

Publicação:

GRUPO
CAMETRA

SAÚDE E SEGURANÇA | DIAGNÓSTICO | CENTRO DE TREINAMENTO

CAMETRA
MEDICINA DO TRABALHO
Centro de Atendimento em Medicina do Trabalho
Santa Maria - RS

Registro:



CREMERS

Certificada:



Qualidade ISO 9001:2015

InfoPREV

Santa Maria | Ano 1 | nº 6 | Outubro de 2017

www.cametra.com.br

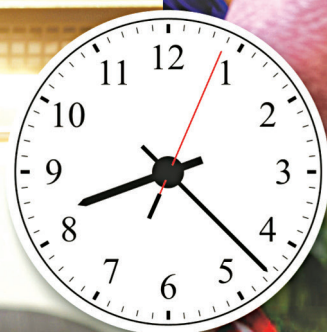
Jornal das empresas do
GRUPO CAMETRA
Distribuição Direcionada/Gratuita

Arte Leandro Custódio, fotos reprodução

7:30 am



13:30 pm



19:30 pm



22:15 pm



Quanto vale o seu tempo?

Você não tem tempo para todos estes momentos?

Você é daqueles que está sempre com a agenda transbordando de tarefas importantes? Você é do tipo que afirma que o dia poderia ter mais horas? Preparamos esta edição pensando não só em você. Preparamos uma edição com o propósito de alertar: o tempo é um recurso escasso. Faça o que quiser, só temos 24h por dia. O que você fará dele lhe proporcionará patrimônios incríveis como: imersão em momentos com

a família; vida longa, pois teve tempo de praticar atividade física; irá ver seus filhos crescerem, sua mulher/seu esposo ficar mais linda(o) todos os dias; terá acesso a um dos maiores bens que a vida poderia lhe dar: livre arbítrio. E o que precisa fazer? Você escolhe como vai gerir este tempo. Você escolhe ao lado de quem irá passar o resto de sua vida, você escolhe o trabalho que lhe faz feliz, você escolhe suas prioridades frente aos seus objetivos de vida. Já diz a velha frase: “cada escolha

é uma renúncia”. Todas as vezes que você for tomar uma decisão que envolva tempo, lembre-se disso. Definir como melhor distribuir seu tempo é uma escolha sua. Uma escolha estratégica para sua vida. Ou você ainda acha que precisa de mais tempo? Desejo a todos uma ótima leitura. Sejam bem vindos a 6ª edição do INFOPREV.

Leandro Custódio - CEO Grupo Cametra

Reprodução



GESTÃO

Quando a distração se torna a grande vilã do tempo

Página 02

Reprodução



SEGURANÇA

Cuidado! A pressa pode acabar em acidente de trabalho

Página 03

Claudio Fonseca



QUALIDADE DE VIDA

Entrevista com Piangers falando sobre prioridades

Página 04

Mantenha o foco

Distração: a pior inimiga da produtividade

Leandro Custódio
Psicólogo | CEO Grupo Cametra

Após uma interrupção, demoramos mais de **25 minutos** para recuperar a atenção.

Na edição anterior, falamos sobre riqueza e dinheiro. Falamos sobre pessoas que com trabalho, dedicação, expertise de mercado e alta performance alcançaram cifras gigantes no mundo dos negócios. A pergunta que veio quando desenvolvíamos esta edição foi: será que eles também são distraídos? Será que eles também perdem o foco? Será que eles também procrastinam? Nossa matéria deste mês no INFOPREV fala que todos nós estamos propensos a cair nas armadilhas da má gestão de nosso tempo. Nesta matéria abordo ataques a um dos maiores vilões deste pecado corporativo: **DISTRAÇÃO**. Faça o teste: no próximo dia em que for trabalhar, repare em quantas vezes você será interrompido por alguém enquanto está concentrado em alguma tarefa. Em alguns casos, o número passa das centenas. Por que isso é um problema?

Professora da *University of California* de Irvine, Gloria Mark, é especialista quando se trata dos efeitos de distrações e interrupções no escritório. Suas pesquisas levaram a uma descoberta surpreendente: a jornada de trabalho tem mais a ver com minutos do que com horas.

Não entendeu? Enquanto costumamos pensar em nossa rotina como dias trabalhados ou até mesmo horas trabalhadas, o que de fato deveríamos estar avaliando – pois impacta mais em nossa produtividade – são os minutos trabalhados.

Em uma entrevista à *Gallup*, a pesquisadora contou que, após observar e literalmente cronometrar as rotinas de diversos funcionários, descobriu que o tempo médio que as pessoas passam fazendo algo antes de uma interrupção é de apenas três minutos e cinco segundos. Ou seja, em muitos ambientes esse é o máximo de tempo que as pessoas permanecem concentradas em algo.

O QUE (OU QUEM) INTERROMPE

Mesmo nas horas comerciais é importante afastar-se do trabalho de vez em quando. Mas pausas (tem também os que preferem chamar de ‘breaks’) são bem diferentes de distrações e interrupções. As pausas são focadas e deliberadas. Já as distrações e interrupções pegam você desprevenido e tiram inteiramente o foco da sua tarefa.

Elas podem ser dos mais diversos tipos, e não se restringem às causadas por fatores externos, como *e-mails* constantes, telefonemas e colegas de trabalho que chegam na sua mesa com “perguntas rápidas” que levam toda a manhã. O *smartphone*, e suas infinitas possibilidades de distração, do *Whatsapp* ao *Instagram*, também é responsável por uma grande fatia daquilo que nos distrai. Na verdade, segundo a pesquisadora, 44% das vezes a interrupção vem do próprio indivíduo.

Enquanto o foco contínuo por horas a fio é um mito, o cenário que temos diante de nós é de extrema desatenção, mesmo quando não percebemos isso. “Você acha que fica na frente do computador por muito tempo, mas não é verdade. Normalmente está ali brevemente antes de fazer outra coisa.”, explica Mark.

Ela suspeita que isso tenha a ver com a teoria da gratifica-

ção instantânea, que diz que muitos de nós temos uma dificuldade natural em adiar aquilo que nos dá prazer imediato.

É uma situação familiar para muitos. Mais um dia de trabalho chega ao fim e a impressão é que a pilha de tarefas só aumentou. Segundo a pesquisa conduzida por Mark, são precisos cerca de 25 minutos para retomarmos nossa atenção plena em alguma tarefa depois de sermos interrompidos. E concentrar-se novamente na tarefa original exige esforço cognitivo que, por sua vez, traz mais estresse.

