



Rede municipal de Educação passa a contar com 1º Laboratório Maker

Escola Municipal Alice Coutinho foi a primeira a receber o projeto, que será montado em todas as 170 escolas municipais da Capital

Jackson Rodrigues



PÁGINA 03

SAÚDE

Fiocruz e AstraZeneca assinam acordo para importação de IFA em 2022

PÁGINA 03

DIANÓPOLIS

Seciju promove reforma geral da Unidade Penal por meio da mão de obra dos custodiados

Seciju/Governo do Tocantins



As obras acontecem desde o mês de março, por etapas

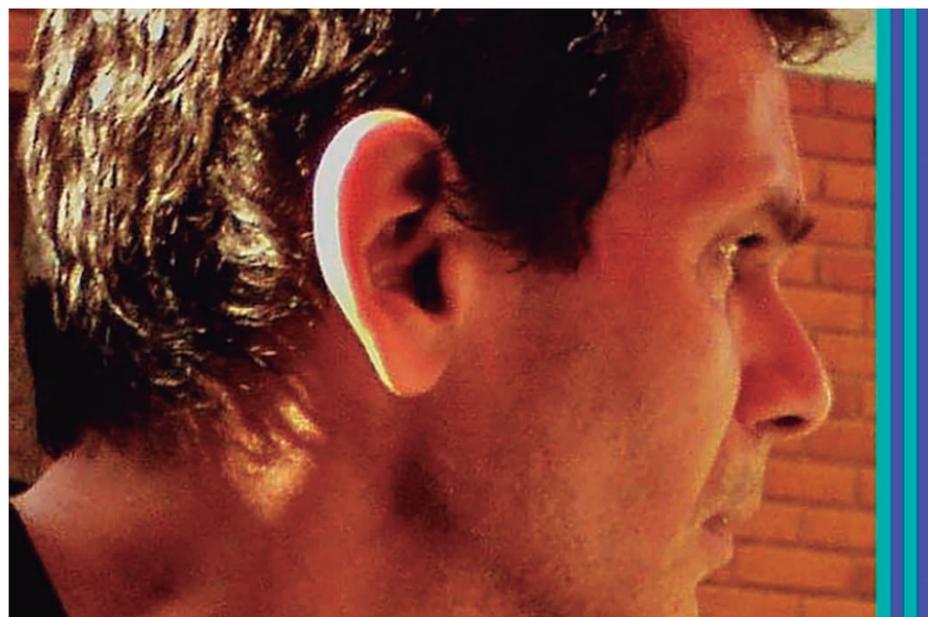
PÁGINA 03

FAMOSOS PÁGINA 04

Phil Collins responderá sob juramento se toma banho ou não



Adeus ao pesquisador André Fábio Villas-Boas



Pipoca e Sofá

Filmes da semana nos canais abertos

DOMINGO
CORUJÃO II

Máquinas Mortais - Anos depois da "Guerra dos Sessenta Minutos". A Terra está destruída e, para sobreviver, as cidades se movem em rodas gigantes, conhecidas como Cidades Tração, e lutam com outras para conseguir mais recursos naturais. Quando Londres se envolve em um ataque, Tom é lançado para fora da cidade junto com uma fora-da-lei e os dois juntos precisam lutar para sobreviver e ainda enfrentar uma ameaça que coloca a vida no planeta em risco.

DOMINGO MAIOR

Um Dia Para Viver - Um assassino ganha uma segunda chance quando seu empregador o traz de volta à vida temporariamente, logo após ter sido morto no trabalho. Ele ganha então 24 horas para realizar sua missão e se redimir.

CINEMAÇO

Linha De Ação - Nicholas Hostetter é o prefeito de Nova York, um sujeito arrogante e ambicioso que se prepara para a reeleição dentro de alguns dias. Ele contrata Billy Taggart, um ex-policia que caiu em desgraça na corporação, para investigar quem é o amante de sua esposa. O político tem medo de que esta informação torne-se pública, sujando sua imagem e fazendo com que ele perca eleitores. Por mais que tenha antigas discordâncias com o prefeito, responsável por sua saída da polícia, Billy aceita a tarefa pelo dinheiro prometido. Entretanto, logo ele descobre que Nicholas tem outras intenções por trás da investigação encomendada.

CORUJÃO I

Escola De Espiões - Aos 16 anos de idade, Megan

Walsh já é uma jovem assassina, treinada com os melhores. Mas ela está cansada desta vida e finge a própria morte para recomeçar de novo. Com uma identidade secreta, ela se inscreve como aluna de uma pequena escola, mas sua antiga chefe desconfia do golpe e decide investigar o caso.

SEGUNDA

SESSÃO DA TARDE

Como Treinar O Seu Dragão 2 - Cinco anos após convencer os habitantes de seu vilarejo que os dragões não devem ser combatidos, Solução convive com seu dragão Fúria da Noite, e estes animais integraram pacificamente a rotina dos moradores da Ilha de Berk. Entre viagens pelos céus e corridas de dragões, Solução descobre uma caverna secreta, onde centenas de novos dragões vivem. O



local é protegido por Valka, mãe de Solução, que foi afastada do filho quando ele ainda era um bebê. Juntos, eles precisarão proteger o mundo que conhecem do perigoso Drago Bludvist, que deseja controlar todos os dragões existentes.

TELA QUENTE

Rainhas Do Crime - Na década de 1970, em Nova York, as esposas

de mafiosos irlandeses ficam no controle dos negócios em Hell's Kitchen depois que agentes do FBI prendem seus maridos. O grupo é liderado por três mulheres com temperamentos extremamente diferentes, mas que compartilham do mesmo objetivo: proteger a empresa de suas famílias, custe o que custar.

CINEMA

Lightyear

Está chegando a hora de conhecer mais sobre Buzz Lightyear, o icônico personagem da franquia Toy Story. Durante o Disney Investor Day 2020, a Pixar havia anunciado que Lightyear, sua nova animação, vai chegar aos cinemas em 17 de junho de 2022. E, nesta quarta-feira (27), o estúdio liberou o primeiríssimo trailer do filme, que promete mexer com o coração dos fãs em uma mistura de aventura e ficção científica.

Ainda não há muitas informações, mas sabe-se que o longa vai contar a origem definitiva do homem que se tornou o mais famoso Ranger do Espaço e que inspirou o boneco amado por uma legião de crianças – entre elas, o menino Andy. O protagonista vai ser dublado por ninguém menos que Chris Evans, o eterno Capitão América do Universo Cinematográfico Marvel (UCM).

Em sua conta do Twitter, o astro compartilhou o vídeo e se mostrou muito animado com o projeto. “Estou todo arrepiado. E estarei toda vez que assistir a esse trailer. Ou ouvir uma música do Bowie. Ou ter qualquer pensamento que seja entre agora e julho porque nada nunca me fez sentir tanta alegria e gratidão quanto saber que sou parte disso, e isso basicamente sempre vai estar na minha mente”, escreveu Evans.

Nas imagens divulgadas, é possível ver uma estação espacial gigantesca e Buzz se preparando para embarcar em um foguete. Ao longo de sua jornada, ele parece explorar novos e perigosos planetas, acompanhado de gatinho igualmente fofo e suspeito. No fim do vídeo, Buzz se depara, pela primeira vez, com o uniforme verde, branco e roxo que viraria símbolo do personagem. Mas o grande plot twist é que ele não está sozinho nessa missão, já que uma jovem também veste a roupa espacial. Juntos, eles tocam a ponta de seus indicadores enquanto falam a emblemática frase: “Ao infinito e...”

