

DESDE 1949

INCA[®]

INFORMATIVO

Mococa, Fevereiro de 2025

Edição nº225



ISO 9001
ISO 14001

BUREAU VERITAS
Certification



COMERCIAL

COMO FAZER COM QUE AS PESSOAS GOSTEM DE VOCÊ?

Quando o Google divulgou sua pesquisa anual sobre os assuntos mais buscados, um resultado chamou a atenção:

“como fazer com que as pessoas gostem de mim?”, ficou na terceira colocação da categoria “como fazer”. E parece que essa é uma preocupação cada vez mais maior entre aqueles que dependem da habilidade social para conquistar vendas, ser promovido a cargos de liderança ou aqueles que pensam em empreender.

Na verdade, essa deveria ser uma preocupação de todos. Como humanos, temos a necessidade de conviver em sociedade, não apenas para a sobrevivência, mas também para o aprimoramento pessoal. Infelizmente, nem todos nascem com as características extrovertidas que tanto parecem encantar as pessoas. Em contrapartida, as habilidades sociais podem ser desenvolvidas a qualquer momento durante a vida.

Separamos alguns conselhos que podem ajudar a responder à pergunta “como fazer com que as pessoas gostem de mim?”. Todos esses ensinamentos são facilmente aplicáveis no seu dia a dia e são fundamentais para quem quer ser bem visto pelo grupo que frequenta. Acompanhe.

“Como fazer com que as pessoas gostem de mim?”:

5 dicas essenciais

Muitas pessoas têm dificuldade de se expressar em situações nas quais não se sintam à vontade. Apresentações, reuniões importantes e outros momentos em que lidar com desconhecidos seja inevitável parecem ser eternos e desconfortáveis para os mais tímidos. Algumas vezes, essa insegurança nasce da ansiedade desenfreada, um problema que pode interferir em diversas áreas da vida.

As 5 dicas que selecionamos são aplicáveis em todas as situações. Leia com atenção e veja como fazer as pessoas gostarem de você pode ser mais fácil do que você imagina!

1) Escute de verdade

Escutar vai muito além de esperar o outro terminar de falar. Ouvir significa entregar-se verdadeiramente ao que o outro conta, prestar atenção nos detalhes e interagir com as histórias. Ouvir atentamente também exige que o seu corpo mostre a atenção prestada no interlocutor. Sorrir durante a conversa, reagir às informações passadas e manter seu corpo desperto, voltado à pessoa, mostram que você está, de fato, concentrado na conversa.

2) Busque assuntos de interesse do interlocutor

Falar com os amigos é diferente de falar com uma autoridade, certo? Mas, mesmo entre grupo de pessoas “normais” é preciso que você consiga se encaixar na forma de conversar. Para isso, perceba os assuntos mais recorrentes e de maior interesse e busque desenvolver sobre eles.

Acabou de ser apresentado a alguém que fez uma viagem recentemente? Mostre interesse em ouvir o que ela experimentou, viveu e viu. Pessoas que são consideradas pelos outros como “chatas” buscam falar apenas do que as interessa, negando atenção àquilo que não diz respeito a sua realidade.

A autorrevelação, como podemos chamar o ato de falar de si mesmo, envolve mecanismos neurais ligados à recompensa, como mostra este estudo da Universidade de Harvard. Ao ouvir e estimular o seu interlocutor a falar, você liga a sua imagem à sensação de prestígio causado na outra pessoa.

3) Não seja orgulhoso

Pessoas muito pragmáticas, que impõem regras à convivência e são inflexíveis no trato com os outros, pode ter certeza, que foram grande parte das que procuraram por “como fazer com que as

“como fazer com que as pessoas gostem de mim” no Google! Ninguém quer viver “pisando em ovos”, muito menos com amigos ou com recém-conhecidos, onde já há uma tensão natural na interação.

