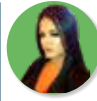




Entrevista

SHIRLEY REIS viu a BHCOOP nascer e há 25 anos trabalha por seu crescimento.

Página 2



Neurociência

A advogada Marjorie Esther foca nas terapias voltadas ao combate de distúrbios cerebrais.

Página 3



Energia corporal

Você sabia que administrar bem sua energia é fundamental para gerenciar o tempo. Dr. Frederico Porto explica.

Página 4



Saúde em foco

Dr. Luiz Antônio nos alerta sobre os perigos do Diabetes. Será que estamos diante de uma epidemia?

Página 5

Empreendedor? Sim! Médico, sempre!



Nenhuma atividade empresarial é melhor que a medicina". Este diagnóstico é do urologista Marcelo Miranda Salim, um dos mais conceituados nessa especialidade. Além da paixão pela medicina, Dr. Marcelo Salim é um dos sócios do Ouro Ville Hotel, localizado em Santo Antônio do Leite, distrito de Ouro Preto. Com a atividade paralela à medicina crescendo cada vez mais – ano passado o empreendimento foi ampliado para um condomínio, o Ouro Ville Residencial,

com 160 lotes entre 700 e 1400m² –, o médico compartilhou alguns ensinamentos que aprendeu durante sua trajetória.

Atualmente, o empreendimento tem quatro sócios, todos médicos. Ao abordar as dificuldades que um profissional desta área enfrenta para empreender, Salim destaca a questão do tempo.

"A coisa mais difícil que tem para o médico é ter outra atividade. Se essa atividade for muito pequena, ele vai abandoná-la. Esse foi talvez um dos pro-



O Ouro Ville Hotel cresceu e se transformou em condomínio nas mãos de cinco médicos

01 Junte 5 selos e concorra ao sorteio de um TABLET

Consulte condições através do nosso e-mail

blemas que nós tivemos porque a nossa atividade ocupava muito tempo e um tempo que era imprescindível. Então eu me sacrifiquei muito", relembra.

Na época das obras do hotel, o médico chegava ir a Santo Antônio do Leite às 5h da manhã, em trajeto com cerca de 50 minutos, e, poucas horas depois, às 7h30, já estava atendendo seus pacientes, em Belo Horizonte.

Mas a rotina pesada foi amenizada há dois anos, quando as esposas de dois sócios assumiram o acompanhamento do empreendimento. Contudo, os horários incomuns para cuidar dos negócios permanecem. As reuniões com os sócios, por exemplo, são sempre depois das 20h30 e muitas vezes aos finais de semana.

Diante das dificuldades que passou, Salim tem uma dica aos médicos que buscam empreender: "Se for fazer alguma coisa, que faça em conjunto com outros médicos, em uma sociedade, e com um projeto grande, que possa ter um bom administrador para ficar à frente". Ou seja, o espírito empreendedor não deve sacrificar a medicina. "Nunca troque a sua atividade médica por uma atividade comercial, qualquer que seja ela. Nunca deixe a medicina de lado, porque, para ser médico, gasta-se tempo", conclui Salim.

www.villereal.com.br



Dr. Arnóbio
Moreira Félix

Em um cenário de mudanças muito velozes, em quase todas as áreas do conhecimento, seguimos felizes com este projeto que é o Jornal da BHCOOP. Mesmo com informações disponíveis em diversas mídias, impressas, faladas e, principalmente, digitalizadas, ter um jornal com textos leves, páginas arejadas, colunistas destacados em suas áreas de atuação e com conteúdos diversificados, representa um enorme valor agregado aos clientes da BHCOOP e a todos que tenham acesso ao nosso jornal.

Nesta edição, entrevistamos a gerente geral da BHCOOP, Sra. Shirley Reis, que há 25 anos dedica o seu trabalho e a sua competência ao bom funcionamento da nossa cooperativa. Iniciamos também uma série de entrevistas com médicos filiados à BHCOOP, e que se destacam em distintas áreas de atuação, fora da medicina, uns por hobby ou diletantismo e outros empreendendo em áreas produtivas e em novos modelos de negócio. E abrimos essa série entrevistando o Dr. Marcelo Salim (**matéria de capa**), experiente e competente urologista, que é sócio de um empreendimento de sucesso, no ramo de hotelaria.

Aproveitem ao máximo os enriquecedores textos de nossos colunistas. Temas como qualidade de vida e diabetes, medicina legal, gerenciamento da energia corporal, procrastinação produtiva e um poético ensaio sobre o hospital Socor, compõem essa segunda edição do Jornal da BHCOOP.

