

## Entrevista com Mario Sergio Cortella

10 respostas de empreendedores  
de sucesso para pensamentos  
destrutivos  
(pág. 12)

História de Empreendedores de  
Sucesso - Para se inspirar  
(pág. 16)

Dicas de como cobrar clientes  
e evitar a inadimplência  
(pág. 20)

7 hábitos que estão matando  
a sua produtividade  
(pág. 22)

Exercícios para fazer na  
sua mesa de trabalho  
(pág. 24)

## VENHA APROVEITAR

*Santa Três*<sup>®</sup>

TECIDOS

2 Ambientes

Com a maior variedade de tecidos da região!

### QUINTA DA ECONOMIA

VOCE LEVA MUITO MAIS  
POR MUITO MENOS



Av. 29 de Agosto - 649 - Centro - Leme/SP (19) 3555-2620

O melhor para você e  
para sua festa está aqui



Artigos para festa e confeitaria, doces, produtos para panificação, cursos culinários,  
cestas decoradas, sorveteria, produtos naturais, embalagens e muito mais!

R. Padre Julião, 1312 - Centro - Leme / SP - (19) 3571-3311  
www.embaleme.com.br - facebook: Embaleme Festas e Embalagens

# Quem tem **Unimed** tem **mais**.

Quando o assunto é saúde, você precisa estar com quem tem sempre mais para oferecer.

Podem até existir outros, mas só a Unimed promove cuidados sem deixar de lado a qualidade e a confiança em cada benefício.

- **2 hospitais próprios, sendo 1 exclusivo em Leme.**
- **197 médicos cooperados.**
- **34 especialidades médicas.**
- **3 unidades de pronto-atendimento.**
- **31 anos atendendo a região de Araras, Leme e Conchal.**
- **62 serviços credenciados.**
- **Núcleo de Atenção à Saúde direcionado para a medicina preventiva.**
- **Maternidade com UTI infantil em Araras.**
- **Bem Viver Vacinas em Araras.**
- **S.O.U - Saúde Ocupacional Unimed, um serviço exclusivo.**



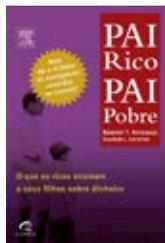
**Ligue e saiba mais:**  
**Leme: (19) 3554 5389**  
**Araras: (19) 3543 5311**  
**Conchal: (19) 3866 1838**



**Acesse: [www.unimedararas.com.br](http://www.unimedararas.com.br)**

Diretor Técnico Médico: Dr. Jorge Luiz Bison - CRM: 31.921

# Confira recomendações de filmes e livros para se inspirar:



**Livro Pai Rico Pai Pobre, Autor: Kiyosaki, Robert T.**

O objetivo deste livro é o de partilhar percepções quanto à maneira como uma maior inteligência financeira pode ser empregada para resolver muitos dos problemas comuns da vida. Sem treinamento financeiro, frequentemente recorremos a fórmulas padronizadas para levar a vida, como trabalhar com afinco, poupar, fazer empréstimos e pagar impostos demais. Segundo o autor, cada indivíduo tem o poder de determinar o destino do dinheiro que chega às mãos. A escolha é de cada um. A cada dia, a cada nota, decidimos ser rico, pobre ou classe média. Dividir este conhecimento com os filhos é a melhor maneira de prepará-los para o mundo que os aguarda. Ninguém mais o fará.

**Frase “A inteligência resolve problemas e gera dinheiro. O dinheiro sem a inteligência financeira é dinheiro que desaparece depressa.”**

**Erica Machado – Sicoob Crediacil**



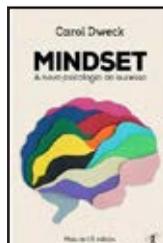
**Livro A Arte da Guerra, Autor Tzu, Sun.**

Para fazermos a diferença no mercado, temos que estar sempre à frente de nossa concorrência, investindo em tecnologia e capacitação de nossos funcionários, reduzindo custos desnecessários, criando estratégias de marketing e vendas, valorizando e fidelizando nossos clientes, definindo metas e objetivos a serem alcançados por nossa empresa em curto e médio prazo, buscando sempre oferecer as melhores soluções aos nossos clientes.

Para mim essas são algumas das formas de se ter sucesso no mercado.

Minha sugestão de leitura é o livro “A arte da guerra”, de Sun Tzu, como o próprio título sugere, é sobre estratégia especificamente, um tratado militar do século IV a.C. que influenciou diversos líderes ao longo da história e até hoje se mantém muito atual.

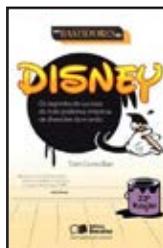
**Michael Ricardo dos Anjos - Viaconect**



**Livro Mindset: A nova psicologia do sucesso, Autor Dweck, Carol.**

Um livro que gosto muito é: MINDSET, a nova psicologia do sucesso. Esse livro é super interessante, pois fala muito das pessoas com mindset fixo (mentalidade fixa) e mindset de crescimento (mentalidade de crescimento) e nos mostra como a atitude mental com que encaramos a vida (mindset) é crucial para o sucesso! Tanto na vida pessoal como profissional somos guiados pelo nosso mindset e, portanto, alcançar o sucesso está totalmente ligado com a maneira como lidamos com os nossos objetivos. Acredito muito nisso, de que a maneira com que encaramos as adversidades da vida nos faz sermos mais otimistas, corajosos e chegarmos ao sucesso.

**Paula Rosolen Picardi  
Administração / RH  
Retífica Lemense**



**Livro Nos Bastidores da Disney, Autor Connellan, Tom.**

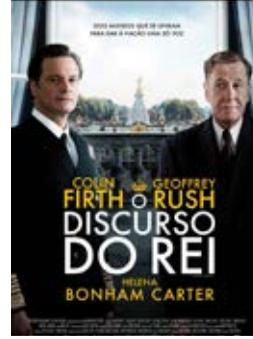
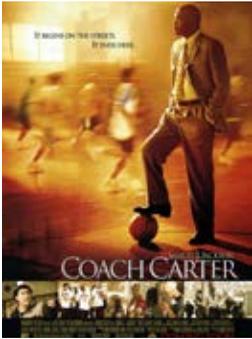
A Disneyworld é reconhecida e admirada em todo o mundo. O notável sucesso da empresa está em sua capacidade de fazer com que seus clientes sempre retornem. Quase 70% dos frequentadores do reino encantado já o visitaram antes.

Em um estilo divertido e de fácil leitura, este livro revela os princípios que orientam a cultura e o sucesso do grupo Disney. Ele revela os sete segredos que podem ser aplicados por qualquer outra empresa e fornece uma série de exemplos que ajudarão os profissionais de qualquer nível organizacional a voltarem sua atenção para os clientes. Você entenderá como a Disney cria e mantém uma das mais poderosas culturas empresariais e saberá qual é o verdadeiro concorrente da Disney - e de sua empresa.

*Com informações do site: Saraiva.com*

**Lenita, Fabiana e Tatiane - Embaleme**

## Sugestões de filmes sobre Liderança



- **Coach Carter – Treino para a Vida**

Trecho: Qual é o teu maior medo? O nosso maior medo não é sermos inadequados. O nosso maior medo é sermos infinitamente poderosos. É a nossa própria luz, não a nossa escuridão, que nos amedronta.

- **Sociedade dos Poetas Mortos**

Trecho: Na vida há tempo para se arriscar e tempo para ser cauteloso, e um homem sensato sabe qual é a altura certa para cada uma destas coisas.

- **Invictus**

Trecho: Se não posso mudar com as circunstâncias, como posso esperar isso dos outros?

- **O Discurso do Rei**

Trecho: As coisas que eu prometi ontem e hoje, vou realizar e manter.

- **Coração Valente**

Trecho: Todos os homens morrem, mas nem todos os homens de fato vivem.

