

BOLETIM UCS JANEIRO / 2022

Especialista dá dicas de como colocar em prática as metas do ano novo



Todo final de ano sempre ouvimos algumas frases clichês como: "ano que vem eu vou emagrecer", "prometo que no próximo ano vou mudar de vida", porém as vezes não conseguimos colocar em prática as metas que tínhamos definido. Mas por qual motivo isso acontece?

O coordenador do curso de psicologia da Anhanguera, José Franco, explica que muitas pessoas não sabem desempenhar essas metas, mas existem muitas maneiras de trabalhar no autodesenvolvimento e no aprimoramento pessoal que auxiliam nesse processo.

"É necessário ter em mente que pequenas metas são mais eficazes para colocar em prática do que as mais complexas. Por isso, reveja os seus objetivos e trace o que é mais fácil de realizar neste momento. Esse processo dá mais ânimo para que você possa seguir em frente e atingir as metas mais complexas que, na maioria das vezes, estão ligadas a questões da carreira, finanças e educação.", destaca Franco.

Para auxiliar nesse processo, o docente elencou algumas dicas:

- Menos promessa, mais ação

Tenha foco no que realmente tem importância. Existe sempre um desejo no início do ano de renovar tudo, porém é necessário saber que realizar tudo de uma única vez é impossível. Portanto, priorize as metas que realmente importam para você. Não prometa algo simplesmente por prometer e se realmente deseja aquilo corra atrás para realizar.

- Compartilhe as metas

Torna-las públicas ajuda no processo, pois aumenta a sua responsabilidade na realização do que foi planejado, exigindo mais força e ação, aumentando a autocobrança.

- Fatie-as para a realização completa

Para atingir uma meta é preciso fatiar até o cumprimento do objetivo. Isso irá te ajudar a chegar lá, dando uma sensação de conquista e contribuindo com mais energia para os próximos passos. Exemplo: Se a meta é ler, comece por livro menor. Se for um triátlon comece com uma corrida de 100 metros, o importante é começar.

53% das pessoas querem trocar de carreira em 2022



Foto: Curso de robótica com foco em formação empreendedora desenvolve a criatividade e a liderança no meio social

Um novo ano está chegando e, com ele, vêm os novos planejamentos para um novo ciclo que se inicia. E uma das metas é voltada para o profissional. Segundo o relatório chamado Protegendo o Futuro do Trabalho, dentro de uma pesquisa sobre comportamento das pessoas pós-pandemia realizada por uma plataforma de buscas on-line, 53% dos brasileiros querem mudar de profissão após a Covid-19 e, dentre os motivos, estão: equilíbrio entre vida pessoal e profissional (50%), o desejo por um salário mais alto (49%), a busca por uma função mais significativa (31%), reduzir a quantidade de tempo trabalhado (31%) e trabalhar por prazer (14%).

Os dados revelam a expectativa das pessoas em se reinventar dentro do mercado de trabalho para conquistar uma realização profissional e uma nova forma de ganhar dinheiro fazendo o que gosta. Por conta de toda a transformação digital que está acontecendo e todo esse cenário de mudança citado acima, empresas de diversos segmentos reclamam de dificuldades para preencher determinadas vagas, principalmente as que exigem conhecimento técnico e especialização digital associados a habilidades comportamentais.

O estudo Profissões Emergentes da Era Digital identificou que o Brasil pode ter déficit de quase 700 mil profissionais no prazo de 10 anos em quatro áreas: tecnologia, indústria de transformação, agricultura e saúde. Em comum, todas exigem que os funcionários tenham domínio de ferramentas digitais.

A busca por cursos voltados, sobretudo, para a área farmacêutica, saúde e tecnologia em geral, e cursos de cuidador, cresceu e é procurada também por pessoas que já estão empregadas, mas dentro de uma outra área. O CEBRAC, Centro Brasileiro de Cursos, oferece cursos nas áreas de saúde e tecnologia. O melhor é que se pode iniciar em um dos cursos ofertados em 2022.

"Mudar de profissão requer um mínimo planejamento para se capacitar e ficar apto para realizar as funções da nova área. Com o avanço da tecnologia e do meio digital, alguns cursos estão passando por atualizações e outros estão sendo criados devido às novas profissões que surgem com essa mudança. O mercado de trabalho sempre sofre algumas transformações e a sociedade precisa acompanhá-las", explica Rogério Silva, CEO do CEBRAC (Centro Brasileiro de Cursos).