Agradecemos aos nossos patrocinadores que acreditam e investem neste projeto e estamos seguros de que colherão frutos dessa parceria.

Uma ótima leitura a todos!

.....
Dr. Arnóbio Moreira Félix
Ortopedista
Diretor Administrativo da BHCOOP
contato@magicobill.com

EXPEDIENTE

Informativo da Cooperativa de
Saúde de Belo Horizonte - BHCOOP
Rua Tupis 1523, Sala 03 - Barro Preto
CEP: 30.190-062 BH/MG
Telefone: (31) 2555-5148
www.bhcoop.com.br

Paixão e eficiência na gestão da BHCOOP

Você já ouviu falar em turnover? O termo é usado para classificar a alta rotatividade de funcionários no mercado de trabalho.

Muitas são as explicações para o fenômeno. Desde uma característica das novas gerações às condições de trabalho. Porém, Shirley Ana dos Reis, Gerente Administrativa da BHCOOP, contraria a tendência e aponta três motivos que a mantêm entre as exceções no ambiente corporativo: identificação com o trabalho, satisfação pessoal e acreditar muito no que faz.

Ela viu a BHCOOP nascer - há 25 anos - e crescer como instituição sólida. Do início tímido na sala do Hospital Socor, como única funcionária, à sede própria com mais de 20 colaboradores, foi uma longa e laboriosa caminhada. Mas com grande satisfação de completar bodas de prata na empresa. Ciente da história que ajudou a construir, da importância do trabalho que desenvolve, Shirley mira nos desafios que tem pela frente, sempre guiada pelo lema que nada se constrói sozinho. "A união faz a força", reforça a gerente. "Antes era cada médico por si, ou deixavam o recebimento por conta do hospital. Então, eles disseram: vamos nos unir para melhorar a situação financeira e me convidaram para trabalhar na cooperativa", recorda.

Novidade para ela na época, não demorou muito para que a gerente se engajasse na causa. "Não sabia o que era cooperativa; eu não tinha noção de nada quando eu comecei. Foi assim que eu cheguei: na cara e na coragem. Quando vim para cá, antes de começar a trabalhar, fui procurar saber o que era cooperativa, para que ela servia, qual o objetivo dela... Acho que foi isso o que me encantou muito", explica.

CONSTRUÇÃO - Para a BHCOOP começar a funcionar, foi necessário um trabalho de pesquisa. Shirley procurou a Coopanest MG - Cooperativa dos Anestesiologistas de Minas Gerais, a única que ela conhecia na cidade, que fazia faturamento de honorários. "Fui lá para conhecer como era, o tipo de serviço que prestava. Foi aí que a gente começou a montar a cooperativa e a fazer os contratos", conta Shirley, que nunca mais parou de se aperfeiçoar. Simultaneamente ao trabalho na BHCOOP, ela

Diretor Presidente: Dr. Antônio Carlos Cioffi
Diretor Administrativo: Dr. Arnóbio Moreira Félix
Diretor Financeiro: Dr. Luiz Antônio Sette e Câmara
Edição: Carlos Cruz - MT 5216/88
Reportagem: Karla Scarmigliat e Cícero Pedro
Revisão: Cláudio Duarte e Dr. Arnóbio Moreira
Arte Final: Luiz Eduardo Pereira



cursou Administração e continua se atualizando em seminários, congressos e cursos.

A voz grave e o estilo durona podem até causar a impressão de uma profissional brava. Mas basta alguns instantes de relacionamento para perceber a profissional eficiente, sempre bem disposta a solucionar todas as demandas, mas também a gerente humana com seu olhar fraterno em todas as ações. "A gente xinga, briga, mas no final todo mundo se abraça e chora. Acho que é tudo muito assim, a cooperativa é muito família, apesar de não ser uma empresa caracterizada como familiar", diz a gerente, que é mãe de gêmeas. O maior desafio, ela aponta, é trazer o cooperado para dentro dessa família.

"Precisamos buscar formas de trazer o cooperado para dentro da cooperativa, para conhecer melhor as regras de funcionamento, as normas e estatutos, para que ele possa entender melhor o funcionamento da BHCOOP e participar e contribuir para o funcionamento desta família", conclui.



Elogios para a primeira edição

"Uma honra participar do projeto da BHCOOP, capitaneado pelo amigo Arnóbio Moreira. Brilhante, como sempre, Arnóbio sabe, como num toque de mágica, transformar sonhos em realidade. Obrigado, amigo Arnóbio!"

CARLOS

"A arte de comunicar, o sucesso de mais este projeto que veio iluminar a comunidade médica, com assuntos atemporais e de grande conteúdo. Parabéns Dr. Arnóbio e BHCOOP."