Em comunicado oficial, Evans ainda disse: “A frase ‘um sonho que se tornou realidade’ é muito usada, mas ela nunca foi tão verdadeira em minha vida quanto agora. Quem me conhece sabe que meu amor por filmes de animação é enorme. Não acredito que vou fazer parte da família Pixar e que vou trabalhar com estes artistas verdadeiramente brilhantes que contam histórias como ninguém. Vê-los trabalhar é simplesmente mágico. Todos os dias me belisco para ver se estou sonhando”.

LUCAS LEONE/
ADORO CINEMA



GOIÂNIA

Rede municipal de Educação passa a contar com 1º Laboratório Maker

Escola Municipal Alice Coutinho foi a primeira a receber o projeto, que será montado em todas as 170 escolas municipais da Capital

DA REDAÇÃO - A Prefeitura de Goiânia entregou nesta quinta-feira (28/10) o 1º Laboratório Maker da rede municipal de Educação. A solenidade de entrega foi realizada pela Secretaria Municipal de Educação (SME) na Escola Municipal Alice Coutinho, pioneira no uso da tecnologia para o ensino e primeira a receber o projeto.

O espaço integra o programa Smart Educação e foi idealizado por meio de uma parceria com o Sesi Planalto. A inauguração do laboratório contou com a presença do prefeito Rogério Cruz e do secretário municipal de Educação, Wellington Bessa, representantes do Sesi, secretários e autoridades municipais.

A diretora da instituição, professora Maria dos Reis, se emocionou com o desenvolvimento do laboratório na escola. “Toda a comunidade

Jackson Rodrigues



escolar está transbordando de felicidade. Essa história da escola com a cultura Maker já vem sendo construída desde 2013, quando foi premiada e reconhecida nacionalmente. Quero ressaltar a importância e continuação dessa his-

tória, de sucesso, com avanços na tecnologia através da robótica”, disse a diretora.

Com a entrega do novo espaço, a SME propõe oferecer serviços inovadores de tecnologia na área da educação e formação digital nas

instituições de ensino. Além da inserção de ambientes informatizados, alunos da Rede Municipal serão incentivados a participar de projetos que desenvolvem o interesse por Ciência e Robótica.

O secretário de Educação,

professor Wellington Bessa, pontuou sobre a força-tarefa da SME e da gestão da E.M. Alice Coutinho para a instalação do laboratório e destacou que todas as escolas da rede municipal receberão, também, o laboratório. A previsão da SME é implantar 10 Laboratórios Makers na Rede Municipal de Ensino nos próximos meses. O objetivo dessa proposta é incentivar a criação de aplicativos, projetos de robótica, games e brinquedos.

“Fiz o convite para a professora Maria dos Reis assumir a direção dessa escola. Enviamos verba para reformas e já tínhamos o planejamento de implantação de laboratórios de robótica na rede. Sabendo da vontade do professor Cleiber, fiz um desafio para a diretora, por que não instalar na E.M Alice Coutinho o primeiro Laboratório Maker? Em menos

de 60 dias, conseguimos finalizar. É um programa que será fixo na SME”, destacou o titular da pasta.

“Vamos fazer de Goiânia uma cidade inteligente e tecnológica. E num futuro bem próximo, poderemos contar com esses alunos para cuidar da nossa cidade, completamente inteligente e com qualidade de vida através da tecnologia. Tecnologia na Educação, na Saúde e em todos os órgãos da prefeitura e da gestão”, frisou o prefeito Rogério Cruz, em alusão ao projeto de modernização tecnológica que está sendo promovido em Goiânia.

Alunos da EM Alice Coutinho foram premiados na Olimpíada Brasileira de Robótica e participaram do maior evento de inovação educacional da América Latina, o Let's Go Festival.

NÚBIA ALVES
E ADRIENE BASTOS

SAÚDE

Fiocruz e AstraZeneca assinam acordo para importação de IFA em 2022

A Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) e a farmacêutica AstraZeneca assinaram uma declaração conjunta de compromisso para aquisição de Ingrediente Farmacêutico Ativo (IFA). Os novos lotes de IFA importado permitirão que o Instituto de Tecnologia em Imunobiológicos (Bio-Manguinhos/Fiocruz) produza 60 milhões de doses da vacina contra covid-19 em 2022.

Com o acordo, Bio-Manguinhos vai reforçar as entregas ao Programa Nacional de Imunizações (PNI) no primeiro semestre do ano que vem, para o qual já estavam previstas 60 milhões de doses fabricadas a partir de IFA produzido no Brasil. Desse modo, o Sistema Único de Saúde (SUS) deve receber 120 milhões de doses da vacina AstraZeneca contra covid-19 nos primeiros seis meses do ano que vem.

A assinatura do acordo contou com a presença do ministro da Saúde, Marcelo Queiroga, da presidente da Fiocruz, Nísia Trindade Lima, do CEO Global da AstraZe-

Ministério da Saúde



neca, Pascal Soriot, e do presidente da AstraZeneca no Brasil, Carlos Sánchez-Luis.

A Fiocruz afirma que a maior disponibilidade de doses permitirá ao Ministério da Saúde estabelecer diferentes protocolos de vacinação e dispor da vacina para implementar doses de reforço nos grupos em que ela for necessária.

“A Fiocruz está buscando se antecipar aos possíveis cenários de evolução da pandemia para atender às demandas do Ministério da Saúde e da sociedade brasileira e a garantia desse IFA no início do ano que vem nos permitirá essa flexibilidade. Hoje, mais uma vez, contamos com

a parceria da AstraZeneca, uma parceria que vem se fortalecendo e se expandindo inclusive para o enfrentamento de outros agravos”, comenta a presidente da Fundação, Nísia Trindade Lima, em texto divulgado pela Agência Fiocruz de Notícias.

No encontro, a presidente da fundação e o presidente da AstraZeneca Brasil também assinaram uma carta de intenções que visa uma futura parceria entre a empresa e o Instituto de Tecnologia em Fármacos (Farmanguinhos/Fiocruz) no enfrentamento a Diabetes, Doença Renal Crônica e Insuficiência Cardíaca.

VINÍCIUS LISBOA/ABR

DIANÓPOLIS

Seciju promove reforma geral da Unidade Penal por meio da mão de obra dos custodiados

Custodiados da Unidade Penal de Dianópolis, administrada pela Secretaria de Estado da Cidadania e Justiça (Seciju), estão trabalhando na reforma da Unidade Penal por meio do Programa Novo Tempo que oferta profissionalização e trabalho às pessoas privadas de liberdade, com direito a certificação e remição de pena.

O chefe da Unidade Penal, Mykael Gonçalves, comenta sobre os resultados colhidos pela gestão focada na profissionalização e na oferta de trabalho para os custodiados. “Estamos colhendo os frutos das capacitações profissionais ofertadas dentro do Sistema Penal do Tocantins e, graças a elas, está sendo possível realizar reformas e melhorias estruturais na Unidade Penal utilizando-se da mão de obra carcerária, o que reforça a segurança e traz melhorias com as reformas, ampliação e aquisição de equipamentos, além de manter os projetos de ressocialização e reintegração social dos custodiados”, ressaltou.

As obras acontecem desde o mês de março,

Seciju/Governo do Tocantins



As obras acontecem desde o mês de março, por etapas.

Desde o início já foram reformados o muro frontal, a fachada da Unidade, a recepção, toda área administrativa e os banheiros. Nesta etapa, os custodiados vão iniciar a reforma dos alojamentos.

Para o custodiado J.A.S., o trabalho é uma oportunidade de atuar nas melhorias da Unidade enquanto cumpre pena. “Fico muito feliz com a chance de aprender uma profissão e me desenvol-

ver pessoalmente, mesmo recluso. Tenho certeza que essa era a oportunidade que precisava para mudar minha vida. Voltarei para a sociedade de cabeça erguida, sabendo que posso contribuir”, finalizou.