**Prof. Nelson Oliveira Stefanelli**

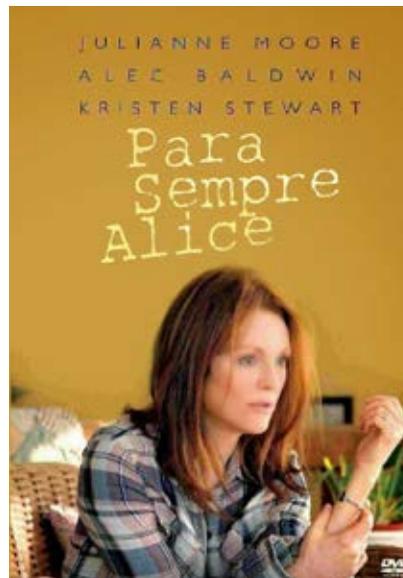
**Docente do Núcleo de Negócios da Fundação Hermínio Ometto – FHO|Uniararas**



- **Filme - Sempre ao Seu Lado**

Acredito que a primeira coisa a ser dita sobre esse filme, antes de dizer que se trata de uma história real, é que ele em sua essência é cativante.

O filme passa a mensagem do verdadeiro significado de lealdade e amizade. E que não devemos nunca esquecer de quem amamos.



- **Filme - Para Sempre Alice**

Tudo é posto à prova quando Alice recebe o diagnóstico de Alzheimer.

O filme é um verdadeiro exemplo, para qualquer um de nós. Pois, com ou sem doença, todos devemos seguir os passos de Alice e aproveitar ao máximo cada momento.

Amanhã tudo pode simplesmente sumir.

**Luiz Augusto Carmello - Gestor de Marketing Unimed Araras**

**Gabriela Menezes - Departamento Comercial Solaris**

## Mario Sergio Cortella

Filósofo, escritor e professor, nasceu em Londrina, Paraná, no dia 05 de março de 1954. Em 1973 entrou para o convento da Ordem Carmelita Descalça, mas no ano seguinte abandonou a ordem para seguir a carreira acadêmica.

Em 1975 graduou-se em Filosofia pela Faculdade de Filosofia Nossa Senhora Mediana. Tem mestrado e doutorado em Educação pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC). Foi professor titular do Departamento de Teologia e Ciências da Religião e de pós-graduação em Educação da PUC-São Paulo, onde trabalhou de 1977 a 2012.

Foi secretário Municipal de Educação de São Paulo, entre 1991 e 1992. Desde 1997 é professor convidado da Fundação Dom Cabral.

Mario Sergio Cortella é autor de diversas obras no campo da Filosofia e da Educação. Entre elas, *A Escola e o Conhecimento: fundamentos epistemológicos e políticos*, *Não Nascermos Prontos!*, *Vida e Carreira: um equilíbrio possível?*; *Liderança e Ética*; *Liderança em Foco*; *Vivemos Mais! Vivemos Bem? Por Uma Vida Plena*; *Pensar Bem nos Faz Bem!*; *O Que a Vida me Ensinou*; *Por que Fazemos o que Fazemos?*; e *Qual é Tua Obra?*

Confira a coletiva de imprensa (transcrita), realizada com ele no dia 07 de fevereiro no Clube de Campo Empyreo, na noite de sua palestra "Qual é Tua Obra".



**Angela (Programa Angela e Você) – Professor Mario Sergio Cortella, é um prazer estar aqui, com você, com o senhor...**

**Cortella** – Seja você ou senhor, não tem problema (risos), sou acostumado a ser chamado de senhor desde os meus 20 anos de idade, pois sou professor, então mesmo que eu tivesse 20 e poucos anos de idade era chamado desta forma, então, se alguém fala senhor eu presto atenção e, se não falam, também.

**Angela – Professor. Sabemos que tem ministrado palestras pelo interior todo, com pessoas de todos os tipos, todas as profissões. Conta para gente um pouco dessa experiência.**

**Cortella** – Olha, eu sou do interior do Paraná, eu sou de Londrina, minha família, meus pais vieram do interior paulista, de Santa Cruz do Rio Pardo. Eu tenho família em Araras. Frequentei Leme muitas vezes, meu irmão na época morava em Araras e, por várias vezes, ele trazia meus filhos e eu, quando eram pequenos, para pescarmos aqui em Leme. Então a gente vinha para cá, tenho vários momentos em que convivi nesta cidade. Agora, estamos aqui, em um momento em que juntamos mais de mil pessoas, para refletir, para debater. Eu estava hoje de manhã em Serrana, próxima a Ribeirão Preto, onde também havia muita gente e agora estamos em Leme, também estive em Limeira e estarei em Cordeirópolis,

Piracicaba. O interior paulista ferve em termos de debate e discussão. Eu vim falar sobre vida, ética e convivência, e lotamos. Então se alguém me diz assim: "Ah, mas você acha que no Brasil as coisas endireitam?" Eu falo, que juntamos milhares de pessoas em uma palestra dessas.

**Angela – As pessoas estão buscando pelo certo?**

**Cortella** – Claro, elas estão buscando, não é um caminho que já está forte, mas vamos fazê-lo cada vez mais, com homens e mulheres, no nosso país e com muito mais alegria e rigorosidade, mas está acontecendo. É algo que antes não fazíamos tanto, mas agora se interessa, se busca. Por incrível que pareça, em um mundo digital, houve um aumento da leitura de livros que tratam de temas ligados à vida, filosofia, religiosidade, capacidade psicológica, energia do trabalho, portanto, este tipo de projeto de vida, que as pessoas fazem, é encantador e é bom demais.

**José Luis Cunha e Silva – Lu (Programa Acil) – Professor, sobre o aproveitamento das 24 horas. Parece que falta tempo para as pessoas, o que o senhor nos fala sobre isso?**

**Cortella** – Nós não estamos vivendo uma vida hoje com mais velocidade, mas, uma vida mais ocupada. Isto é, nós temos a vida muito mais apressada do que antes.

Por exemplo, há 30 anos nós tínhamos um número menor de compromissos em nosso cotidiano, nós éramos encontrados com menor facilidade. Hoje à noite, digamos que se eu sáísse do meu local de trabalho e alguém me procurasse, iriam falar: "Olha, o Cortella só amanhã". Agora não, há um apressamento da nossa convivência e isso faz com que a gente tenha uma agenda tão lotada de coisas e compromissos, que as pessoas mal chegam em casa e já tem que responder email, olhar as mensagens recebidas, atualizar o facebook, ficar postando coisas e então, essa pessoa, entra em um estado de pânico em relação a tudo aquilo que tem que fazer e isso faz mal para a saúde mental e para a saúde física. É preciso ter critério, comer bem não é comer muito.

**Lu – O professor é paranaense, é pisciano, nasceu no dia 05 de março...**

**Cortella** – Eu e o Heitor Villa Lobos, imaginem a honra de nascer no mesmo dia do Heitor Villa Lobos. E esse é o mesmo dia em que nasceu a minha mãe Emília, somos uma família organizada, mãe e filho nasceram no mesmo dia.

