

AGORA!

Ano 8 - Nº 33 - Junho 2017



ARAUJO ABREU | 95 ANOS

**GESTÃO E
TECNOLOGIA**

VOCÊ SABIA
Atestado Médico

ENTREVISTA
Fazendo as pazes
com a comida



ARAUJO ABREU



IGUALDADE, RESPEITO ÀS DIFERENÇAS E COMPANHEIRISMO

Com imenso orgulho, há mais de 25 anos, pertenço ao grupo Araujo Abreu. Nesse período, se posso contar momentos de tristeza, posso contar, muitas vezes mais, momentos de pura alegria. Sair de casa com satisfação, certos do quanto será prazeroso o nosso trabalho, é um privilégio! Isso, felizmente, acontece comigo até hoje. É lógico que, para que isso aconteça, alguns fatores tornaram-se imprescindíveis:

- Tenho uma linda família, que me traz a capacidade de amar e ser amado;
- Há um enorme prazer no que faço, o que me leva a agradecer a Deus, todos os dias, a escolha profissional para a qual me direcionou;
- Sinto-me inteiramente bem relacionado com todos os meus companheiros de trabalho, o que acredito ser fruto do fato de saber respeitar e ser respeitado.

Tudo isso produz um ambiente acolhedor de cordialidade, harmonia e parceria. São pontos de total importância e que nos tornam os principais componentes geradores do sucesso da nossa empresa e também de nós mesmos. Comecei na Araujo Abreu como engenheiro, fui gerente e, agora, sou um dos diretores. Acredito que todos aqueles que acompanharam minha trajetória podem testemunhar que nada precisei mudar quanto ao tratamento dado aos meus companheiros – superiores ou subordinados.

Esse fato me faz lembrar do aviso que recebi de um superior, quando comecei na empresa. Procurava alertar-me de que, dificilmente, cresceria se continuasse a tratar todos da mesma forma. Estranhei o conselho, devido à minha formação familiar. Os princípios morais e emocionais que me ensinaram em casa, me fizeram acreditar que não há motivos para distinção entre seres humanos. Os valores adquiridos me impossibilitam separá-los de acordo com valores sociais distorcidos. Felizmente, pude ver que meu “conselheiro” estava errado. Levo esse aprendizado comigo até hoje.

A Araujo Abreu é uma empresa familiar e, como tal, procura demonstrar a importância do respeito ao próximo como o mais eficiente motivador de vitórias. Se, atualmente, não só no Brasil, parecem predominar sentimentos negativos, como ganância, ódio, desprezo à vida humana, façamos desse nosso convívio um diferencial, para aprendermos a lutar por um mundo melhor, cultivando em todos os nossos espaços sentimentos nobres, como AMOR, AMIZADE E COMPANHEIRISMO .

A Araujo Abreu nos oferece esse espaço ideal. APROVEITEMOS!

Josemar de Avila
Diretor de Manutenção

Revista AGORA! - ARAUJO ABREU

Ano 8 - Nº 33
Junho de 2017
Periodicidade: trimestral
Tiragem: 5.000 exemplares
Direção de arte: RG Designers

Conselho Editorial: Fernanda Abreu, Frederico Abreu, Isabella Matsubara e Flaviana Sant’Ana.
Colaboradores: Adailton Lopes, Adriano Andrey, Adriano Cardoso Rocha, Aldo Rocha Pereira, Amanda Lopes, Ana Maria Martins Sulpino Santos, Caroline Rodrigues, Daniela do Lago, Frederico Kifer, Gilson Magnano, Jessica Oliveira, Juan Lopez, Juliana Rosa, Karina Silva, Luiz Claudio Carreira, Marcelle Esteves, Maurício Salerno, Patrícia Bertoni, Rita Santos, Ronaldo de Carvalho Pinto.

