



Actividade Laboral tem Potencial como Meio Privilegiado de Realização da Pessoa

A queda dos mitos e do sobrenatural parecia ter finalmente libertado as pessoas. No entanto, quando se analisa a situação com algum distanciamento, verifica-se que é necessário ter em conta a complexidade das gentes e das coisas. Sem mitos a pessoa não tem pontos de referência fixos. Sente-se como se estivesse num mundo vazio, desencantado, onde nada tem sentido. É por isso que os curandeiros, os videntes, os alhos nos balneários, dificilmente desaparecerão. Esta propensão para esperar que algo venha resolver as situações torna-nos propícios a aceitar que a sociedade seja só determinada do exterior pela evolução económica, mundialização das trocas, internacionalização das relações, como aliás nos querem fazer crer. Como tal, é preciso adoptar sem querer escolher os critérios económicos e tecnocráticos padronizados e assumidos por todos os países.

Sendo assim, as relações sociais, os laços entre pessoas, os lugares, a hierarquia social, deixam de ser resultado da escolha dos indivíduos, para serem um determinismo. Visto por este prisma, o trabalho é apenas um meio de que se dispões para ganhar a vida e satisfazer as necessidades. Deixa de ser um elo fundamental das relações sociais. Deixa de desempenhar um papel central que conduza à existência de uma integração social da personalidade.

Quando a política, a educação, o vestuário, a alimentação, a cultura, a produção, a vida sexual estão normalizados, como será possível o trabalho ser interpretado como um meio privilegiado de realização da pessoa? Quanto mais a vida deixar de estar baseada no trabalho, mais propensão haverá para acreditar no além.

Será que não se dispõe da capacidade de decidir da evolução da nossa sociedade ou ainda restará algum espaço para inventar ou redescobrir?

Deuses, mitos e ritos podem ter mudado de nome mas continuam a agir na sociedade. Assistimos impávidos e serenos à demonstração dos costumes e da normalização, daí a facilidade com que recusamos e negamos tudo o que não entra na nossa concepção. Sujeitos passivos da realidade existente. A maneira de pensar encontra-se assim completamente desfasada da realidade existente. O que se verifica é que os produtos aparecem e desaparecem rapidamente do mercado. Esperando pelo sobrenatural, dificilmente se podem agarrar as redes de possibilidades ou se mostra disponibilidade para destruir o que se fez, se o momento o exigir.

António Mão de Ferro

Gestão Emocional

Diz António Damásio que *“as pessoas que melhor conhecem as suas emoções são aquelas que melhor dirigem a sua vida.”* Se somos capazes de reconhecer as nossas emoções, então temos mais possibilidades de as controlar. E porque será assim tão importante controlar as nossas emoções? Porque elas influenciam a forma como nos comportamos, porque influenciam o nosso estado de saúde, porque influenciam a nossa relação com os outros, em suma, porque influenciam a nossa forma de viver.

Se forem ignoradas, as emoções podem crescer e resultar em sintomas físicos, tais como dores de cabeça, insónias, irritabilidade e stress.

É frequente os pais dizerem “se queres ser alguém na vida, tens de estudar bastante”. Tal como o fizemos imbuídos dessa motivação do interesse futuro, também a aprendizagem emocional é fundamental e pode ser realizada em qualquer altura da vida.

Desenvolver as nossas competências emocionais permite-nos desenvolver a capacidade de lidar com as emoções em cada situação que se nos coloca no dia-a-dia e ainda com as

suas manifestações, mantendo o equilíbrio emocional. Transmitindo estados de ânimo para gerar atitudes e respostas positivas, aprender a avaliar o impacto das diferentes emoções nas relações que estabelecemos com outros, faz parte do processo de aprendizagem do controlo emocional.

A nossa estrutura básica, ou seja, o nosso padrão de reacção habitual, pode ser modificada mediante a tomada de consciência e a aplicação de uma série de estratégias. O nosso cérebro pode ser reeducado, se insistirmos em mudar ou alterar algumas das nossas práticas.