**Lu – Coincidências felizes, né?**

**Cortella** – Sim, olha que bom, bom demais.

**Lu – Professor, eu sinto muito em fazer uma pergunta desta, mas a população brasileira está um tanto descrente nos homens públicos de hoje. Nunca a corrupção incomodou tanto o brasileiro como agora. Que tipo de ânimo o senhor pode nos dar?**

**Cortella** – Nós não estamos no começo da sujeira, nós estamos começando a limpar. De repente acendemos a luz e vimos que tinha um monte de rato para lá e para cá, que a gente ou não tinha notado ou tinha fingido não ver, e alguns nós pusemos lá. Parte daqueles ratos nos beneficiaram em algumas coisas e de repente começou a dar nojo, de repente ao olhar para os ratos nós começamos a olhar para dentro do rato que vive às vezes em mim ou em você, que aceita fazer o que não deve ou que quer levar vantagem a qualquer custo. Por isso, eu vivo hoje uma alegria cívica, isto é, um país que ferve, que dói, que é turbulento, mas que está começando a se limpar. Como dizia um juiz do Supremo Norte Americano "O Sol é o melhor detergente". E quando colocamos as coisas às claras, nas luzes, tudo fica melhor. Por isso, se a população descrê em parte da política, ela precisa de mais uma coisa, há uma antiga frase que é verdadeira e que diz "Os ausentes nunca têm razão", e às vezes omitir-se é mais do que não participar, às vezes a omissão é ►

Foto - Marcos Nascimento





cumplicidade, porque as coisas vão acontecer. Temos a clássica frase de Martin Luther King "O que me preocupa não é o grito dos maus. É o silêncio dos bons". Por isso, você usou uma frase maravilhosa, a população está se incomodando. Que bom!

**Lu - Então vamos falar de uma coisa boa, o senhor tem andado pelo interior paulista, esteve em Limeira recentemente, está indo para Cordeirópolis, Piracicaba, essa região toda. O interiorano é gente boa, não é mesmo?**

**Cortella** - De maneira geral sim. Agora a capital paulista na qual estou há quase 50 anos é composta em sua grande maioria por interioranos de vários lugares do Brasil, é por isso, que aquilo que chamamos em São Paulo de "Caipira do Asfalto", que é aquele que está nesta cidade imensa, na metrópole, ele foi também, muitos deles, um caipira como eu, que sou de Londrina, que

acabou construindo outro legado. Agora vindo do interior, ele tem outras relações, outras vantagens, tem algumas desvantagens, é claro, tem muita fofoca, muita gente que se mete erradamente na vida alheia, que faz intriga, o que não acontece tanto em uma cidade grande e maior.

**Lu - Mas é gostoso uma fofquinha de vez em quando, não é? (Todos riem)**

**Cortella** - De vez em quando, mas o tempo todo não, isso cria um clima meio que de conspiração. Então eu acho, que às vezes a metrópole, que é onde moro oferece algumas vantagens, uma delas é o anonimato. É claro que o interior ainda é inesquecível e tem algo que cada um de nós aproveita com alegria.

**Angela - Professor, o senhor já citou sobre a internet, e hoje nós estamos vendo que isto está distanciando os**

**alunos do professor, o professor está ficando sem uma atualização no modo de ensinar, por isso, será que a educação está cada vez mais longe do objetivo dela?**

**Cortella** – Nós não devemos confundir educação com escolarização, a escolarização é um pedaço da educação. A responsabilidade da educação é da família, a escola faz a escolarização, ela fica com o aluno três ou quatro horas por dia, sendo trinta alunos em uma sala de aula, dá aula de português, matemática, história, geografia, ciências, educação física, educação artística, educação para o trânsito, educação para o trabalho, educação religiosa, educação sexual, educação contra as drogas e ainda alimenta, cuida e faz com que o aluno participe. Organiza dia das mães, dia dos pais, festa junina, e um pai e uma mãe tem só duas coisas para tomar conta e vão nos perguntar, para nós professores, o que está acontecendo? Lamento, ou a família vai e assume a tarefa que ela tem, pois não se pode terceirizar o trabalho de educação, como se fosse comida pronta, que é só colocar no micro-ondas, a escola não é micro-ondas. Agora o nível que a tecnologia interfere nisso, é muito forte e cabe aos pais ou quem cria a criança reduzir esse mundo de virtualidade, e não para impedir que ela tenha acesso, mas para deixá-la usar no tempo certo. Nós caipiras dizemos, que a borboleta não pode sair do casulo antes da hora, se ela sair ela até pode voar, mas ela caíra logo.

**Angela - A família está ficando muito em falta na educação, não é?**

**Cortella** - Claro, eles colocam na escola. E hoje já até tem personal trainer, personal stylist e agora querem personal father ou mother? Não é assim.

**Angela - Não, realmente não é assim. Falando também, como o Lu citou aqui, de ética, caráter, política, e o ser humano que nasce pronto, ele realmente nasce pronto ou ele vai se formando com aquilo que ganha, ou que herda dos pais, no dia a dia?**

**Cortella** – Nós nascemos com algumas condições, mas elas vão se desenvolvendo. Por exemplo, algumas características físicas ou até psicológicas, as capacidades de humor, bem-estar, simpatia ou um modo, até no rosto. Eu tenho algo que me favorece o contato, pois ao sorrir, eu fecho os olhos e isso para muita gente é simpático, e mesmo que eu não o quisesse a aproximação se dá de uma maneira mais simpática. Mas eu tenho que desenvolver isso, eu não nasci pronto no conhecimento, nem no afeto, no relacionamento, na competência, é necessário ir desenvolvendo. Uma criança também, quando hoje um pai ou uma mãe diz “Essas crianças não tem jeito”, mas elas vieram de onde? Desabaram do céu? Saíram de dentro da terra? É claro que não, elas foram criadas por um adulto e se esse adulto se omite, não pesquisa, se ele não se junta, é claro que o resultado vai ser esse, por isso é preciso prestar atenção no que estamos fazendo ao invés de achar que os outros que estão fazendo pouco.

**Lu – O Senhor já foi responsável uma vez por ser Secretário da Educação na cidade de São Paulo. E se hoje, o senhor tivesse o poder de decisão sobre a educação do Brasil, o que o senhor mudaria?**

**Cortella** – Quatro coisas. Primeiro, a democratização do acesso e da permanência, isto é, a presença de todas e todos na escola, na educação básica, ou seja, no ensino infantil, educação fundamental e também ensino médio. E a democratização da gestão, que é a organização daquilo que a constituição prevê, Conselhos de escola, estruturas de colegiados regionais, o Conselho Municipal de Educação, que em uma parte dos municípios a população nem sabe que existe e está lá na nossa Constituição, portanto a gestão. Uma nova qualidade de ensino com a alteração da remuneração docente, para que a gente possa de um lado oferecer mais facilidade econômica, mas também com formação continuada, que de nada adianta aumentar o nosso salário, se a nossa competência não aumentar. E por último, retirar uma vergonha, que é a ideia do analfabetismo adulto. O Brasil ainda tem em 2017, 12 milhões de homens e mulheres, com mais de 15 anos de idade, que não leem o lema da própria bandeira, na qual está escrito Ordem e Progresso. Em uma nação que é a sétima economia mais poderosa do planeta, você e eu, temos alguma coisa a ver com isso, e como é que se faz isso? Não é só o governo que faz, o governo é um pedaço, na sua casa ou na minha às vezes tem alguém que não é alfabetizado, ou que é precariamente alfabetizado e as pessoas acham que tudo bem, o que se pode fazer? A vida é assim... Mas não, nós temos que romper com uma frase que é “Que horror, alguém tem que fazer alguma coisa”.

**Lu - A Associação Comercial, Industrial e Agrícola de Leme, aproveitando este barco, está à frente da criação do Observatório Social de Leme e do Conselho de Desenvolvimento Econômico da cidade, que estarão colaborando com a administração municipal e acompanhando os passos, para evitar também, a mal fadada corrupção.**

**Cortella** - Exatamente. Agora, é preciso lembrar e é bom que se faça isso, mas é necessário observar duas coisas, a atuação do agente público e do cidadão privado. Pois não há corrupção sem corruptor e como nem sempre o corruptor está na área pública, é preciso que o setor privado junto com o impostômetro, observe também o sonogômetro. Pois nós temos as duas coisas e se não for assim a gente resolve pela metade e a coisa é um pouco mais séria.

