos e nem a melhor opção em todos os momentos da sua trajetória e projetos profissionais. Há inclusive estudos que mostram que mesmo o crescimento da produtividade não é ponto pacífico nesse assunto. Uma pesquisa do Instituto Becker Friedman, da Universidade de Chicago, mostrou que, enquanto houve um aumento de 30% nas horas de trabalho durante a pandemia, a produtividade caiu 20%.

E não se trata apenas do quanto se produz. Mas também de como se produz. Empresas são feitas de pessoas. E pessoas não vivem completamente sem contato.

A ida ao escritório beneficia atividades sociais como



O futuro está aí e ele é tecnológico e inteligente. Não há mais espaço para o formato "chegar, sentar, trabalhar e sair".

reuniões de times, solução de problemas e conversas entre os colegas. Também fortalece a cultura da empresa e permite identificar de maneira mais imediata gargalos de processos. A verdade é que o contato pessoal é imprescindível para a recuperação do ritmo e do entrosamento nos ambientes profissionais.

Aos poucos, vamos lembrando como muitas soluções criativas e sugestões práticas surgem de conversas espontâneas lado a lado. E isso não nos torna menos high-tech. O ambiente coletivo é parte da formação de um time, não sozinho. Mas dentro de uma estratégia maior, que pensa nas particularidades de cada membro da equipe e suas necessidades, principalmente dentro de um contexto de pós-pandemia.

A mesma pesquisa da Microsoft mostrou que 71% dos profissionais entrevistados declararam que a preocupação com o bem-estar é maior agora do que antes da pandemia. E não há melhor forma de praticar a empatia do que, de fato, conviver com o outro. Não é ter que escolher entre o agasalho confortável ou o terno apertado. É perceber que há um caminho do meio. Em que podemos tirar proveito de tudo que a tecnologia nos proporciona, mas lembrar que o low touch também não nos cabe em todos os momentos.

(*) - É CEO da TOTVS Curitiba (https://www.totvs.com/unidade/totvs-curitiba/).