Redação e edição: Ateliê de Conteúdo

Jornalista Responsável: Marcella Sarubi MTB 30641-RJ

Jornalista Colaboradora edição 33: Helouise Melo

www.araujoabreu.com.br

ATESTADO MÉDICO: o que pode e o que não pode?

Se alguém fica doente e precisa faltar ao trabalho, a primeira coisa que vem à cabeça é: será que vou precisar de um atestado? Documento que justifica e/ou abona faltas e afastamentos por motivos de doença, acidente de trabalho ou incapacidade para o serviço, o atestado médico é um direito do funcionário. Porém, ao contrário do que muitos imaginam, existem regras a serem cumpridas para que esse documento seja válido para a empresa, e o colaborador possa ter sua falta abonada.

Para entender quais regras são essas, reunimos as principais questões sobre atestado médico. Confira!



ATESTADO MÉDICO OU DECLARAÇÃO DE COMPARECIMENTO À CONSULTA?

De início, é preciso diferenciar atestado médico para ausência ou afastamento por motivo de doença da declaração de comparecimento a consultas médicas. O primeiro destina-se a informar o período (apenas um dia, três dias, uma semana, etc.) em que o colaborador precisará ausentar-se por conta da doença. Já o segundo tem a finalidade de informar à empresa que o colaborador compareceu a uma consulta durante um determinado período do dia (algumas horas, por exemplo).

O QUE DEVE CONSTAR

Atestado médico: para ter validade, o atestado deve conter o nome do médico, número de registro no Conselho Regional de Medicina (CRM), assinatura e carimbo em papel timbrado, data e horário do atendimento, nome completo do paciente, a Classificação Internacional de Doença (CID), e o tempo necessário de afastamento, que indicará o abono do dia e/ou o período em que o colaborador terá de ficar ausente do trabalho, recuperando-se da enfermidade.

Declaração de comparecimento a consultas: além do nome do médico, do CRM, da assinatura e carimbo em papel timbrado, da data e do nome completo do paciente, o documento deve indicar o horário de início e fim da consulta. Neste caso, a empresa não é obrigada a abonar o dia todo de trabalho, mas apenas as horas em que o profissional esteve em consulta.

PRAZO PARA A APRESENTAÇÃO DO ATESTADO

O prazo, normalmente, é estabelecido pelo sindicato da categoria profissional ou por meio de regulamento interno da empresa. Apesar de não ser definido por lei, o período entendido como razoável é de, no máximo, 48 horas a contar o primeiro dia de afastamento.

Em casos mais graves, quando há impossibilidade de o trabalhador relatar o problema de saúde ao empregador, a tolerância na entrega do atestado poderá ser prolongada.

Para a declaração de comparecimento, o ideal é que seja entregue no mesmo dia do atendimento ou, no máximo, no dia seguinte, caso a consulta tenha sido próxima ao horário do fim do expediente.

LIMITE DE APRESENTAÇÃO DE ATESTADOS AO ANO

Não existe um limite para a apresentação de atestados médicos ao ano, mas existe limite de dias de afastamento que deverão ser custeados pela empresa: máximo de 15 dias alternados ou descontinuos pela mesma doença. Se o colaborador precisar permanecer mais tempo afastado, ele é encaminhado para o INSS, e o pagamento ficará por conta da Previdência Social.

Também não há limites para apresentação de declaração de comparecimento a consultas. Mas, caso o colaborador não esteja passando por tratamento regular, vale o bom senso, e ele deve tentar agendar as consultas fora do horário de expediente. Sendo impossível, a máxima que vale é a do “é conversando que a gente se entende”, e ele deve buscar conversar com o seu supervisor ou gerente, explicando a situação e, assim, evitar mal-entendidos.

APRESENTAÇÃO DE ATESTADO MÉDICO FALSO

Se a empresa desconfiar da idoneidade do documento, poderá entrar em contato diretamente com o médico para confirmar informações ou encaminhar o documento ao Conselho Regional de Medicina para averiguação. Se houver confirmação da falsidade do documento, o colaborador poderá ser demitido por justa causa, pois a prática de atestado falso é crime previsto nos artigos 297 e 302 do Código Penal.