As interrupções que drenam a produtividade no escritório também trazem consigo outra consequência perversa, que ela chama de ‘trabalho invisível’: aquele que seus colegas não veem, como trabalhar fora do expediente ou durante o fim de semana para se manter em dia com as demandas.

O QUE FAZER NO AMBIENTE DE TRABALHO

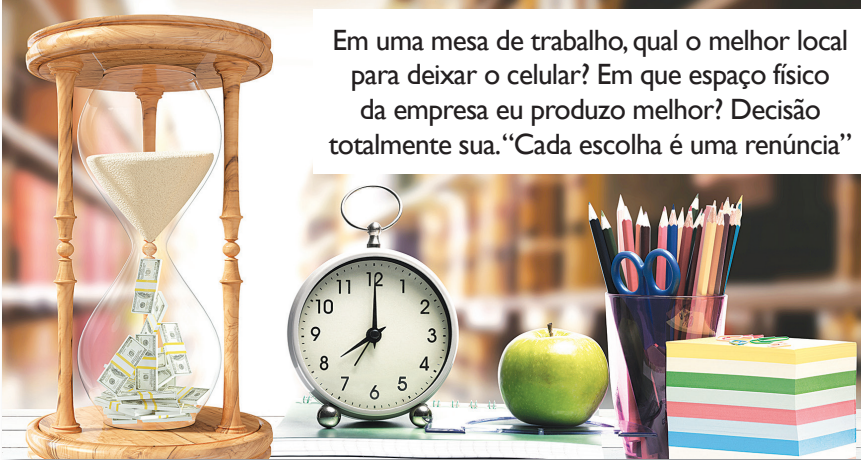
Para Mark, existem algumas formas criativas e outras bastante tradicionais para driblar essa tendência a distrações e interrupções.

Primeiro, para nos blindarmos das distrações que nós mesmos causamos, é importante entender como interagimos com o nosso espaço de trabalho e buscar otimizá-lo. Pense tanto nos espaços físicos quanto tecnológicos.

Será que o melhor lugar para deixar o celular é na mochila

Fotos reprodução

Em uma mesa de trabalho, qual o melhor local para deixar o celular? Em que espaço físico da empresa eu produzo melhor? Decisão totalmente sua. “Cada escolha é uma renúncia”



ou ao lado do teclado? Existe um lugar mais isolado no seu escritório onde você possa ir eventualmente para se concentrar em tarefas que demandam mais atenção? Você possui notificações por *push* de sites de redes sociais (ou do seu próprio *e-mail* corporativo)? Recebe notificações de mensagens na tela bloqueada do celular? É importante refletir sobre tudo isso, para entender o que realmente atrapalha você e, assim, remediar.

Da mesma forma, evitar as interrupções constantes de colegas de trabalho demanda tanto atitudes individuais como ajustes na cultura de trabalho da empresa. Do lado individual, praticar técnicas como a *Pomodoro* (quadro ao lado) pode ajudar – mas desde que você deixe claro para os seus colegas que, naquele momento, só pode ser interrompido por questões muito urgentes. Isso pode ser feito tanto com aplicativos que colocam um pequeno alerta, na forma de timer, na tela do seu computador, ou com plaquinhas simples de papel dizendo “Estou em *Pomodoro*”.

No final das contas, o melhor truque é mais antigo que qualquer dispositivo eletrônico: autoconhecimento. Entender em que ambientes você costuma ser mais produtivo, impor limites ao que tira sua atenção, como uso de internet e celular, e criar seus próprios sistemas que informem seus colegas sobre o momento de concentração são algumas ideias.

Disciplina, uma boa técnica e clareza no foco. Posições vitais para o melhor aproveitamento do tempo. Não se esqueça de uma coisa: suas 24h são as mesmas de qualquer outra pessoa que você vê como produtiva ou até como referência na arte de dominar o tempo. Ou você faz, ou o tempo dominará você. Simples. Da mesma forma que decidimos ser ricos (edição de agosto/17 do INFOPREV) é somente uma questão de escolha. O controle está na sua mão.

Pesquisa: exame.abril.com.br/carreira

Técnica Pomodoro

Aprenda a gerenciar seu tempo e cumprir os prazos

A técnica foi desenvolvida no final dos anos 80 pelo italiano **Francesco Cirillo**, que procurava uma maneira de aumentar sua **produtividade** nos estudos nos primeiros anos de universidade. Ele utilizou um timer de cozinha para organizar suas tarefas. O timer tinha o formato de um tomate (*pomodoro*, em italiano) e girava durante 25 minutos, emitindo um barulho forte ao final desse prazo. Nesse meio tempo, Cirillo se **concentrava** nas suas tarefas sem interrupções (mesmo!), mantendo-se **100% focado**. Ao perceber os resultados, divulgou sua técnica em 1992.

Como funciona a técnica POMODORO?

A técnica se baseia na ideia de que **dividindo o nosso fluxo de trabalho** em blocos de concentração intensa, conseguimos melhorar a agilidade do cérebro e estimular nosso **foco**. Em outras palavras, melhoramos nossa gestão do tempo e ficamos **mais eficientes**. Para colocá-la em prática **você vai precisar de:**

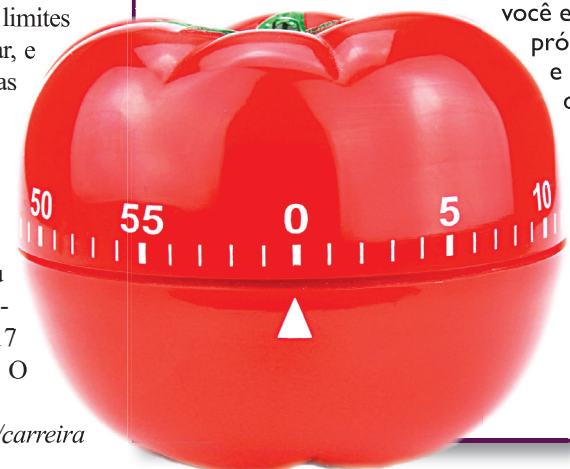
- 1) **Cronômetro para fazer contagem regressiva**
- 2) **Uma planilha de tarefas (“to-do-tasks”)**
- 3) **Lápis e borracha**

Primeiramente, você deve fazer uma **lista de tarefas** a serem desempenhadas durante o dia.

