

Refleta sobre os degraus da vida

David Braga (*)

A vida nada mais é do que aquilo que nos permitimos viver, e com todas as experiências, sejam elas boas ou desafiadoras, podemos tirar aprendizados ao longo do tempo. Discutimos muito sobre a felicidade, tanto no âmbito pessoal quanto no profissional, e já se sabe que a felicidade é algo muito particular

Que te faz feliz provavelmente não será o mesmo que me faz feliz. Por isso, o autoconhecimento é vital para que você possa entender quais lugares ou pessoas estimulam o seu melhor.

• **Dê um passo por vez** - Se pararmos para pensar, a vida é como os degraus de uma escada, e sempre buscamos subir cada vez mais, acreditando muitas vezes que a felicidade está no topo. Com essa mentalidade, muitos se esquecem de apreciar a jornada e focam apenas no objetivo final.

E, na maioria das vezes, subimos sem perceber e continuamos a olhar para cima. Se estamos no terceiro degrau, já miramos no quarto, e assim a vida se torna um incessante processo de ascensão. Ouseja, o caminho é percorrido sem fazermos reflexões.

Quando focamos apenas no próximo degrau, deixamos de refletir sobre o que já conquistamos. O verdadeiro desafio não é apenas subir, mas compreender que cada passo traz uma nova perspectiva e lição. Muitos de nós, na ânsia de alcançar o "sucesso" ou a "felicidade", caímos na armadilha de um esforço contínuo e mecânico, sem pausa para contemplar os frutos de nosso trabalho e as transformações ao redor.

• **A vida é curta** - A vida, como dizem, é curta, um sopro. Portanto, é essencial lembrar que não se trata apenas de subir mais um degrau. Se não olharmos para trás de vez em quando, perderemos a oportunidade de ver como as paisagens mudaram, como evoluímos e quais lições importantes aprendemos e ainda temos pela frente. Refletir sobre o passado nos ajuda a construir um presente mais consciente e um futuro menos baseado em metas inalcançáveis.

ças constantes pode nos afastar do verdadeiro propósito de viver. Não somos apenas máquinas de entregar resultados. A vida é muito mais que isso. Precisamos encontrar equilíbrio entre buscar nossos objetivos e apreciar as conquistas já realizadas. Afinal, se a paisagem à nossa frente for sempre a mesma, é sinal de que talvez estejamos apenas repetindo padrões e não realmente evoluindo como indivíduos.

• **É preciso ter atitude e ousadia** - A vida nos oferece constantemente lições valiosas, mas para aproveitá-las plenamente, é necessário ter atitude e ousadia. A cada erro, surge uma oportunidade de aprendizado, pois é por meio das falhas que compreendemos nossa própria humanidade e imperfeição. Reconhecer que somos falíveis nos permite desenvolver resiliência e maturidade, aceitando os desafios como parte do crescimento pessoal.

Além disso, a maneira como vivemos está diretamente ligada às escolhas que fazemos. Ao adotar uma postura leve e positiva diante das dificuldades, somos capazes de transformar situações desafiadoras em oportunidades de evolução. Parte desse processo inclui selecionar as pessoas que fazem parte de nossa jornada e estarmos abertos a novas experiências. A abertura para o novo, mesmo que acompanhado pelo medo, amplia nossos horizontes e nos tira da zona de conforto.

O medo, por sua vez, é uma emoção natural e pode servir como um poderoso agente de reflexão. Ele nos alerta sobre riscos e nos obriga a analisar os caminhos com mais cautela, mas jamais deve ser um impedimento para a ação. Ao enfrentar o medo, damos um passo em direção ao crescimento, reconhecendo que a vida é feita de tentativas e aprendizados, e que a paralisia nos impede de alcançar todo o nosso potencial.

Saiba que olhar para trás, para os degraus da vida, não significa desistir de nossos sonhos, mas sim reconhecer o que já vivemos, celebrar nossas vitórias e aprender com nossos erros. Somente assim, subiremos os degraus com sabedoria, sem pressa, e com a certeza de que a felicidade não está apenas no destino, mas também na jornada.

(*) - É CEO, board advisor e headhunter da Prime Talent, empresa de busca e seleção de executivos (@davidbraga).