A obra teve o apoio da Vara Criminal de Dianópolis e do Ministério Público do Tocantins, com doação de insumos como areia, brita e cimento.

MÁRCIA ROSA/
GOVERNO DO TOCANTINS



Corte

■ **Maria Reis**
mariareisjornalista6@gmail.com

Dois tempos

1. Neste domingo, das 13h às 17 horas, a ONG GH Brasil (Give Hope Brasil), realizará na região noroeste da capital, o 8º Mutirão Cidadania GH Brasil, edição comemorativa ao Mês da Criança, na Escola Marco Antônio Dias Batista, no Setor Estrela Dalva. O mutirão atenderá 300 famílias, e contará com apresentações artísticas, oficinas para crianças de 06 a 12 anos, com contação de histórias empreendedorismo e esportes, palestras para as mães, com temática sobre violência doméstica e abuso infantil e teatro.

2. Haverá apresentação da banda marcial do 7º Batalhão Triunfo da PM, formada por crianças carentes, do projeto Sociocultural Triunfo. A criação da banda foi iniciativa do Maestro Edenivan de Deus Santana, junto com o Tenente Coronel Giovane e o Comando do 7º Batalhão. A realização do Mutirão Cidadania tem o apoio do Instituto Mani e Hope, Luz aos Pequenos, Todos por Elas (Acieg), 7º Batalhão Triunfo, Turminha da Liberdade, Tia WAINE, Tzedaka (agência de missões), e muito mais, além de projetos de empresas e mantenedores.

Lojistas do Flamboyant são homenageados

Como parte das comemorações aos 40 anos do Flamboyant Shopping Center, os lojistas do empreendimento foram recebidos na sexta-feira (29) de outubro, para um café da manhã temático. Na ocasião, oito empresários que administram as lojas Bapi, CAIXA, C&A, Fujioka, Omega Dornier, Óticas Brasil, Pezinho & Cia e QG, no Flamboyant no Shopping desde a inauguração, em 1981, foram homenageados, como forma de reconhecimento às 265 marcas, presentes atualmente no empreendimento.

ALEATÓRIO

A dupla sertaneja Bartô e Regim lança álbum "Sunsent Aleatório", que marca o início da parceria entre os cantores. Gravado em Goiânia, o DVD conta com sete músicas reunidas entre composições autorais e regravações com a junção do acústico e eletrônico. Com a produção de Matheus Kennedy, o álbum tem a mistura de diversos gêneros musicais dentro da mesma canção, por levou a ideia do aleatório. Os sertanejos escolheram as faixas "Sargento Joel" e "Mão na Popa", que já estão disponíveis em todas as plataformas digitais



Fausi Humberto

Divulgação



OLHAM ELAS

A empresária mineira Célia Cristina Andrade, dona da confecção Cristina Andrade (ao centro), localizada em Uberaba

(MG), recebeu a servidora pública, Valdirene Marinho, mais a executiva, Belkiss Luccas, presidente da ONG GH Brasil (Give Hope Brasil), para o happy hour de apresentação de coleção especial de batas, em Goiânia. Atendendo pedidos, a empresária virá novamente com araras recheadas de novidades para as festividades de fim de ano, em um local aconchegante e badalado, no início de dezembro

Vitrine

■ VOCÊ SABIA?

O abacate pode ser utilizado para o tratamento da Psoríase.

■ FESTA DAS BRUXAS

- A empresária Rozaura Romano, conhecida como Zazá, em toda Pirenópolis, promove hoje, domingo (31), a sua tradicional festa de Halloween, no Zazá Café, durante 05 horas, animada pela banda Seleta Coletiva e o DJ Thiago Jesus. Reservas de mesas pelo bio do Instagram @zazacafepiri.

■ BRINQUEDOS INFLÁVEIS

- A maior e atual atração para crianças de Aparecida de Goiânia e Goiânia, é o Mundo Fantástico dos Infláveis que oferece várias opções de brincadeiras para a diversão da criançada. A atração está em evidência no estacionamento do Buriti Shopping, a partir das 17h, com todas as regras de segurança sanitárias, garantindo tranquilidade para as famílias aproveitar a atração.

Divulgação



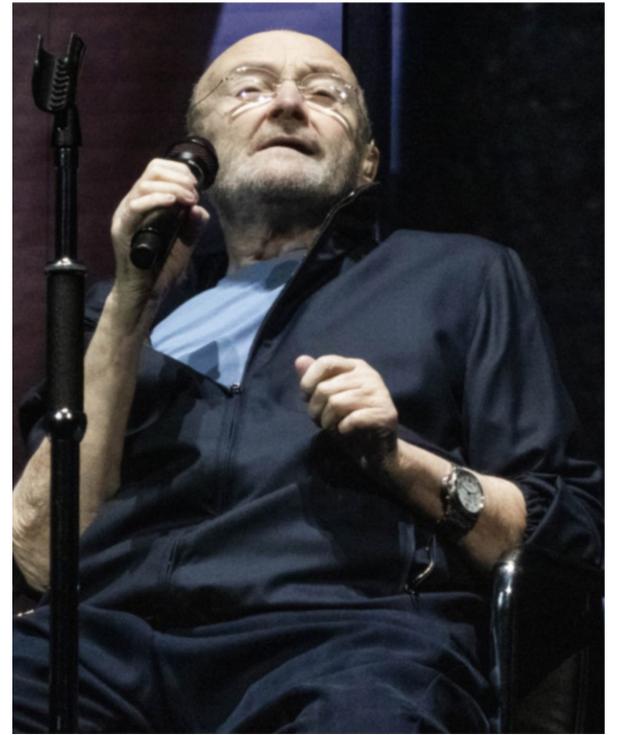
■ **ANIVERSÁRIO NO RIO** - Aniversariante do mês de outubro, o cantor Marquinhos SP celebrou em grande estilo com amigos, mais uma primavera, tendo como cenário a cidade maravilhosa

Phil Collins responderá sob juramento se toma banho ou não

Cevey pede na Justiça a posse de metade de mansão onde o casal vivia em Miami, nos Estados Unidos. O imóvel está avaliado em US\$ 40 milhões - algo em torno dos R\$ 220 milhões, na conversão atual.

Collins e Cevey se casaram em 1999 e tiveram dois filhos. Os dois se divorciaram oficialmente em 2006, num processo que rendeu US\$ 46,7 milhões para ela, mas voltaram a viver juntos em Miami, em 2016.

No ano passado, o casal se desentendeu publicamente. Na época, a imprensa noticiou que Phil Collins foi expulso pela designer de jóias da própria mansão de Miami, onde ela estaria morando com um novo namorado. A confusão não parou por aí. No processo na Justiça, Cevey afirma que o músico é viciado em antidepressivos e analgésicos, tem comportamento abusivo, não consegue mais fazer sexo e não tomou banho ou escovou os dentes de 2019



até agosto de 2020.

Os advogados do líder do Genesis afirmam que as acusações de foro íntimo "contêm uma litania de alegações comprovadamente falsas,

imateriais, impertinentes, escandalosas e obscenas que nada têm a ver com as reivindicações legais neste caso" e trabalharam que Cevey não tenha direito à mansão.

Adeus ao pesquisador André Fábio Villas-Boas

Foi com pesar que a Reitoria da UFRJ teve ciência do falecimento de André Fábio Villas-Boas, ocorrido na última terça-feira, 26/10, aos 58 anos. Coordenador do Núcleo de Estudos em Linguagens Gráficas (Nelgraf), ele era pesquisador em design e comunicação visual.