Depois, basta dividir seu tempo em períodos de **25 minutos** (chamados “*pomodoros*”) e trabalhar **ininterruptamente** em suas tarefas nesses períodos.

Quando o timer tocar (fim dos primeiros 25 minutos), faça um **X** nas tarefas concluídas ou anote o *status* de seu trabalho (50% concluído, por exemplo) e faça um breve **intervalo de 5 minutos**.

Nessa pausa, **aproveite para fazer outras coisas** não relacionadas à tarefa (ir ao banheiro, ligar para um cliente, tomar um café, etc.). A cada quatro ciclos, faça uma pausa maior (entre 15 e 30 minutos) para descansar. Esses intervalos entre os *pomodoros* são fundamentais para “**oxigenar o seu cérebro**” e aumentar a agilidade mental. Vale lembrar que essas medidas de tempo são as sugeridas no método clássico, mas nada impede que você encontre o seu próprio equilíbrio e período de descanso ideal.



Fonte: www.napratica.org.br

Vá com calma

A pressa é inimiga da conformidade legal

Quando o assunto é Segurança do Trabalho, muito mais que inconformidade legal, a pressa pode acabar em acidente de trabalho

Nosso intuito aqui é de orientar e informar nossos clientes e amigos leitores, empregadores e empregados sobre seus direitos e deveres quanto à segurança do trabalho, mesmo entendendo que a vida moderna, a correria do dia a dia e a velocidade com que notícias e negócios acontecem, temos o dever de recomendar o atendimento e respeito aos prazos necessários para atendimento, elaboração de avaliações técnicas, laudos e demais documentações ocupacionais.

A correria diária, misturada ao trabalho, filhos, casa, fazem com que a falta de tempo seja uma situação normal nos grandes centros. Os motivos para tanta correria são os mais variados, todos inerentes ao ritmo de vida da sociedade atual. A sensação de que as pessoas

estão sempre atrasadas é comum, mas a pressa é um dos principais fatores que leva ao acidente e aos incidentes, sendo o comportamento campeão que leva o indivíduo ao acidente do trabalho, de trânsito e doméstico.

Nas empresas onde a cultura é a produção em primeiro lugar, onde tudo é feito às pressas, sem qualidade, o risco está presente em todos os setores.

A grande luta dos profissionais de segurança do trabalho é justamente estabelecer uma nova cultura em que, em primeiro lugar vem a segurança, em segundo a qualidade e, por último, a produção. Algumas empresas já trabalham esta filosofia desde a integração do novo colaborador, isso seria o ideal.

Já nas empresas especializadas em serviços de saúde e segurança, onde a busca por estabelecer o equilíbrio entre produção e segurança não está ligada diretamente à decisão e sim à orientação, conscientizar as empresas é muito difícil, e geralmente acaba sendo ineficaz se não houver um trabalho contínuo e de qualidade. E isso demanda tempo!



Fique atento!

Veja três exemplos de erros em que a pressa resulta em alto preço para o empresário

1. Falta de projetos adequados e liberações prediais:

Por vezes nos deparamos com situações de autuações motivadas pela escolha de iniciar as atividades ou instalações antes das devidas liberações. Este erro pode resultar por exemplo em pé direito ineficaz para uma atividade onde demande exaustão ou ventilação forçada, instalação elétrica que não comporta o layout das máquinas, fluxo de aberturas do prédio divergente ao fluxo de saída e entrada de materiais, ou seja, não foi atendido o tempo de avaliação e laudo com profissional habilitado com ART.



2. ASO antes da realização de Programas Ocupacionais e/ou avaliação técnica e médica:

Outra situação comum é a constante solicitação de realizar exames antes de uma avaliação prévia das atividades, ambiente e máquinas/equipamentos.



3. Realização de atividades sem a capacitação obrigatória:

Muitas atividades são denominadas especiais, não só pela carga horária ou salário diferenciado, mas também pelo risco e exigência de técnicas especializadas. Para isso, existem treinamentos voltados para a regularização destas atividades, estes cursos devem ser disponibilizados pela Empresa e, principalmente, antes da realização das tarefas, como o trabalho em altura ou com energia elétrica.



Então, o que fazer para evitar este comportamento que leva ao acidente?

A resposta é planejamento, treinamento e mudança de comportamento, ações pensadas para facilitar o dia a dia e evitar os riscos iminentes, seja no trabalho, em casa ou em qualquer tipo de rotina. É necessário parar em algum momento e replanejar metas e objetivos, visando à mudança de comportamento para se ter uma empresa salubre, produtiva e principalmente, segura!

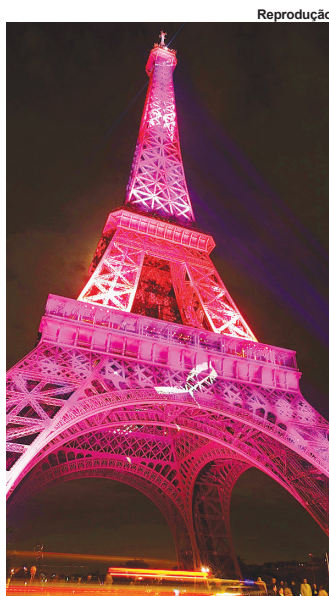
SAÚDE OCUPACIONAL

O rosa da prevenção

O Outubro Rosa é comemorado em todo o mundo. O nome remete à cor do laço rosa que simboliza, mundialmente, a luta contra o câncer de mama e estimula a participação da população, empresas e entidades. Este movimento começou nos Estados Unidos, onde vários estados tinham ações isoladas referente ao câncer de mama ou mamografia no mês de outubro. Posteriormente, com a aprovação do Congresso Americano, o mês de Outubro se tornou o mês nacional (americano) de prevenção do câncer de mama. A ação de iluminar de rosa monumentos, prédios públicos,

pontes, teatros e etc. surgiu posteriormente, e não há uma informação oficial, de como, quando e onde foi efetuada a primeira iluminação. O importante é que foi uma forma prática para que o **Outubro Rosa** tivesse uma expansão cada vez mais abrangente para a população e que, principalmente, pudesse ser replicada em qualquer lugar, bastando apenas adequar a iluminação já existente. E você, na sua empresa. Quem sabe uma ação isolada conscientiza muitas pessoas em prol da conscientização e prevenção desta doença. Faça sua parte.

