

ORGANIZACIONAL – O Profissional de sucesso mata a cobra e mostra o pau!



Tudo bem, você é um profissional super dedicado, se entrega de corpo e alma no trabalho até altas horas para entregar todas aquelas atividades que seu chefe pediu... mas tem um problema: poucos conhecem seu trabalho, de tão eficiente que é, pois nunca dá problema. E o que parece bom, se torna contra você: "O Zezinho?? o que esse cara faz na empresa ??? nunca ouvi falar dele por aqui!! ... Mas e aquele que remenda o sistema crítico de produção dia sim dia não? "Ah, esse é essencial para a empresa, imagine se ele sair

daqui! sempre ouço o nome dele pelos corredores !" Então bate aquele sentimento de "Ah ninguém me ama, acho que é pessoal" e você se corroe, se encolhe... e mata sua carreira.. ou não! Siga esse três verbos imperativos, saia do anonimato e vire o jogo no seu trabalho!

Fale... → Dê sua sugestão de ação para a solução daquele problema chato, intermitente. Apresente um plano de ação coerente para o seu chefe, com detalhamento de custos envolvidos, tempo de execução e outras informações que julgar importante. Depois de concluído com sucesso a tarefa, diga na reunião a solução que você tomou para resolver aquele problema que estava a tanto tempo sem solução. Lembre-se: se você mesmo não tomar a iniciativa de divulgar o seu trabalho, é pouco improvável que outro o fará. Ou pior: tomará as glórias para si.

Escreva... → Documente a solução que você tomou descrevendo como foi bem sucedida para os negócios da empresa. Envie email relatando o problema com cópia às pessoas envolvidas. Mantenha seu nome "vivo" na cabeça de seus colegas de trabalho, clientes e superiores, e você certamente colherá isso no futuro, tenha certeza disso.

Mostre... → Apresente a solução tomada na prática, os métodos que você utilizou e mostre dados consistentes que indiquem o sucesso da sua implementação. Isso é marketing pessoal, e nós não podemos ignorar sua eficácia. Isso é só uma questão de sobrevivência.

Fonte: <http://carreiradeti.com.br>

DICA DE FILME – À procura da felicidade



"À Procura da Felicidade" é a história de muitos cidadãos ao redor do mundo, que lutam por uma vida melhor e não cruzam os braços esperando que tudo caia do céu. Não deixa de ser também uma denúncia contra o capitalismo selvagem que sufoca as pessoas e tem níveis de exigência quase absurdos para que se possa alcançar a tão almejada estabilidade financeira. Vale à pena conferir!

Fonte: <http://www.jovemadventista.com.br>

NEGÓCIOS - Extrema já é a segunda maior cidade industrial de MG

A cidade de Extrema, localizada no sul de Minas Gerais, possui pouco mais de 27 mil habitantes e ocupa a segunda posição no ranking mineiro com o maior número de indústrias instaladas na região, mais de 100, perdendo apenas para Betim.



Segundo Adriano Chaves, presidente do Instituto de Desenvolvimento Integrado de Minas Gerais (INDI), a cidade está situada em uma região privilegiada, pois é perto de São Paulo e de rodovias que ligam a outros centros importantes do Brasil. "O Estado está dividido em dez eixos com potencial para o desenvolvimento industrial e o sul mineiro vem se mostrando um dos principais pólos". A prefeitura de Extrema, para captar as indústrias, distribui terrenos e isenta por até cinco anos, podendo ser prorrogado por mais cinco, o IPTU das indústrias instaladas na região.

Não foi à toa, que mesmo estando a mais de 1,5 mil quilômetros das principais plantações de cacau, a cidade foi capaz de atrair grandes indústrias alimentícias que dependem da matéria-prima – o cacau –, como a Bauducco, o grupo CRM e a recém chegada Barry Callebaut, para a região.

No entanto, não é só no setor alimentício que Extrema se destaca. Pericle Mazzi, secretário de indústria e comércio, afirma que o setor automobilístico e o eletrônico também contribuem bastante com o desenvolvimento da cidade. "Não queremos nos tornar um pólo chocolateiro, queremos ser atuantes em outros setores também", diz. Com o apoio do INDI e do Banco de desenvolvimento de Minas Gerais (BDMG), a cidade está no radar atualmente de duas grandes montadoras asiáticas que querem se instalar na região. "Fomos uma das cidades escolhidas por elas e temos potencial para abrigá-las", afirma Mazzi. Atenta às tendências de mercado, a XV de Novembro acaba de instalar um posto de serviço na região e firmar parceria com a empresa AFFINIA, localizada em Extrema/MG.

Fonte: <http://economia.ig.com.br>

EDUCAÇÃO – Cursos Gratuitos

A Fundação Getúlio Vargas é a primeira instituição brasileira a ser membro do OCWC (Open Course Ware Consortium), o consórcio de instituições de ensino de diversos países que oferecem conteúdos e materiais didáticos de graça pela internet.



Existem várias opções de cursos. Exemplo: [Gestão de Pessoas - Motivação nas Organizações](#), [Gestão Ambiental e Desenvolvimento Sustentável - História da Questão Ambiental](#), [Gestão de Marketing - Produto, Marca, Novos Produtos e Serviços](#), dentre outros.

Para obter mais informações acesse o site <http://www5.fgv.br/fgvonline/CursosGratuitos.aspx>

SAÚDE – Doenças respiratórias de inverno



As estações do ano mais frias e úmidas se aproximam e trazem junto o aumento dos casos de doenças ligadas ao sistema respiratório. A maioria destas doenças pode ser evitada com cuidados muito simples. Estas doenças infecciosas podem atingir pessoas de

qualquer sexo e idade.