Como estratégia para projetar a nova carreira, é importante considerar essas modificações para se fixar no novo mercado. Busque ter paciência para entender que demora algum tempo para adquirir conhecimento e experiência prática para se destacar na função escolhida e procure aproveitar o processo.

Para ajudar a você, profissional que quer fazer uma mudança profissional, no início de 2022, Jefferson Vendrametto, diretor e especialista em educação há 20 anos do CEBRAC, lista 5 dicas para começar hoje mesmo:

- **Liste os motivos da transição**

Para elucidar essa mudança, liste os motivos pelos quais fizeram você tomar a decisão em rumo a um novo caminho profissional. Isso vai te encorajar e te dar confiança na sua preparação e será fundamental nesse momento de insegurança tão comum para as pessoas que passam por esse momento. Se a mudança te faz brilhar os olhos, não hesite em deixar o medo de lado e seguir em busca da realização profissional.

- **Se programe financeiramente**

Mesmo com todo o planejamento, é importante que reconheça e se prepare para a instabilidade inicial. Você não sabe quanto tempo vai passar sem trabalhar, ou mesmo quanto tempo passará se profissionalizando, por isso guarde dinheiro para possíveis imprevistos e para conseguir realizar a transição de profissão da melhor forma.

- **Pesquise sobre a nova área**

Depois de decidir, entenda onde vai entrar, as estatísticas, estratégias e funções de vagas ofertadas. Em sites e agências de emprego, pesquise sobre o trabalho e analise os requisitos solicitados, com objetivo de se preparar e estar apto para ser contratado. É importante que domine as atribuições e esteja seguro para as atividades.

- **Planeje a carreira**

Mesmo com as incertezas da nova situação, estabeleça metas e planos de curto, médio e longo prazo. Visualizar sua carreira dará um gás a mais na hora de buscar as mudanças. Com os objetivos mentalizados, trabalhará com mais vigor e energia, ciente do que está construindo e onde quer chegar.

- **Se qualifique**

Mesmo com os sonhos da nova carreira, é preciso se preparar tecnicamente para as funções do novo trabalho. Com isso, busque cursos voltados para a sua área de atuação com instituições renomadas e que possuem peso no mercado de trabalho. Se qualificar é dar um passo à frente, e muito importante, na concretização da tão sonhada profissão. Entenda que os custos são investimentos e que o valor retornará para você da forma mais gratificante possível. Lembre-se: tudo tem um início. Por isso, comece se qualificando e tendo oportunidades na carreira escolhida. Com foco e alinhado aos seus objetivos, e da carreira que escolheu, o sucesso é certo! Busque se profissionalizar dentro de instituições com credibilidade e que possuem destaque nesse cenário: o CEBRAC está pronto para te ajudar a entrar com o pé direito em 2022.

Vai viajar de barco e/ou fazer algum passeio náutico nestas férias?



O transporte marítimo é uma das modalidades dos transportes aquáticos (ou aquaviários) que correm nos mares e oceanos por meio de embarcações (barcos, navios, caravelas, transatlânticos, lanchas), sendo muito utilizado para o transporte de pessoas e cargas a curtas e longas distâncias, chegando a ser responsável por mais de 90% do transporte das mercadorias do mundo, de

acordo com a International Chamber of Shipping, a principal organização de transporte marítimo do mundo. Contudo, outra prática que tem crescido muito é o turismo náutico, sobretudo neste mês de dezembro, um mês de férias para muita gente e de muita festividade, como o réveillon.

Empresas do mercado náutico, como a Nautal, uma plataforma online de aluguel de barcos líder na Espanha que funciona como uma espécie de Airbnb dos mares aqui no Brasil e que já soma mais de 400 barcos, especialmente nas costas de Rio Janeiro, São Paulo e Santa Catarina. As companhias possuem pacotes que incluem lanchas com capacidade de até 40 pessoas e com diárias que variam entre R\$ 1 mil e R\$ 69 mil.

A diversão requer alguns cuidados óbvios como usar, dependendo do tipo de embarcação, colete salva-vidas, atenção constante com as movimentações devido às ondas, dentre outros. Mas o que pouca gente se atenta no momento da contratação desses serviços é se a empresa possui seguros caso aconteça algum incidente mais grave.

Bateau Mouche IV, uma embarcação de turismo, naufragou na Baía de Guanabara, no Rio de Janeiro, em 31 de dezembro de 1988 e matou 55 pessoas, das 142 a bordo. Acredita-se que a embarcação estivesse superlotada, além de apresentar uma série de falhas, e o que era para ser uma comemoração da passagem para o novo ano, com vista para a queima de fogos de Copacabana, se tornou em uma grande tragédia.

