

ESTUDO CIENTÍFICO

Alta produtividade relacionada ao Burnout / lidar com o medo de mudar de carreira

Estudo do neurocientista, Dr. Fabiano de Abreu, discorre sobre as consequências do excesso crônico de estresse ocupacional

A síndrome de burnout, muitas vezes causada pelo excesso de trabalho, leva ao cansaço físico e mental que acarreta na redução da capacidade de um indivíduo. Nesse contexto, o PhD em neurociências, biólogo e antropólogo membro da Society for Neuroscience, Dr. Fabiano de Abreu acredita que a alta produtividade, apesar de comum nos trabalhos contemporâneos, pode ser uma das razões pelas quais as pessoas desenvolvem burnout. Durante o isolamento social rígido e todas as mudanças de rotina causadas pela pandemia de covid-19, os números de casos de síndrome de burnout aumentaram. “A necessidade constante de o indivíduo se apresentar como produtivo, eficiente e eficaz, desencadeou o surgimento de algumas habilidades para conviver nessa sociedade tecnológica, e uma delas, a alta produtivi-

dade surge para dar conta das demandas atuais”, explica o cientista. De acordo com ele, é necessário, antes de tudo, compreender as diferenças existentes entre um indivíduo produtivo e uma pessoa que passa muito tempo ocupada. “Produtividade é sinônimo de realizar atividades em um curto espaço de tempo sem se distrair. Trabalhar por mais de 12 horas todos os dias, não é necessariamente ser produtivo. Passar horas realizando uma tarefa e não conseguir atingir a meta gera frustração e estresse”, pontua. A síndrome de burnout pode ainda vir acompanhada de depressão, o que deixará evidente algumas alterações na produtividade profissional de cada indivíduo em diferentes âmbitos. “Há sintomas físicos, mentais e emocionais. Há negligência profissional, lentidão e contato impessoal, por exemplo”, detalha o neu-



rocientista.

Porém, o estudo do Dr. Fabiano de Abreu, publicado pela Revista Científica Saúde e Tecnologia, concluiu que apesar

de possível, a relação entre a produtividade e a burnout não são fenômenos obrigatoriamente dependentes um do outro. “O esgotamento ocorre quando

o sistema nervoso central fica sobrecarregado e acaba sendo mediado pelo sistema imunológico com taxas de baixa ou alta quantidade de cortisol e, ao

mesmo tempo, liberando substâncias que levam a sensação de prazer como a dopamina e a serotonina, desregulando-os”, explica.

E MAIS

Três passos para lidar com o medo de mudar de carreira

Jennifer de Paula, BBA e especialista em marketing, comenta sobre possíveis oportunidades de mercado para quem decide mudar de profissão

Iniciar uma carreira nova, ou ainda, começar a construir uma vida fora da área de atuação que se estudou pode ser uma tarefa desafiadora. O medo do fracasso e das dificuldades do mercado de trabalho acabam por tornarem-se os piores pesadelos de algumas pessoas. Porém, em um contexto de crise econômica global, muitos funcionários perderam seus empregos e se viram obrigados a abraçar oportunidades talvez nunca exploradas anteriormente. A BBA e especialista em marketing, Jennifer de Paula, acredita que este é o momento de abrir a mente para enxergar novos caminhos. “Às vezes, a gente fica com tanto receio de sair da nossa zona de conforto que acabamos perdendo grandes oportunidades de sucesso”, pontua. Por isso, a especialista preparou uma lista com 3 dicas para lidar com o medo de mudar de carreira. **Passo 1 - defina seus medos** O medo na maioria das vezes é apontado apenas como uma emoção desconfortável, quando na verdade pode ser um grande aliado quando o assunto for buscar orientação e se preparar melhor para qualquer situação.



“A incerteza vai fazer parte dessa transição profissional e saber os pontos frágeis ajudarão a identificar se o medo é por não saber como

começar, qual profissão seguir, se é a melhor escolha financeira, como embarcar numa área sem experiência, entre diversos outros medos

que podem te assombrar”, aconselha Jennifer de Paula. **Passo 2 - não dê ouvidos para os padrões, mas seja coerente**

Utilize seus medos pontuados acima para despertar de forma ativa o máximo de sua ‘curiosidade’. Assim, você conseguirá observar

melhor o mercado, descobrir, até mesmo, novas funções e saber onde e como melhor se enquadra. “Fuja das regras e acredite em seu talento e potencial sem perder o foco. Se imagine na profissão desejada e pratique como se já fosse um contratado na área”. **Passo 3 - explore o Desconhecido** Para Jennifer de Paula, procurar atividades que agreguem novos conhecimentos pode ser essencial nessa jornada de autodescoberta. “Conecte-se a novas pessoas e assuntos utilizando meios como cursos gratuitos, workshop, lives e tudo que desperte seu interesse em aprender mais”, sugere a BBA. **Sobre Jennifer de Paula** Jennifer de Paula é graduada em BBA e Marketing, diretora de marketing e gestão da MF Press Global, uma agência de comunicação internacional. Responsável por gestão de mídias sociais, carreira, posicionamento de marca, comunicação integrada e construção de autoridade no mercado de profissionais que somam milhões de seguidores nas redes sociais. A especialista é referência no que diz respeito às principais atualizações do mundo digital.