FATURAMENTO E CONTAS A RECEBER



Dedicada a apresentar as áreas da Araujo Abreu e seus respectivos colaboradores, a seção **O espaço agora é nosso** traz, nesta edição, um departamento que pode parecer complementar, porém, é mais do que essencial para o pleno funcionamento de uma empresa, o setor de faturamento e contas a receber.

É por meio das informações vindas desse departamento que as escriturações contábeis e fiscais da Araujo Abreu são alimentadas, e que os gestores tomam decisões estratégicas importantes para o crescimento da empresa.

Conheça um pouco mais desse setor da Araujo Abreu por meio da apresentação de seus colaboradores e das tarefas que executam!



RITA SANTOS Supervisora

Principais atividades: gestão da equipe de faturamento e contas a receber.

“Comecei na Araujo Abreu em 1988 e não seria exagero nenhum dizer que continuo com o mesmo entusiasmo e devoção da época em que iniciei. Meus conhecimentos foram aprimorados e prezo muito pela confiança que conquistei ao longo desses anos, assim como o ambiente saudável que compartilho com a minha equipe. São pessoas das quais tenho muito orgulho, já que a nossa relação tem base em responsabilidade, comprometimento e parceria”.

JESSICA OLIVEIRA
Assistente administrativa

Principais atividades: emissão de notas fiscais, análise de códigos de serviços e tributos, cadastro de clientes e centros de lucro, emissão de relatório gerencial e elaboração de planilhas.

“Aqui, conseguimos colocar em prática todo o conhecimento teórico adquirido e desenvolver novas habilidades, essenciais para o cotidiano dentro e fora da empresa. Há seis anos, tenho aprendido que o comprometimento e a agilidade em cumprir prazos são importantes para o trabalho em equipe.”



JULIANA ROSA
Assistente administrativa

Principais atividades: emissão de notas fiscais, análise de códigos de serviços e tributos, cadastro de clientes e centros de lucro, emissão de relatório gerencial e elaboração de planilhas.

“Sinto-me muito feliz em fazer parte de uma equipe tão proativa, harmoniosa e comprometida com resultados. Por meio do trabalho em conjunto, conseguimos entender e respeitar o ponto de vista do outro e aprender a tratar as adversidades com paciência e sabedoria.”



CAROLINE RODRIGUES
Auxiliar administrativa

Principais atividades: emissão de notas fiscais, análise de códigos de serviços e tributos, cadastro de clientes e centros de lucro, emissão de relatório gerencial e elaboração de planilhas.

“Aprendi que o trabalho em equipe é muito valioso, pois nos ensina a importância de ouvir opiniões diferentes, possibilitando a troca de conhecimentos. Estou há um ano e quatro meses na empresa e, nesse tempo, entendi que confiar no outro é fundamental para o crescimento. Por mais que tenhamos luz própria, é preciso lembrar que, sozinhos, somos frágeis.”



AMANDA LOPES
Auxiliar administrativa

Principais atividades: apoio no atendimento a clientes, atualização do sistema de contas a receber, monitoramento de pagamentos em atraso e outras irregularidades, fechamento mensal do faturamento com a contabilidade.

“Estou há apenas seis meses na empresa e já tenho várias conquistas, como o aperfeiçoamento de técnicas de negociação e gerenciamento de conflitos. Também aprendi a resolver os problemas de forma mais eficiente. Fazer parte de uma equipe tão companheira e responsável é algo que acrescenta muito.”

Araujo Abreu 95 anos: Gestão e tecnologia

Há 95 anos no mercado, a Araujo Abreu pode vangloriar-se de sua tradição. Mas não apenas. O mesmo espírito pioneiro que guiou os fundadores é vivo no dia-a-dia da empresa, que, perto de seus cem anos, segue com o ímpeto de inovação.