Docente do Programa de Pós-Graduação em Design da Escola de Belas-Artes (EBA) e de graduação da Escola de Comunicação (ECO), Villas-Boas atuava como professor adjunto da UFRJ. Ele escreveu seis livros, todos com autoria do texto integral, em inúmeras reedições. Doutor e mestre em Comunicação e Cultura pela UFRJ, fundou a 2AB Editora, pioneira na publicação de livros brasileiros sobre design. Nela, foi editor durante uma década (1997 a 2007).

A ECO também lamentou a morte do professor. "Em sua memória, a ECO estará de

NOTA DE FALECIMENTO

André Fábio Villas-Boas

1963 - 2021

ECO

luto oficial pelos próximos três dias. Agradecemos com carinho a contribuição de André para a ECO e nos solidarizamos com a dor da família e de todas as pessoas que o amavam. O velório será dia 28 de outubro, no Crematório da Penitência, sala 8, das

11h às 14h", afirmou a Escola em nota.

A Reitoria da UFRJ lamenta profundamente sua partida e transmite força aos familiares, amigos e à comunidade acadêmica neste momento de consternação.

27/10/2021
Reitoria da UFRJ

Gazeta

Gazeta Multiplataforma LTDA

CNPJ: 17.766.906/0001-14

Alameda do Contorno, 1508, Qd. 37, Lt. 05,
Santo Antônio, CEP: 74.853-120, Goiânia-GO

DIRETOR PRESIDENTE
Adão dos Reis Gonçalves
adao@gazetadoestado.com.br

COMERCIAL
Tel: (62) 3249-8883
comercial@gazetadoestado.com.br

PUBLICAÇÃO LEGAL
Tel: (62) 3249-8883
editais@gazetadoestado.com.br

REDAÇÃO
redacao@gazetadoestado.com.br

DISTRIBUIÇÃO
go@gazetadoestado.com.br
df@gazetadoestado.com.br

DIREÇÃO GRÁFICA
Érika Sandra

DIAGRAMAÇÃO
Gabriela Nunes

DIREÇÃO DE JORNALISMO
Adão Gonçalves
MTB 3719/GO

EDITOR DE REPORTAGEM
Luís Carlos Castro
MTB 3697/GO
luisgazetadoestadogo@gmail.com



■ Robin Wagner

Artigo

Experiência e serviços diferenciados aos clientes: os maiores valores para as seguradoras na economia pós-Covid 19

À MEDIDA QUE OS PRODUTOS DE SEGUROS FICAM MAIS HOMOGÊNEOS E A CONCORRÊNCIA DO SETOR SE INTENSIFICA, AS SEGURADORAS PRECISAM ENCONTRAR MANEIRAS PARA MANTER A SUA RELEVÂNCIA FRENTE À NOVA ECONOMIA. Robin Wagner, vice-presidente da vertical de seguros internacionais da TransUnion, mostra como, além da educação de crédito, reter e fidelizar clientes serão valores agregados essenciais para o segmento securitário no cenário pós-pandemia.

Embora muitos consumidores vejam o seguro como um produto essencial, o seu poder de decisão de compra ainda está atrelado a um mal necessário. Com os desafios econômicos e as dificuldades financeiras provocadas pela pandemia da COVID-19, os consumidores ficaram mais propensos a economizar seus gastos em torno de produtos securitários.

Com isso, coloca-se uma pressão extra em cima das seguradoras para entregarem modelos diferenciados e soluções de alto valor agregado diante de um mercado competitivo, no qual a diversificação de produtos já é difícil e as margens são apertadas.

Acrescido a isso, a ascensão das InsurTechs apresenta novos desafios às seguradoras tradicionais. Em linhas gerais, aqueles que não inovarem agora, provavelmente,

lá na frente, perderão participação de mercado para os novos entrantes, que já oferecem maior personalização e atendimento voltados para sanar as atuais expectativas dos consumidores.

Fato é que serviços adicionais podem aumentar a retenção e incrementar a receita. Seguradoras com um ecossistema de serviços que complementam sua oferta principal mostraram maior NPS (Net Promoter Score), maiores taxas de retenção e um fluxo de receita mais diversificado.

A retenção é um dos drivers de lucro mais críticos para as empresas atuantes no mercado de seguros. Ao agrupar os serviços adicionais com sua oferta principal, as seguradoras podem fornecer valor aprimorado e aumentar a fidelização do cliente.

Um exemplo é um grupo de serviços financeiros, Discovery Limited, com sede na África do Sul, que oferece uma plataforma de valor agregado e uma série de recompensas em torno de seu principal produto de seguro voltado para a área da saúde. Esse tipo de oferta o diferenciou dos concorrentes e vem sendo fundamental para manter a fidelidade dos clientes, especialmente em tempos de dificuldades financeiras.

Uma verdade pós-pandemia que veio para ficar é que o cliente paga mais se a experiência for boa. O nicho de seguros precisa estar

com essa ideia em mente e, sempre que possível, colocá-la em prática. Esse ideal é refletido em um estudo da consultoria de gestão americana, Bain & Company, mostrando que 36% dos clientes usuários de serviços ecossistêmicos estavam dispostos a pagar valores mais altos por esses serviços.

Outro levantamento da Bain & Company, sobre os provedores de seguros domésticos dos EUA, apontou que seguradoras que não ofereciam serviços adicionais aos seus clientes tinham um NPS - Net Promoter Score - médio de 20 pontos. Já para as empresas que entregam três ou mais tipos de benefícios para a base, o NPS saltou para 49 pontos. Além disso, 42% dos clientes manifestaram interesse em serviços ecossistêmicos com disposição para trocar de provedor por esses serviços. [1] Os ecossistemas de serviços ajudam a compensar a compressão da margem, fornecendo fluxos alternativos de receita.

Muitas vezes a comunicação entre seguradoras e clientes são resumidas nas etapas de cotação e renovação. Ao disponibilizar serviços relevantes e demonstrar o valor das ofertas embaladas, criam-se mais oportunidades para engajar e fidelizar a base. Cerca de 30% das seguradoras sul-africanas dizem que a má comunicação foi a segunda maior causa de reclamações de clientes. [2] Por isso, é importante in-

vestir em soluções práticas destinadas a oferecer vários serviços de valor agregado, para que as seguradoras possam integrar perfeitamente ao seu ecossistema.

No mercado há soluções que permitem que as pessoas visualizem suas informações de crédito, simulem os cenários de pagamento e o impacto de ações específicas em sua classificação de crédito (como pagar uma determinada dívida), dentre outras inovações bem-sucedidas e escaláveis.

A chave do sucesso para as seguradoras está em ajudar os consumidores no entendimento e gerenciamento de seu bem-estar financeiro durante e depois da pandemia. O valor do cliente é o diferencial final.

E você, o que fez (ou vai fazer) de diferente hoje para manter o seu cliente?

Robin Wagner, vice-presidente da vertical internacional de seguros da TransUnion. Atua há mais de 25 anos no segmento de soluções de dados na África do Sul. Alguns destaques são: o desenvolvimento do primeiro sistema automatizado de avaliação de propriedades, a plataforma de decisão espacial que definiu o modelo de distribuição para o primeiro operador de loterias e o modelo de planejamento de rede que inspirou a expansão da rede de agências para Toyota e VW. Sua busca por dados de consumo mais ricos e profundos levou-o ao bu-

reau de crédito TransUnion em 2006, onde Robin promoveu a especialização por verticais. Sob sua gestão, a TransUnion alcançou significativo crescimento no setor de seguros, incluindo a penetração do modelo baseado em scores de crédito em todos os processos de subscrição de curto prazo na África do Sul. Ele faz parte do conselho do Comitê de Dados de Seguros da África do Sul, gerenciou o estabelecimento do banco de dados de sinistros e coberturas da África do Sul e é um defensor apaixonado da qualidade dos dados de seguros. Robin agora gerencia todos os mercados de seguros fora dos EUA para a TransUnion, que inclui: Brasil, Índia, África do Sul, Canadá, Colômbia, México, Hong Kong e Reino Unido.