QUEDA

Governo de SP alerta para estoque baixo de sangue e convoca doadores em todo estado

Situação dos bancos de sangue é crítica em todas as regiões do estado; Hemonúcleos realizam atendimento por agendamento para toda a população apta a doar

O Governo de SP precisa urgentemente de doadores de sangue para evitar o risco de cancelamento de atendimentos e cirurgias. A situação é crítica nos bancos de sangue é crítica em todo o estado e os tipos O+, O-, A-, B- e B+ são os de maior necessidade. O abastecimento regular é necessário para o atendimento de todas as instituições de saúde.

Por conta do aumento dos casos de síndromes respiratórias, a doação de sangue registrou queda, impactando o nível das reservas. Os hemocentros de todo o Estado fazem um apelo para que a população faça doações. “Estamos com uma queda

importante nas doações de sangue, o que pode prejudicar o atendimento de todos os pacientes graves atendidos em hospitais. Precisamos de um número estável e constante de doações para mantermos os estoques em níveis adequados.”, alerta o Secretário de Estado da Saúde, Jean Gorinchteyn.

Medidas preventivas contra a COVID-19

Durante a pandemia, os bancos de sangue adotaram todos os critérios estabelecidos para segurança dos doadores como reforço na desinfecção dos ambientes, desinfecção das cadeiras a cada troca de doador, EPIs (Equipamentos de Proteção

Individual) para os colaboradores, álcool em gel e o uso de máscara, que é obrigatório.

-Candidatos à doação de sangue que tiverem o diagnóstico ou suspeita de Covid-19 serão considerados inaptos por um período de 10 dias após a completa recuperação.

-Candidatos à doação de sangue que apresentaram um teste diagnóstico para SARS-CoV-2 (por exemplo, teste PCR ou pesquisa de antígenos em swab de nasofaringe) positivo, mas permanecem assintomáticas, deverão ser consideradas inaptas por um período de 10 dias da data da coleta do exame.

Crítérios para doar sangue:

- Ter entre 16 e 69 anos (se



for menor de idade, só com autorização dos pais e responsáveis);

- Estar com a saúde em dia;

- Pesar, no mínimo, 50 kg;
- Apresentar um documento de identidade oficial, com foto (RG, CNH);

- Não ter ingerido bebida alcoólica no mínimo 12 horas antes da doação;
- Não deve estar em jejum.



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JALES

Estado de São Paulo

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JALES

JULGAMENTO PROPOSTAS - Processo nº. 192/21 - Tomada de Preços nº. 16/21.

Objeto: Contratação de empresa especializada para a construção do muro de arrimo da E.M. Alberto Gandur, com aplicação de materiais, mão de obra e equipamentos.

A Comissão Permanente Julgadora de Licitações decretou como VENCEDORA a proposta da empresa Construtora Trapézio Fernandópolis Eireli - EPP, CNPJ. (MF) nº 05.695.347/0001-10, pois apresentou o menor preço global. Nos termos do artigo 109, inciso I, letra “b” e § 1º, da Lei Federal nº 8.666/93 e suas posteriores alterações, ficam as empresas José Augusto Pereira - ME, CNPJ. (MF) nº 26.833.441/0001-68 e Pina Construtora E Serviços Eireli - EPP, CNPJ. (MF) nº 25.276.950/0001-74 notificadas a interpor recurso, da decisão. A ata da sessão, está inclusa nos autos do certame, os quais encontram-se com vista franqueada a qualquer interessado, nos termos do § 5º, do mesmo artigo e Lei acima citados. Da data desta publicação, inicia-se o prazo para interposição de recurso. Jales - SP, 15 de fevereiro de 2022. Adriana Carla Infante. Comissão Permanente Julgadora de Licitações.