**Angela - Nós estamos aqui encerrando esta entrevista. Muitas pessoas estão aqui e outras gostariam de estar. O tema da palestra “Qual é tua obra”, eu gostaria que o senhor passasse para quem não está aqui para ouvi-lo um pouco sobre o tema.**

**Cortella** – A ideia da palestra “Qual é a tua obra”, é entendermos o que é possível fazer para que nossa vida não seja banal, fútil, superficial, inútil e pequenina. E isso tem a ver com uma decisão, temos que ter coragem, inclusive, para enfrentarmos, aquilo que em nós tem que ser mudado. E por outro lado, a capacidade de nos juntarmos com o que nos honra, nos dá dignidade e acima de qualquer coisa, faz com que nossa vida não seja inútil.



*20 anos*

A Retífica Lemense Ltda., fundada em 1º de Abril de 1997, surgiu a partir do sonho de seus 3 sócios - Ademir Picardi, Plínio Picardi Neto (Frica) e João Baptista Gallo - de administrarem a sua própria empresa, já que possuíam mais de 25 anos de experiência no ramo.

Suas atividades tiveram início primeiramente em imóvel alugado, situado em uma importante avenida da cidade. Com o passar dos anos, a Retífica Lemense adquiriu terreno próprio e construiu novas e estruturadas dependências para melhor atender aos seus clientes.

Hoje, situada em local estratégico, paralela à Via Anhanguera, mais precisamente no km 190, a empresa possui uma área de 3.000 metros quadrados, contando com estacionamento para clientes, recepção, escritório e pátio industrial.

No ano de 2010, a Retífica Lemense conquistou a Certificação IQA - INMETRO (Instituto de Qualidade Automotivo) para manter-se sempre atualizada com as mais novas tecnologias aplicadas em recondicionamento de motores. A empresa também é credenciada no CONAREM (Conselho Nacional de Retíficas de Motores), importante órgão de representação nacional.

A Retífica Lemense se orgulha de prestar serviços em motores a diesel, gasolina e álcool com o mais alto nível de qualidade e pontualidade.



Com o passar dos anos, a empresa investiu fortemente em maquinário, buscando equipamentos de última geração e mantendo instrumentos calibrados regularmente para garantir uma medição precisa do serviço prestado. Além de investir também no quadro de funcionários, que no início contava com oito profissionais, e hoje emprega mais de 55 pessoas nas mais diversas áreas da empresa.



Atuando principalmente nos Estados de São Paulo e Minas Gerais, a Retífica Lemense possui frota própria especializada para agilizar o processo de retirada e entrega dos motores, além de uma equipe de vendas com grande experiência no ramo.



Paula Rosolen Picardi, filha de um dos sócios, define o momento da empresa e faz um agradecimento em nome de todos. “O ano de 2017 é muito especial para todos nós! 20 anos de muito trabalho, muita luta, muita união e respeito aos nossos colaboradores e clientes. Passamos a maior parte do tempo juntos e, por isso, somos uma família. Tenho certeza que na Retífica todos se veem dessa maneira e acredito ser esse o motivo de 20 anos de sucesso. Agradecemos a todos os envolvidos nesses 20 anos, àqueles que por aqui já passaram e àqueles que aqui estão hoje, pois todos são responsáveis pelas nossas conquistas. Que venham mais 20 anos de história, muito trabalho e muita união para todos nós, pois só temos motivos para comemorar!”

### RETÍFICA LEMENSE LTDA.

R. Luiz de Moraes Rego, 475 – Center Coml. do Bosque – Leme/SP – CEP 13613-100  
Telefone (19)3573-7444 | [comercial@retificalemense.com.br](mailto:comercial@retificalemense.com.br) | [www.retificalemense.com.br](http://www.retificalemense.com.br)

# Evite a Autosabotagem. 10 respostas de empreendedores de sucesso para pensamentos destrutivos

Empreender não é fácil. É sair da zona de conforto e pisar em terrenos pouco ou nada explorados. Além dos desafios naturais que você encontra pelo caminho, ainda tem que lidar com diversos pensamentos destrutivos que lhe fazem repensar se vale mesmo a pena seguir em frente. Mas saiba que 99% das vezes vale sim! E quem lhe ajuda a responder esses questionamentos são 10 empreendedores de sucesso mundial. Inspire-se com eles:



<http://blog.mercadopme.com.br/index.php/2016/08/26/10-respostas-de-empreendedores-de-sucesso-para-pensamentos-destrutivos/>

## **1. Que ideia maluca, isso nunca vai dar certo!**

"Boas ideias são sempre malucas, até que não sejam mais."

(Larry Page, fundador do Google).

## **2. Mas eu nem entendo muito disso...**

"Sempre fiz coisas para as quais não estava completamente preparada. Acho que é assim que se cresce. Quando chega o momento em que você diz 'Nossa, não estou muito segura de como fazer isso' e se esforça para alcançar, é quando você tem grandes avanços."

(Marissa Mayer, presidente e CEO do Yahoo!).

## **3. Ah, mas ele teve sorte...**

"Eu acredito muito na sorte, e vejo que, quanto mais eu trabalho, mais sorte eu tenho."

(Thomas Jefferson, ex-presidente dos EUA).

## **4. Isso todo mundo já faz...**

"Fazer algo comum extraordinariamente bem traz sucesso."

(Henry John Heinz, fundador da Heinz).

## **5. Mas isso é loucura!**

"Loucura é sempre fazer a mesma coisa e esperar resultados diferentes."

(Sophia Amoruso, fundadora da Nasty Gal).



## **6. Acho que estou chegando no meu limite...**

"Como empreendedor, eu tento superar os limites. Ir a toda velocidade!"

(Travis Kalanick, fundador do Uber).

## **7. Não era melhor arranjar um emprego com carteira assinada?**

"Se você quer ser um empreendedor, não é um emprego, é um estilo de vida. Isso define você. Esqueça férias, ir para casa às 18h. A última coisa que você vai fazer à noite é enviar e-mails e a primeira coisa que irá fazer no início do dia é ler e-mails, e você vai acordar no meio da noite. Mas é totalmente recompensador, porque você está realizando algo para você mesmo."

(Niklas Zennstrom, fundador do Skype).

## **8. Está muito difícil, acho que vou desistir...**

"Nunca desista. Hoje está difícil, amanhã será pior, mas depois de amanhã haverá a luz do sol."

(Jack Ma, fundador do Alibaba).

## **9. Se eu cometer algum erro, estou perdido!**

"Às vezes, quando inova, você comete erros. É melhor admiti-los logo e focar em melhorar suas outras inovações."

(Steve Jobs, fundador da Apple).

## **10. Acho que isso não passa de um sonho...**

"Todos os seus sonhos podem se tornar realidade se você tem coragem para persegui-los."

(Walt Disney, desenhista e fundador de uma das maiores empresas de entretenimento do mundo).

# CASE DE SUCESSO SICOOB CREDIACIL

## CONSÓRCIO IMOBILIÁRIO



PARABÉNS a associada  
**Aline Cristina Ferreira Pereira,**

Que foi contemplada no Consórcio Imobiliário e pode realizar seu sonho de construir uma nova sede para seu comércio, a ROUPARIA Uniformes e Bordados.

Faça como ela e não deixe seus projetos para depois. **CONQUISTE SEUS SONHOS!**

Informações:

(19) 3571-9899

Av. Carlo Bonfanti, 113 - Centro - Leme/SP

[www.sicoobcrediacil.com.br](http://www.sicoobcrediacil.com.br)

  
**SICOOB CREDIACIL**

# TENHA UM CARTÃO QUE FAZ A DIFERENÇA!

Sicoobcard  
Mastercard Gold.  
Mais vantagens nas  
suas compras.



Sicoobcard  
Mastercard Platinum.  
Mais privilégios em  
suas viagens.