Década à década, novos serviços foram incorporados ao rol de soluções ofertadas, permitindo que transitasse em diferentes segmentos. Para dar conta das novas frentes e manter a qualidade dos serviços, a Araujo Abreu dedicou-se, ao longo de toda a sua história recente, a investir em gestão e em inovação operacional. É o que comenta Francisco Abreu, presidente da companhia:

Munir-se de profissionais capacitados a atender sob medida as necessidades do cliente, sejam elas de manutenção, abastecimento ou facilities, não é, somente, suficiente para um pleno atendimento. É preciso orquestrar esses processos, garantir que todas as etapas sejam completas. E, para isso, uma empresa deve pensar em soluções estratégicas e em tecnologia que dinamizem o operacional. ”

Recepção personalizada de demandas, com base em sistema de ponta, Central de Atendimento, call center dedicado, utilização de aplicativos para gerir solicitações, entre outras, são algumas das ferramentas utilizadas pela Araujo Abreu.

Nesta segunda matéria sobre os 95 anos da empresa, você vai conhecer um pouco a respeito dessas soluções e da busca constante de gestores e setor de tecnologia para fazer do atendimento e da operação em campo experiências cada vez mais satisfatórias ao cliente.

CANAIS DE ATENDIMENTO

A versatilidade e adequação à realidade do cliente sempre foram características da Araujo Abreu. É possível observar essa marca já no início da operação, com o recebimento de demandas de serviços. Para cada contrato, um modelo de trabalho é desenhado, de acordo com o perfil do cliente, como detalha Ronaldo de Carvalho Pinto, gerente executivo Regional SP/Sul:

– Em alguns casos, o próprio cliente possui um call center de recebimento, que redireciona as solicitações para a Araujo Abreu. Em outros, somos nós que disponibilizamos equipe alocada dentro das empresas para administrar esses chamados. Também, em outras situações, como o caso de contratos de grande porte, oferecemos um call center dedicado.

Há, ainda, em São Paulo, uma Central de Atendimento exclusiva a alguns clientes, que oferece suporte em fins de semana e feriados, quando a equipe interna do contrato está ausente.

A maneira como as demandas são recebidas variam. Porém, os chamados são abertos e padronizados com o cadastramento em software especializado, o Sistema SSA. “É nele em que são iniciadas as solicitações, a fim de que a equipe alocada no cliente dê sequência ao atendimento, ou diferentes setores sejam acionados. É o SSA, também, que realiza o andamento de cada ordem de serviço - se está em aberto, se foi finalizada -, o envio de aviso de encerramento e pesquisa de satisfação ao cliente e, ainda, a elaboração de relatórios para controle e aprimoramento gerencial”, explica Luiz Claudio Carreira, gerente executivo da Regional RJ.

CALL CENTER DEDICADO

Além da capacidade de atender aos clientes por meio do SSA, a Araujo Abreu disponibiliza, dependendo do volume da operação, recepção exclusiva. É o caso do call center 24 horas, direcionado à Rede Globo, cliente desde 1997, a quem não só a Araujo Abreu presta serviços de manutenção e de instalação, mas, também, de facilities (fornecimento de material e serviços de escritório, etc), no Rio de Janeiro, São Paulo, Recife, Brasília e Minas Gerais.

Na modalidade call center 24 horas, além de operadores exclusivos, 240 profissionais trabalham em campo, em regime de plantão, para os mais diversos atendimentos e emergências. “São cerca de 12 mil chamados por mês nos cinco estados, realizados por 21 mil usuários cadastrados do sistema Globo”, explica Maurício Salerno, coordenador de manutenção do call center Rede Globo.

NOVAS FERRAMENTAS PARA FACILITAR AINDA MAIS A OPERAÇÃO

Como resultado concreto dos esforços para um maior controle gerencial por meio da mobilidade, está em teste um aplicativo ligado ao Sistema SSA, que pretende facilitar a solicitação por parte do cliente e a execução das ordens de serviços do pessoal em campo. “No Rio de Janeiro, os testes já são realizados em dois contratos. Em São Paulo, a KPMG, também nosso cliente, nos dá suporte nos testes desse novo aplicativo”, explica Ronaldo Carvalho Pinto.