PREFEITURA MUNICIPAL DE URÂNIA

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE URÂNIA

ATO AVISO DE LICITAÇÃO

TOMADA DE PREÇO N.º 001/2022. Tipo: Menor preço global. Objeto: contratação de empresa qualificada para construção de uma praça pública - Parque do Turista, junto ao Recinto de Exposições de Urânia; relativo ao convênio a ser firmado com o Governo do Estado de São Paulo, autorizado pela Lei 3.568/2.021. Para participação os interessados deverão ser cadastrados conforme art. 22 -§2º da Lei 8.666/93. Entrega dos envelopes no Setor de Licitações, diretamente à Comissão Permanente de Licitação, em sessão pública na Sala de Licitações do Paço Municipal, até às 09h00m do dia 04/03/2022, com a abertura dos envelopes se iniciando às 09h:10m do mesmo dia. Informações e retirada do Edital poderá ser por e-mail licitacao@urania.sp.gov.br.

Prefeitura Municipal de Urânia (SP), em 14 de fevereiro de 2022. MARCIO ARJOL DOMINGUES. Prefeito Municipal

PREFEITURA MUNICIPAL URÂNIA



PREFEITURA MUNICIPAL DE URÂNIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE URÂNIA
Av. Avenida Brasil, 390 - tel. 3634-9020- Urânia - SP

EDITAL DE ATRIBUIÇÃO Nº 003/2022

ELAINE CRISTINA PEREIRA, R.G. 22.300.219-7, Secretária Municipal de Educação de Urânia, no uso de suas atribuições legais,

C
O
N
V
O
C

A, o 20º (vigésimo) e 21º (vigésimo primeiro), Professores de Educação Básica I classificado no Processo Seletivo 001/2021, para comparecer na sala da Secretaria Municipal de Educação, no dia 15/02/2022 às 09:00 horas para Atribuições de Classe para o ano letivo de 2022 na Rede Municipal de Ensino de Urânia.

ESCOLA	TURMA	PERÍODO	LIVRE/SUBSTITUIÇÃO
EMEI “Martha Laiz F Biazon”	Berçário I	Manhã	Aula em substituição à professora Juliana Lima Herrera Preto
EMEI “Martha Laiz F Biazon”	Berçário II	Manhã	Aula em substituição à professora Taisa Berti Gitti

Urânia, 14 de fevereiro de 2022.


Elaine Cristina Pereira
R.G. 22.300.219-7
Secretária Municipal de Educação

PREFEITURA MUNICIPAL ASPASIA



ASPÁSIA
PREFEITURA MUNICIPAL
Rua do Desenvolvimento

AVISO DE LICITAÇÃO

A PREFEITURA MUNICIPAL DE ASPÁSIA-SP avisa que se encontra aberta a licitação na modalidade PREGÃO (PRESENCIAL) Nº 004/2022, do Tipo Menor Preço, com critério de julgamento por Item que objetiva “Contratação de empresa para aquisição de gêneros alimentícios de qualidade com fornecimento de forma parcelada, diária conforme a necessidade a serem entregues em Diversos Setores desta Municipalidade, os quais deverão observar os padrões de qualidade exigíveis bem como as demais condições e normas estabelecidas pelo mercado nacional até 31 de dezembro de 2022”.

A sessão de Pregão se dará no dia 25 de fevereiro de 2022, na sala do Setor de Licitações, situada no Paço Municipal, tendo como início o credenciamento das empresas participantes, que ocorrerá a partir das 09:00 horas. O prazo para credenciamento se transcorrerá impreterivelmente durante o período de 15 (quinze) minutos a partir do horário anteriormente estabelecido e, ao término deste, se dará início a abertura dos ENVELOPES e demais atos. As empresas interessadas em participar deste certame poderão obter maiores informações junto ao Setor de Licitações da Prefeitura de Aspásia, sito à Rua Santos nº. 350, Centro, nesta cidade, pelo telefone (17) 3664-8780 ou pelo e-mail licitacao@aspasia.sp.gov.br. O Edital em que constam as condições de participação do certame, encontra-se à disposição dos interessados no endereço acima mencionado e poderá ser retirado gratuitamente.

Prefeitura Municipal de Aspásia, em 14 de fevereiro de 2022.

IVAN DE PAULA
Prefeito Municipal

CÂMARA MUNICIPAL MESÓPOLIS



CÂMARA MUNICIPAL
MESÓPOLIS

PORTARIA Nº 009 DE 09 DE FEVEREIRO DE 2022.

“Nomeia a Comissão Processante conforme Requerimento Nº 001/2022 aprovado na Câmara Municipal de Mesópolis na 1ª Sessão Ordinária de 08 de fevereiro de 2022”.