Informações: (19) 3571-9899

Central de Atendimento Sicoobcard - Regiões Metropolitanas: 4007-1256  
Demais regiões: 0800 702 0756 | Ouvidoria: 0800 725 0996 | Atendimento: seg. a  
sex. - das 8h às 20h | [www.ouvidoriasicoob.com.br](http://www.ouvidoriasicoob.com.br) | Deficientes auditivos ou de  
fala: 0800 940 0459 | [www.sicoobcard.com.br](http://www.sicoobcard.com.br)

Peça e use o seu.

  
SICOOB CREDIACIL

# História de Empreendedores de Sucesso – Para se inspirar

Por Adriano Borges | IGC Educação

Abrir o próprio negócio requer, além de talento e manejo, boas oportunidades e, claro, muita criatividade. Cada vez mais o perfil dos novos empreendedores combina com jovens cheios de sonhos e grandes aspirações. Se você pretende empreender, é preciso buscar o máximo de conhecimento do ramo em que deseja investir. Dessa forma, é mais fácil enfrentar a concorrência e se preparar para ter destaque no mercado de trabalho.

Também é importante ter referências, ou seja, relatos de empreendedores de sucesso em que se inspirar para atingir a excelência do seu negócio. Separamos para você a história de grandes empreendedores – alguns deles com menos de trinta anos! – que irão te ajudar a decidir e, quem sabe, fundar seu próprio negócio de uma vez por todas. Confira as breves biografias a seguir e inspire-se.



## *Abílio Diniz, presidente do conselho administrativo do Grupo Pão de Açúcar*

Foto - abiliodiniz.com.br

Abílio Diniz é referência em empreendedorismo no Brasil. Após concluir a faculdade de Administração, seu pai propôs que abrissem um supermercado. A primeira unidade do Supermercado Pão de Açúcar ainda permanece no seu endereço original: a Avenida Brigadeiro Luís Antônio, em São Paulo. Logo em 1968, o Grupo já contava com 40 lojas e mais de 1.500 funcionários.

Porém, o trajeto de Abílio não foi tão simples. Em 1990, o Pão de Açúcar passou por diversos problemas de reestruturação administrativa. Recentemente, Abílio vendeu 10,5 milhões de dólares em ações do Pão de Açúcar para o Casino, famoso grupo francês.

Abílio dá diversas dicas aos jovens empreendedores. Uma de suas declarações surpreendeu pela controvérsia: o empresário revelou que, se fosse abrir um negócio hoje, fugiria do varejo. Ele completou: “Eu amo o que faço, mas não faria de novo. Estou nessa há 52 anos. Tem muita inspiração, mas muito mais transpiração. É um negócio complexo demais.” Além disso, Abílio declarou que só sobrevive ao varejo quem for proeminente nas áreas de logística e TI.



# Zica de Assis, fundadora do Instituto Beleza Natural

Heloisa de Assis – ou simplesmente Zica – trabalhava como empregada doméstica quando percebeu que não havia produtos no mercado feitos para cabelos crespos. Ela declara: “Nos anos 90, os únicos tratamentos que existiam eram para alisar, e eu queria manter o meu cabelo natural, mas com balanço e brilho.” Zica também conta que, nessa época, “o cabelo crespo – o famoso black – era visto como forma de desleixo. Eu mesma alisei meus fios para poder ser aceita em empregos, mas nunca me conformei com isso.”

A sua falta de conformação foi o primeiro passo para a inauguração do salão que, em 2013, chegou a faturar 189 milhões de reais – e a cada ano o faturamento aumenta cada vez mais. Junto com três amigos, agora seus sócios, Jair Conde, Rogério Assis e Leila Velez, Heloisa abriu a primeira unidade do Instituto Beleza Natural em 1993, na Muda, região do bairro da Tijuca. A essa altura, Zica já tinha chegado à fórmula do Super-Relaxante, um produto que deixa os fios crespos mais bonitos e com muito mais brilho, como ela sempre desejou.

A demanda aumentou e, em 1995, a primeira filial foi inaugurada em Jacarepaguá. Em seguida, foi aberta outra unidade em Duque de Caxias. A unidade da Tijuca ganhou cara nova dentro do Off Shopping e uma quarta unidade foi



montada em Niterói. Hoje, com mais de 20 filiais no mercado e eleita pela Forbes como uma das 10 mulheres mais poderosas do país, Zica declara que seu objetivo é atender a todas as classes sociais, especialmente à classe C. Por isso proporciona excelente custo-benefício à sua clientela. O Beleza Natural já conta com institutos de ensino e fábricas próprias – a rede Cor Brasil – e o slogan da marca transmite exatamente o que a grande empreendedora sempre desejou ouvir: “Bonito é ser você”.

# Mike Krieger, cofundador do Instagram

Foto - divulgação



Ao lado de seu sócio Kevin Systrom, Mike Krieger, engenheiro de software brasileiro, criou a rede social de compartilhamento de fotos que hoje conta com mais de 300 milhões de usuários. Mike Krieger ainda não tinha 30 anos de idade quando seu aplicativo chegou ao mercado.

O Instagram surgiu em 2010 e, apenas dois anos após seu lançamento, foi vendido para o Facebook por 1 bilhão de dólares. Mas os dois amigos permanecem na gestão estratégica da empresa. O Instagram atinge diariamente a incrível marca de 70 milhões de fotos publicadas.

# Luiz Antonio Seabra, sócio-fundador da Natura

Foto - Natura



A Natura, uma das empresas de cosméticos mais famosas do país, surgiu em São Paulo, especificamente na Rua Oscar Freire. Seu fundador, Luiz Seabra, iniciou a carreira aos quinze anos na multinacional Remington Rand e depois se transferiu para um pequeno laboratório, onde trabalhava no setor administrativo.

Lá, Luiz passou a se interessar pelas fórmulas e combinações dos produtos e, quando recebeu uma proposta de sociedade, aceitou-a com a condição de transformar o modesto laboratório em uma empresa de verdade. A fábrica começou com sete funcionários e um Fusca. A partir da entrada de Guilherme Leal e Pedro Passos na empresa, a Natura passou a aumentar cada vez mais suas expectativas para o mercado. Além disso, a Natura inovou na maneira de se comunicar com o seu consumidor e vendedor, atraindo clientes fiéis.

# Luiza Helena Trajano, Magazine Luiza

Foto - divulgação

Luiza nasceu e foi criada em Franca, no interior de São Paulo. Sobrinha única, aprendeu sobre empreendedorismo com sua tia, também chamada Luiza, e transformou a loja fundada pelos seus tios numa das maiores do varejo brasileiro: a rede Magazine Luiza.

Luiza Helena declara abertamente: “Eu sou vendedora. A minha família é vendedora. Eu não tenho vergonha de dizer isso. Comecei a trabalhar aos 12 anos porque queria comprar presentes de Natal para as pessoas de que eu gostava. Com o dinheiro das comissões, eu consegui. Todo mundo que trabalha vende algo para alguém. No Magazine Luiza, durante cinco anos, todo mundo tinha o cargo de vendedor no crachá. Isso é motivo de orgulho e não de vergonha.”



# Robinson Shiba, fundador do China in Box

Foto - Canal Sony

Robinson é paranaense de Maringá. Logo após se formar em Odontologia, abandonou a carreira e se dedicou a criar o primeiro delivery de comida chinesa na caixinha do Brasil. Robinson decidiu abrir o negócio durante uma viagem aos Estados Unidos, onde esse tipo de delivery é comum.

A família do jovem empreendedor, de início, não apoiou a sua ideia, com exceção de seu pai. Mas o negócio deu certo e a China in Box é uma das maiores redes de delivery do país. Até hoje, o pai de Robinson trabalha na administração da empresa.

Agora você já conhece a história de seis homens e mulheres que empreenderam e deram certo. Essas são apenas algumas de muitas histórias de sucesso que começaram com ideias simples, grandes sonhos e, principalmente, persistência. E você, que tipo de empreendedor pretende ser? Conhece outras histórias inspiradoras?