PATRICIA DUTRA

"Uma honra fazer parte dessa Diretoria da BHCOOP, e ter o prazer de participar da retomada de um instrumento de informação para o cooperado, fruto de um esforço grande de nosso colega, Dr. Arnóbio, a quem muito agradeço em nome de todos da Diretoria, Gerência e Conselho Fiscal.

DR. LUIZ ANTÔNIO

"Muito legal o informativo. Jornal alegre visualmente e de bom conteúdo. Matérias boas, de interesse não apenas do cooperado, mas também da sociedade. PARABÉNS!!!"

LÚCIO

Editoração Eletrônica: C&C Comunicação

Comercial: (31) 2555-5148

E-mail: comunicacaobhcoop@gmail.com

Fotos: Karla Scarmigliat, Cícero Pedro e Arquivo

Gráfica: KOLORO Indústria Gráfica

Tiragem: 1.000 exemplares

A medicina explica o crime

A Medicina explica o estado anímico na prática de um crime ao adentrar nos meandros da autodeterminação de um "criminoso".



Marjorie Esther Medeiros Faria
Advogada, Criminóloga,
Especialista em Criminologia;
Mestranda em Direito.

Em edição anterior, chegou-se à ideia de que o ato criminoso pode surgir de ímpeto, por ordinária deliberação ou, finalmente, por ponderada reflexão e com calculada preparação dos meios de execução, advinda dos estados de ânimo e da distinta personalidade criminal.

Consoante dito outrora, a discussão para o ato derivado de ímpeto, característico de tirar do homem a capacidade de entender e de querer, pondo-o em um estado de transitória enfermidade de mente, não lhe permitindo o uso da razão. E é exatamente a medicina quem melhor explica o que ocorre para o evento criminoso.

Tudo começa no sistema límbico, especificamente na curiosa amígdala cerebral. Localizada na profundidade de cada lobo temporal anterior, funciona como uma espécie de alarme, desencadeando reações de proteção em caso de alguma emergência. Sabe-se que, diante da percepção de perigo, desencadeia uma reação de fuga ou agressão, forma de preservação da vida.

O fato é que a amígdala recebe a informação do perigo antes do neocórtex, devido a um processamento ainda inconsciente do estímulo. Diante disso, ocasiona-se uma reação antes que se

tome ciência do perigo. Nem sempre o risco é real, todavia, até o raciocínio perceber isso, o alerta foi dado.

Pode-se inferir que a amígdala provoca reações muitas vezes destoantes do fato, ocorrendo o fenômeno chamado de "sequestro" da razão, no qual o neocórtex é superado e controlado pela amígdala por alguns instantes.

Portanto, o ato não é cortical - racional; mas, amigdaliano - instintivo.

A amígdala também interfere no chamado "perigo emocional". De modo inconsciente, ocasionado por uma sensação de desconforto ou medo, segue-se a necessidade (instinto) de agressão. Ocorre em seguida o "sequestro da razão", advindo uma reação violenta, seja por palavras ou atos; muitas vezes, desproporcional ao fato que a ensejou.

Reportando à sapiência de Thomas Jefferson: "faltou contar até dez, até cem, até mil; haja vista que a amígdala cerebral não possui a capacidade da racionalidade em relação à totalidade".

Estudos comprovam que a amígdala desempenha um importante papel na expressão da agressividade. As pesquisas demonstram que a destruição experimental das mesmas faz com que o animal se torne dócil, sexualmente indistinto, afetivamente descaracterizado e

indiferente às situações de risco.

Em contrapartida, cumpre salientar que a verdadeira agressão planejada, ou talvez, elaborada segundo algum objetivo, ou talvez ainda os subprodutos da agressão, perversidade e destrutividade, precisa de redes neuronais complexas e abrangentes, envolvendo principalmente o Sistema Límbico.

O que diferencia o homem do animal é sua formação cerebral e seu código genético, portanto, disfunções biopsicológicas podem ser realmente uma das várias causas que levam esse homem a uma violência extremada.

Entender o que se passa neste mundo ainda desconhecido é um enigma a ser decifrado pela neurociência. A partir daí, talvez, possamos distanciar o homem biológico do homem social e estudá-los na medida de sua culpabilidade, ou quem sabe, de sua enfermidade.

O desenvolvimento científico no enfoque de terapias voltadas para o combate de distúrbios cerebrais através da neurociência, certamente, redundará em metodologias profiláticas, seja no âmbito de uma intervenção psicológica, psiquiátrica e/ou farmacológica, com o intuito de se evitar novos crimes e obstar o ímpeto... da fúria humana.