Isso não significa, claro, que você deva tolerar atitudes desrespeitosas ou que ferem a sua moral e integridade. Mas é preciso ter inteligência emocional para entender quando é o momento de apenas “deixar para lá”.

4) Valorize a opinião alheia

Este tópico se refere a um intenso exercício de empatia. Ao se colocar no lugar do outro, ao tentar sentir o que ele sente, o que o faz pensar como ele pensa, é possível ver como o certo e o errado são, quase sempre inexistentes.

O que existem são modos distintos de enxergar a vida e as situações, opiniões construídas sobre vivências e sentimentos. Respeite o modo de pensar dos outros ouvindo-os, novamente, com atenção. Desta forma, você passa a imagem de alguém que pondera antes de opinar, não de alguém que defende seu ponto de vista ferrenhamente, custe o que custar. Valorizar a opinião alheia é uma forma de construir credibilidade.

5) Admita seus erros antes de apontá-los nos outros

Ao criticar alguém, ou alguma atitude, você coloca o interlocutor em uma posição defensiva. Já ao se mostrar humilde e reconhecer seus próprios erros, você se coloca em situação de igualdade. Ninguém gosta de pessoas indefectíveis, que se põem como superiores em todas as suas escolhas e livres de enganos. Pessoas gostam de conversar com pessoas, seres que também erram e, melhor ainda, se admitirem suas falhas.

Ainda no que diz respeito às críticas, caso elas sejam inevitáveis, é recomendado que você comece com um elogio; aponte, sutilmente, os pontos de discordância e encerre sua fala com um novo elogio.

Como falamos no início do artigo, todas essas dicas são simples e podem ser aplicadas em todas as situações, desde o trato com as pessoas mais próximas até o temido momento de precisar impressionar alguém.

Por : <https://portaldalecarnegie.com>

REPRESENTANTES

ANIVERSARIANTES DE FEVEREIRO



Francisco Xavier
(Rep. Santa Catarina)



Adriana
(Rep. Goiânia)



Jorge (Rep. Bahia)



Parabéns!

RECURSOS HUMANOS

DE ONDE NASCEM OS BURNOUTS?



Burnout. Esse é o nome chique para classificar o esgotamento advindo das atividades profissionais. Síndrome comum, nos dias atuais, onde cada vez mais se associa o valor das pessoas ao que elas conseguem produzir.

Mas o que leva um humano a se portar como máquina? O que leva alguém a querer produzir mais do que o seu combustível permite? De onde, afinal, nascem os burnouts?

É inquestionável a sede que pessoas têm para se tornarem cases de sucesso. Nos despedimos da geração coca-cola e nos deparamos com a geração startup. Se antes os jovens sonhavam em serem rockstars, hoje o alvo é serem protagonistas de um IPO ou founders de um unicórnio.

Mas, embora a métrica de sucesso tenha mudado, o gatilho permanece o mesmo: a vontade de ser aplaudido e reconhecido.

Buscar sucesso para preencher a lacuna interna da autoestima não é um movimento novo. A novidade agora é que a velocidade na qual as coisas mudam é assustadoramente maior. Não é apenas sobre alcançar o topo, mas sobre não se afogar a cada onda nova do mercado. Manter-se atualizado na era digital não é tarefa simples.

Lulu Santos já dizia que “tudo muda o tempo todo no mundo”. Mas cantou essas palavras em melodia calma, leve, serena. Num ritmo que destoa da velocidade do mundo atual. No mundo de hoje, para a poesia de Lulu ser realista, precisaria ser acelerada na velocidade 2 do whatsapp.

Se até as conversas pessoais hoje acontecem em velocidade dobrada, como não sermos seduzidos pela pressa que nos envolve? Se analisarmos friamente, esgotamento parece ser o único destino possível daqueles que nutrem a intenção de serem produtivos.

Mas não é.