Fonte: <http://outubrorosa.org.br>



Qualidade no atendimento: diferencial ao cliente Cametra

Nos últimos meses, através de diversas pesquisas de pós venda, verificamos que nossos clientes abordam o tema: demora no atendimento médico. **Gostaríamos de esclarecer:** nosso procedimento de fato possui um tempo maior que o normal, tendo em vista a extensa investigação de qualidade feita pela equipe médica, com foco total em proteger todas as partes, empresa e funcionário. Uma

anamnese de alta qualidade. Com foco em promover saúde e compreender a relação entre patologia e atividade. Tudo para que possamos **trabalhar na prevenção**. Sempre. De qualquer forma, estamos atentos. A sua opinião é sempre bem vinda.

Envie-a para atendimento@cametra.com.br.

Contamos com você para nossa melhoria contínua.



13 e 19/10 Turmas independentes	30/10 Segunda	A confirmar pelo site	A confirmar pelo site	16/10 Segunda	27/10 Sexta
NR23 Combate a Incêndio Obrigatório	NR17 Obrigatório para Op.Caixa e Check-Out	NR20 Postos de Combustível Obrigatório	NR20 Postos de Combustível Obrigatório	NR05 CIPA Obrigatório p/ TODAS as Empresas	NR18 Obrigatório para Construção Civil - (adm)
Este curso pode ser In Company: na sua empresa	Carga horária: 2h/aula	4h/aula Reciclagem	16h/aula Intermediário	Carga horária: 20h/aula	Este curso pode ser In Company: na sua empresa

*Cursos Obrigatórios por determinação do MTE e NR's.

Qualidade e Credibilidade. Tudo em um só Lugar.

Agenda atualizada em www.cametra.com.br - (55)3026.8911 [grupocametra](https://www.facebook.com/grupocametra)

PERDEU SEUS DADOS?

informática
(55) 3028 4388

Você tem tempo de que?

Uma pergunta simples, porém a resposta pode não ser tão simples assim. Quando pensamos em nossa vida, nossas responsabilidades com trabalho, estudo, casa, relacionamentos, temos aquela sensação de que estamos sempre deixando a desejar em alguma área, exatamente por falta de tempo para nos dedicarmos inteiramente a algo.

Uma pesquisa da Robert Half, maior empresa de recrutamento especializado do mundo, aponta que o profissional brasileiro é o mais estressado do mundo. Foram ouvidos 1.775 diretores de Recursos Humanos de 13 países, sendo 100 do Brasil. Cerca de 42% dos entrevistados brasileiros afirmaram ser muito comum ter funcionários enfrentando estresse e ansiedade em suas organizações, enquanto a média mundial ficou em 11%. O excesso de carga de trabalho foi apontado por 52% dos diretores brasileiros como a principal causa de estresse. Em outra pesquisa da empresa, com 1.000 diretores de Recursos Humanos

de 8 países, sendo 100 brasileiros, temos a constatação de que apenas 13% dos profissionais brasileiros conseguem concluir ou chegar perto de concluir suas tarefas diárias. E desses entrevistados, 24% também apontam o excesso na carga horária de trabalho como fator principal para o problema.

Olhando para esses números, temos a sensação de que, realmente, falta tempo para desempenhar todas as tarefas diárias, gerando um alto nível de estresse nos profissionais. Apontar o problema é relativamente fácil, então, vamos pensar na solução.

Gabriele Rech, administradora, consultora da Ampulheta Autonomia e Gestão de Tempo, gestora de comunidade da Blend Coworking e embaixadora da Rede Mulher Empreendedora, afirma que “não existe fórmula mágica para ser bem-sucedido e produtivo profissionalmente, ter tempo de qualidade para a família e amigos e cuidar da saúde”. Segundo ela, as pessoas são diferentes e precisam encontrar ferramentas que atendam as suas necessidades e prioridades. Porém é importante manter o equilíbrio entre todas as áreas, para que se possa ser produtivo durante as atividades profissionais e aproveitar os momentos de lazer e a família com qualidade.

A administradora acredita que existe o preconceito de que rotina e gestão de tempo são chatos e engessados, mas a realidade é diferente. “Eles fazem com que tenhamos clareza das nossas atividades e que sobre tempo para coisas além do trabalho” salienta.

Por isso, é importante que haja a conscientização de que estar sempre correndo não traz benefícios a longo prazo e de que é possível ser bem sucedido trabalhando com equilíbrio, leveza e de forma produtiva.

Organize-se

De nada adianta trabalhar pensando na casa e na família e estar com a família pensando no trabalho, pois isso pode gerar um sentimento de ansiedade, além de atrapalhar nas atividades do dia a dia e nos afastar das prioridades e objetivos.

Confira algumas dicas da Gabriele sobre gestão de tempo

Definir o horário de trabalho e segui-lo

Manter a estrutura de trabalho organizada

Fazer o planejamento semanal

Definir prioridades e tarefas diárias

Ter momentos de pausas

Aproveitar, estar presente, de fato, nos momentos com a família

Marcos Piangers: ter tempo é ter prioridades

Marcos Piangers é jornalista, escritor, autor do *best seller* “O papai é pop”, colunista e palestrante. Mas, para ele, o mais importante é ser o pai da Anita (12) e da Aurora (5). No início do ano, junto com a mulher, Ana Cardoso e as filhas, mudou-se para Curitiba, para ficar mais perto da família e escapar da violência da capital gaúcha. Em entrevista ao InfoPrev, Piangers conta um pouco sobre sua rotina e como consegue conciliar seu trabalho com a criação das filhas.

ROTINA

Minha rotina em um dia perfeito é acordar às 6h da manhã, preparar o café da manhã, acordar minha filha mais velha, tomar café com ela, levar para escola a pé e voltar para casa. Então acordar minha filha mais nova para tomarmos café juntos. Levar a pequena para a escola a pé novamente e voltar para casa

para trabalhar. Desde o começo deste ano estou fazendo *home office*. Pego a mais velha ao meio dia e a minha esposa pega a mais nova no fim da tarde. Trabalhamos o dia todo em casa e assim temos mais tempo com as pequenas.