---

<http://igceducacao.com.br/postagem-blog/conheca-a-historia-de-6-empreendedores-de-sucesso-para-se-inspirar/>

---



A Solaris, é uma empresa brasileira que promove desde 1991 a geração de energia elétrica através da luz solar.

Produza também sua própria energia elétrica. O retorno de seu investimento será maior que suas aplicações financeiras. Faça um orçamento sem compromisso e conheça todos os benefícios que oferecemos.

[www.solaris.com.br](http://www.solaris.com.br) (19) 3554-6347



# Dicas de como cobrar clientes e evitar a inadimplência

A Inadimplência pode ser causada por diversos fatores: a insatisfação do cliente por ver que o serviço contratado não foi entregue como o combinado, esquecimento da data do pagamento, o cliente não se organizou financeiramente para liquidar todos os valores devidos, dentre outros motivos. Hoje daremos algumas dicas de como cobrar um cliente, evitar a inadimplência e não estragar sua relação comercial com essas pessoas e empresas.



A primeira coisa a ser considerada é que, infelizmente, a inadimplência é um problema e somente as empresas que possuem apenas a forma de pagamento à vista como opção é que poderão evitá-la (mas isso implica em abrir mão de conquistar outros bons clientes por conta dessa restrição). Apesar de ser um problema inevitável, temos mecanismo para diminuir a taxa de inadimplência. **Então, vamos às dicas:**

### Conheça e atenda bem seus clientes

Uma vez que o cliente encontrou um parceiro (e não mero fornecedor) que entenda e atenda suas necessidades dentro do prazo estabelecido e com um preço justo, dificilmente ele sentirá necessidade de encontrar outro fornecedor. Afinal, há custos e riscos envolvidos na seleção. Por exemplo: ele gastará tempo para fazer novas pesquisas, pedir evidências de que o produto e o novo fornecedor são bons e ainda há o risco de atraso nas entregas, entre outros. Enfim, existe um gasto de tempo e até de dinheiro ao romper a relação com um bom parceiro de negócios. Por isso, cultivar uma boa relação com eles e atendê-los bem é importante para fidelizá-los.

### Tenha um pós-vendas

Sua equipe pode agendar um contato (via telefone) com seu cliente alguns dias antes do vencimento do primeiro pagamento, pesquisando sua satisfação e reforçando o prazo. Algumas perguntas podem ser feitas, como, por exemplo:

- O serviço prestado está de acordo com o que você esperava?
- Você foi bem atendido pelo nosso técnico/especialista ou vendedor?
- Você acredita que precisa de algum reparo no serviço prestado?
- As condições estão boas para você? Caso a resposta seja negativa, é possível sugerir uma nova forma, com outras cláusulas.

Com certeza, seu cliente vai ficar impressionado com a eficiência de sua empresa e você saberá as intenções do cliente em pagar ou não pelo serviço e poderá tomar algum tipo de atitude.

### Utilize boletos para cobrar os clientes

Boletos facilitam a identificação do pagamento em sua conta, inibem o atraso por parte dos clientes (pois podem conter instruções sobre cobrança de juros e multa) e são um documento que pode ser enviado como título para

protesto. Certamente, seu cliente se esforçará ainda mais para manter os pagamentos em dia.

### Use a tecnologia

Tenha um controle rígido sobre os vencimentos e recebimentos das parcelas, seja por meio de um software de gestão empresarial ou por uma planilha. Isso permite que você tome ações imediatamente e evita uma inadimplência prolongada.

### Mas como cobrar um cliente que já estiver inadimplente?

Separamos 3 dicas de como cobrar um cliente que já está inadimplente sem deixá-lo constrangido:

#### Faça o primeiro contato por e-mail

Se o seu cliente já está com o pagamento atrasado, faça o primeiro contato por e-mail e de maneira formal. É um meio impessoal de cobrança e seu cliente não se sentirá constrangido. Às vezes, o atraso ocorreu por uma desorganização do cliente e, após ler seu e-mail, ele entrará em contato para regularizar a situação ou pagará a dívida.

#### Faça a cobrança

Se o primeiro contato por e-mail não surtiu resultado, entre em contato por telefone e negocie com seu cliente. É importante que você já tenha em mãos algumas alternativas para oferecer, assim o cliente não terá muitas "desculpas" para não aceitar uma delas e cumprir com sua obrigação de efetuar o pagamento.

#### Descubra o que causou o atraso no pagamento

Falha na entrega do serviço, mercadoria com defeito, desorganização e problemas com o fluxo de caixa do cliente? Sabendo a causa do atraso, você terá diversas maneiras de auxiliá-lo e ele perceberá que você não o está cobrando, mas ajudando-o a resolver o problema. Nesse momento, ele passará a enxergá-lo como parceiro e a questão do atraso ficará a um passo de ser solucionada.



# CENTRAL DE RECUPERAÇÃO DE CRÉDITO

## Conheça a Central de Recuperação de Créditos

Enquanto você cuida dos seus negócios ela cuida das suas cobranças.

### Quais são as vantagens?

- Evita o constrangimento do contato direto entre o credor e devedor, o que pode influenciar diretamente nas negociações e sucesso do acordo, tudo feito de maneira profissional e impessoal;

- Comodidade para o Associado, que economiza com tempo e funcionários para realizar cobranças, podendo dar atenção a outros setores da empresa;

- Cobranças de taxas somente ao obter êxito no recebimento das dívidas;

- Promove retorno de clientes inadimplentes ao crédito;

- Negociação feita por profissional qualificado e realizada diretamente na Acil.



Os Associados interessados podem entrar em contato pelo (19) 3573-7100 com Tayná Fernanda Máximo da Silva - [crc@acileme.com.br](mailto:crc@acileme.com.br) ou Eduardo Luiz dos Santos - [eduardo@acileme.com.br](mailto:eduardo@acileme.com.br)

# 7 hábitos que estão matando a sua produtividade

## *Anda improdutivo no trabalho? É hora de eliminar de uma vez por todas estes 7 hábitos da sua rotina*

Quebrar um hábito não costuma ser uma tarefa fácil, mesmo quando ele claramente prejudica a sua produtividade e o seu bem-estar. Em artigo para o LinkedIn Pulse, o psicólogo Travis Bradberry defende que o que falta, em muitos casos, é simplesmente auto-controle.

Segundo o especialista em inteligência emocional, conseguir dominar as próprias atitudes é essencial para o sucesso - e não apenas para render mais no trabalho. Uma pesquisa conduzida por estudiosos norte-americanos mostra que pessoas com bom autocontrole são mais felizes do que aquelas que cedem aos próprios impulsos. A tendência se confirma tanto a curto quanto longo prazo. No Pulse, Bradberry listou as atitudes que considera mais nocivas para a produtividade.



### **Navegar na internet compulsivamente**

Você sente uma espécie de “coceira” para checar o celular, assistir a um vídeo divertido ou ler um pequeno texto no Facebook durante o expediente? O hábito é muito comum, mas é menos inofensivo do que parece. Após uma quebra de atenção, levamos cerca de 23 minutos para voltar à nossa tarefa original, segundo Gloria Mark, especialista em distração digital ouvida pelo Wall Street Journal. Todo profissional pode - e deve - fazer pequenas pausas no trabalho para ser produtivo, mas elas precisam ser programadas. Segundo Bradberry, o cérebro precisa de 15 minutos ininterruptos de concentração para entrar em estado de flow, isto é, atingir o ápice do seu desempenho. Quebras constantes de atenção impedirão que você chegue a esse estado mental de hiperprodutividade.

### **Responder e-mails assim que eles chegam**

Muitos especialistas em administração do tempo recomendam estabelecer horários determinados para checar a sua caixa de e-mails. Afinal, ler mensagens assim que elas chegam significa interromper constantemente a sua linha de pensamento. Uma dica é configurar alertas para os remetentes mais importantes, cujos recados serão os únicos a serem lidos imediatamente. Os demais e-mails podem ser checados nos horários predefinidos para essa tarefa ou sempre que você chegar ao final de uma atividade.