Como montar uma planilha de orçamento familiar em cinco passos

Administrar as finanças de uma família pode ser um desafio, mas com as ferramentas e orientações certas, essa tarefa se torna muito mais fácil

Raul Sena, educador financeiro, investidor e fundador da escola de investimentos AUVF, compartilha um passo a passo simples para montar uma planilha de orçamento familiar, que pode ajudar a organizar as despesas e a planejar o futuro financeiro da sua família.

1) Liste todas as fontes de renda - O primeiro passo para montar sua planilha é listar todas as fontes de renda da família. Isso inclui salários, rendimentos de investimentos, aposentadorias, pensões e qualquer outra forma de receita. "Ter uma visão bem clara de tudo que entra no orçamento é fundamental para o planejamento financeiro", afirma Raul. Aqui é preciso incluir os valores líquidos, ou seja, o dinheiro que realmente entra na conta depois dos descontos.

2) Registre todas as despesas fixas e variáveis - Em seguida, é hora de identificar e registrar todas as despesas mensais. As despesas fixas, como aluguel, prestação da casa, água,



luz, internet e mensalidades escolares, devem ser listadas separadamente das despesas variáveis, como alimentação, lazer, transporte e compras eventuais. Ao discriminar as despesas, você consegue enxergar para onde o dinheiro está indo e onde pode haver cortes ou ajustes.

3) Categorize as despesas - Para facilitar o controle, agrupe as despesas em categorias, como moradia, alimentação, transporte, educação, saúde, lazer e liberdade financeira (investimentos). Essa organização permite que você identifique padrões de gastos e, se necessário,

ajuste o orçamento para priorizar o que é mais importante. "A categorização é uma forma de entender o impacto de cada área no orçamento familiar, e muitas vezes, pequenas mudanças em uma categoria podem gerar grandes economias", aponta o especialista.

4) Defina metas financeiras - Com as receitas e despesas devidamente registradas, o próximo passo é definir metas financeiras para a família. Essas metas podem incluir a criação de um fundo de emergência, a quitação de dívidas, uma viagem de férias, a troca do carro e até uma reserva para a educação dos filhos.

"Estabelecer metas claras ajuda a manter o foco e a disciplina no controle do dinheiro", destaca Sena. Um ponto muito importante é sempre traçar metas realistas e alcançáveis, para não acabar se frustrando depois.

5) Acompanhe e ajuste o orçamento regularmente - Por fim, não basta criar a planilha e deixá-la de lado. O acompanhamento regular é essencial para garantir que o orçamento está sendo seguido e para ajustar eventuais desvios. O controle financeiro é um processo contínuo, e revisar a planilha mensalmente permite que você se adapte às mudanças na renda ou nas despesas, garantindo que a família esteja sempre financeiramente saudável.

Montar uma planilha de orçamento familiar é um passo fundamental para alcançar a estabilidade financeira e realizar os sonhos da sua família. Com disciplina e o acompanhamento regular, é possível manter as finanças em dia e criar uma base sólida para o futuro. - Fonte e outras informações: (<https://auvf.com.br/>).

Cresce o número de investidores em Fundos Imobiliários

Dados da B3 apontam que, atualmente, temos cerca de 2,75 milhões de investidores em Fundos Imobiliários (FIIs) na bolsa e a marca de 3 milhões pode ser alcançada em breve. Em dezembro de 2020, esse número estava em 1,1 milhão de cotistas. E, se voltarmos 10 anos, eram apenas 93 mil investidores participantes em dezembro de 2014.

Alguns motivos desse crescimento vigoroso são citados por especialistas, que apontam determinados fatos como responsáveis por impulsionar o mercado de FIIs nesse período. Para André Brandino, coordenador de RI da Hectare Capital, por se tratar de uma categoria de investimentos relativamente nova, existe um grande horizonte a ser explorado e aprimorado.

"Os Fundos Imobiliários ainda possuem um promissor potencial de crescimento, especialmente com a diversificação de produtos e a ampliação da educação financeira, que podem atrair

novos perfis de investidores.

Além disso, existe a vantagem do baixo investimento inicial, já que o mercado oferece fundos com cotas no valor de R\$ 100 e, em alguns casos, até de R\$ 10", segundo André.

Essa característica democratiza o produto, oferecendo uma alternativa ante a caderneta de Poupança, que ainda é a principal fonte de investimento dos brasileiros, segundo a última edição da pesquisa Raio X do Investidor Brasileiro, realizada pela Anbima.