CARREIRA E PATERNIDADE

Tento fazer com que a minha agenda de palestras respeite o tempo das meninas. Sempre que posso eu levo-as junto comigo ou faço bate-volta, de forma que possa dormir com elas. Claro que nem sempre é possível e o tempo longe é muito dolorido. O fato é que preciso sempre estar equilibrando as coisas.

CORRERIA DO DIA-A-DIA

Acho que é importante equilibrar a rotina. Sempre que alguém me pergunta se estou na correria, respondo que não. Se você está na correria, você está sem o controle. E uma vida descontrolada vai ser sempre uma vida desequilibrada. Assim, recomendo que todas as pessoas criem uma lista de prioridades e organizem sua agenda de acordo com ela. Eu, por exemplo, tirei reuniões longas da minha agenda. Tirei um pouco de sono pra trabalhar de madrugada enquanto elas dormem. E tirei um pouco de tempo social, ou seja, aquele tempo que eu passava com os amigos fazendo churrasco e tomando cerveja. Essa percepção de prioridade é essencial.

QUALIDADE DE VIDA E RIQUEZA

Qualidade de vida pra mim é poder passar tempo com as pessoas que você mais ama. Sem telas de celular nos



Piangers com as filhas, Anita e Aurora

Gisa Sauer, divulgação

“Qualidade de vida pra mim é poder passar tempo com as pessoas que você mais ama”

separando. E riqueza é tempo. Muitas vezes nos prendemos a um trabalho por achar que precisamos de mais e mais dinheiro. Na verdade, você não precisa de dinheiro, você precisa de tempo de qualidade com as pessoas que você ama. Isso é o que vai ficar pro resto da vida. Se o dinheiro é um possibilitador disso, é importante que seja de forma clara e controlada.



REVISTA **Interativa**
PARA OS LEITORES MAIS EXIGENTES

PARA OS LEITORES MAIS EXIGENTES
16 anos

f revistainterativa

☎ 55 3026-0755

Rodimar Dall Agnol: “Gestão otimizadora”

Rodimar Dall Agnol, 46 anos é administrador de empresas e, atualmente, é mestrando em gestão estratégica. O diretor geral da Via Centro falou com o InfoPrev sobre sua carreira e os desafios de gerir um negócio e manter-se em constante atualização.

O INÍCIO DA CARREIRA

Foi difícil e desafiador. Sempre tive que trabalhar e estudar. Aos 28 anos, consegui empreender, com pouco crédito, porém com muita vontade e determinação, consegui vencer as barreiras do empreendedorismo.

A NOVA UNIDADE DA VIA CENTRO

A nova sede é resultado de um projeto de quase 18 anos de planejamento. Foi pensada na funcionalidade dos processos, procurando proporcionar ambientes onde as pessoas obtenham a soluções através de

uma experiência positiva.

MODELO DE GESTÃO

Gestão otimizadora, alicerçada na seriedade, sustentabilidade e competência organizacional. As referências são oriundas da mescla de vários autores/empreendedores da área gerencial.

ATUALIZAÇÃO CONSTANTE

A opção por fazer o mestrado em Portugal foi por dois motivos: o primeiro foi a possibilidade de fazer o mestrado em blocos intensivos, podendo, assim, conciliar a agenda profissional com os estudos. O segundo motivo foi o fato da escola europeia ter o diferencial de os professores não serem apenas teóricos. Por exemplo, o meu orientador é diretor da Mercedes Benz em Portugal. A mescla do profissional com o



Aos 46 anos, Dall Agnol atualiza-se permanentemente, mesclando conhecimento a novas tecnologias

Gestão otimizadora, alicerçada na seriedade, sustentabilidade e competência organizacional

acadêmico proporciona um aprendizado ainda mais enriquecedor.

Consegui trazer para o ambiente profissional a adoção e adequação de modelos testados e desenvolvidos em países de primeiro mundo na nossa gestão estratégica e funcional.

Na empresa, temos o setor de comunicação, que trabalha com as mídias sociais e todas as ferramentas disponíveis para atender nosso público. É possível saber quantas pessoas chegam até nós através das nossas redes sociais e esse número, hoje, é bastante expressivo. Esse é um dos aprendizados que trouxe dos meus estudos.

ROTINA DE ESTUDO E GESTÃO

A minha rotina é um tanto turbulenta, porém com planejamento e cercado de pessoas competentes é possível conciliar estudos e empresa.

PRINCIPAIS DESAFIOS PROFISSIONAIS

Penso que como toda e qualquer empresa

que está ligada ao setor público, o grande desafio, atualmente, seja conciliar estado analógico x empresa digital.

QUALIDADE DE VIDA

Apesar das muitas atividades do dia a dia, não abro mão de preservar momentos de lazer. Tenho uma chácara em Itaara, para onde procuro sempre ir com a minha família aos finais de semana. Lá consigo me desconectar e aproveitar os momentos com meus filhos. Praticar esportes, ter uma atividade física é muito importante. Pelo menos duas vezes por semana jogo futebol e também faço caminhadas com meus filhos. Esses momentos com a família são essenciais.

DICA DE GESTÃO DE TEMPO

Sem sombra de dúvida: alinhamento do planejamento pessoal com o empresarial.



A nova sede da Via Centro, um espaço amplo e moderno

ESPAÇO CONTÁBIL

Setembro marcado por grandes encontros da classe contábil

Do dia 13 a 15 de setembro aconteceu o grande encontro da contabilidade, que reuniu, em um só momento, o maior evento da classe contábil gaúcha, a Convenção de Contabilidade, e o segundo maior do Brasil, o Encontro da Mulher Contabilista. Projeto audacioso e inédito, que superou a expectativa com o êxito alcançado. Um grandioso espetáculo definiu a solenidade de abertura da XVI Convenção de Contabilidade do RS e XI Encontro Nacional da Mulher Contabilista, no Serra Park Centro de Feiras e Eventos, em Gramado.

O brilhantismo e o encanto da cerimônia puderam ser observados desde a recepção aos participantes pela Orquestra Sinfônica de Gramado, passando pela apresentação do grupo CTG Tiarajú, do vídeo – narrando o histórico dos dois eventos – do Balanço Socioambiental do CRCRS, do Hino Nacional entoado pela cantora

Shanna Muller, acompanhada do músico Felipe Barreto, até a entrega da placa Mérito Contábil Contador Ivan Carlos Gatti ao técnico em contabilidade Rubilar José Bernardes, pela sua contribuição para a classe contábil, e o fechamento com o hino-riograndense, também cantado por Shanna Muller.