SOBRE A TRANSUNION

A TransUnion é uma empresa global de informações e insights que traz a confiança para que companhias e consumidores alcancem grandes realizações na economia moderna.

Fazemos isso fornecendo um olhar multidimensional de cada pessoa para que possam ser representadas de forma confiável, segura e simétrica no mercado, possibilitando maior inclusão financeira. Como resultado, as empresas e os consumidores podem realizar transações com confiança, auxiliando na conquista por resultados. Chamamos isso de Informa-

ção para o Bem®.

A TransUnion está há 50 anos no mercado, com presença em mais de 30 países e em cinco continentes. Opera no Brasil desde 2012, com o propósito de Ajudar a Melhorar a Qualidade de Vida das Pessoas. A companhia cria oportunidades econômicas, empodera consumidores e apoia centenas de milhões de pessoas em segmentos que incluem Serviços Financeiros, Seguros, Telecomunicações, Varejo, FinTechs, Indústrias e PMEs - Pequenas e Médias Empresas.

Para saber mais, visite o site e acompanhe nas redes sociais:

Website: <http://www.transunion.com.br>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/transunion/>

Facebook: <https://www.facebook.com/transunionbrasil>

Twitter: https://twitter.com/tu_brasil

Youtube: <https://www.youtube.com/c/transunionbrasil>

[1] Fonte: Bain & Company, "Ecossistemas: como as seguradoras podem reinventar o relacionamento com o cliente"

[2] Fonte: BusinessTech.co.za: "Estas são as seguradoras de longo prazo mais reclamadas na África do Sul"

ROBIN WAGNER É VICE-PRESIDENTE DA VERTICAL INTERNACIONAL DE SEGUROS DA TRANSUNION



■ Margareth Signorelli

Artigo

6 regras para um conflito saudável

MARGARETH SIGNORELLI CONTA COMO TRANSFORMAR UMA DISCUSSÃO EM UMA OPORTUNIDADE PARA CRESCIMENTO DO RELACIONAMENTO. A maior convivência entre os casais provocou o aumento do número de divórcios e separações durante a Pandemia. O fato de as pessoas ficarem mais próximas e submetidas a uma convivência integral acabou provocando a sobrecarga física e emocional entre os parceiros e, consequentemente, muitos conflitos.

Posso imaginar o que você sentiu quando leu este título se perguntou e é possível existir um "Conflito Saudável?". A resposta é sim! Deve existir.

Segundo John Gottman, PHD em Relacionamentos e uma das

maiores autoridades no mundo nesta área, os conflitos são extremamente importantes em um relacionamento, pois são a forma que cada um tem para expressar sua opinião e fazer com que o casal consiga chegar a um consenso. Para o especialista "o conflito saudável" leva o casal a um patamar superior ao que estavam anteriormente, consolidando a conexão entre os dois".

Apesar de ser algo positivo, nem sempre temos consciência de como nos expressamos em um conflito e, muitas vezes, a forma como nos manifestamos pode refletir positiva ou negativamente, independente das nossas melhores intenções.

Para guiar você em um momento de conflito, separei 6 Regras que farão com que seus objetivos continuem os mesmos, mas com dife-

rentes abordagens capazes de proporcionar um resultado mais positivo para o relacionamento.

NÃO ROTULAR- "Você é...." - Quando rotulamos o outro afastamos a possibilidade de conexão. Ninguém gosta de ser rotulado, principalmente em uma discussão.

NÃO JULGAR- Não acusar- "Você fez isto...". Quando acusamos ou julgamos geramos no outro a necessidade de defesa. Melhor é dizer "Quando isto aconteceu, eu me senti assim...". Explore suas emoções, e fale como se sentiu quando algo aconteceu, pois quando mostramos nossos sentimentos, a receptividade muda e geramos empatia.

NÃO TRAZER O PASSADO PARA A DISCUSSÃO DE HOJE - Concentre-se no que quer

resolver hoje. Trazer o passado não vai resolver o que passou e muito menos o que precisa ser resolvido hoje.

NÃO DIGA "VOCÊ NUNCA..." OU "VOCÊ SEMPRE...". Limitar a pessoa dizendo que ela Sempre ou Nunca constrói um abismo entre os dois. É melhor dizer "Eu preferia que você fizesse..."

NÃO APELAR- Nós adultos maduros sabemos nossos limites e devemos prestar atenção nos limites do outro para não os ultrapassar. Isto se chama Respeito.

DESCULPE-SE- Caso cometa algum deslize no seu conflito peça desculpas. Não tem nada mais nobre do que admitir um erro e se desculpar.

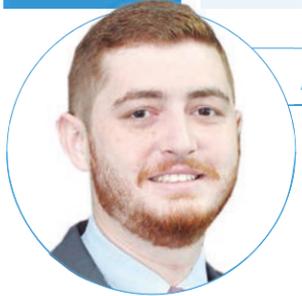
Aproveite essas regras 6 regras, tente aplicá-las no seu relacionamento e cuide para que os conflitos não sejam uma batalha, mas sim

uma oportunidade de crescimento e maior conexão entre vocês.

MARGARETH SIGNORELLI É UMA PROFISSIONAL COM FORMAÇÃO INTERNACIONAL, MARGARETH SIGNORELLI TEM COMO MISSÃO AUXILIAR, APOIAR, ENCORAJAR E GUIAR PESSOAS NO PROCESSO DE TRANSFORMAÇÃO, BUSCANDO O AUTOCONHECIMENTO PROFUNDO E QUEBRA DE OBSTÁCULOS INTERNOS QUE IMPEDEM QUE O BEM-ESTAR E O AMOR FLUAM LIVREMENTE EM SUAS VIDAS, PARA ISSO POSSUI A SEGUINTE FORMAÇÃO:

PÓS-GRADUADA EM SEXUALIDADE E TERAPIA SEXUAL - PROSEX - FMUSP MÉTODO GOTTMAN DE TERAPIA DE CASAL - LEVEL I E II CERTIFICADA LEADER DO MÉTODO GOTTMAN "OS 7 PRINCÍPIOS PARA UM RELACIONAMENTO SAUDÁVEL" CERTIFICADA ESPECIALISTA EM

RELACIONAMENTO E SEXUALIDADE - ABRAP CENTRO METAMORFOSE CERTIFICADA ESPECIALISTA EM RELACIONAMENTO - LOS ANGELES - USA CERTIFICADA ESPECIALISTA EM RELACIONAMENTO CONJUGAL - ICI CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL GOLD STANDARD ADVANCED EFT TERAPEUTA CERTIFICADO OPTIMAL EFT TERAPEUTA PSICOLOGIA BÁSICO E AVANÇADO - INSTITUTO DE PSICOLOGIA POSITIVA & COMPORTAMENTO - SÃO PAULO - BRASIL QUANTUM EVOLUTION - ICI - SÃO PAULO - BRASIL FEMININE POWER MASTERY - LOS ANGELES - USA BACHAREL EM ENFERMAGEM - PUC - CAMPINAS INSTAGRAM: @ MARGARETH.SIGNORELLI



■ Henrique Chiummo

Artigo

Contrato de gaveta: os riscos da realização de acordos baseados na confiança

COMUM ENTRE OS BRASILEIROS, O CONTRATO DE GAVETA É UMA MODALIDADE CONTRATUAL QUE SE RESTRINGE EXCLUSIVAMENTE ÀS DUAS PARTES QUE O ASSINAM: O VENDEDOR E O COMPRADOR. O termo leva este nome por ser um tipo de negociação que se mantém em sigilo, não sendo publicado ou divulgado à terceiros. Diferente de contratos firmados em órgãos oficiais, o contrato de gaveta tem seu teor baseado nas escolhas do proprietário e não em leis ou fundamentos legais.