### **Buscar energia nos alimentos errados**

O nível de glicose no seu sangue funciona como um pedal acelerador do seu cérebro: quando está baixo, você se sente cansado, lento e dispersivo; quando está alto,

você consegue trabalhar a todo o vapor. A quantidade ideal da substância para otimizar o seu desempenho é 25 gramas. O detalhe é que os efeitos da glicose para a sua produtividade podem variar muito de acordo com a fonte alimentar. Doces com açúcar refinado e refrigerantes, por exemplo, geram um salto de energia que dura apenas 20 minutos. Já aveia, arroz integral e outros alimentos com carboidratos complexos têm efeitos mais duradouros e, por isso, merecem ser priorizados.

### **Apertar o botão “soneca” do despertador**

Ceder à tentação de ganhar mais alguns minutos de sono pela manhã pode parecer um “presente” que você dá a si mesmo. Mas esse hábito pode ter efeitos surpreendentemente negativos para o seu bem-estar durante o dia. Bradberry explica: o cérebro normalmente prepara o corpo para estar alerta na hora em que você costuma despertar. É por isso que muitas vezes acordamos um pouco antes do som do alarme. Quando você usa o botão “soneca” e volta a dormir, você perde esse “empurrãozinho” da natureza para acordar. Para ter manhãs mais produtivas, é melhor respeitar o primeiro alarme do relógio.

### **Aceitar todos os convites de reunião**

Segundo Bradberry, executivos hiperprodutivos compartilham uma certa aversão a reuniões. “Eles as evitam ao máximo porque sabem que podem durar uma eternidade”, diz o especialista. Para não perder um tempo precioso do seu dia, é melhor ser bastante criterioso na hora de aceitar convites para esses encontros. Se de todas as maneiras for impossível fugir, a saída é lutar para que a conversa não extrapole demais a programação. De acordo com o especialista, as reuniões costumam ser muito mais interessantes e úteis quando precisam respeitar um horário rígido ou um limite claro para os temas a serem tratados.

### **Trabalhar em modo “multitasking”**

Enquanto os especialistas ainda debatem se o multitasking é possível ou impossível neurologicamente, o fato é que fazer malabarismo com várias tarefas empobrece o seu desempenho, diz Bradberry. Isso porque pessoas bombardeadas por estímulos têm dificuldades de memorização e não conseguem prestar atenção suficiente no que estão fazendo. É mais produtivo e menos estressante começar uma atividade só depois de ter concluído a anterior.

### **Sacrificar a execução em nome da “perfeição”**

Prezar pela qualidade da entrega é diferente de postergar indefinidamente o início de uma tarefa pela convicção de que ela ainda não foi bem planejada. O bloqueio causado pelo perfeccionismo aparece principalmente na hora de começar a atividade. O conselho de Bradberry é não passar tempo demais diante de uma página em branco. Afinal, diz ele, não dá para melhorar o que ainda não foi feito, mas é possível aperfeiçoar o que você já começou.

# Aumente sua produtividade com a Regra dos 10 minutos

Na vida de um empreendedor, que normalmente conta com poucos recursos e tem muitas tarefas para resolver, ser produtivo é fundamental. Mas as mídias sociais, os aplicativos de mensagens e tudo que a internet tem a oferecer podem atrapalhar o empreendedor. A produtividade baixa, por sua vez, pode levar à procrastinação – o pensamento que “é melhor fazer amanhã o que não pôde ser feito hoje”. E assim o trabalho vai se acumulando.

No entanto, uma técnica com duração de apenas 10 minutos pode ajudar o empreendedor a fazer mais em menos tempo. O “truque” é uma criação da psicoterapeuta americana Amy Morin. Ela é a autora do livro “13 coisas que as pessoas mentalmente fortes não fazem”.

Um dos ensinamentos do livro, lançado em mais de 20 países, é que as pessoas precisam se manter estimuladas para prosseguir em suas tarefas. Por sua vez, uma das formas de mantê-las engajadas é mostrar que elas estão cumprindo pequenas metas a cada etapa de seu trabalho.

Amy concluiu que uma boa forma de evitar a procrastinação é a chamada “regra dos 10 minutos”. A técnica funciona assim: diga a si mesmo, no decorrer da tarefa, que você vai focar totalmente no trabalho em questão por 10 minutos. Depois desse período, você pode decidir continuar trabalhando ou fazer qualquer outra coisa.

De acordo com a psicoterapeuta, 90% das pessoas continua trabalhando após os primeiros 10 minutos. “Elas percebem o quanto avançaram na realização da tarefa em um tempo tão curto e se sentem confiantes o suficiente para terminar o trabalho o mais rapidamente possível”, diz Amy.

A especialista afirma que o medo de falhar na realização da tarefa atrapalha a produtividade e leva à procrastinação. Com a “regra dos 10 minutos”, entretanto, o medo e a preguiça perdem força.

Amy recomenda que, a qualquer momento em que você esteja relutante a executar uma tarefa, trabalhe nela por 10 minutos ininterruptamente. “É muito possível que a vontade de procrastinar saia de você. Vale a pena tentar”, diz a psicoterapeuta.

# Exercícios para fazer na sua mesa de trabalho

*Movimentos simples e rápidos ajudam no relaxamento e na melhora da circulação sanguínea*

Infelizmente, com a correria do dia a dia, especialmente do trabalho, muitas vezes, as pessoas acabam se esquecendo de reservar um tempinho para relaxar e cuidar delas mesmas.

Nos dias de hoje, por exemplo, muita gente, de diferentes profissões, trabalha o tempo todo sentada em frente ao computador e passa ali horas e horas do seu dia. É muito interessante que essas pessoas, mesmo que se exercitem com regularidade quando não estão trabalhando, reservem alguns segundos do seu expediente para se movimentarem um pouco mais – o que trará grandes benefícios!



## *Alongamentos para você fazer enquanto estiver sentado*

1. Estique as pernas à frente do seu corpo e alongue-se tentando pegar as pontas dos pés com as mãos.

2. Gire a cintura o máximo que puder para a esquerda, segure por cinco segundos. Em seguida, repita o movimento girando para a direita. Tente repetir o movimento cinco vezes de cada lado.

3. Faça um alongamento com os braços com a parte posterior, entrelaçando as mãos na parte de encostamento da cadeira.

4. Gire os tornozelos em ambas as direções (direita e esquerda) por cerca de cinco segundos. Tente fazer cinco séries de oito repetições em cada direção.

5. Estique seu braço direito em direção ao lado esquerdo o máximo que puder. Apoie a mão esquerda na dobra do seu cotovelo esquerdo, ajudando a alongá-lo. Sinta o alongamento por cerca de cinco segundos e, depois, faça o mesmo movimento com o outro braço. Tente repetir cinco vezes de cada lado.

6. Para movimentar as panturrilhas, tire os calcanhares do chão, ficando na ponta dos pés (sentada na cadeira). Segure nesta posição por dez segundos. Tente repetir o exercício oito vezes. Os músculos da panturrilha devem começar a queimar após alguns segundos.

7. Mantenha a coluna reta, encostada na cadeira, e vire o pescoço de um lado para o outro, lentamente. Na primeira vez que virar, mantenha os olhos paralelos com o chão; na segunda; olhe ligeiramente para cima; e na terceira, olhe ligeiramente para baixo. Repita o movimento cerca de cinco vezes.

8. Mantendo a coluna reta, encostada na cadeira, flexione o pescoço para a lateral direita e, ao mesmo tempo, faça força com o ombro esquerdo para baixo. Mantenha a posição por 20 segundos. Depois, faça o movimento do outro lado.