O lema “Compartilhando Experiências, Unindo Competências” traduziu o intuito do evento: promover o debate em torno de temas atuais e possibilitar o conhecimento de diferentes realidades, por meio do intercâmbio de vivências com colegas oriundos de diversas partes do país. Objetivos que foram citados em todas as manifestações.

Tudo foi cuidadosamente preparado para acolher o público de mais de três mil pessoas, que vieram atraídos pela programação meticulosamente preparada e comprometida com os diversos segmentos da área contábil.



ESPAÇO CONTÁBIL
região centro



Fotos divulgação

Representantes do Espaço Contábil região Centro (Simone Zanon – Delegada do CRCRS de Santa Maria e Luiz Carlos de Oliveira – Presidente do Sindicato dos Contadores) no XI encontro Nacional da Mulher Contabilista e XVI convenção de contabilidade do RS



Subcomissão da mulher de Santa Maria representada no XI encontro Nacional da Mulher Contabilista e XVI convenção de contabilidade do RS

Aos 45 do segundo tempo

Qual o seu modelo de gestão do tempo?

Ricardo Munarski Jobim
Advogado - OAB/RS 47.849

Prometi pro meu amigo Leandro Custódio que eu arranjaria tempo para enviar este artigo. Não sei qual o motivo, mas sempre envio aos 45 minutos do segundo tempo.

Uso o tempo entre o pedido do artigo e a resposta pra pensar no que escrever. Mas adoro essa coluna. Preciso dela, ela me obriga a pensar. Essa vida moderna nos torna sem tempo. *Pink Floyd* já dizia “e daí um dia você se dá conta que 10 anos se passaram, ninguém te disse quando começar a correr, você perdeu o tiro de largada”. Celulares, internet, ansiedade como regra. Os passatempos que nos robotizam proporcionam ocupação, mas não necessariamente produtividade.

Produção é questão de organização e dedicação. É não ter

horário pra começar e terminar.

É um processo pessoal. Existem pessoas produtivas e improdutivas, organizadas e desorganizadas, com mentalidade de dono e pró-atividade zero. Organizar o tempo e produzir é acordar. Nossa rotina nos faz dormir. De nada adianta tempo de planejamento 10 e tempo de execução 2. Mudar hábitos não é tarefa simples. E quando trabalhamos em equipe? Dependemos da produção dos outros? Como acompanhar a produtividade alheia? Empresas competitivas não podem aceitar desculpas, e isso vale pra todos. Se o dono, presidente, diretor, não entender isso pra si, jamais terá autoridade para cobrar dos outros. Enquanto a ordem fala, o exemplo grita. Vire a chave, use seu tempo para coisas úteis.

Vire a chave, use seu tempo para coisas úteis. Olhe no espelho. Seja quem você quer ser. Ou volte a dormir

Olhe no espelho. Seja quem você quer ser. Ou volte a dormir.

Termine agora, meio dia, num restaurante, digitando no celular, porque minha esposa pergunta: “isso é hora pra escrever artigo?”

Eu acho que sim.



ATUALIDADES

COM OS DIAS CONTADOS?

Horário de verão: seria o último ano?

Reprodução



Você é do time dos que adoram ou do time dos que detestam o horário de verão? Não importa qual foi a sua resposta. Ele está aí e vai ficar até fevereiro de 2018. Ah, mas se você gosta muito desta mudança, saiba que ela pode estar com os dias contados. Estudos do governo apontam economia cada vez menor de energia com a medida. Neste ano, o governo garantiu a manobra de “economia”, mantendo a entrada do horário para o próximo dia 15 de Outubro, em 10 estados do Brasil mais o Distrito Federal.

Cuidado com seu humor, sinais de irritação, sensação de cansaço e sono durante o dia. Até seu organismo se acostumar com as mudanças, estes sintomas serão os grandes vilões pelos próximos dias.

DICA DE LEITURA

Império no anonimato: fazer mais, falar menos

Reprodução



Jorge Paulo Lemann, Marcel Telles e Beto Sicupira ergueram, em pouco mais de quatro décadas, o maior império da história do capitalismo brasileiro e ganharam uma projeção sem precedentes no cenário mundial. Nos últimos cinco anos eles compraram nada menos que três marcas americanas conhecidas globalmente: *Budweiser*, *Burger King* e *Heinz*. Tudo isso na mais absoluta discrição, esforçando-se para ficar longe dos holofotes. A fórmula de gestão que desenvolveram, seguida com fervor por seus funcionários, se baseia em meritocracia, simplicidade e busca incessante por redução de custos. Uma cultura tão eficiente quanto implacável, em que não há espaço para o desempenho medíocre. Por outro lado, quem traz resultados excepcionais tem a chance de se tornar sócio de suas companhias e fazer fortuna. Uma leitura imperdível. **Veja uma das dicas:** 20/70/10 – Premie os 20% melhores, mantenha os 70% medianos e demita os 10% de pior desempenho. Achou agressivo? Então não deixe de ler essa belíssima obra.

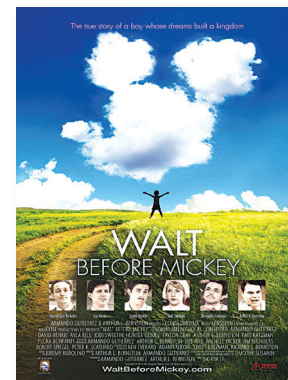
DICA DE FILME

O sonho de um garoto transformado em reino

Fotos reprodução



“Walt antes do Mickey”, (2014), seguindo o mesmo estilo de “Coco Antes de Chanel”, conta a vida de Walt Disney e os desafios enfrentados pelo animador antes de abrir o consagrado estúdio. Durante a narrativa, o espectador descobre a determinação de Disney em ter um negócio próprio e todo o processo antes de ter a ideia que mudaria para sempre sua vida: o personagem Mickey. Um belo e fantástico filme, que mostra que a trapaça e o sucesso existem em todos os cantos. Neste caso, a determinação pelo sucesso prevaleceu e, sim, veio do lixo. Disponível no *Netflix*.