Segundo o médico Samir El Haje, vários fatores favorecem a disseminação de doenças respiratórias tais como: aglomerações de pessoas, clima frio, mudanças bruscas e constantes de temperatura, o estado nutricional e imunológico, fatores emocionais e a presença de algum tipo de doença crônica em especial as de pulmão.

Segue abaixo uma breve explicação das principais doenças de inverno:

Resfriados: geralmente são provocados por vírus que comprometem a laringe, faringe e a nasofaringe. Surge um discreto mal-estar. Os sintomas costumam ser mais leves e as rotinas de vida não são interrompidas. Em geral dura dois ou três dias.

Gripe: o causador também é um vírus (vírus influenza) que tem inúmeras variantes e sofre constantes mutações. Compromete as mesmas regiões do resfriado somando-se a traquéia e os brônquios. Os sintomas de febre, prostração, forte mal-estar, tosse e dor no peito levam as pessoas, muitas vezes, a interromper suas atividades do dia-a-dia. Estas são as principais características que diferenciam a gripe do resfriado comum. O estado gripal pode estender-se por mais de vinte dias.

Pneumonia: os principais agentes causadores são bactérias e vírus. A presença de tosse, expectoração, dor no peito ou nas costas, prostração, febre e falta de ar, em alguns casos, são as características mais comuns. Normalmente a pneumonia é adquirida na comunidade, fora de ambiente hospitalar, por pessoas saudáveis. Apesar de ter cura quando tratada, ainda hoje é responsável pela morte de milhares de pessoas, principalmente crianças e idosos.

Para gripe, resfriado e pneumonia viral o tratamento é sintomático. Já na pneumonia bacteriana, recorre-se ao antibiótico.

Dicas para viver bem, respirar melhor e evitar doenças respiratórias:

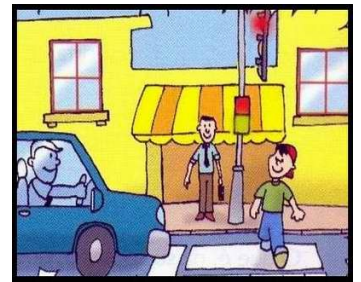
Abandone o hábito de fumar; vacine-se contra a gripe todos os anos; faça vacina contra o pneumococo a cada cinco anos; fuja das aglomerações de pessoas; fique longe de ambientes fechados ou sem boa ventilação; desvie os ambientes poluídos; tenha cuidado com a higiene corporal; evite mudanças bruscas de temperatura e ambientes com ar condicionado; elimine bebidas muito geladas; tenha uma dieta saudável e equilibrada; use roupas adequadas à estação; mantenha controle rigoroso das doenças crônicas e visite seu médico regularmente.

Fonte: <http://www.sitemedico.com.br/> / www.drsmirhaje.com

Elaboração: Meire Felício - Revisão: Janaina Maria da Silva

CIDADANIA – Interação social no trânsito

O condutor do veículo automotor, o passageiro e o pedestre estão sempre em processo de interação social. Eles se comunicam, enfrentam problemas de trânsito e fazem uso dos direitos e deveres comuns a todos. Para promover a interação social no trânsito é necessário:

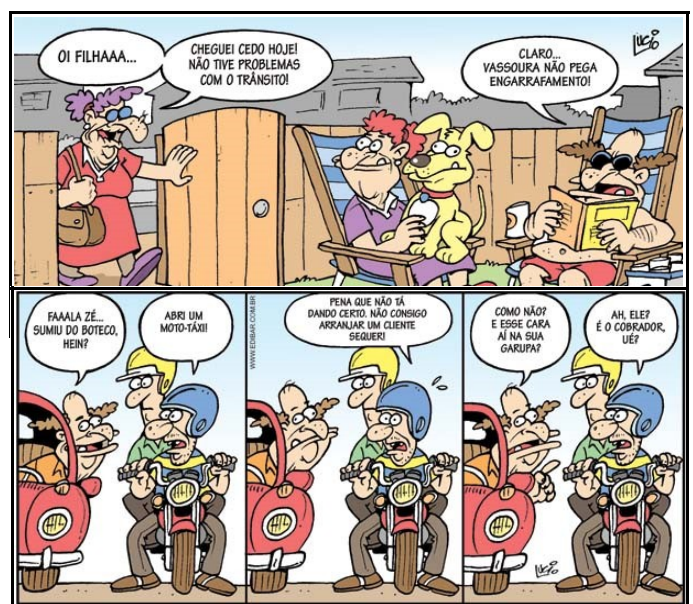


- Aceitar a legislação (conhecer e cumprir) e as regras de circulação e conduta.
- Abrir mão quando necessário dos seus direitos para respeitar o direito alheio.
- Ajuda mútua a fim de evitar ou solucionar problemas de trânsito.

Atitudes para um trânsito mais humano

- Não acelere quando o condutor pede passagem, diminua a velocidade e deixe-o passar.
- Ao invés de trafegar lentamente pela esquerda, dificultando as ultrapassagens, mude de faixa e ande pela direita, você também chega lá.
- Não invada a via preferencial de outro condutor, aguarde um pouco mais. Freadas bruscas não são muito agradáveis.
- Não buzine excessivamente no trânsito, mantenha a calma.
- Ao invés de mudar bruscamente de pista, confira antes o retrovisor e use as setas.
- Não corra na chuva, diminua sempre a velocidade.
- Não fique atrás de um carro, que está indicando que vai virar à esquerda, ultrapasse pela direita. Está é a única exceção à regra de ultrapassagem.

Fonte: Apostila Educação para a segurança – SCANIA
Colab.: Edinilson Roberto – Gerência



Colaboração: Edinilson Roberto
Elaboração: Meire Felício - Revisão: Janaina Maria da Silva