Juliana Delgado, turismóloga, e que mora em São Paulo, conta que fez uma viagem ao Rio de Janeiro, em 2018, depois de ter contratado uma empresa de turismo náutico pelas redes sociais e quase morreu: "O barco encheu de água no meio da noite, justamente por não ter manutenção, quando já estávamos longe da costa, e fomos salvos por um outro barco que nos levou até o outro lado da ilha", relembra.

De acordo com o ex secretário de turismo do Brasil, Vinicius Lummertz, o mercado náutico de lazer movimenta cerca de R\$ 5,3 bilhões por ano e emprega aproximadamente 27,5 mil pessoas, direta ou indiretamente. E nesse contexto, deve-se tomar atenção quanto às documentações de segurança desses veículos.

Os seguros prestam assistência em situações inesperadas, amenizando os riscos de vida e prejuízos financeiros. Em casos de viagens, por exemplo, eles auxiliam na prestação de serviço médico e hospitalar, garantem consultas ou mesmo internações, além de tratamentos e remédios necessários. Para os veículos aquáticos, as seguradoras fornecem o documento depois de uma análise técnica para validar e permitir a prática.

Para ajudar na hora da contratação por passeios em lanchas e outros veículos aquaviários, confira dicas para viajar tranquilo de barco neste final de ano:

- **Tempo de mercado**

Uma boa estratégia para analisar a qualidade dos serviços prestados por esse tipo de empresa náutica é ver quanto tempo já está no mercado. Empresas que não são idôneas e que possuem histórico de problemas durante a prestação de serviços não se sustentam por muito tempo, sobretudo com o advento da internet e das ferramentas de feedback.

- **Atenção ao contrato**

Leia o contrato com muita atenção e atente-se às cláusulas para não se frustrar com a expectativa de um serviço não oferecido. A leitura desse documento é essencial na contratação não só desse serviço, mas de qualquer outro.

- **Busque os feedbacks**

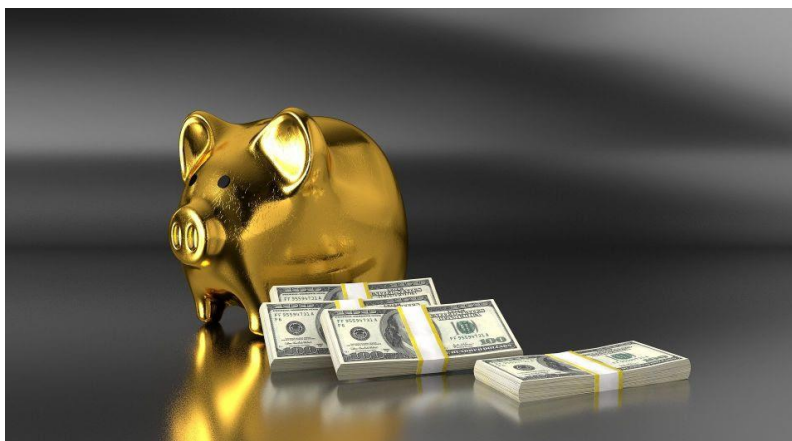
Existem sites, como o Reclame Aqui, que você vai conseguir visualizar todos os incidentes e eventos negativos de uma empresa, inclusive a resposta da própria empresa explicando o que pode ter acontecido. Essa análise também pode ser feita olhando nos comentários das publicações nas redes sociais da empresa e são úteis para você saber quais eventos negativos já aconteceram com ela.

- **Veja se a empresa tem seguro**

Uma empresa náutica que tem seguro já foi analisada pela seguradora, o que ajuda muito na qualidade e segurança do que vai contratar. Afinal, o seguro funciona como uma espécie de selo de segurança. Nenhuma seguradora vai oferecer certificação de segurança para um veículo que não se encontra em bom estado e que pode causar riscos à vida das pessoas.

Saiba mais sobre estes produtos com a nossa corretora de seguros!

Como começar a investir e acumular renda



Diferente do muitos pensam, a acumulação de capital não é algo reservado apenas para quem tem grandes quantias. É justamente esta atitude que cria reservas de capital e até mesmo origina fortunas. Para auxiliar os brasileiros a

desmistificar a questão, a Saks, fintech especialista em investimentos e em previdência privada, explica como começar a investir.

"A Saks tem o objetivo de democratizar os investimentos no Brasil, por meio da tecnologia. Os brasileiros têm uma ideia equivocada sobre investimentos, que já começou a mudar, mas apresenta um grande potencial, e queremos desmistificar este processo, para que esteja disponível para todos por meio do app", explica Luiz Bacellar, CEO da Saks.