FÊNIX
PRESTADORA DE SERVIÇOS

email: agenciafenix558@hotmail.com
(55) 3286.1239 / 99999.2046

Rua Euclides da Cunha Nº 1014

**VENHA E DIVULGUE SUA EMPRESA E SEUS PRODUTOS
COM A FÊNIX O RETORNO É GARANTIDO**

**Aproveite nossos pacotes de panfletagem,
carro som e moto som**

Aceitamos
Cartões

Mulher, profissional e mãe: o desafio em pelo menos 3 turnos

Juliana Silveira
Executiva H Mídia / Porto Alegre



O tema **gestão do tempo** vem sendo amplamente discutido em ambientes formais de congressos e simpósios, nas mesas de debates informais entre amigos e colegas de trabalho. Não é por nada. A sensação geral é a de que falta tempo. Cada um com suas atividades, demandas pessoais e profissionais, todos reclamam da dificuldade de cumprir suas agendas e seus objetivos quando finda o dia. **Foi-se o tempo e ficaram as pendências.**

Agora preciso trazer à luz deste cenário generalizado, vivido pela nossa sociedade, a condição **específica das mulheres**. Das que são mães e que trabalham. E considerando a cultura na qual vivemos. Como indivíduo completamente adequado a este perfil, me sinto plena em falar do assunto, vivido de cadeira.

Sou, como a maioria das mulheres do nosso país, uma profissional ativa no mercado. Cumpro um expediente diário em uma empresa de mídia do sul do país, como Diretora Executiva. Só que também sou casada e tenho dois filhos, o que é uma realidade nas famílias brasileiras. Isso quer dizer que após a minha jornada de trabalho, tenho mais um turno. O de mulher, esposa presente, o de mãe de duas crianças, e o de dona de casa.

COMO ADMINISTRAR O TEMPO E SER PRODUTIVO NESSAS CONDIÇÕES DE TEMPERATURA E PRESSÃO?

Não é de hoje que trabalhamos incessantemente, errando e acertando no dia a dia, na busca da adequação dessas tantas vidas em uma só, e ter aí, produtividade. Isso porque todos os nossos papéis a exigem, ou não os exerceríamos na sua plenitude. Ser



Reprodução

dirigente de uma área da companhia na qual trabalho exige gestão de pessoas, de recursos e uma presença constante no mercado. Exige domínio das minhas funções. E como hoje tenho estabelecido o meu terceiro turno em casa, cada minuto do meu dia, organizado em uma “*to do list*”, busca riscar uma a uma, as tarefas da minha lista. Este contexto me exigiu mais foco, da hora que eu inicio o expediente, à hora que ele acaba. Não focar nas minhas atividades e prioridades inviabilizaria minha posição e os meus sonhos profissionais, já que hora extra não conseguiria fazer, ou estaria em falta nos meus outros papéis.

Dessa forma a situação me exigiu menos cafezinho com

a turma do trabalho, reuniões mais curtas e objetivas e o estabelecimento de tempo na minha agenda para a realização de cada item da minha lista diária do que fazer.

A casa, as crianças e o marido exigem presença e atenção também e, por isso, é preciso ter energia e desenvoltura para desenvolver um terceiro turno leve e agradável para o convívio em família, e ao mesmo tempo, resolutivo nas situações domésticas e humanas demandadas pelo ambiente familiar. São rotinas e regras estabelecidas em família que fazem com que as três a quatro horas que estamos juntos, por dia, sejam intensas, participativas e de troca de afeto. É o estabelecimento

de um horário para cada coisa que permite que tudo aconteça sem que se percam momentos importantes. É aí, quando se deita a cabeça no travesseiro, que a sensação de produtividade e de não estar em falta com o que lhe é mais caro presenteia a alma.

Tudo isso pra dizer que gestão do tempo tem a ver com organização. Com definição de prioridades nos diferentes papéis e foco.

Delimite o que e em quanto tempo você se propõe a realizar cada atividade do seu dia, considerando a quantidade de horas que realmente tem para disponibilizar, em cada um dos seus papéis. Você vai se surpreender com a capacidade de administrar as tantas coisas que a vida lhe apresenta, e ainda querer mais.

Porque tempo se dedica aos melhores. E são eles que devem comandar a nossa agenda.

Gestão do tempo tem a ver com organização. Com definição de prioridades nos diferentes papéis e foco

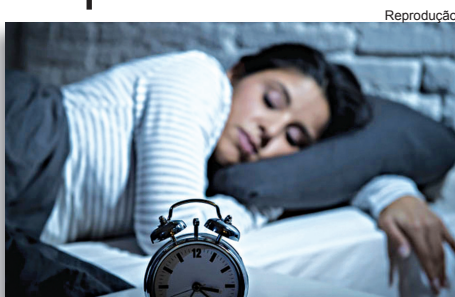
TECNOLOGIA

Cansou de chatos no Facebook? Você poderá colocá-los para dormir

O *Facebook* está testando um **botão soneca** para usuários na rede social. O recurso funcionaria nos moldes da soneca para conversas no *Messenger*, permitindo que o usuário escolhesse não ver publicações e atividades de contatos específicos. A informação foi confirmada pelo próprio *Facebook* ao site *TechCrunch*. “Estamos testando novas maneiras de dar controle sobre o *Feed* de Notícias às pessoas”, afirmou a empresa.

Quando testado dentro da rede social, o recurso dividia espaço com a função de deixar de seguir uma pessoa ou página – lá dentro do menu de uma publicação, onde é possível denunciar ou salvar um conteúdo.

A soneca tem tempo pré-determinado. O usuário poderá escolher silenciar aquela pessoa ou página por 24 horas, 7 dias ou 30 dias. Como você percebe, algo parecido com o que é possível fazer com conversas no *Messenger*.



Reprodução

Recurso permitirá ficar sem ver publicações ou atividades de outros usuários por até 30 dias

O recurso foi avaliado em testes, isso não significa que ele será de fato implementado e disponibilizado para os usuários – muitas vezes, esses testes não chegam ao produto final.

De qualquer maneira, o *Facebook* tem se esforçado em dar ferramentas e recursos ao usuário para que ele tenha mais controle sobre quem ou o que aparece em seu *Feed* de Notícias.