9. Apoie a mão na mesa (esticando os braços), mantendo o tronco reto. As orelhas devem ficar entre os braços. Mantenha a posição por cerca de 20 segundos.

**Então já sabe:** não fique o dia todo parado em frente ao computador. Se possível, levante e faça uma rápida caminhada de uma em uma hora, buscar água ou café, por exemplo. Conte ainda com esses exercícios que podem ser feitos enquanto você está sentado. Eles ajudarão você a relaxar e farão bem para a sua saúde física de forma geral!



10. Coloque as mãos atrás da cabeça e leve os cotovelos lentamente para trás. Mantenha a posição por cerca de 20 segundos.

11. Mexa cada um dos seus dedos com cuidado: estenda-os, flexione-os, abra-os e feche-os.

12. Cruze a perna direita sobre a esquerda, puxando a coxa com a mão esquerda, e virando o tronco para o lado esquerdo. Mantenha a posição por 20 segundos e depois repita para o outro lado.

13. Mantenha-se sentada na cadeira, com a coluna reta, e, com os ombros relaxados, olhe de um lado para o outro, lentamente.

14. Mantenha-se sentada na cadeira, com a coluna reta, e, com os ombros relaxados, olhe para baixo e para cima.

15. Com a ajuda da mão, traga o pescoço para o lado e segure por alguns segundos. Depois, repita para o lado contrário.

16. Olhe para o chão e, segurando mais atrás da cabeça, tente encostar o queixo no peito, mais inclinado para o lado direito. Depois, repita para o outro lado.

17. Com o braço direito atrás da cabeça e a mão esquerda apoiada no cotovelo direito, force a mão para descer o braço o máximo que puder. Depois, repita com o outro braço.

18. Tente pegar no pé da própria cadeira, alongando a lombar.

19. Estique os braços acima da cabeça, entrelaçando os dedos e se mantenha nesta posição por alguns segundos.

# 5 dicas para uma liderança eficaz

Por Prof. Nelson Oliveira Stefanelli

Docente do Núcleo de Negócios da Fundação Hermínio Ometto – FHO|Uniararas

Você já ouviu falar sobre a Teoria dos Estilos de Liderança? Essa teoria analisa diferentes formas de comportamento adotadas por um líder e afirma que existem três estilos de liderança: a liderança autocrática (caracterizada pela fixação das diretrizes pelo líder, sem qualquer participação do grupo); a liderança democrática (em que as diretrizes são debatidas pelo grupo e o líder estimula e participa do processo decisório); e a liderança liberal (na qual o grupo tem total autonomia para tomar decisões e o líder participa de forma mínima).

A pergunta que sempre ocorre é: qual é o melhor dos três estilos? Muitas pessoas respondem imediatamente que a liderança democrática é o melhor deles sempre, sob qualquer circunstância. Talvez essa seja uma resposta precipitada, já que um bom líder irá utilizar os três estilos invariavelmente, de acordo com a situação, com as pessoas envolvidas e com a tarefa a ser executada.

O grande desafio da liderança é saber exatamente quando aplicar qual estilo, com quem e em quais circunstâncias ou atividades. É nesse âmbito que se encontra a beleza e a complexidade deste processo. Contudo, algumas características serão sempre importantes, independente do estilo em uso. Confira cinco dicas fundamentais para uma liderança eficaz:



# 1.

### Liderar pelo exemplo

O líder possui um conjunto vasto de competências. Inspirar os liderados talvez seja a mais importante delas. Como o pensador chinês, Confúcio, escreveu: “Conte-me e eu esqueço. Mostre-me e eu apenas me lembro. Envolve-me e eu compreendo”.

# 2.

### Habilidade de se comunicar

Aqui a questão é simples: se a comunicação na sua equipe não flui de forma ágil, transparente e sincera, você poderá ter problemas. Para evitar os chamados “ruídos” de comunicação, a solução é ser o mais claro possível e estabelecer um canal aberto de comunicação com a equipe, fortalecendo assim o comprometimento.

# 3.

### Definição de metas de forma estruturada

O processo de elaboração de metas (individuais ou da equipe) deve ser bem estruturado. Se você não possui uma maneira sistematizada para criar metas, uma boa saída é utilizar a metodologia S.M.A.R.T. Para isso as metas precisam atender cinco requisitos:

- S – de Specific (ou específicas, em português): nada de fazer metas muito abrangentes, mirabolantes;
- M – de Measurable (ou mensuráveis, em português): o que não é medido não é gerenciado. Portanto, suas metas devem ser mensuráveis;

- A – de Attainable (ou atingíveis, em português): a meta deve ser desafiadora, porém não impossível de ser alcançada;
- R – de Relevant (ou relevantes, em português): reflita sobre o impacto causado pela meta elaborada – se for muito baixo, melhor pensar em outra;
- T – de Time-based (ou temporais, em português): toda meta precisa de um prazo para ser atingida – isso é básico!

# 4.

### Mensuração, controle e avaliação dos resultados da equipe

O monitoramento para a melhoria contínua da equipe é vital para uma boa gestão. Além disso, o processo de troca de feedbacks deve ser efetivo. Vale lembrar aquela dica de ouro: opte, se possível, pelo feedback positivo em público e o feedback negativo individualmente.

# 5.

### Flexibilidade

O ambiente de negócios está em constante alteração. As mudanças fazem parte do nosso dia a dia, não há como negar. A rigidez e a inércia organizacional podem atrapalhar o desempenho. Dessa forma, flexibilidade para se adaptar às mudanças é fundamental.

Essas são apenas cinco dicas para melhorar o processo de liderança em sua organização. Quer mais uma? Tente colocar tudo isso em prática!

# PÓS-GRADUAÇÃO 2017

## GESTÃO E COMÉRCIO

- ✓ MBA em Comércio Exterior
- ✓ MBA em Gestão Comercial
- ✓ MBA em Gestão Empresarial
- ✓ MBA em Logística e Gestão da Produção
- ✓ MBA em Sistemas Integrados de Gestão (SIG)

## TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO

- ✓ MBA em Tecnologia da Informação com ênfase em Governança Estratégica
- ✓ MBA em Tecnologia da Informação com ênfase em Segurança da Informação

## PESSOAS

- ✓ MBA em Recursos Humanos
- ✓ MBA Executivo em Coaching
- ✓ MBA Executivo em Programação Neurolinguística (PNL)

## ENGENHARIA

- ✓ MBA em Gestão da Engenharia de Produção

## EDUCAÇÃO

- ✓ MBA em Gestão de Escolas

## GESTÃO DE PROJETOS

- ✓ MBA em Gestão de Projetos (PMI)

## CONTROLADORIA E CONTABILIDADE

- ✓ MBA em Controladoria e Gestão Tributária

## FINANÇAS

- ✓ MBA em Controladoria e Finanças

## INOVAÇÃO

- ✓ MBA em TrendsInnovation

Inscrições e informações:

0800 770 44 55  
www.uniararas.br

contatopos@uniararas.br  
 19 9 9872 0550

Conheça outras formas  
de pagamento.

**PagFácil**

CRÉDITO ESTUDANTIL

Consulte as regras e cursos participantes em nosso site.



**VIACONECT**  
*Tecnologia*



- **Soluções em Telefonia**  
(Venda e Manutenção em PABX)
- **Soluções em Informática.**  
(Venda e Manutenção de Servidores, Data Centers)
- **Softwares**  
(Gestão Empresarial, Emissor de Nfe, Consultórios Médicos, etc)
- **Projetos de Segurança**  
(Câmeras de Segurança, Alarmes)
- **Controle de Acesso**  
(Relógio de Ponto, Catracas)
- **Cabeamento Estruturado**
- **Certificação de Redes**

**VIACONECT**  
*Tecnologia*

Preços diferenciados para revendedores e instaladores.

Rua General Osório, 176 - Centro - Leme/SP

(19) 3573-7080