Ainda, a meta complementar aos esforços relacionados à mobilidade para este ano é a de aplicar tecnologia QR-Code para automatização de apontamentos e execução de atividades pertinentes ao processo de manutenção.

ESFORÇO CONSTANTE NO APRIMORAMENTO EM TECNOLOGIA

Nos bastidores da operação, dando suporte a diretores e gerentes na tarefa de conduzir equipes, está o setor de tecnologia da informação e inovação (TI). Por lá, não só as ferramentas já em funcionamento são coordenadas, como há a pesquisa e teste de novas soluções. “Em qualquer projeto em que nos debruçamos, levamos em conta alguns fatores. Buscamos manter o foco no quesito agilidade, tanto para atender ao cliente, quanto para facilitar o trabalho dos profissionais em campo. Também buscamos soluções que sejam eficientes, mas, acima de tudo, eficazes”, explica Adriano Cardoso, técnico em planejamento, ressaltando ainda que as ferramentas desenhadas devem representar custos viáveis, ou a operação fica impraticável para fornecedor e cliente.

Ao lado de Adriano trabalha Gilson Magnano, também técnico em planejamento do setor de TI, onde ambos realizam projetos para facilitar a operação com o incremento do acompanhamento gerencial, por meio da utilização de soluções em mobilidade. “Buscamos ferramentas e soluções que usem recursos tecnológicos para monitoramento em tempo real de indicadores diversos, possibilitando ajustes finos na operação”, complementa o profissional.

Fazendo as pazes com A COMIDA



Patrícia Bertoni, nutricionista da Onodera Niterói

Além de alimentar o corpo, comer é um ato que “alimenta” muitas outras necessidades. Comemos porque partilhar o pão é agregador e nos une ainda mais aos demais, comemos por prazer, e, muitas vezes, por razões que não são positivas, como por ansiedade e para suprir carências que vão além da fome ou necessidades fisiológicas.

A culpa após exagerar na comida não é incomum na vida de muitas pessoas. Os números crescentes de obesidade no mundo – e no Brasil – estão aí para demonstrar que nem sempre a relação com a comida é, de fato, saudável.

Mas por que descarregamos na comida nossas frustrações? E como fazer para tentar sair desse ciclo vicioso e maléfico à saúde? Para responder a essas perguntas e dar dicas de como driblar esse padrão de comportamento, a Revista Agora! entrevista, nesta edição, a nutricionista Patrícia Bertoni, da clínica Onodera Niterói, no Rio de Janeiro.

Revista Agora! Por que algumas pessoas descontam as frustrações na comida?

Patrícia Bertoni: A todo o momento, as pessoas se veem diante de pressões sociais causadas pelos mais diversos motivos, desde o senso de urgência contemporâneo e a competitividade no ambiente de trabalho até as demandas familiares. A impossibilidade de conseguir realizar tudo o que se deseja e atender a todos que precisam pode causar frustração e ansiedade, levando os indivíduos a descontar esses sentimentos na comida. É muito comum! Para muitos, o comer se torna o maior prazer do dia. Os relatos de compulsão ou escapes da dieta no horário da noite, por exemplo, “quando chego em casa eu preciso relaxar e compensar meu estresse do dia” são muito habituais. A vontade de comer um docinho, a necessidade de uma bebida alcoólica e a sensação de que só terei saciedade se comer determinado alimento são demonstrações de ansiedade e, muitas vezes, de compulsão alimentar.

Revista Agora! O que fazer para lidar melhor com o ato de comer por ansiedade?