A transação se tornou popular principalmente no mercado imobiliário, por ser uma alternativa menos burocrática e mais acessível. Acontece normalmente quando um comprador negocia junto a instituições financeiras a compra de um imóvel ou bem e depois repassa a compra para um terceiro, porém sem oficializar a transação, se mantendo proprietário de tal bem até a quitação das parcelas do financiamento. Essa prática também é realizada em posses de títulos, contratos de prestação de serviços, entre outros.

É importante entender, no entanto, que apesar de uma prática comum, os riscos de se aderir a esta modalidade são diversos, visto que a sustentação do contrato se dá unicamente pela confiança entre os envolvidos. A maior preocupação que se deve ter é a má fé, já que não há como com-

provar a idoneidade dos negociantes. Pelo caráter confidencial, diversas fraudes podem ser cometidas, o que traz aborrecimentos ao comprador e uma longa batalha judicial. A falta de suporte jurídico para o estabelecimento de cláusulas que validam os direitos das partes também é um fator de preocupação. Algumas brechas podem ocasionar grandes perdas financeiras.

Infelizmente, os riscos são maiores do que se imagina. Dados da Associação Nacional de Mutuários apontam que 40% dos mais de 8,6 mil associados, por exemplo, enfrentam ações por contratos de gaveta. Destes, a maioria sendo por inadimplência no pagamento das parcelas. Apesar de informal, o contrato de gaveta não é considerado ilegal. O Supremo Tribunal de Justiça (STJ) permite que o mecanismo possa ser levado a disputas judiciais a fim do cumprimento dos termos.

Algumas medidas de prevenção, como guardar recibos de pagamento, e-mails e comprovantes da negociação ou assuntos pertinentes, podem dar mais segurança ao contrato. Mas ainda assim, este não deve ser o recurso usual para negociações, visto que uma visão especialista é determinante para garantir o melhor cenário para os envolvidos. Reconhecer em cartório as assinaturas e documentos, de preferência por autenticidade, é essencial pois garante a veracidade das condições determinadas e também pode ser um meio para tornar o

contrato legítimo.

Um último fator a ser observado, caso o contrato de gaveta seja o formato possível em uma negociação, é o apoio de assessoria jurídica para se redigir o documento. Além de estabelecer direitos e deveres, o contrato tem, afinal, a responsabilidade de assegurar aos envolvidos o mantimento das condições estabelecidas. Um dos motivos de adversidades são as cláusulas genéricas e sem especificações que dão margem a se pleitear, futuramente, elementos não antes negociados. Isso torna o contrato um instrumento vulnerável à alegações judiciais com grandes riscos de condenação. Por isso não existem modelos prontos, cada negociação é única para suprir necessidades específicas e precisa passar por metódica construção para que nenhuma das partes seja lesada.

FLÁVIO PINHEIRO NETO
ADVOGADOS, ESCRITÓRIO ESPECIALIZADO EM SOLUÇÕES JURÍDICAS PARA DIVERSAS ÁREAS DA ATIVIDADE EMPRESARIAL, O FLÁVIO PINHEIRO NETO ADVOGADOS CONTA COM PROFISSIONAIS QUE ATUAM COM DIREITO BANCÁRIO, DIREITO SOCIETÁRIO, DIREITO TRIBUTÁRIO, PLANEJAMENTO SUCESSÓRIO E HOLDING FAMILIAR, GESTÃO ESTRATÉGICA DE PASSIVO E CONTENCIOSO. POSSUI AINDA EQUIPE QUALIFICADA PARA APOIAR EMPRESAS QUE BUSCAM DESENVOLVER PLANEJAMENTO PARA GESTÃO DE CRISE ATRAVÉS DE COMITÊ QUE AVALIA A REALIZAÇÃO DE AÇÕES PARA ASSEGURAR A SAÚDE FINANCEIRA DO NEGÓCIO EM MOMENTOS DE INSTABILIDADE.

A TARDE É SHOW
DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA DAS 13H ÀS 17H

Luziania 98.1 FM

© /LUZIANIAFM 9 3601-4573 LUZIANIAFM.COM.BR

Domingo, 31 de outubro de 2021
Circulação em Goiás, Tocantins e Distrito Federal

Bárgina Bonita

Érika Sandra
kasacoza@gmail.com

O fim de semana do Gazeta é assim. Com cuidados para saúde e beleza

Dia Mundial do Veganismo é comemorado no dia 1º e novembro
Seleção de produtos de beleza que são amigos dos animais



Lola Cosmetics - marca vegana, cruelty free e clean beauty. **Máscaras capilares em barra** - as máscaras capilares em barra, irão integrar a recém-lançada Linha Em Barra, que já conta com shampoos e condicionadores. À base de corantes naturais e fragrância livre de alergênicos, as máscaras em barra não possuem água em sua composição, evitando o desperdício e aumentando a sua durabilidade, além das embalagens serem recicláveis, ou seja, zero plástico e de papel biodegradável e compostável. Por **R\$ 39,90** cada (65g) <https://lolacosmetics.com.br/>

Dermage - Improve C30 Sérum, Vitamina C com Ácido Hialurônico - Novo antioxidante é vegano de uso diário possui concentração máxima de vitamina C e reduz 75% da ação dos radicais livres. A marca inova mais uma vez com o **Improve C30 Sérum**, antioxidante intensivo para uso diário. Preço (30g): **R\$ 298,00** SAC: DERMAGE - <http://www.dermage.com.br/> Tel: 0800 024 1064



Alfaparf Milano - **Linha Semi di Lino Smooth** - linha premium para fios indisciplinados e rebeldes. A linha possui cinco produtos que hidratam os cabelos de forma eficaz, alinham e controlam o efeito frizz causado

pela umidade e pelos agentes atmosféricos, restaurando a beleza natural de cada cabelo. **Semi di Lino Smooth** foi desenvolvida para recuperar a disciplina, suavidade e brilho dos fios mais rebeldes, alinhando e combatendo o frizz. <https://loja.alfaparfamilano.com.br/>

Belletonn - Linha Moon Phases - A linha tem como inspiração as quatro fases da lua e chega com a proposta de utilização seguindo o calendário lunar, em que cada máscara deve ser aplicada durante seu período correspondente da lua. **Lua Minguante** aposta no **Ama Oil e Silsoft CLX-E** para o controle do volume e do frizz, já a **Lua Nova** traz aos fios hidratação e nutrição com a ajuda do Pantenol, Ômega Plus e da Manteiga de Karité. Protrigo, Keranutri e Baicapil são os ativos que compõem a máscara **Lua Crescente**, que como seu nome indica, têm como finalidade o crescimento e fortalecimento dos fios. Por fim, a máscara **Lua Cheia** foi criada para proporcionar brilho e maciez aos fios e aposta no **Lumini System, Sensoveil Soft e Proshine** para tal finalidade.



www.belletonn.com.br - **Kit com 4 máscaras** de 140g - **R\$ 249,00** - 01 Balm Mask Lua Minguante 140g - 01 Balm Mask Lua Nova 140g - 01 Balm Mask Lua Crescente 140g - 01 Balm Mask Lua Cheia 140g