A verdade é que se ligarmos o piloto automático, o convite para viver a vida na mesma rapidez dos áudios de whatsapp vence. É fácil, sim, tropeçar em urgências que não são urgentes e nos tornarmos mais ocupados do que precisamos ser.

Glorificamos tanto o trabalho que, num desliz, invertemos as prioridades e começamos a crer que estar sempre sem tempo é nobre. Mas a verdade é que estar ocupado não é sinônimo de produtividade.

A objetividade e assertividade nos fazem produtivos. A ansiedade e a pressa nos tornam ocupados.

E uma das formas mais comuns de procrastinação é manter-se ocupado daquilo que não é de fato importante, enquanto o que realmente nos traria resultado é deixado para depois. E é daí que nasce o vício nada virtuoso de fazer sempre mais, ao invés de buscar sempre fazer melhor. pressa nos tornam ocupados. E uma das formas mais comuns de procrastinação é manter-se ocupado daquilo que não é de fato importante, enquanto o que realmente nos traria resultado é deixado para depois. E é daí que nasce o vício nada virtuoso de fazer sempre mais, ao invés de buscar sempre fazer melhor.

Burnouts nascem daquilo que ocupa a agenda mas não nos aproxima dos nossos objetivos. Nasce da crença equivocada de que esforço é sinônimo de virtude. Quando, no fundo, a maior virtude é saber limpar da agenda o esforço que não nos aproxima do nosso destino. Ser esforçado não nos leva longe. Ser estratégico, sim.

Burnouts nascem do automatismo. É da falta de respiro que surgem os esgotamentos. Da falta de hábitos que qualifiquem a nossa energia. Da displicência com nossa saúde física e emocional. De falta de clareza sobre os nossos limites. Da falta de disciplina que nos faz perder o sono pensando onde vamos aplicar nosso dinheiro sem considerar que nosso recurso mais precioso é aquele que não poderá ser recuperado por fundo ou empresa nenhuma: o tempo.

Burnouts nascem do desejo de se provar. Da comparação constante, do desejo de superar. Do ego que tem medo de ser esquecido. Do medo de errar. Da tentativa de dizer “ei, mundo, eu tenho valor”. Da lacuna de autoestima que a maioria não admite que tem, mas que fica evidente quando a necessidade de ser reconhecido supera a necessidade de se respeitar.

Burnouts nascem do movimento de se espremer para caber. Quando te falta a confiança de poder escolher um ambiente no qual você se sinta pertencente. Quando você confia tão pouco na sua potência que, por medo, acaba ficando lugares que te atropelam. Quando seu medo te obriga a se submeter ao que não faz sentido, dentro de você.

Burnouts nascem quando morrem os seus movimentos de crescimento. Quando você para de focar no que pulsa e se acomoda com o que é. Quando você cala o que o seu coração fala para escutar o que querem que você seja. Quando o processo, ao invés de te preencher, te esgota.

Burnouts nascem do desejo de culpar o mundo. Você se abandona. Você se atropela. Você tolera. Você se acomoda. Você se cala. Você desiste. E depois você responsabiliza o outro. O chefe, a empresa, o marido, os pais...

Mas os burnouts morrem quando você entende que você não é uma pizza. Você pode desenhar um gráfico redondo no papel e segmentar a sua vida em fatias. Mas só no papel. Na prática, se você fatiar sua vida, vai ter que pagar com o esgotamento da sua energia.

No fim do dia, o que suga a sua energia não é fazer muitas coisas. É não fazer aquilo que te abastece. É não estar na sua própria agenda. É não questionar porque você faz o que você faz.

É o treino que você pula. É a alimentação que você negligencia. É a saúde mental que você trata com ironia. É o trabalho que você escolheu apenas pelo salário.

Burnout é sintoma. Culpar o mundo não resolve. A única saída madura é se enfrentar diante do espelho e se perguntar qual parte em você fez com que você topasse se submeter àquilo que te atropela.