MARIA INÊS RIBEIRO, Presidente da Câmara Municipal de Mesópolis, Comarca de Jales, Estado de São Paulo, Etc, no uso das atribuições que lhe são conferidas por lei,

RESOLVE O SEGUINTE:

Art. 1º - Ficam designados como membros a Comissão Processante conforme Requerimento Nº 001/2022 aprovado na Câmara Municipal de Mesópolis na 1ª Sessão Ordinária de 08 de fevereiro de 2022, os vereadores abaixo relacionados:

- Presidente – Luiz Carlos dos Santos Pereira
- Relator – Marcelo Aparecido Camilo da Silva
- Membro – Aparecido Candido da Silva

Art. 2º - Esta Portaria entra em vigor na data da publicação, revogadas as disposições em contrário.

Art. 3º - Registre-se, publique-se, cumpra-se e notifique-se.

Câmara Municipal de Mesópolis, em 09 de fevereiro de 2022.


Maria Inês Ribeiro
Presidente da Câmara Municipal de Mesópolis/SP.

expediente

FOLHA REGIONAL HOJE

Diretor Responsável:
IVAIR BOLOGNA
Redação:
Ivair Bologna
Higor Sanches Alonso

IMPRESSÃO:
TOTALGRAPH
EDITORIA GRÁFICA

Circulação: Jales, São João das Duas Pontes, São Francisco, Palmeira d'Oeste, Aparecida d'Oeste, Santa Salete, Santa Albertina, Marinópolis, Aspásia, Santana da Ponte Pensa, Vitória Brasil, Dirce Reis, Pontalinda, Nova Canaã, Urânia, Dolcinópolis, Turmalina, Populina, Mesópolis, Paranapuã, Santa Rita d'Oeste, Santa Clara d'Oeste, Santa Fé do Sul, Suzanópolis e Rubinéia.

PERIODICIDADE: TERÇAS, QUINTAS E SÁBADOS
E-mail: jn.folharegional@gmail.com

Os artigos assinados não representam a opinião deste jornal

Rua Pedro Modesto Andreo Padilha, nº 80 – Distrito Industrial II – Jales/SP
Fone Fax (17) 3632-6889

Circulação:



UNIJALES
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE JALES

Junior Soler
Cel. (17) 99785-1119

Av. Francisco Jalles, 1851 - Centro - Jales - SP - CEP: 15.703-200
Tel.: (17) 3622-1620 e-mail: jrsoler@unijales.edu.br www.unijales.edu.br

■ “BOAS PRÁTICAS – CASES INOVADORES”

Concurso do programa Parcerias Municipais, abre as inscrições para os municípios paulistas

Prefeituras podem realizar a inscrição pela plataforma digital do programa

O programa Parcerias Municipais, da Secretaria de Desenvolvimento Regional (SDR), abriu as inscrições para o concurso “Boas Práticas – Cases Inovadores” de 2022. Os municípios têm até 18 de fevereiro para realizar a inscrição pela plataforma do programa (<https://www.parceriasmunicipais.sp.gov.br/>).

O concurso foi criado em 2021 para premiar iniciativas elaboradas e realizadas que apresentaram resultados significativos na superação dos desafios do programa. Os critérios para definição dos vencedores em 2022 serão os resultados, a replicabilidade e o caráter inovador da prática.

“A premiação é uma consequência do bom trabalho elaborado e executado pelas Prefeituras do estado. Esperamos que neste ano tenhamos ainda mais práticas inovadoras e inspiradoras dentro dos desafios propostos pelo programa”, afirmou o Secretário de Desenvolvimento Regional, Marco Vinholi.

Uma novidade na premiação deste ano será que os municípios poderão cadastrar uma

prática na categoria multi-desafios, além dos oito desafios estabelecidos pelo programa. Além da inclusão da nova categoria, agora as Prefeituras poderão cadastrar apenas uma prática por desafio e uma para a nova categoria.

Outra novidade é que agora o representante municipal deve enviar um vídeo de até 2 minutos respondendo à pergunta: Por que minha prática deve ser a premiada?

“Criamos nova categoria [multi-desafios] para que as Prefeituras possam cadastrar iniciativas que contemplem mais de um desafio do programa. Com isso, esperamos que todas as ações importantes não fiquem de fora, aguardamos projetos que sirvam de inspiração e referência de políticas públicas para outros municípios”, disse o Coordenador do Parcerias Municipais, Renan Bastianon.

São oito desafios propostos aos municípios pelo Parcerias Municipais: (1) ampliar o acesso à creche; (2) universalizar o acesso à pré-escola; (3) alavancar a qualidade do Ensino



Fundamental I; (4) reduzir as taxas de Mortalidade Infantil e Materna; (5) reduzir os óbitos prematuros por Doenças Crônicas Não Transmissíveis; (6) Promover ambientes menos suscetíveis a roubos; (7) Fortalecer as redes de combate à

violência sexual; e (8) Mitigar os impactos da pandemia na pobreza e na geração de emprego e renda.