André sinaliza que algumas vantagens, como a isenção de Imposto de Renda nos dividendos, a liquidez e a possibilidade de diversificação de ativos imobiliários, justificam esse aumento na demanda pelos FIIs "Essas características permitem que investidores com diferentes perfis financeiros acessem o mercado imobiliário de forma mais simples e com menor capital inicial", explica.

Mas, para o investidor que deseja iniciar seus investimentos em Fundos Imobiliários, o especialista aponta algumas recomendações importantes.

- Realizar uma pesquisa aprofundada sobre o mercado imobiliário, os diferentes tipos de fundos disponíveis e identificar o produto mais alinhado com suas expectativas;
- Identificar o seu perfil de investidor (conservador, moderado ou arrojado) e adequar seus investimentos de acordo com o seu apetite ao risco x retorno;
- Analisar o histórico, a qualidade dos ativos e as estratégias de investimento;
- Diversificar a carteira e ter um horizonte de investimento de longo prazo é uma estratégia que pode minimizar riscos e potencializar ganhos. - Fonte e outras informações: (<https://conheca.hectare-capital.com.br/hectare/>).

Proclamas de Casamentos

CARTÓRIO DE REGISTRO CIVIL

3º Subdistrito - Penha de França
Dr. Mario Luiz Migotto - Oficial Interino

Faço saber que os seguintes pretendentes apresentaram os documentos exigidos pelo Art. 1525, do Código Civil Atual Brasileiro e desejam se casar:

O pretendente: **MATHEUS NASCIMENTO DE ALMEIDA**, profissão: cartorário, estado civil: solteiro, naturalidade: em Guarulhos, SP, data-nascimento: 26/07/2002, residente e domiciliado em Penha de França, São Paulo, SP, filho de Francisco Leidivan de Almeida e de Elisa Jesus do Nascimento de Almeida. A pretendente: **MARIANA DURÃES DA COSTA**, profissão: designer de cílios, estado civil: solteira, naturalidade: nesta Capital, SP, data-nascimento: 28/02/2003, residente e domiciliada em Cangaíba, São Paulo, SP, filha de Daniel Durães Graciano e de Antonia Alessandra da Costa.

O pretendente: **EDSON FLAVIO MAZZONE**, profissão: vendedor, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, Santana, SP, data-nascimento: 22/12/1993, residente e domiciliado em Penha de França, São Paulo, SP, filho de Sonia Mazzone. A pretendente: **ANA CAROLINA DE OLIVEIRA PEREIRA**, profissão: auxiliar de enfermagem, estado civil: solteira, naturalidade: nesta Capital, Itaquera, SP, data-nascimento: 10/11/1995, residente e domiciliada em Penha de França, São Paulo, SP, filha de Ademur Duarte Pereira e de Iracema de Oliveira Galvani.

O pretendente: **ALEXANDER RODRIGUES DE ASSIS**, profissão: advogado, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, SP, data-nascimento: 26/08/1998, residente e domiciliado em Penha de França, São Paulo, SP, filho de Emerson Pereira de Assis e de Monica Caroline Rodrigues Alves. A pretendente: **GABRIELA ALVES TABOSA**, profissão: engenheira de produção, estado civil: solteira, naturalidade: nesta Capital, SP, data-nascimento: 06/01/1998, residente e domiciliada em Penha de França, São Paulo, SP, filha de Jose Aguiar Barroso Tabosa e de Elieldia Alves da Silva Tabosa.

O pretendente: **THIAGO DE GOUVÊA RODRIGUES**, profissão: psicólogo, estado civil: solteiro, naturalidade: no Rio de Janeiro, RJ, data-nascimento: 21/05/1991, residente e domiciliado em Penha de França, São Paulo, SP, filho de Hugo Elidio Rodrigues e de Maria das Graças Gouvêa Neco da Silva. O pretendente: **ITALO GUSTAVO PIRES SANTOS**, profissão: psicólogo, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, SP, data-nascimento: 20/01/1997, residente e domiciliado em Penha de França, São Paulo, SP, filho de José Dário Nantes dos Santos e de Elieusa de Fátima Pires.

O pretendente: **VINÍCIUS DE LIMA VEIGA**, profissão: bancário, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, Vila Mariana, SP, data-nascimento: 15/03/1997, residente e domiciliado em Penha de França São Paulo, SP, filho de Temístocles Martins Veiga e de Sandra de Lima Silva. A pretendente: **LARISSA ALVES DOS SANTOS**, profissão: vendedora, estado civil: solteira, naturalidade: nesta Capital, SP, data-nascimento: 07/02/1999, residente e domiciliada em Penha de França São Paulo, SP, filha de José Rodrigues dos Santos e de Sueli Reis Alves.