BILL
MORÉLIX

**LEVE PARA A SUA EMPRESA
A FÓRMULA MÁGICA
DA MOTIVAÇÃO**

Dr. Arnóbio Moreira Félix
Mágico Bill Morélix
(31) 3267-0091
www.magicobill.com

Conheça os níveis físico, mental, emocional e espiritual da energia.



Dr. Frederico Porto
Médico Psiquiatra e Nutrólogo,
Professor convidado da
Fundação Dom Cabral /BH
www.clinicabardot.com.br

Muito se fala em gerenciamento de tempo, o que é muito importante, pois o tempo é a substância básica da vida. O que se esquece é que, por trás de todas aquelas técnicas, está um ser humano, e não uma máquina.

Por isso, o gerenciamento da energia torna-se tão ou mais importante do que o gerenciamento do tempo.

Por exemplo: você marca uma reunião que irá durar 3 horas, mas, após uma hora e meia, a capacidade de concentração e de produção dos participantes terá caído pela metade. O tempo foi bem gerenciado, mas a energia, não.

A energia pode ser analisada em quatro níveis, que correspondem aos níveis da consciência: físico, emocional, mental e espiritual. No nível físico, avalia-se a energia pela quantidade, isto é, se sua energia está alta ou baixa, o que é determinado principalmente pela sua alimentação, pela prática de atividades físicas, se você fuma e pela qualidade do sono e de momentos de descanso.

No segundo nível, o emocional, a energia é analisada pela qualidade da emoção, que pode ser agradável ou desagradável, e o treinamento con-

siste em treinar o auto controle e as habilidades interpessoais, ou seja, você escolhe alguma emoção que deseja trabalhar em relação a si ou a terceiros e a exercita, como se exercita um músculo. Aqui cabe a pergunta: você tem tido mais emoções agradáveis, isto é, que lhe dão crédito de energia, ou desagradáveis, que lhe dão débito de energia? Uma dica para este nível é introduzir em seu dia-a-dia atividades que lhe dão prazer, assim como episódios de relaxamento, para trazer emoções positivas de volta.

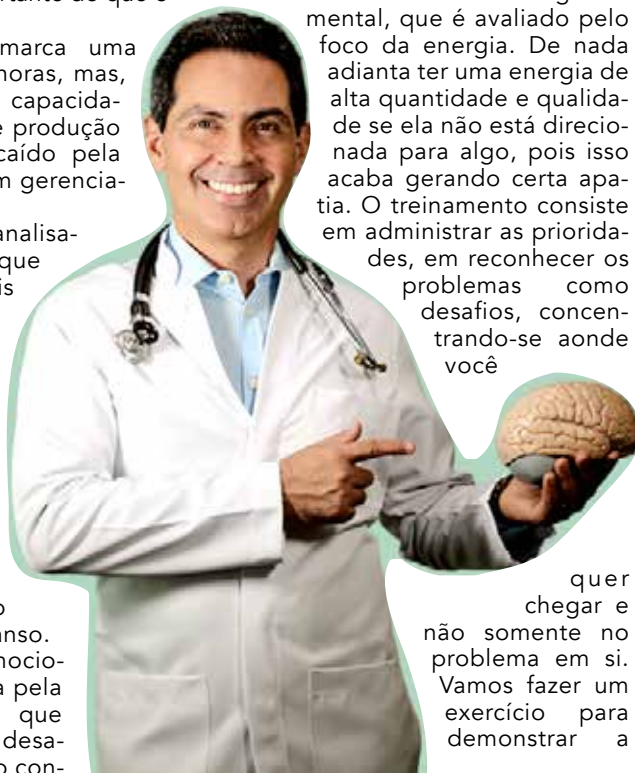
O terceiro nível de energia é o mental, que é avaliado pelo foco da energia. De nada adianta ter uma energia de alta quantidade e qualidade se ela não está direcionada para algo, pois isso acaba gerando certa apatia. O treinamento consiste em administrar as prioridades, em reconhecer os problemas como desafios, concentrando-se aonde você

importância do foco: olhe à sua volta e perceba tudo o que for de cor branca; agora feche os olhos e lembre tudo o que é de cor preta. Aí você vai me dizer: isto não é justo, você pediu para eu focar no branco e pergunta pelo preto. Assim é na vida: se você se concentra só no problema, esquece as oportunidades; portanto, procure sempre mudar de foco, pois um ponto de vista nada mais é do que a vista de um ponto.

O quarto nível é o espiritual, que está relacionado ao sentido maior daquilo que fazemos, ao nosso propósito e legado. Sempre devemos refletir sobre isso, pois é o que nos dá a sensação de realização em nossa existência.