Em 2022, serão nove municípios premiados, um para cada desafio do programa e um em multi-desafios. O prêmio será

de R\$ 500 mil para cada município, em convênios a serem assinados com a SDR.

“Realizamos ontem, dia 10, um plantão de dúvidas para auxiliar as Prefeituras a cadastrarem suas iniciativas na plataforma e estaremos

disponíveis novamente nos dias 11, 17 e 18 de fevereiro para diversas sanar dúvidas. Contamos com o apoio e participação dos municípios neste momento”, informou a Gerente de Projetos da FIPE, Rosane Ribeiro.

■ LUTA CONTRA O CÂNCER INFANTIL

Transplante de Medula Óssea aumenta 400% em dois anos no HCM Rio Preto

Fevereiro é o mês dedicado à Luta contra o Câncer Infantil. No Brasil, segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), entre 2020 e 2022, são esperados cerca de 25 mil novos casos em crianças e adolescentes. Entre os tipos mais comuns estão as leucemias, responsáveis por 75% dos diagnósticos de câncer infantil. O Transplante de Medula Óssea (TMO), em determinados casos, pode ser realizado para aumentar as chances de cura. O número deste tipo de procedimento no Hospital da Criança e Maternidade (HCM), de São José do Rio Preto/SP, aumentou 400% nos últimos dois anos.

A Unidade de Transplante de Medula Óssea do HCM Rio Preto foi inaugurada em agosto de 2019. Na época, foram realizados 5 transplantes. Em 2020 este número subiu para 20. No ano passado, em 2021, foram realizados 25 procedimentos; totalizando 50 transplantes desde sua criação.

A Unidade tem se tornado referência nacional neste tipo de procedimento e tem recebido pacientes, não só do Estado de São Paulo, mas também de várias regiões do Brasil como Ceará, Minas Gerais e Espírito Santo.

“Nos transplantes em geral o órgão de uma pessoa é transferido para outra. No Trans-

plante de Medula Óssea são transplantadas células-tronco do sangue do doador para o paciente. Esse tratamento é indicado em situações em que existe um ‘defeito’ na medula óssea e a produção de sangue não é adequada; ou quando o paciente precisa tratar alguns tipos de câncer. Na infância, a principal indicação deste procedimento é para a Leucemia Linfóide Aguda, conhecida como LLA”, explica Dra. Laila Rigolin Fortunato, hematologista pediátrica e coordenadora da Unidade de TMO do HCM Rio Preto.

Quando indicado, o transplante pode ser realizado de duas formas: transplante autólogo, quando são usadas as células-tronco do próprio paciente; ou transplante alogênico, quando são usadas células-tronco de um doador compatível. “A medula óssea é uma herança genética, portanto procura-se primeiro um doador compatível na família. Entre irmãos do mesmo pai e da mesma mãe, há 25% de chance de haver compatibilidade”, diz Dra. Laila.

Ainda de acordo com a hematologista do HCM Rio Preto, aproximadamente 60% dos pacientes não encontram doador na família. Nestes casos, são procurados doadores compatíveis por meio do Re-

gistro Nacional de Doadores de Medula Óssea (REDOME). **Sobrevida**

O câncer infantil possui características próprias e bem diferentes em relação ao câncer em adultos. As células que sofrem a mutação no material genético não conseguem amadurecer como deveriam e permanecem com as características semelhantes da célula embrionária, multiplicando-se de forma rápida e desordenada. Por outro lado, as crianças e adolescentes respondem melhor aos tratamentos e transplantes, com chances de cura de 80%, de acordo com o INCA.

Segundo um estudo realizado pelo setor de Oncologia Pediátrica do HCM de Rio Preto, o índice de sobrevida em pacientes infantojuvenis, diagnosticados com câncer, aumentou em 12% nos últimos 12 anos. O levantamento mostrou que de 1999 a 2009, o índice de sobrevida era de 70%; já de 2009 até o ano passado, em 2021, essa taxa aumentou e atingiu seu maior patamar, 82%.

Medula Óssea

A probabilidade de encontrar um doador compatível é de 1 para 100 mil. Isso porque depende do grau de diversidade genética da população, ou seja, o grau de miscigenação. No Brasil a localização de doadores compatíveis é mais difícil,



devido à grande miscigenação. Daí a necessidade de um grande número de brasileiros cadastrados.