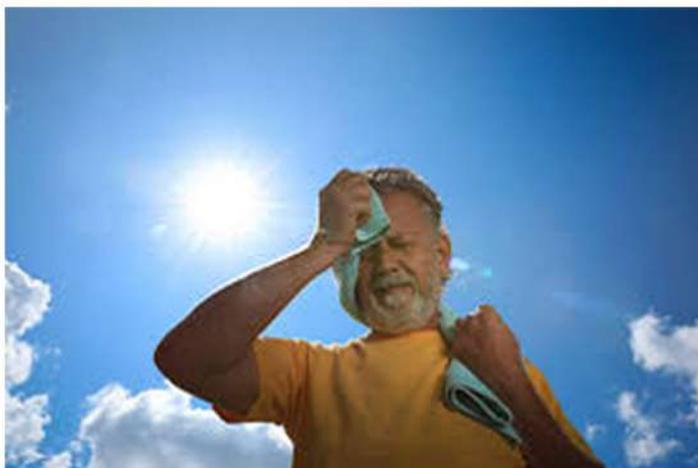
Caso contrário: mudam-se os personagens, muda-se o contexto, e repete-se a história.

Enquanto não houver cura no pedacinho dentro de você que confunde seu valor pessoal com o valor do seu trabalho, você continuará precisando se atropelar para se provar. E, desse lugar, a única alternativa possível é se esgotar.

Por: Carol Rache

MEIO AMBIENTE

COMO O AUMENTO DAS TEMPERATURAS AFETA A VIDA NO PLANETA E O QUE PODEMOS FAZER PARA AJUDAR.



Como aliviar o calor no dia a dia?

Nos últimos anos, o aumento das temperaturas tornou-se um dos temas mais discutidos quando falamos sobre mudanças climáticas. Os impactos são visíveis: ondas de calor mais intensas, secas prolongadas, aumento no nível do mar e até desequilíbrios nos ecossistemas. Mas, afinal, o que está causando esse aquecimento e como o cidadão comum pode contribuir para minimizar os danos ao planeta?

O que podemos fazer para ajudar o planeta?

Embora a luta contra o aquecimento global exija ações coordenadas por governos e empresas, cada pessoa pode contribuir significativamente para reduzir as emissões de gases do efeito estufa e proteger o meio ambiente. Aqui estão algumas ações práticas:

Reduz o consumo de energia

- *Use lâmpada de LED.
- *Desligue aparelhos eletrônicos quando não estiverem em uso.
- *Aproveite ao máximo a luz natural.

Consuma de forma consciente

- *Compre apenas o necessário.
- *Opte por produtos locais e sazonais para reduzir a pegada de carbono associada ao transporte.
- *Evite desperdícios alimentares.

Adote o transporte sustentável

- *Prefira caminhar, andar de bicicleta ou usar transporte público.
- *Se possível, compartilhe caronas.

- *Cuide das áreas verdes
- *Plante árvores em sua comunidade.
- *Apoie iniciativas de reflorestamento.

Gerencie seus resíduos

- *Recicle e reutilize sempre que possível.
- *Reduza o uso de plásticos adicionais.
- *Faça compostagem de resíduos orgânicos.

Como aliviar o calor no dia a dia?

Com as temperaturas em alta, buscar conforto sem deficiência ainda mais o meio ambiente é essencial. Aqui estão algumas sugestões:

- *Use ventiladores ao invés de ar condicionado sempre que possível. Eles consomem menos energia.
- *Invista em isolamento térmico. Cortinas térmicas ou telhados verdes ajudam a manter a casa mais fresca.
- *Hidrate-se. Beba bastante água e consuma alimentos ricos em líquidos, como frutas e vegetais.
- *Evite horários de pico de calor. Planeje atividades externas para os períodos mais frescos do dia, como o início da manhã ou o final da tarde.
- *Refresque o ambiente. Coloque bacias de água pela casa para aumentar a umidade do ar em locais muito secos.