Temos de nos comportar como um atleta, que passa a maior parte do tempo treinando. Por exemplo, um corredor de 100 metros rasos passa a maior parte do ano treinando para os 10 segundos de corrida de alguns campeonatos importantes. Imagine: se um atleta corresse várias corridas consecutivas, será que ele conseguiria manter o seu nível de competência por muito tempo? Provavelmente não. Mas é isto que é exigido de um profissional no mercado de trabalho: que ele trabalhe de 12 a 14 horas por dia no seu desempenho máximo. Eu me pergunto quantas decisões são tomadas com consequências graves devido a esta carga excessiva de estresse, ou quantas oportunidades são perdidas, por não serem percebidas...

Concluindo: a única maneira de mantermos melhor a nossa energia é dando-nos períodos durante o dia para a recuperação dessa energia, tanto no nível físico como nos níveis mental, emocional e espiritual.



quer chegar e não somente no problema em si. Vamos fazer um exercício para demonstrar a



Quiz

Você tem três caixas de frutas, com as paredes opacas. Uma contém apenas maçãs, outra contém apenas laranjas, e a última possui as duas frutas misturadas. Todas as caixas estão etiquetadas: uma diz "maçãs"; outra diz "laranjas"; a última diz "maçãs e laranjas". Contudo, sabe-se que nenhuma das caixas está etiquetada corretamente. De que maneira você poderia etiquetá-las corretamente, se só lhe é permitido pegar uma fruta de apenas uma das caixas?



a|Cheff
irresistível gastronomia
(31) 98738 1506

**Deguste,
sem compromisso,
um orçamento
para o seu evento!**

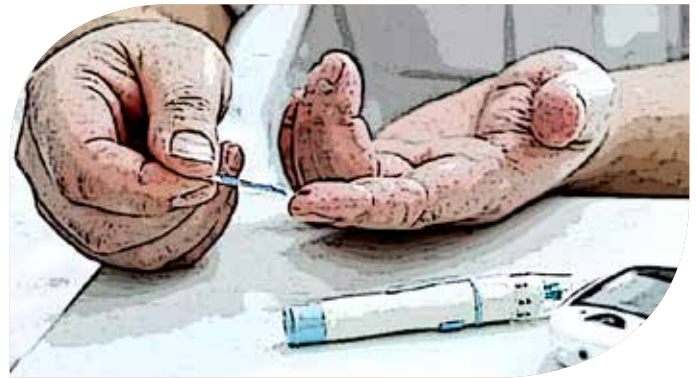
atendimento@acheff@gmail.com

DIABETES

Estamos vivendo uma epidemia?



Dr. Luiz Antônio Sette e Câmara é endocrinologista do Hospital Socor e um dos diretores da BHCOOP. Consultório: 31 - 32267303.



O diabetes é uma doença crônica, caracterizada por uma incapacidade na produção ou um prejuízo na ação da insulina, um hormônio presente em nosso corpo que é responsável pelo transporte da glicose (proveniente dos alimentos que ingerimos) até as células de todos os órgãos e tecidos, onde será fonte de energia, indispensável para o equilíbrio interno do organismo e para a manutenção da vida.

A incapacidade de produção caracteriza o diabetes do tipo 1, e ocorre por um mecanismo de "não reconhecimento" das células produtoras do pâncreas como partes integrantes do corpo, e sua consequente destruição por anticorpos, como numa "rejeição", chamada de autoimunidade. Esse tipo da doença se manifesta mais comumente na infância e adolescência, e habitualmente exige que a pessoa faça uso de insulina desde o diagnóstico.

O prejuízo na ação da insulina está presente no tipo 2, que se manifesta na grande maioria das vezes a partir de 40 anos de idade. Esta forma é a mais presente na população, e está entre os grandes desafios da saúde pública, pois mais de 80% dessas pessoas não atingem o bom controle indicado pelos protocolos das sociedades médicas.

Várias publicações científicas e leigas já consideram que estamos vivendo uma epidemia de diabetes, visto que o número de casos diagnosticados aumenta exponencialmente, e as previsões até meados do século XXI não são animadoras.

A alimentação inadequada (com aumento do consumo de alimentos processados e industrializados e dos "fastfoods" com alto valor calórico), associada ao sedentarismo cada vez mais comum e às facilidades da vida moderna, contribui de maneira expressiva para o sobrepeso e a obesidade que, em alguns países ocidentais, chega à assombrosa proporção de 80% da população. O ganho de peso é o maior responsável pelo desenvolvimento de resistência à ação da insulina, que culminará no diabetes do tipo 2.