Os dados do cadastro são cruzados, constantemente, com os dados dos pacientes que precisam do transplante. Quando é encontrado um doador compatível com algum paciente, outros exames de sangue são realizados. Se confirmado a compatibilidade, o possível doador passa por uma consulta para confirmar que deseja realizar a doação e o estado de saúde é avaliado por um médico.

Seja um Doador

O Hemocentro de São José do Rio Preto/SP e o Hemonúcleo de Catanduva/SP fazem o cadastro de doadores de Medula Óssea. Para se cadastrar é muito fácil: basta ter entre 18 e 35 anos e estar em bom estado de saúde (não ter doença infecciosa ou incapacitante); apresentar um documento oficial com foto, como RG ou CNH (Carteira Nacional de Habilitação), por exemplo; e preencher um formulário com dados pessoais, que precisam estar sempre atualizados. Ao final, será coletada uma amostra de sangue para o teste de tipagem, para verificar a com-

patibilidade do doador.
Hemocentro – São José do Rio Preto
Av. Jamil Feres Kfoury, nº 80 - Jardim Panorama.
Telefones: (17) 3201-5078 / (17) 3201-5151
Whatsapp: (17) 99623-9985
Horário de Funcionamento: de segunda-feira a domingo, incluindo feriados, das 07h às 13h.
Hemonúcleo – Catanduva
Rua 13 de Maio, 974 - Centro.
Telefone: (17) 3522-7722
Horário de atendimento: de quarta-feira a domingo, das 07h às 13h.

ECONOMIA

Busca dos consumidores por crédito inicia o ano com alta de 7,2%, aponta Serasa Experian

Aumento de 16,0% é impulsionado pela região Centro-Oeste

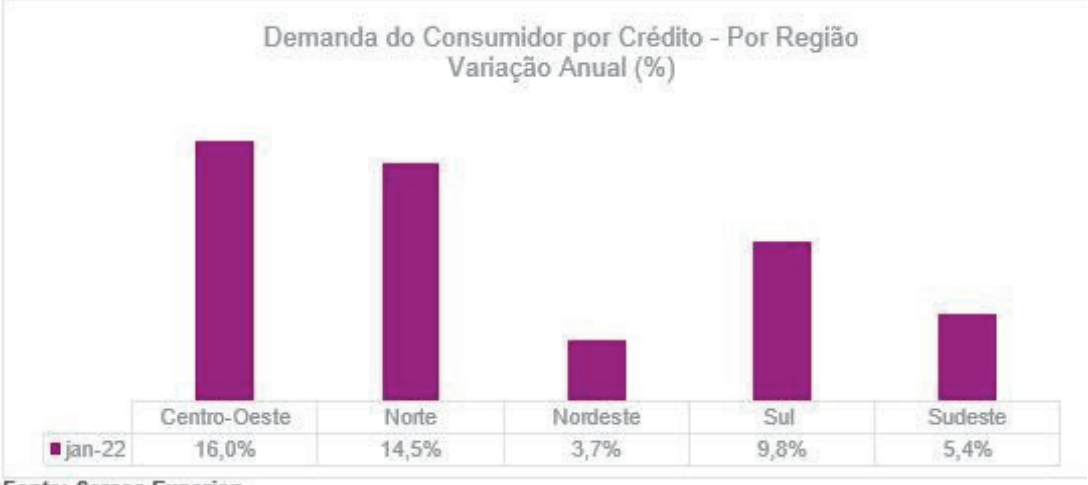
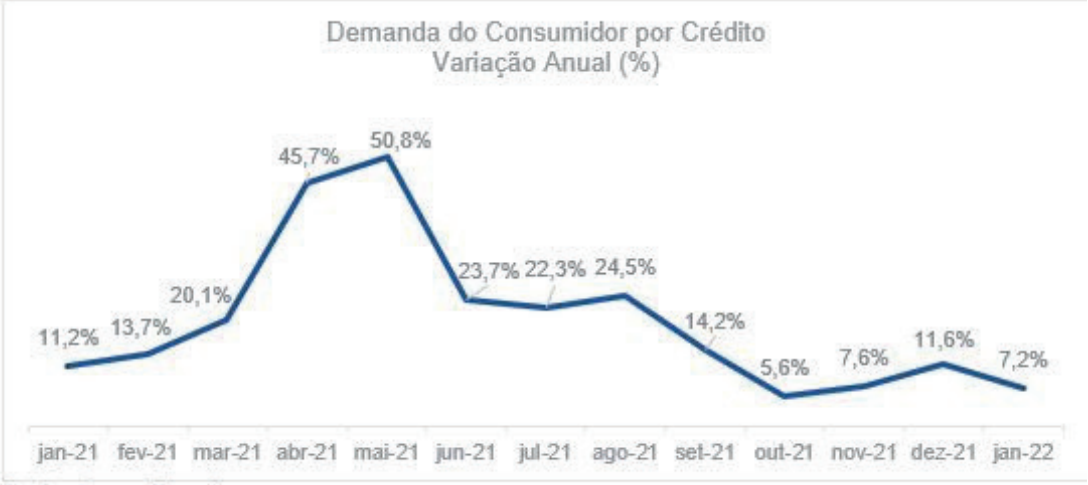
O ano foi iniciado com alta na procura por crédito pelos consumidores. De acordo com o Indicador de Demanda do Consumidor por Crédito da Serasa Experian, o aumento foi de 7,2% no comparativo entre janeiro deste ano e o mesmo mês de 2021. Na análise por região, todas apontaram alta nos pedidos pelo recurso financeiro, porém o Centro-Oeste