O pretendente: **DARNLEY DA SILVA VIEIRA COSTA**, profissão: analista de sistemas, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, Tatuapé, SP, data-nascimento: 14/02/1999, residente e domiciliado em Penha de França, São Paulo, SP, filho de Ronaldo Vieira Costa e de Maria Silva Santana. A pretendente: **THAIS MARIA QUIELE**, profissão: analista de R.H., estado civil: solteira, naturalidade: nesta Capital, SP, data-nascimento: 10/06/1999, residente e domiciliada em Penha de França, São Paulo, SP, filha de José Quiele e de Marlene Dias do Nascimento Quiele.

O pretendente: **LEANDRO DA SILVA MOTTA**, profissão: psicoterapeuta, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, Tatuapé, SP, data-nascimento: 20/12/1980, residente e domiciliado em Penha de França, São Paulo, SP, filho de Anibal da Silva Motta e de Leonilda Maria Ambrosio Motta. A pretendente: **SHEILA BORGES DE SOUZA**, profissão: auxiliar administrativa, estado civil: solteira, naturalidade: nesta Capital, Perdizes, SP, data-nascimento: 19/02/1984, residente e domiciliada em Penha de França, São Paulo, SP, filha de Ildefonso Borges de Souza e de Maria Luiza da Silva Souza.

O pretendente: **ISRAEL LOPES DOS SANTOS**, profissão: operador de telemarketing, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, Tatuapé, SP, data-nascimento: 27/10/1998, residente e domiciliado em Penha de França, São Paulo, SP, filho de Evandro Luiz dos Santos e de Ester Lopes dos Santos. A pretendente: **ESTHER RAQUEL DE ALCANTARA PIRES**, profissão: operadora de telemarketing, estado civil: solteira, naturalidade: em Santo André, SP, data-nascimento: 17/09/1997, residente e domiciliada em Itaquaquecetuba, São Paulo, SP, filha de Cirso Gonçalves Pires e de Marcia de Alcantara Bodo Pires.

O pretendente: **RAPHAEL ROHM TRISTÃO**, profissão: enfermeiro, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, Itaquera, SP, data-nascimento: 29/06/2001, residente e domiciliado em Penha de França, São Paulo, SP, filho de Marcelo Tristão Moço e de Meire Daciulis Rohm Tristão Moço. A pretendente: **STEFANY CAROLINE MECHI GIMENEZ**, profissão: enfermeira, estado civil: solteira, naturalidade: nesta Capital, SP, data-nascimento: 24/11/1999, residente e domiciliada no Tatuapé, São Paulo, SP, filha de Alessandro Gimenez e de Vanda Cristina Mechi Gimenez.

O pretendente: **JUAN CARLOS SILVA BRANCO**, profissão: analista de sistemas júnior, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, SP, data-nascimento: 12/06/1997, residente e domiciliado em Penha de França, São Paulo, SP, filho de Luiz Carlos Torquato Branco e de Ana Paula da Silva. A pretendente: **ELLEN NALIN DOS SANTOS BERTELE**, profissão: auxiliar de marketing, estado civil: solteira, naturalidade: nesta Capital, Penha de França, SP, data-nascimento: 11/04/2002, residente e domiciliada em Penha de França, São Paulo, SP, filha de José Augusto Bertele e de Renata Nalin dos Santos Bertele.

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

PROTOCOLO DE ASSINATURA(S)

O documento acima foi proposto para assinatura digital na plataforma Certisign Assinaturas. Para verificar as assinaturas clique no link: <https://assinaturas.certisign.com.br/Verificar/ECD0-DE6F-68E5-E2AF> ou vá até o site <https://assinaturas.certisign.com.br:443> e utilize o código abaixo para verificar se este documento é válido.

Código para verificação: ECD0-DE6F-68E5-E2AF



Hash do Documento

8C2313BD8719D49BA6804E9FB03484BA35452C3B2347294689DE5DFB83775E45

O(s) nome(s) indicado(s) para assinatura, bem como seu(s) status em 01/10/2024 é(são) :

- Lilian Regina Mancuso - 05.687.343/0001-90 em 01/10/2024
18:57 UTC-03:00
Tipo: Certificado Digital - JORNAL EMPRESAS E NEGOCIOS
LTDA - 05.687.343/0001-90