Daí toda a atenção, nos últimos anos, da comunidade médica em geral e endocrinológica em particular, no sentido de atuar na PREVENÇÃO dos fatores causadores da doença. Claro que ainda não conseguimos agir em características genéticas, mas sem dúvida ficamos mais "distantes" do diabetes ao buscarmos uma vida saudável, reduzindo o estresse, alimentando-nos de maneira mais correta, buscando manter um peso equilibrado e tendo o exercício (dentro de nossa possibilidade física) como um hábito.



Escritório de especialidades jurídicas, certificado pela norma ISO 9001:2008, com profissionais atuantes nas diversas áreas do direito, prestando consultoria e assessoria jurídica nos ramos do direito público e privado

Dra. Patrícia Adriana Dutra de Faria
Sócia-administradora
Advogada
OAB/ MG 123.367

31 98716-5026

patricia@prezario.com.br
www.dfpjuridico.com.br
OAB /MG 3535

ABRANGÊNCIA

Prestação de serviços jurídicos para pessoas físicas e jurídicas

- Inventário
- Ações de família
- Previdenciário
- Cível
- Trabalhista
- Tributário
- Empresarial
- Penal
- Eleitoral
- Administrativo

Telefones:

31 3224-7733 / 31 98716-4377

Rua Sebastião do Paraíso, 411 - 2º andar
Bairro Itapoã / Pampulha - BH/MG
CEP 31.710-080

Socorro de PAZ



Cláudio Eustáquio Duarte
Coronel da Reserva do Exército Brasileiro
Graduado em Direito e em Educação Física
claudio_duarte@hotmail.com

O nome do Hospital SOCOR remete-me a duas palavras. Uma delas, SOCORRO.

SOCORRO pode ser o pedido de auxílio por parte de quem necessita de ajuda ou de defesa. Mas SOCORRO é também a ajuda ou assistência prestada a quem se encontra em situação difícil de necessidade. O HOSPITAL SOCOR presta socorro àqueles que o procuram.

No consultório, o médico presta atendimento ao paciente que pode – ou não – fazer-se acompanhar de uma pessoa. No hospital, o médico estende o atendimento ao acompanhante do paciente.

Conforta os pais que têm o filho adoentado.

Consola o filho cujos pais encontram-se em tratamento.

Orienta a esposa a zelar pelo marido.

Recebe parentes e amigos que visitam o companheiro acamado.

O raio de ação do médico e do hospital vai além do paciente; envolve pessoas ligadas ao paciente que, mesmo não sofrendo dores físicas, sentem-se fragilizadas e estão a necessitar de atenção e conforto. A segunda palavra, à qual SOCOR remete-me, é o vocábulo latino “cor-cordis”, da terceira declinação, que significa “coração”.

O cérebro sempre foi tido como o centro da razão e do raciocínio; o coração é o centro dos sentimentos e das paixões. Trazendo em seu nome o vocábulo latino “COR”, o Hospital SOCOR está a

lembrar que, mais do que o conhecimento científico para cura das doenças e de complexas técnicas de cirurgia, o SOCOR dispensa a todos – pacientes e acompanhantes – sentimentos de solidariedade e atenção.

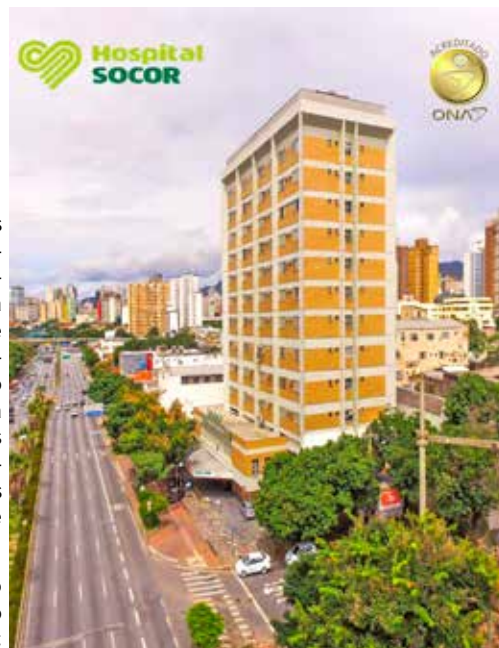
O conhecimento técnico-científico valoriza a instituição; os sentimentos com

que se tratam pacientes humanizam o hospital. De pouco serve a genialidade sem as qualidades do coração. O tratamento clínico cura dores físicas; a atenção e o sentimento tratam as dores do espírito.