A importância da conscientização coletiva

Embora pequenas ações individuais sejam benéficas, mudanças significativas ocorrem quando a sociedade envelhece coletivamente. Apoiar políticas públicas voltadas para a sustentabilidade, impulsionar empresas para práticas mais ecológicas e educar as novas gerações sobre a importância do meio ambiente são passos fundamentais.

O futuro do planeta está em nossas mãos. Comece hoje mesmo a fazer sua parte, não apenas para aliviar o calor que sentimos agora, mas para garantir um mundo mais equilibrado e habitável para as próximas gerações.

E você, quais são as ações adotadas para enfrentar o aumento das temperaturas e proteger o meio ambiente? Compartilhe este artigo e inspire mais pessoas!

Fonte: www.ecoeducabrasil.com.br

ESPORTISTA DA INCA

ESPORTISTA DA INCA CONQUISTOU O TROFÉU DE MELHOR ATLETA PARALÍMPICA DA CIDADE DE MOCOCA

Em dezembro aconteceu o 3º Oscar do Esporte Mocoquense - Melhores do Ano, com 40 modalidades sendo premiadas.

A Esportista da INCA Valéria Cristina da Silva Iza de forma mais do que justa, conquistou o prêmio na categoria Atleta Paralímpico Feminino.

Afinal, neste ano de 2024 que passou, disputou inúmeras competições defendendo a equipe ADDM – Associação Sócio-esportiva Para Deficientes de Mococa / Semeq da Prefeitura Municipal de Mococa sob o comando técnico do professores Paulo de Oliveira e Elaine Moreno, e conquistou medalhas em todos.

Entre as competições, aconteceu no Centro de Treinamento Paralímpico Brasileiro na cidade de São Paulo, os Jogos Regionais para pessoas com deficiência PARESP do estado de São Paulo.

Estamos todos na torcida para que neste ano de 2025, a esportista Valéria repita a dose e conquiste mais e mais medalhas.



Por: Devilson Pereira

QUALIDADE

GESTÃO DE RISCOS: MENTALIDADE DE PREVENÇÃO

A gestão de riscos se tornou uma das práticas imprescindível para empresas que buscam garantir a continuidade dos negócios, proteger seus ativos e explorar oportunidades com segurança. Adotar uma mentalidade de prevenção não é apenas uma boa prática, mas uma necessidade estratégica.

Afinal, como diz o ditado popular: “melhor prevenir do que remediar”.

Mas o que é Gestão de Riscos?

A gestão de riscos é o processo sistemático de identificar, avaliar, priorizar e tratar riscos, utilizando recursos adequados para minimizar a probabilidade ou o impacto de eventos adversos.

Este processo é essencial para proteger a organização contra ameaças e garantir a continuidade das operações, preservando ativos e recursos.

Por que a gestão de riscos é tão importante para as empresas?

Implementar uma gestão eficaz de riscos traz uma série de benefícios para as empresas, incluindo:

- 1. Prevenção de Perdas:** Ao identificar riscos, as empresas podem tomar ações preventivas para evitar perdas financeiras, danos à reputação e impactos negativos nos resultados.
- 2. Tomada de Decisão Informada:** Com uma visão clara dos riscos, as organizações podem tomar decisões mais embasadas, alinhadas com a estratégia de negócios e os objetivos organizacionais.
- 3. Conformidade Regulatória:** A gestão de riscos também ajuda as empresas a atenderem a requisitos regulatórios e normas do setor, evitando sanções e melhorando a governança.
- 4. Fortalecimento da Cultura Organizacional:** Ao promover uma mentalidade de risco entre os colaboradores, a gestão de riscos fortalece a cultura organizacional, criando um ambiente de maior segurança, responsabilidade e colaboração.

Como criar uma mentalidade de prevenção de Riscos? Construir uma mentalidade de risco eficaz é um processo que envolve toda a organização. Todos os colaboradores, independentemente de seu cargo, devem entender a importância da gestão de riscos e ser incentivados a participar ativamente.