registrou maior aumento, com 16,0%, seguido pela região Norte, com 14,5%.

De acordo com o economista da Serasa Experian, Luiz Rabi, o mês de janeiro com os débitos de início de ano, como IPVA, IPTU, materiais escolares, entre outros, torna o crédito um forte aliado para complementação da renda visando pagar as contas. “Os consumidores

que precisam fechar as contas do fim do mês recorrem ao recurso financeiro para não ficar no vermelho. No entanto, as altas taxas de juros, também encareceram o acesso ao crédito. Por isso, embora as pessoas continuem precisando, o mês de janeiro registrou o menor percentual dos últimos três meses”, explica.

Ainda na comparação ano



a ano, a análise por faixa de renda mostrou que as pessoas que recebem até R\$ 500 por mês continuam sendo aquelas

que mais demandam crédito no Brasil, com alta de 7,9%. Na sequência estão os consumidores que ganham entre R\$ 1.000

e R\$ 2.000 mensais, com 7,4%, seguido por aqueles que tem renda entre R\$ 500 e R\$ 1.000, com 7%.

PODER DE CONSUMO

Saídas que estão ajudando famílias a fecharem as contas no fim do mês

Líder no segmento de cartão de descontos e com 90% de filiados nas classes C e D, Cartão de TODOS aconselha o consumo controlado e a busca por melhores ofertas



Para ter uma boa saúde financeira e viver com mais tranquilidade durante o mês, você precisa adotar bons hábitos de consumo. Afinal, saber administrar o gasto da sua renda faz toda a diferença para manter as contas em dia.

Mas, diante do aumento da inflação, do preço do dólar sem previsão de queda e das mudanças climáticas, que afetam as plantações do país com secas no Sul e chuvas intensas no Sudeste, os produtos de necessidade básica acabam sofrendo um aumento. Então como conseguir economizar em casa?

Essa pergunta se tornou constante na mente de muitas pessoas que veem seu orçamento diminuindo para as despesas domésticas. Às vezes, a situação chega a um ponto em que mudanças de hábitos precisam ser adotadas o quanto antes.

Contudo, mesmo que as suas finanças estejam relativamente estáveis, aprender a economizar facilita a criação e a manutenção de uma reserva financeira. Além disso, a melhora da gestão do seu dinheiro faz com que você tenha recursos para aproveitar boas oportunidades de investimento.

E, claro que, alguns hábitos simples, mas muito efetivos podem te ajudar a conseguir economizar no dia a dia. Confira abaixo 5 maneiras de fazer o seu dinheiro render mais na hora de pagar as contas:

1. Faça uma lista para o supermercado

Não há a menor dúvida de que a alimentação ocupa o topo dos gastos mensais de qualquer família brasileira. Agora, pense rápido e seja sincero: quantas vezes você já saiu de um supermercado com aquela sensação de que gastou mais do que deveria? Além de frustrante, esse

tipo de coisa afeta até nossa saúde mental. Em outras palavras: não faz bem em nenhum aspecto. Para evitar tudo isso, sempre vá ao supermercado com uma lista do que precisa comprar — seja em papel, seja no bloco de notas do próprio celular.

Em algum momento, você ouvirá uma voz interior falando algo do tipo “ah, vou aproveitar que estou aqui para levar isso e aquilo também”. Por essas e outras, reserve um tempo suficiente para criar uma lista de compras que seja a mais completa possível.

A partir de uma primeira lista detalhada, as próximas serão mais simples. O cuidado é básico, mas muito eficaz para não levar nada em excesso. No pior dos casos, você reduz o tamanho da compra de maneira significativa a cada nova ida ao supermercado. E caso decida colocar qualquer item dife-

rente no carrinho, reflita sobre isso por alguns minutos.