A linguagem do coração é universal: o afeto, o carinho, a atenção, a gentileza. Só é preciso sensibilidade para oferecê-la e para entendê-la. Repetindo a escritora C. Diane, “a beleza atrai, o espírito diverte, o coração prende”.

Socorro e coração; conhecimento e sentimento; técnica e amparo; perícia e consideração; alívio e atenção – eis as dualidades requeridas dos médicos para o completo atendimento aos pacientes e para atenção aos familiares.

www.socor.com.br



Prezário

Contabilidade e Gestão Empresarial

A EMPRESA

A contabilidade é uma importante ferramenta de gestão, prestando suporte para a tomada de decisão e salvaguarda do patrimônio pessoal e empresarial.

Foi com esse intuito, há 20 anos, que criamos a **PREZÁRIO - CONTABILIDADE E GESTÃO EMPRESARIAL** - um escritório especializado na prestação de serviços contábeis para profissionais na área médica; certificado pelas normas ISO 9001:2008.

Patrícia Adriana Dutra de Faria
Sócia Administradora
Contabilista CRC/MG 067.461-0/2
Especialista Contabilidade Avançada
e Gestão Empresarial

31 98716-5026

patricia@prezario.com.br

SERVIÇOS

- Oferecemos a prestação de serviços contábeis em geral, cálculo de impostos em geral, inclusive ganho de capital e ITCMD, e departamento pessoal, para pessoas físicas e jurídicas.
- Atendimento a eventuais fiscalizações, prestação de contas, esclarecimentos em assembleias, constituição de empresas e acompanhamento rotineiro nos órgãos públicos.
- Impugnação às autuações federais, estaduais, municipais, outras.
- Elaboração de Declaração de Imposto de Renda Pessoa Física com Livro Caixa
- Análise de melhor opção tributária para sua renda.

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



Rua São Sebastião do Paraíso, 411 - 2º andar - Bairro Itapuã - Pampulha,
Belo Horizonte/MG - CEP 31.710-080

Telefones: 31 3224-7733 / 31 98716-4377

www.prezario.com.br / CRC/MG 007185-03

Como **TRABALHAR** quando você não está fazendo o **TRABALHO**

Orientações Existenciais

Philippe Piet Van Putten (*)



Comunicador multimeios e veterano palestrante motivacional. Dirige o Programa Cultural Maravilhas e Mistérios. philippepvp@gmail.com



Arnóbio Júnio Alves Morélix
Diretor de Pesquisa na Startup Genome e Data Scientist in Residence na Inc Magazine, uma das maiores revistas de negócios dos EUA. Belo-horizontino, trabalhando no Vale do Silício. arnobiomorelix@gmail.com

É tarde da noite, mas você ainda está acordado trabalhando em seu projeto. Você já tomou várias xícaras de café e a que você está bebendo não será a última. Seu prazo é amanhã, mas você ainda tem muito trabalho a ser feito. Não surpreendentemente, você está começando a sentir-se sonolento. Você sabe que deveria ter feito sua tarefa antes. Você sabe que teve tempo para fazer isso. Tempo que você passou na Internet, talvez em videogames ou talvez apenas andando por aí. Se você é como a maioria das pessoas, a situação descrita aconteceu com você centenas de vezes. A procrastinação venceu mais uma vez.

Embora não tendamos a levá-la muito a sério, a procrastinação é um grande problema. O autor de "A Equação da Procrastinação", Piers Steel, estima que os custos de procrastinação no local de trabalho, nos EUA, totalizem mais de US\$ 1 trilhão. Além disso, evidências de procrastinação também estão presentes no mundo acadêmico. Os sinais estão em todo o campus: estudantes assistindo a vídeos do YouTube nos laboratórios de informática, seu colega mandando piadas pra você durante as aulas e dezenas de estudantes desesperados na biblioteca, a todo momento.

Eu sei administrar meu tempo agora, mas eu era um grande procrastinador. Cheguei ao ápice durante o primeiro semestre da faculdade. Tive muita dificuldade em fazer meu dever de casa e perdia os prazos dos exercícios.

Depois de passar metade da minha vida universitária trabalhando nisso, aprendi muitas técnicas que me ajudaram a fazer mais coisas em menos tempo. Mas há um único truque que foi extremamente importante para mim. Espero que também possa ajudá-lo.