Patrícia Bertoni: É fundamental rever a postura diante dos acontecimentos e canalizar as emoções para hábitos mais saudáveis. Deve-se procurar “aumentar” a felicidade, buscar prazer em outras atividades e não apenas na comida. Fazer exercícios, ioga e caminhadas ao ar livre, ter um bom papo com amigos, trabalhar a autoestima em atividades prazerosas... São muitas as formas de tirar o foco da comida, mas é preciso estar disposto, pois o primeiro passo depende da própria pessoa. Por vezes, se faz necessário tratar a ansiedade com acompanhamento médico, terapias e/ou tratamento medicamentoso em situações mais graves. Caso o indivíduo não consiga lidar com a questão sozinho, deve buscar ajuda de um nutricionista, um endocrinologista ou, ainda, um psicólogo.

Revista Agora! Quais alimentos saudáveis podem ajudar a combater a ansiedade na hora que surge a vontade desesperada de comer por gula?

Patrícia Bertoni: Sementes oleaginosas, ricas em vitaminas do complexo B e que aumentam a concentração da serotonina, causando sensação de bem-estar, chocolates com maior teor de cacau (acima de 70% de cacau), maracujá – que tem efeito calmante e relaxante e pode ser consumido como suco, *in natura* ou com leite, além de ser rico em triptofano e, portanto, dá uma forcinha extra na qualidade do sono e bem-estar. Há muitas opções, mas nada em excesso. Um nutricionista pode ajudar a rastrear esses alimentos e montar um cardápio especial e completo. Pense nesse profissional como um grande aliado.

DICAS PARA MELHORAR A RELAÇÃO COM A COMIDA

- **Tenha a alimentação como sua aliada.** Opte pelo que faz bem para a saúde e mantenha o equilíbrio sempre.
- **Não classifique os alimentos como proibidos.** Isso gera ansiedade e aumenta a vontade de consumi-los. Busque a moderação.
- **Não se culpe por sair da dieta.** Isso pode acontecer em várias situações, e você não é mais fraco por isso. Aprenda a trabalhar melhor a sua relação com os alimentos pouco saudáveis.
- **Saiba compensar.** Se você comeu mais do que deveria no dia anterior, não quer dizer que tenha que restringir a alimentação no dia seguinte. Apenas escolha alimentos mais saudáveis e volte à rotina o quanto antes.
- **Seja a sua melhor versão.** Não se compare com ninguém. Cada ser humano é único em suas qualidades e defeitos. Se espelhar em alguém é diferente de querer ser igual.



APERFEIÇOAMENTO de habilidades técnicas e comportamentais



O início do ano foi de muito aprendizado para alguns supervisores e administrativos do Rio de Janeiro. Durante dois meses, entre 11 de janeiro e 22 de março, esses profissionais tiveram a oportunidade de participar da primeira turma do **Curso de Desenvolvimento de Administrativos e Supervisores**, realizada pelo Centro de Treinamento Waldemar Gonçalves de Abreu.

Focada no desenvolvimento das capacidades comportamentais dos indivíduos e em oferecer conhecimentos técnicos da área de Recursos Humanos (RH), a iniciativa foi composta por nove módulos semanais. O objetivo principal era o de preparar os colaboradores para lidar com ainda mais desenvoltura e assertividade em meio às inúmeras situações que encontram no front diário, em seus setores como líderes ou alocados em áreas externas de trabalho. É o que detalha Fernanda Abreu, diretora de RH e Comunicação:

– Abordamos conteúdos fundamentais para aprimorar o relacionamento interpessoal e, assim, facilitar a gestão diária das tarefas desses indivíduos. Também oferecemos capacitação técnica em questões relativas às demandas de RH, com as quais esses profissionais se deparam diariamente e, assim, otimizar processos e torná-los mais coesos.