2. Aproveite promoções

Promoções sempre são bem-vindas, não é? Tenha cautela apenas para evitar aquelas compras impulsivas. Muitas vezes, levamos alguns itens só devido a um desconto tentador. Ao chegar em casa, nem lembramos o porquê fizemos isso.

Com a lista em mãos, saiba desfrutar de boas ofertas em momentos que sejam realmente oportunos para você. Se há dinheiro guardado para aproveitar certas promoções e elas fazem sentido, ok. O ponto é respeitar seu orçamento, mantendo uma boa distância do limite.

Geralmente, as promoções que costumam ser atrativas são as praticadas por algumas feiras livres ou hortifrúteis. Tome cuidado, entretanto, com o risco de desperdício, já que são alimentos perecíveis.

3. Revise e renegocie seus planos de assinaturas

Aqui, temos mais uma grande chance de fazer uma profunda economia nos gastos domésticos. Sim, sabemos que, normalmente, entrar em contato com as centrais de atendimento de operadoras de telefonia e internet pode ser estressante. De qualquer forma, vale o esforço.

Contudo, antes de mais nada, revise seus planos contratados atentamente, a fim de confirmar se, no fim das contas, eles são exagerados nas atuais circunstâncias. Se você utiliza algum plano pós-pago, por exemplo, existem versões mais em conta, geralmente denominadas “controle”.

Quanto à internet, o que acontece algumas vezes é que, anos atrás, contratamos um pacote bem vantajoso para os padrões da época. Com o tempo, o plano so-

freu pequenos reajustes que, acumulados, geraram um aumento que simplesmente passou despercebido.

Também é possível que, antes, você não se importasse tanto assim com essa adequação de preços. Se a realidade financeira mudou significativamente de lá para cá, nada mais natural do que rever a porcentagem do seu orçamento destinada a esses serviços.

Além de tudo isso, conforme seu tempo como cliente da empresa, você ainda tem a oportunidade de manter o plano, mas com um megadesconto. A depender de cada oferta, o período de abatimento do preço padrão pode chegar a três ou seis meses.

Até lá, você usufrui normalmente do serviço e consegue pensar no que fazer no momento mais oportuno. Só fique atento a possíveis renovações de fidelização e práticas parecidas.

4. Encontre lâmpadas econômicas

Já faz algum tempo que o ramo de lâmpadas residenciais comercializadas no Brasil passou por uma grande transformação. O resultado é que, hoje em dia, é possível encontrar opções mais econômicas e que, simultaneamente, promovem o consumo consciente de energia elétrica.

No quesito economia, as lâmpadas de LED ficam em vantagem se comparadas à segunda opção, que seria a fluorescente. Isso porque elas podem gerar uma economia de até 85% na sua conta de luz. Já pensou nisso?

Portanto, vale muito a pena colocar a substituição de todas as lâmpadas da sua residência pelo modelo LED. Embora costumem ser um pouco mais caras, os benefícios a médio e longo prazos são recompensadores.

Esse tipo de lâmpada dura mais do que as outras. O detalhe é benéfico para quem compra, já que não terá uma troca tão cedo, e também para o meio ambiente.

Afinal, produtos com melhor desempenho e durabilidade se traduzem em menos descarte na natureza. Soma-se a isso o fato de que a maior parte estrutural das LEDs é reciclável.

5. Tenha um orçamento bem definido

Ao longo deste post, você notou que mencionamos os cuidados relativos ao orçamento com determinada frequência. A razão para tal é que o cumprimento de nossas orientações estão intimamente ligadas ao quanto você tem, de fato, para gastar ao longo dos meses.

Nesse sentido, o ideal mesmo é projetar o montante que deve ser desembolsado já no próximo período. Para evitar equívocos e surpresas desagradáveis, certifique-se de alinhar a saída com a entrada de recursos prevista para o mesmo intervalo.

Em resumo, essa é a melhor solução para que você não gaste mais do que recebe. Além disso, propicia uma visão de longo prazo, essencial para planejar viagens ou, inclusive, conseguir o dinheiro inicial para abrir seu negócio.

O ponto em questão está em ter uma noção melhor do valor do dinheiro que recebemos. Desse modo, conseguimos planejar melhor o seu uso no decorrer dos meses e anos que vem por aí.

Ao aplicar todas essas dicas sobre como economizar em casa, você será capaz de ter uma vida financeira muito mais equilibrada e, portanto, saudável. Esse é um requisito básico para, na medida do possível, realizar os seus sonhos.