Matchá Gel Mask - Desincha Beauty - Máscara facial Matchá Gel Mask - A máscara multifuncional reduz o inchaço facial, hidrata e ilumina a pele em apenas 15 minutos. Vegana e cruelty free, Matchá Gel Mask aposta no poder antioxidante e anti-inflamatório do chá verde para tratar a pele e ajudar no combate aos radicais livres (que atuam no envelhecimento cutâneo) e no aumento de produção de fibras de colágeno para a maior firmeza e elasticidade da pele. Já o ativo Legactif, possui eficácia cientificamente comprovada para a redução do inchaço; o blend de estratos vegetais, promove o aumento imediato da circulação sanguínea na região e a drenagem da epiderme e derme. O cogumelo Fu ling, muito utilizado pela medicina tradicional chinesa, possui um ativo que promove a luminosidade da pele, a substância tem o poder de ampliar a microcirculação, levando ao aumento da espessura, firmeza e elasticidade dos tecidos. Por fim, a água de coco é incorporada ao blend por seu alto poder hidratante de origem natural, devolvendo a água para a pele e prolongando o efeito de hidratação, além de auxiliar na reposição de minerais. www.desincha.com.br





Artigo

O desafio da transformação digital

■ Rodrigo Curcio

GRAÇAS A DEUS EU ESCUTEI A MINHA MÃE! ELA DIZIA: "PARA QUEM NÃO SABE O QUE PROCURA, QUANDO ACHA NUNCA ENCONTRA". No entanto, essa é a realidade diária para 75% das empresas que atraem pessoas – ou melhor, tentam – para trabalhar com tecnologia. Faltam profissionais, mas as empresas não conseguem atrair os atuais, qualificados e disponíveis.

De acordo com Harvard, tecnologia e plataformas estão reduzindo as habilidades cognitivas e a capacidade produtiva das pessoas a vagas e impedindo 27 milhões de pessoas de se conectarem com seus propósitos e con-

tribuírem com suas vivências e experiências para o crescimento dos negócios. Não podemos virar as costas para esse problema, que de fato é um grande desafio no processo de transformação digital do mercado. As pessoas têm sonhos, interesses/curiosidades, vontades/desejos e querem realizá-los!

Se você construiu um negócio a partir do seu propósito e precisa de pessoas trabalhando nele, é claro que precisa atrair quem estiver com propósitos alinhados aos seus e que possam contribuir com o seu crescimento, na tecnologia, nos produtos e serviços. O ser humano aprende através da seletividade e, portanto, aprende mais rápido o que ativa seu interesse e atenção. Isso acontece por

enxergarmos benefício em fazê-lo, e assim passamos a fazer ainda melhor pelo gosto do que realizamos.

Precisamos unir pessoas, metodologia, tecnologia e canais digitais. Mapear e conectar aspirações de negócios, propósitos e competências. Ir além da frieza das máquinas e das descrições confusas que literalmente opõem linguagens a atitudes, comportamentos, índole e valores.

Quem não vai querer aprender o que o seu negócio precisa para crescer, se ele contribuir para o crescimento e autorrealização da pessoa?

Mais informações: www.humanaz.com.br

RODRIGO CURCIO É CEO DA STARTUP HUMANAZ



Artigo

A importância do planejamento pessoal

■ Sandra Morais

ESTAMOS NOS APROXIMANDO DO FINAL DE MAIS UM ANO E COMEÇAM A TOMAR NOSSO PENSAMENTO NOVAS ESPERANÇAS E SONHOS. VOCÊ TEM SONHOS A CONQUISTAR? Ótimo! Então nada mais inteligente, neste momento, do que desenvolver um planejamento pessoal. Afinal, planejar é saber onde se quer chegar. Consiste em estabelecer metas e objetivos que irão ajudá-lo a alcançar coisas inimagináveis e a mudar até mesmo sua história de vida.

Tudo começa com o planejamento, passo a passo, como cita um ditado popular: “quem não sabe onde quer chegar, não chega a lugar algum”. Esse conselho, na verdade, vale para todas as coisas que queremos fazer: seja a compra de um bem material de maior valor, ou escrever um livro, ou fazer um curso, ou até mesmo realizar um casamento. Mas, para um bom planejamento pessoal, é importante observar alguns detalhes que realmente ajudam a tirar o plano do papel.

A primeira dica é estabelecer objetivos e metas alcançáveis. Quem explicou isso de forma bem simples foi Vincent van Gogh quando disse que “grandes coisas não se fazem por impulso, mas pela junção de uma série de pequenas coisas”. Então divida seu objetivo em projetos e tarefas menores para evitar a perda de tempo e empregar esforços em atividades desnecessárias. Isso também ajudará a manter o foco no que é essencial. Outra ideia

é colocar as metas em um local que veja sempre e ir marcando os alvos conquistados. Importante: não desista quando não conseguir realizar a tarefa no tempo proposto. Remaneje datas e insista até que o alvo seja alcançado.

Construir um plano exige rever concepções e valores pessoais. Não tem jeito, temos muitos pensamentos e filosofias negativas oriundos de nossa cultura, família e amigos, e eles acabam nos sabotando. Então é importante prestar atenção ao que pensa de si mesmo. Comece a pensar positivamente a respeito de si próprio, rompa com velhos paradigmas. Isso implica em rever sua história de vida, seu passado e presente, e pensar: o que desejo para meu futuro? Qual será o meu legado de vida? O que desejo ter ou ser daqui a dez ou vinte anos? Quais meus motivos pessoais para conquistar estes objetivos?

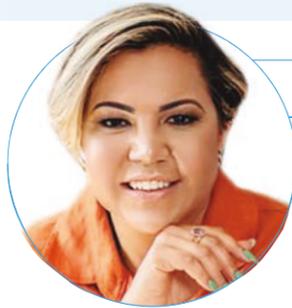
Estabelecer motivos irá animá-lo a continuar, mesmo nos momentos mais difíceis ou desafiadores. Tenha essa resposta muito clara em sua mente, a razão pela qual você quer atingir tal objetivo. E outro movimento importante é ter bons mentores. Pessoas que te motivem, que acreditem no seu potencial e te defendam até de si mesmo quando se sentir desmotivado. Rodeie-se de pessoas positivas, proativas e que te inspirem continuar a evoluir. Além disso, é importante saber filtrar as críticas negativas, não absorvê-las de forma indiscriminada. A maior parte das pesso-

as não conhecem você de fato, não sabem toda a sua história, seus desafios pessoais e sonhos.

Enfim, planejar é também mudar a forma de pensar. Muito do que somos é resultado de nossos pensamentos, os quais influenciam nossas atitudes. Então saia da procrastinação. É verdadeira mesmo aquela máxima de não deixar para amanhã o que se pode fazer hoje. Contudo, não seja duro demais consigo se vier a falhar. Retome, pois perseverar é a chave para conquistar o que deseja.

Depois de feitos os planos, lá quando estiver com a mão na massa fazendo acontecer, então será a hora de aplicar a dica de ouro: reveja de tempos em tempos seus planos, observe seu avanço, faça readaptações do que for necessário. A melhor forma de criar o futuro é criá-lo dia após dia. Uma das chaves para uma vida feliz e realizada é justamente alcançarmos nossos objetivos na vida. Para ter mais chances de que isso ocorra você precisa saber quem é, o que quer e o caminho por onde ir, e fazer um planejamento pessoal te ajudará nessas descobertas. Você é o principal responsável pela mudança que deseja, bem como as escolhas que faz hoje determinarão a direção que sua vida tomará.

SANDRA MORAIS RIBEIRO DOS SANTOS, MESTRE E DOUTORANDA EM TEOLOGIA, É PROFESSORA DO CURSO DE BACHARELADO EM TEOLOGIA DA ÁREA DE HUMANIDADES DO CENTRO UNIVERSITÁRIO INTERNACIONAL UNINTER



Artigo

O burnout no trabalho

■ Daniele Costa

EFEITOS DO BURNOUT EM PROFISSIONAIS E COMO SE RECONECTAR COM A VIDA PROFISSIONAL DE MANEIRA SAUDÁVEL. A síndrome do Super-homem ou da Mulher Maravilha. É assim que enxergo o Burnout. Trata-se de um transtorno que acomete a maioria das pessoas que tem um nível de exigência e perfeição acima da média.