Segundo a Associação Brasileira das Entidades dos Mercados Financeiro e de Capitais (Anbima), os brasileiros estão usando mais os produtos financeiros como opção de investimento, sendo que ações, títulos privados e fundos ganharam participação entre os investidores em 2020 e a caderneta de poupança perdeu espaço pela primeira vez em quatro anos. Entre os investidores, 53% apostaram em produtos financeiros, que ultrapassaram a soma de todos os outros destinos dados para as economias, um universo de 20 milhões de brasileiros investidores.

Para os investimentos terem sucesso, primeiro opte pelo auxílio de um parceiro expert, confiável e acessível como a Saks, que por meio do aplicativo disponível para Android e IOS, oferece opções de investimentos para cada perfil de investidor, de maneira consultiva e em uma jornada amplamente digital.

Pense em separar o valor que deseja investir em opções para longo prazo e uma segunda reserva, apenas para emergências. Atenção com a forma e prazo para liberação do seu dinheiro, pois no último caso é preciso que o retorno seja rápido e com taxas baixas de resgate caso precise utilizá-lo.

Fique atento às taxas de administração e outras, que são praticadas em algumas empresas, é o caso da taxa de carregamento, nem todas as opções de aporte tem esta cobrança extra. Outro ponto importante é a questão tributária, pois diante da ocupação, maneiras de recebimento e outras questões relativas aos ganhos mensais e hábitos pessoais é que será indicada a modalidade de investimento correta para cada perfil, como por exemplo se é melhor optar por uma previdência privada ou ainda, qual a melhor tabela de tributação, se progressiva ou regressiva.

Substitua o celular por atividades físicas e comece 2022 de forma mais saudável



Hoje o celular está presente em quase todos os momentos do nosso dia, desde quando acordamos até a hora em que vamos dormir. Às vezes, ele é um grande aliado nos trazendo informações que enriquecem a nossa vida tanto no pessoal quanto no profissional, porém, em alguns momentos, ele nos rouba algo muito importante e que não nos damos conta, que é o tempo e a saúde.

Segundo Flávia Barbato, psicóloga comportamental que atende pela Telavita, o tempo é algo difícil de se precificar e repor, pois o que passou não pode ser mais vivido. “Vivemos em uma realidade em que as pessoas se concentram tanto em não perder o que acontece no mundo, que elas criam uma dependência da tela que acaba sendo prejudicial à saúde. Aconselhamos sempre a importância de dosar o tempo de consumo de informações com outras atividades, como exercícios, para evitar a dependência do aparelho”, reforça a especialista.

Para vivermos melhor nosso presente e termos uma boa qualidade de vida, é necessário equilibrar melhor nossa relação com o celular e criar o hábito de realizar atividades sem sua presença, para evitar distrações e ansiedades.

Para isso, a profissional recomenda seis dicas que vão ajudar a trocar a tela por atividades mais saudáveis:

Desmame do seu celular: para quem é viciado, comece a realizar caminhadas curtas ou qualquer atividade que não leve muito tempo, mas sem levar consigo seu celular. Este pode ser um começo para os mais dependentes do seu smartphone.

Estabeleça horários: seja para realizar alguma leitura, alongamento ou meditação, estipule um período em que irá realizar essas atividades sem o celular. Isso pode fazer você se concentrar melhor em você mesmo e em seus pensamentos, purificando um pouco sua mente em relação ao ambiente virtual.

Faça atividades em grupo: procure por esportes ou práticas em que ocorra interação entre mais indivíduos. Essas atividades favorecem as habilidades

naturais de comunicação e interação social, que são importantes para quem não gosta de atividades físicas solitárias, além de afastar a pessoa temporariamente do seu smartphone.

Técnica “só vai”: muitas vezes condicionamos nossa decisão de fazer atividade física ao tempo, amigos, roupa, sono, séries etc, quando o que precisamos é apenas começar. Dessa forma, a vontade e disposição aparecem no caminho. Então “só vai”, que o gosto pela atividade vai se desenvolvendo com a prática.

Não faça do celular um inimigo: aprenda a usar ele como um amigo de treino. Consuma com moderação conteúdos ligados a atividades físicas e dança, por exemplo. Hoje temos aplicativos que auxiliam em diversas atividades físicas, mas lembre-se: hora de treino é hora de treino, nada de redes sociais e distrações.

Foco no seu tempo: lembre-se de gastar seu tempo com você. Seu celular e o que você consome nele, não deve ser o fator principal da sua vida. Em sua vida, você precisa de momentos de equilíbrio, principalmente para manter a saúde em dia, sem que a tecnologia vire o vilão deste momento.