A única técnica que mais me ajudou é a que Piers Steel chama de "**procrastinação produtiva**". Isso sugere que, se você está adiando uma grande tarefa e não consegue encontrar motivação para isso, você deve fazer tarefas menores, não tão urgentes, mas ainda úteis. Por exemplo, talvez você não sinta a motivação para escrever um longo artigo, mas talvez você possa resolver alguns dos trabalhos de matemática, praticar seu espanhol ou fazer compras de supermercado. Essas tarefas menores não são tão importantes quanto a grande tarefa, mas elas ainda são necessárias, e provavelmente são um uso melhor do seu tempo do que navegar pelas timelines do Facebook ou assistir a vídeos de brincadeira no YouTube (embora isso possa estimular a criatividade). Naturalmente, envolver-se em "**procrastinação produtiva**" não é tão bom quanto a não-procrastinação, mas, ao final do dia, você se sentirá muito melhor do que se não tivesse feito nada.

Dê uma chance a você mesmo. Você vai gostar!

"A superação de graves problemas pessoais exige determinação, autocrítica e sensibilidade psico-espiritual para favorecer a fluidez intuitiva de soluções criativas. Tal fluidez pode ser em muito facilitada pela coerência entre sentimentos, pensamentos e atitudes.



A congruência clara, honesta e educada entre sentimentos, pensamentos e atitudes alimenta a harmonização psicobiológica e promove autoconfiança, além de transmitir ao meio social uma positiva imagem de integridade pessoal.



Procure identificar os valores que lhe são mais caros e tente educar-se para tê-los como parâmetros de vida.



Cultive e honre sua integridade, pois será a base da sua prosperidade."



Elogios para a primeira edição

Obrigado, sempre que puder, mande o jornal da BH-COOP. Aqui em Valadares, temos a COOPEND, da qual sou Diretor Presidente.
Um grande abraço!

Dr. Cícero Moraes

Ficou supimpa o Jornal da BHCOOP. Estão todos de parabéns!

Do amigo de sempre, Dr. Sérgio Carvalho

Gostei da leitura variada, com temas interessantes e bem escritos. É um ótimo trabalho que estão desenvolvendo. Parabéns. Obrigado pelo envio do Jornal.

Com um abraço do David Pereira Neves

Desejo sucesso em mais este projeto de vanguarda, como tudo que vem de vocês. Parabéns pela primeira edição e que venham muitos outros projetos.

Dr. Lucas Oliveira

**Anuncie no
JORNAL DA BHCOOP
SUA EMPRESA
NO CAMINHO CERTO
(31) 2555-5148**

Vamos conversar?

comunicacaobhcoop@gmail.com



**ÓPTICA
CENTRO MULTIFOCAL**
Lentes e Armações - Precisão em Multifocais
Consertos em Geral

Rua Juiz de Fora, 84 - Barro Preto
atrás do Hospital Socor - BH/MG
Fone: (31) 3295-2236
centromultifocal@gmail.com

**Coquetel de lançamento do
Jornal da BHCOOP em 05/09/18**



Diretores da BHCOOP com Diretores do Hospital Socor



Diretores da BHCOOP com as gerentes da Credicom e a representante do Laboratório EMS



Diretores da BHCOOP com os proprietários da Prezário



Dr. Arnóbio com o Diretor do Hospital Socor, Dr. José Henrique de Alencar Fontes



Diretores da BHCOOP com colaboradores da primeira edição do Jornal da BHCOOP

OBRIGADO!

Ano de superação e retomada do crescimento



Queridos leitores!

A Diretoria da BHCOOP agradece aos cooperados, aos conselheiros, aos colaboradores do quadro de funcionários, às instituições parceiras, a cada convênio, às agências reguladoras, aos profissionais da Contabilidade e do Jurídico, ao corpo editorial do nosso jornal, aos patrocinadores do jornal, aos colunistas do jornal e, de uma maneira especial, agradece a vocês, estimados leitores.

Além de desfrutar de cada artigo, estabeleça contato com os nossos colunistas para aprofundamento da temática que lhe interessar. Temos a certeza de que serão prontamente respondidos e que grandes relacionamentos poderão advir desse contato.

A BHCOOP está aberta a críticas e sugestões e estamos trabalhando para entregar-lhes conteúdos relevantes e enriquecedores, tanto no jornal quanto no site, além de estarmos de portas abertas para receber o nosso associado. Superamos as dificuldades de 2018 e fortalecemos laços e estratégias para a retomada do crescimento, no próximo ano.

Ensejamos votos de ótimas festas natalinas e que 2019 seja um ano de conquistas, realizações e prosperidade para todos!



**Compra, venda, troca!
Financiamento e cartão em até 12x.**

E-mail: vendas@henricarautomoveis.com.br

**A Henricar Automóveis está localizada na
Av. dos Andradas, nº 4100 - Bairro Pompéia.
Belo Horizonte - MG**

**Nossos telefones para contato:
3481-7782 ou 3461-5587**

 (31) 98688-0641