Karina Silva, que ocupa o cargo de assistente administrativa, na matriz RJ, é uma das participantes da primeira turma. Na Araujo Abreu há cinco anos, quando entrou como Jovem Aprendiz, ela conta que o curso proporcionou o aperfeiçoamento que faltava no que diz respeito a

processos da área de RH que, apesar de não serem objeto principal de sua atividade, precisava lidar. “Essa formação foi de grande valia para a minha vida pessoal e profissional. Contribuiu muito para o aprimoramento dos meus conhecimentos sobre assuntos técnicos de RH, mas, também, me instrumentalizou no que diz respeito ao aspecto comportamental para lidar com uma gama maior de questões diárias da operação”, explica a profissional.

Além de aprendizado focado nas demandas diárias de sua função, a oportunidade de interação com outros colaboradores e a troca de experiência possibilitadas pelo treinamento foram importantes para Aldo Rocha Pereira, supervisor de manutenção, há quatro anos na Araujo Abreu. É o que explica o colaborador:

– Todo aprendizado é importante para o crescimento profissional, sem contar com o enriquecimento do currículo. Por meio do curso, pude ter acesso a informações vitais para um bom desempenho em ambiente profissional e em relação à equipe.

Ao fim do curso, os colaboradores participaram de uma pequena solenidade de formatura, na qual receberam certificados de conclusão.

Mais duas turmas do Curso de Desenvolvimento de Administrativos e Supervisores já estão em andamento. As aulas começaram em maio e seguem sob a mesma bandeira, disseminar conhecimentos do segmento de RH e aprimorar competências comportamentais em prol do incremento operacional e crescimento de equipes.



A IMPORTÂNCIA DE SE COLOCAR

NO LUGAR DO OUTRO

Conviver e, sobretudo, respeitar as diferenças é condição fundamental para a vida em sociedade. Atualmente, não existe mais espaço para atitudes embasadas em preconceitos. A Araujo Abreu apoia a diferença, repudia qualquer forma de preconceito e acredita que respeitar a diversidade é fundamental para a construção de uma sociedade sólida e saudável. Esta reportagem é a primeira de uma série de matérias que irá abordar o tema e combater o preconceito. Acompanhe as próximas revistas e siga conosco na temática desta edição sobre diversidade e respeito às diferenças.

SEM PRÉ-JULGAMENTOS: APENAS DIFERENTE

Para muitas pessoas, o diferente causa estranheza. Julgar pela aparência e, com base nisso, discriminar, segregar, difamar são posturas sem espaço nos dias atuais e, em alguns casos, caracterizam crime. O preconceito racial e a homofobia, por exemplo, são passíveis de pena.

A atitude de julgar alguém surge, normalmente, pela ideia de algumas pessoas de que suas crenças, valores e história de vida são “mais corretos” e “verdadeiros” do que os dos outros. É o que explica Marcelle Esteves, assistente social e especialista em gênero e sexualidade:

– Desde sempre, a sociedade vive a dicotomia do que é “certo” e o que é “errado”, do que é “bonito” e o que é “feio”, do mais “forte” e do mais “fraco”, da “mulher” e do “homem”, do “preto” e do “branco”, do “hetero” e do “homo”. As pessoas criam pré-julgamentos como uma forma de convencer o outro a não ser aquilo que, na concepção e aprendizado delas, é tido como errado ou ruim.

RESPEITANDO AS DIFERENÇAS

O ato de realizar algum tipo de julgamento é um hábito automático de indivíduos. Mas é preciso combater esse vício de forma consciente, a fim de que ele não nos tome e se torne um preconceito vazio. “Todos nós julgamos. Eu por exemplo, também julgo. Mas quando eu vejo uma situação muito diferente daquilo que eu acredito ser o correto, costumo dar um passo para trás e refletir. É preciso tentar entender por que a pessoa pensa daquele jeito ou compreender o universo dela e, ainda, lembrar-se de que todos somos iguais, e que o respeito deve prevalecer. Essa é uma regra de ouro que todo mundo pode usar para evitar julgar uma pessoa ou uma situação”, orienta Daniela do Lago, escritora, coach e especialista em comportamento.