Fonte: *Exame.abril.com.br/tecnologia*

Amazon reembolsa mulher após papagaio fazer pedido em seu lugar

Um **papagaio** conseguiu fazer um pedido na *Amazon* em Londres através do assistente de voz da companhia americana, imitando a voz de sua dona, informou o jornal britânico *The Sun*. Corienne Pretorius não lembrava de ter encomendado várias caixas de presente por 10 libras (13,50 dólares), segundo relatou o jornal. Tendo descartado seu marido e seu filho de oito anos como compradores, a sul-africana de 39 anos, que vive no sudeste de Londres, descobriu o culpado: Buddy, seu papagaio de cinco anos de idade. O pássaro imitou sua voz para ativar o dispositivo e realizar a compra que, de acordo com um porta-voz da *Amazon* citado pelo *The Sun*, foi reembolsada.

“Eu não pude acreditar quando compreendi que Buddy tinha feito o pedido na *Amazon*. Temos o dispositivo há quatro meses e só o utilizo para tocar música ou fazer listas de tarefas,



Reprodução

Corienne descobriu que seu papagaio havia “se passado por ela” ao se dirigir à assistente virtual

mas jamais pedi nada online”, contou Pretorius. Além de permitir a compra de produtos na *Amazon*, o dispositivo de conexão Alexa também oferece a possibilidade de controlar o aquecimento da casa, o telefone celular, etc. Pretorius filmou Buddy para vê-lo interagir com o dispositivo. O episódio mostra a evolução da tecnologia e, também, sua eterna vulnerabilidade.

EXPEDIENTE

Tiragem: 2000 exemplares **Distribuição:** gratuita e direcionada **Impressão:** Zero Hora

Coordenação geral
Leandro Custódio - CEO Grupo Cametra

Jornalista responsável
Nathale Cadaval Kraetzig - MTB 17339

Contato
comunicacao@cametra.com.br

GRUPO
CAMETRA
SAÚDE E SEGURANÇA | DIAGNÓSTICO | CENTRO DE TREINAMENTO

UMA EMPRESA GRUPO CAMETRA

CAMETRA
MEDICINA DO TRABALHO
Centro de Atendimento em Medicina do Trabalho
Santa Maria e Região Centro do Estado - RS

CRM-J: nº 4967-08
Resp. Técnico: Dr. Mauro Aureliano Giménez Olazar
CRM: 22413-RS

CERTIFICADA
Qualidade RS
CERTIFICADA
CREMERS

cametra.com.br

facebook.com/grupocametra

(55) 3026-8911

Rua José Bonifácio, 2355, 11º andar, sala 1114 - Centro - Santa Maria - RS / CEP: 97.015-450 Policlínica Provedor Wilson Aita

Reconhecimento do PGQP a um dos primeiros Comitês do RS

O Comitê Regional de Santa Maria do Programa Graúcho da Qualidade e Produtividade (PGQP) recebeu reconhecimento na entrega do Prêmio Qualidade RS 2017. O Programa promoveu, no dia 05 de setembro, a entrega do 22º Prêmio Qualidade RS. A cerimônia de reconhecimento, realizada no Centro de Eventos da PUCRS, em Porto Alegre, contou com a participação de autoridades, empresários, representantes de organizações e membros dos comitês do Rio Grande do Sul. O Comitê Regional de Santa Maria foi reconhecido pelo quarto ano consecutivo nas categorias Comitê Destaque e Comitê Campeão da Comunicação.

O presidente do Comitê, diretor da CACISM e CEO do Grupo Cametra, Leandro Custódio e a assessora de comunicação da CACISM e secretária executiva do PGQP, Leticia Poerschke de Almeida, receberam as premiações. A Cametra, pelo sexto ano consecutivo, utiliza do PGQP para avaliar e melhorar sua gestão, avaliando permanentemente áreas como CLIENTES, PROCESSOS, INFORMAÇÕES E CONHECIMENTO E PESSOAS. Se a sua empresa tem interesse em ser certificada pelo Programa Graúcho, envie sua solicitação para assessoria@cacism.com.br. Para saber mais, acesse: www.qualidade-rs.org.br



Troféu entregue pela vice-presidente de operações do PGQP/RS Debora Giacomet, ao presidente regional Leandro Custódio



Leticia Poerschke recebendo o troféu das mãos de Luiz Pierry, coordenador executivo do PGQP/RS



Regionais reconhecidas: Santa Maria, Vale dos Sinos, Bento Gonçalves, Serra Gaúcha e Cachoeira do Sul

Destaques de setembro



A partir de outubro a Cametra lançará algumas modalidades de treinamentos EAD, seguindo as diretrizes das normas regulamentadoras. Na foto, o professor Lucas Fossati em processo de gravação no CT da empresa. Em breve, mais informações.



O grupo Cametra, através de sua supervisora geral Hemilyn Osório e da supervisora comercial Flávia Krauspenhar, esteve presente na inauguração do Shopping Praça Nova. Desejamos a todos nossos clientes muito sucesso em suas unidades no novo empreendimento.

Para uso dos Correios

Remetente: Grupo Cametra

Endereço: Rua José Bonifácio, nº2355, SL 1114, Policlínica Provedor Wilson Aita

CEP: 97015-450 - Santa Maria - RS



CAMETRA

MEDICINA DO TRABALHO

Centro de Atendimento em Medicina do Trabalho

Santa Maria e Região Centro do Estado - RS



PPRA - PCMSO - LTCAT - PPP

Laudo de Insalubridade

Admissionais / Demissionais

Perícia Médica

Análise Ergonômica

Adaptada ao E-Social

Unidade Móvel Completa

para atendimento clínico e exames complementares na empresa.



Locação para palestras e eventos corporativos

Consultoria para Auditoria e Implementação de Qualidade (PGQP)

Cursos e Palestras nas áreas de Gestão Empresarial e RH

Locação para Palestras e Eventos Empresariais

Trein. CIPA / Trein. Op. Caixa NR17 / Trein. Const. Civil NR18

Trein. Combate a Incêndio NR23 (na empresa)



ECG: Eletrocardiograma

EEG: Eletroencefalograma

TAV: Teste de Acuidade Visual

Audiometria

Espirometria Ocupacional

Avaliação Psicossocial

Exames Laboratoriais

Raio X e Imagem

Atendemos todos os convênios

Mais de 600 empresas Clientes no RS. Mais de 15.000 usuários. Em Santa Maria/RS.

www.cametra.com.br - (55)3026.8911  grupocametra