Fonte: <https://blogdaqualidade.com.br/gestao-de-riscos-mentalidade-de-prevencao/>

SEGURANÇA

CAMPANHA - FEVEREIRO ROXO E LARANJA



Durante este mês de fevereiro, as cores roxa e laranja são utilizadas em diversos meios de comunicação com o objetivo de atentar para a conscientização e combate de algumas doenças.

A cor roxa foi escolhida para a conscientização do Lúpus, da Fibromialgia e do Mal de Alzheimer. Já a cor laranja foi incluída na campanha para conscientizar um dos tipos mais graves de câncer, a Leucemia.

• Lúpus

O Lúpus é caracterizado como um distúrbio crônico que faz com que o organismo produza mais anticorpos que o necessário para manter o organismo em pleno funcionamento. Os anticorpos em excesso passam a atacar o organismo, causando inflamações nos rins, pulmões, pele e articulações. Segundo o Ministério da Saúde, o Lúpus Sistêmico (Les) é a forma mais séria da doença e também a mais comum afetando aproximadamente 70% dos pacientes com Lúpus. Ele afeta principalmente mulheres, sendo 9 em 10 pacientes com o risco mais elevado durante a idade fértil.

• Fibromialgia

Já a Fibromialgia ataca especificamente as articulações, causando dores por todo o corpo, principalmente nos músculos e tendões. A síndrome também provoca cansaço excessivo, alterações no sono, ansiedade e depressão. A doença pode aparecer depois de eventos graves como um trauma físico, psicológico ou mesmo uma infecção. O motivo pelo qual pessoas desenvolvem a doença ainda é desconhecido. No Brasil, a Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR) calcula que a fibromialgia afeta cerca de 3% da população. De cada 10 pacientes com fibromialgia, sete a nove são mulheres.

• Alzheimer

O Alzheimer é uma doença neuro-degenerativa que provoca o declínio das funções cognitivas, reduzindo as capacidades de trabalho e relação social. Com o passar do tempo, ela também interfere no comportamento e personalidade da pessoa, causando consequências como a perda de memória. O Alzheimer é a causa mais comum de demência – um grupo de distúrbios cerebrais que causam a perda de habilidades intelectuais e sociais. No Brasil, existem cerca de 15 milhões de pessoas com mais de 60 anos de idade. Seis por cento delas têm a doença de Alzheimer, segundo dados da Associação Brasileira de Alzheimer (Abraz).

• Leucemia

Leucemia é uma doença maligna dos glóbulos brancos, geralmente, de origem desconhecida. Dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA) apontam que em 2019 a leucemia teve mais de 10 mil novos casos. Os sintomas incluem anemia, palidez, sonolência, fadiga, palpitação, manchas roxas na pele ou pontos vermelhos, bem como gânglios linfáticos inchados, perda de peso, febre e dores nas articulações e ossos.

A campanha também frisa a importância da doação de medula óssea. A doação é muito importante, pois a cada cem mil pacientes, apenas um doador é compatível.

Procure orientação em uma Unidade de Saúde.

COLABORADORES

ANIVERSARIANTES
DE FEVEREIRO



THIAGO DA
SILVA TOME



DEVILSON PEREIRA



CARLOS ANTONIO
DE MENDONÇA



MARIA DE FÁTIMA
DA SILVA MARIANO



ANDREI NOGUEIRA
MARCELINO



ANDREW
DANIEL CIPOLINI



ADAILTON
CALDEIRA NOVAIS



DAMARIS VIEIRA DA
SILVA DOMINGOS



CARLOS HENRIQUE
NOGUEIRA



JAMIL APARECIDO
MANOEL



ALEXANDRA APARECIDA
GARSON CAVALI



WESLEY HENRIQUE
DA SILVA SOUZA

Parabéns!