Marcelle Esteves também concorda que revisitar valores para compreender que há uma infinidade de possibilidades na vida – e que é preciso respeitar escolhas e tipos diferentes de nós – é atitude fundamental para combater o preconceito que espereira nossos pensamentos. “Para aprender a não julgar ou não julgar compulsivamente, é necessário, algumas vezes, abrir mão da prepotência, sair da zona de ser o ‘dono da verdade absoluta’, e considerar as potencialidades do outro”, complementa a especialista em gênero e sexualidade.

PRATICANDO A ESCUTA ATIVA E A EMPATIA

A palavra empatia pode até estar na moda. Mas o conceito – colocar-se no lugar do outro – está entre nós desde sempre e deve ser praticado todos os dias em busca de uma sociedade mais justa, igualitária e pacífica. É ela o alicerce para a prática do respeito. E se a empatia é o alicerce, a escuta ativa é ferramenta basal para evitar pré-julgamentos que ferem e afastam, como elabora Daniela do Lago:

– Costumo dizer que uma pessoa empática é aquela que tem uma escuta ativa. Ao ouvir, prestar atenção no outro genuinamente, o indivíduo entende e aceita um pouco mais escolhas, dificuldades ou mesmo limitações, suas e dos outros, e isso aproxima e fortalece relações, evita conflitos.

DICAS PARA CONSTRUIR EMPATIA NAS RELAÇÕES

Por Marcelle Esteves

- **Respeite o espaço do outro.** Deve-se ter consciência do próprio espaço e do espaço do outro, sabendo valorizar as diferenças, investindo e destacando os pontos fortes.
- **Desperte a vontade de ajudar o próximo.** Quando o indivíduo tem a capacidade de sentir a dor do outro, a vontade de colaborar para a felicidade e o bem-estar alheio tende a aumentar.
- **Trate os outros como você gostaria de ser tratado.** Pratique esse princípio básico da empatia e veja como tudo irá conspirar a seu favor.
- **Imagine o que você faria no lugar do outro.** Se você discute com alguém que tem pontos de vista diferentes, em vez de julgá-lo, imagine como reagiria no lugar dele.

NOTÍCIAS

JOÃO PESSOA REALIZA SIPAT

Aconteceu, entre os dias 27 e 31 de março, a Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho (Sipat) para contratos dos clientes Oi (Operacional/Administrativo/Lojas), Contax e Renner da filial João Pessoa (PB). O objetivo foi o de orientar profissionais a respeito da importância e atenção com boas práticas que evitem acidentes e intercorrências, e capacitá-los para um cotidiano laboral mais seguro e saudável.

A abertura oficial da Sipat contou com uma atividade lúdica, a apresentação do filme motivacional “Mãos talentosas: a história de Ben Carson”, que conta a trajetória de um menino pobre e desmotivado de Detroit (EUA), que cresce e se torna um brilhante neurocirurgião. Ao fim da sessão, todos tiveram a oportunidade de fazer, juntos, em uma conversa informal, uma reflexão sobre a abordagem da película.

Qualidade de vida, DST's e Aids, combate ao uso de drogas, reciclagem, coleta seletiva e direção defensiva estiveram entre os temas abordados nas palestras, que visaram, além de capacitar para questões técnicas do dia-a-dia, abordar integralmente o indivíduo: em seu bem-estar físico e mental, como um ser humano, inserido em um ambiente que é de sua responsabilidade, e em sua vivência em sociedade.

Membros da Cipa
recebendo agradecimentos



Participantes em palestra sobre Qualidade de vida, DST's e Aids



PRECISAMOS
DE UM MUNDO

VIVO

TODOS OS DIAS

RESPEITE,
PRESERVE,
CUIDE,
PLANTE ÁRVORES
E BOAS IDEIAS
PARA QUE A VIDA
POSSA FLORESCER!

5 DE JUNHO
DIA MUNDIAL DO
MEIO AMBIENTE



ARAUJO ADREU

www.araujoabreu.com.br