As características mais comuns encontradas em quem sofre essa síndrome são: ter de provar o seu valor o tempo todo, dificuldade em se desligar do trabalho, dificuldades em relaxar e ter momentos de prazer e lazer, dificuldades em socializar, constante insatisfação consigo e com os outros (nunca está bom o bastante), fuga de problemas pessoais e situações mal resolvidas na vida, dificuldades em alinhar vida profissional e pessoal, mudanças repentinas de comportamento, humor inconstante, dificuldades em dizer não e assumir responsabilidades além do que cabe à pessoa, entrando muitas vezes em situações abusivas.

E assim, vivenciando esse ciclo, a pessoa chega em uma estafa física e mental, levando muitas vezes a realizar as coisas de forma automática, perdendo o prazer e conexão com a própria vida.

Se identificou? Muitas pessoas têm vivido algumas dessas situações, principalmente por conta da pandemia, uma vez que o olhar para a vida profissional exigiu ainda mais responsabilidade e organização com a migração para o home office, onde a vida pessoal está ali comandando também.

Para as mulheres, então, em que, neste período,

dar conta de tudo é quase adjetivo, a síndrome fica ali à borda.

Para evitar o desgaste extremo, é muito importante ter momentos de conexão consigo mesmo, tirar alguns minutos para olhar para si, seja por meio de uma atividade física, meditação, yoga, alimentação saudável, terapias ou conexão espiritual. O simplesmente parar e relaxar, ainda que seja difícil, já leva a outro espaço de conexão, reorganização mental, priorização de valores que fazem sentido.

Esse comprometimento com o corpo, mente e espírito deve ser diário e leva à desconexão dessa matrix de trabalho e corporativa, que muitas vezes cria dissociação da realidade e da vida.

É muito importante também que práticas de bem-estar sejam adotadas pelo próprio ambiente corporativo a fim de evitar que a síndrome de burnout acometa os colaboradores.

Por mais que exista a autorresponsabilidade, acredito ser importante a cooperação da empresa a fim de evitar o aumento de absenteísmo e alta rotatividade, mantendo assim os níveis de produtividade e satisfação.

Para quem sofre da síndrome, o mais importante é mudar as lentes, começar a se colocar em primeiro lugar, percebendo e acolhendo as imperfeições. Além disso, criar um novo mindset de que está tudo bem não dar conta de tudo e não ser o melhor em tudo, revisitando as definições de sucesso que tem para si.

A proposta é destruir modelos e padrões que levam a pilotos automáticos exaustivos e irreais, abrindo espaços para novas possibilidades de vida que nem haviam sido cogitadas por conta da procrastinação da própria vida,

em se deixar para depois.

Identificando as crenças e o que vem causando as emoções negativas e estresse, de forma a trabalhar e mudar o que não está contribuindo para uma vida mais plena e realizada.

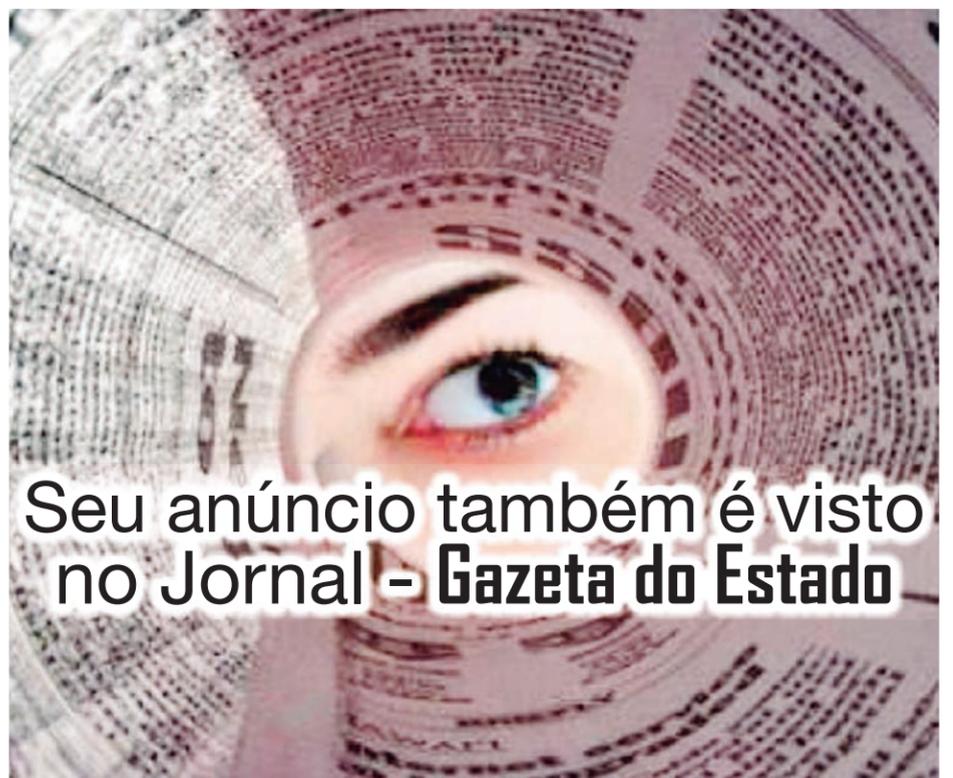
Nem sempre será possível realizar essas mudanças sozinho, então recomendo a ajuda profissional de psicólogos, terapeutas, psiquiatras, coaching ou mentoring a fim de criar esse novo mindset e estilo de vida mais saudável.

SOBRE DANIELE COSTA É ESPECIALISTA EM GESTÃO DE PESSOAS É MENTORA, PALESTRANTE E FACILITADORA EM DESENVOLVIMENTO INTEGRAL HUMANO. TAMBÉM É IDEALIZADORA DA PLATAFORMA DA VIDA, UM PORTAL DE CONTEÚDO E SERVIÇOS VOLTADOS PARA AUTOCONHECIMENTO E GESTÃO EMOCIONAL. FORMADA EM LETRAS, PASSOU PELO SERVIÇO PÚBLICO DE BRASÍLIA E ATUOU 13 ANOS COMO BANCÁRIA, NOVE DELES COMO GESTORA.

DURANTE OS ANOS DE BANCO, COORDENOU TRABALHOS QUE EXIGIAM EMPATIA E A PRESENÇA DO OUTRO, O QUE A FEZ EXPANDIR CARACTERÍSTICAS COMO A FACILIDADE COM A ESCRITA E O INTERESSE EM RELACIONAMENTO HUMANO. AINDA EM SEUS ANOS CORPORATIVOS, SE APROFUNDOU NA ÁREA DE GESTÃO DE PESSOAS COM CURSOS DENTRO E FORA DO PAÍS, CONHECENDO A FERRAMENTA

ACCESS CONSCIOUSNESS, ENTRE OUTRAS. ALÉM DO PORTAL, DANIELE TAMBÉM CRIOU O COLETIVO BRASILENAS, QUE EM UM ANO DE EXISTÊNCIA DESENVOLVEU, ENTRE OUTRAS AÇÕES, A CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL DE DIVERSAS MULHERES EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE SOCIAL, TRABALHANDO TAMBÉM A AUTOESTIMA E INCENTIVANDO A INDEPENDÊNCIA DESSAS MULHERES.

PARA SABER MAIS, ACESSE: [HTTPS://PLATAFORMADAVIDA.COM/](https://plataformadavida.com/) E INSTAGRAM: @PLATAFORMADAVIDA E @DANI.COSTA.OFICIAL



Seu anúncio também é visto no Jornal - Gazeta do Estado