Não dê um pet de presente: planeje para ter um!



De acordo com os dados coletados pela Comissão de Animais de Companhia (COMAC), a principal porta de entrada dos pets nas famílias brasileiras é por meio da adoção ou como um presente, sendo que 44% dos novos tutores foram presenteados com cães e 31% com gatos.

Apesar de ser uma alegria tornar-se tutor de pet, é preciso ter ciência de que cuidar de um gato ou cão requer uma grande responsabilidade durante toda sua vida. A expectativa de vida deles varia de acordo com a raça e o porte. Para cães pequenos e gatos, a média é de 16 anos, cães médios entre 12 e 13 anos, cães grandes, entre 10 e 12 anos e os cães gigantes entre seis e oito anos. Por isso, é importante criar condições ideais para que o animal viva de forma saudável, se sinta feliz, seja sociável e que enriqueça a vida da família e da sociedade,

reduzindo riscos de abandono. A Royal Canin que defende a Posse Responsável, traz dicas para que os tutores se preparem para a chegada do novo pet.

A Médica-Veterinária e Coordenadora de Comunicação Científica Royal Canin, Priscila Rizelo, recomenda que antes de adquirir um gato ou cão, deve-se realizar uma análise prévia a fim de identificar as características e o perfil deles. "É essencial levar em consideração qual espécie, dados de comportamento, personalidade e nível de energia do animal, para que o pet tenha sinergia com o cotidiano e perfil da família. Dessa forma, a adaptação será positiva e a posse responsável", reforça a especialista.

A Royal Canin mapeou 7 pontos essenciais para o futuro tutor levar em consideração antes de tomar a decisão sobre adquirir um pet. Confira:

1. Qual perfil de pet é o mais recomendado?

Cada gato e cão é diferente. Seu tamanho, idade, níveis de energia e temperamentos podem afetar a dinâmica familiar. Consultar um Médico-Veterinário é um recurso-chave para buscar informações confiáveis. Eles podem, até mesmo, recomendar criadores ou ONGs que adotem diretrizes de bem-estar animal.

2. Você tem condições financeiras para assumir as despesas?

Ter um pet em sua família gerará gastos extras. Lembre-se que o orçamento dedicado precisa atender as despesas de rotina como, por exemplo, alimentos, brinquedos, vacinas, visitas regulares ao Médico-Veterinário e cuidados necessários com a higiene. O orçamento também deve prever gastos com emergências e doenças que possam ocorrer durante a vida do pet.

3. Você já decidiu quem vai cuidar da saúde do seu pet?

Escolha um Médico-Veterinário antes de o seu pet chegar e pesquise por potenciais cuidadores para cuidar dele na sua ausência. É importante apresentá-los ao pet antes de contratá-los.

4. Existem condições especiais de saúde ou necessidades alimentares que o seu futuro animal de estimação pode ter?

O acompanhamento da saúde do pet junto a um Médico-Veterinário é fundamental para manter a saúde do animal em dia. Com o passar da idade, será necessário adaptar a alimentação de acordo com as necessidades da idade.

5. A agenda da sua família é agitada?

A guarda responsável também inclui o planejamento de cuidados por parte do tutor. Todos podem ajudar a cuidar do pet - alimentação, exercícios,

adestramento e brincadeiras - ou a responsabilidade estará só com você? É recomendado refletir.

Também é fundamental pensar o que farão em casos de viagens, mudanças, se a família aumentar, se o pet ficar doente etc. Se a decisão for positiva, deve-se avaliar quais pets são mais adequados para o estilo de vida da família.

6. Você pesquisou por locais de adestramento e /ou está disposto a dedicar tempo para isso?

Além de amor e atenção, os pets também devem passar por um processo de aprendizado e treinamento. Ensinar seu gato ou cão, por exemplo, requer paciência, dedicação, persistência, tempo e recursos.

7. Sua casa está preparada para receber o pet?

Algumas raças precisam de mais estímulo mental e de um espaço maior, enquanto outras, são mais adequadas para ambientes menores. O espaço físico que será disponibilizado para o seu animal de estimação é importante. Para receber um gato, por exemplo, é necessário telar todas as janelas para evitar fugas e acidentes.

Não dê um animal de estimação de presente, mas planeje para ter um. Contar com um gato ou um cão na família é uma das experiências mais gratificantes que podemos ter. Com o planejamento correto, ele terá um lar feliz e os cuidados necessários para a vida toda.