A competência emocional não se melhora da noite para o dia, porque o cérebro emocional demora semanas ou meses para mudar de hábitos. Já alguma vez reparou no gesto que faz ao mexer o café? Movimenta a colher em que sentido? No sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário? A que conclusão queremos chegar? Que sendo um gesto de todos os dias, ao qual não prestamos especial atenção, tornou-se um hábito, uma rotina mecânica que fazemos sem darmos conta. Para perceber a dificuldade e a necessidade de persistência na mudança de hábitos, quando for beber café, experimente mexer a colher na direcção oposta à habitual. Quer saber quanto tempo duraria a mudar este gesto repetitivo? Insista todas as vezes que beber café a mexê-lo da nova maneira. Registe quanto tempo demora a conseguir e quantas “recaídas” tem.

Não há dúvida que é complicado, mas possível, desde que seja essa a nossa verdadeira vontade e intenção. “Querer é poder!” Aprenda a controlar as suas emoções. Afinal de contas, o que é que está em jogo? Apenas a nossa felicidade.

Leonor Rocha

In “Controlo Emocional” – Manual do Formando

Nova Etapa

Reciclagem Doméstica

A separação de resíduos em casa poderá ser auxiliada pela aquisição de contentores compartimentados (tipo ecoponto caseiro), ou feita em sacos diferenciados consoante os tipos de resíduos. Posteriormente quando os sacos estão cheios, os produtores domésticos deverão depositar selectivamente os resíduos produzidos nos ecopontos existentes na rua.

Antes de proceder à deposição dos resíduos nos ecopontos respectivos, o produtor doméstico deverá certificar-se de que as embalagens e os resíduos não apresentam restos de comida e de outros contaminantes, para que os materiais resultantes possam ser reciclados.

Esta separação na origem é o princípio de uma boa recolha selectiva, facilitando a triagem, valorização e reciclagem dos resíduos sólidos. Assim consegue-se um sistema mais eficiente, económico e possível.

Os ecopontos existem em três cores distintas para identificar a sua utilidade.

Contentor Azul (Papelo – Papel e Cartão) – Para depositar caixas de cereais, invólucros de cartão, sacos de papel, papel de embrulho, jornais e revistas, papel de escrita. Não se pode depositar pacotes de sumo e de leite, sacos de cimento, fraldas e toalhetes, pacotes de batatas fritas e aperitivos, guardanapos e lenços de papel, papel de cozinha, papéis de lustro e celofane, papel vegetal, papel químico, papeis de fax e de alumínio e papel autocolante.

Contentor Verde (Vidrão – Garrafas e embalagens de vidro) – Para depositar garrafas de água, azeite, vinagre, vinho, cerveja, sumos, néctares e refrigerantes, frascos de produtos de conserva e de molhos, boiões de mel e compotas, garrafas e boiões de leite e iogurtes. Não se pode depositar pratos, copos, chávenas e jarras de loiça, materiais de construção civil, vidro proveniente de hospitais e laboratórios, vidros de janelas, vidraças, pára-brisas, vidros armados e corados, ecrãs de televisão, lâmpadas, espelhos, pirex, cristais, vidro opala, embalagens de cosmética e perfumes, tampas e rolhas das embalagens de vidros.

Contentor Amarelo (Plasticão – Embalagens de plástico, metal e cartão complexo) – Para depositar garrafas de água, vinagre e refrigerantes, frascos de detergentes e produtos de higiene, esferovite limpa, sacos de hipermercado ou maiores, películas de envolver, embalagens ou grupos de embalagens. Não se podem depositar embalagens de combustíveis e de óleo de motor, invólucros ou embalagens de cosmética gordurosa, objectos de pequena dimensão, embalagens de margarina, manteiga ou banha.

Além destes contentores ainda temos um contentor destinado às pilhas – **O Pilhometro** – que normalmente tem dimensões inferiores aos anteriores e surge na cor vermelha. Serve para depositar pilhas alcalinas, recarregáveis e pilhas tipo botão. Não se deve depositar baterias.

Depois de colocados nos ecopontos e ecocentro os resíduos sólidos são sujeitos a uma operação de triagem como já tínhamos referido, realizada por operadores especializados, que separam os resíduos com características homogêneas e em boas condições daqueles que não podem ser utilizados. A colocação dos resíduos sólidos nos sistemas de recolha deverá ter em conta o cariz manual desta triagem.

In “Controlo da Poluição” – Manual do Formando

Nova Etapa

Sucesso na Gestão das Organizações

Qual é afinal de contas o segredo do sucesso? Que caminhos devemos fazer para conseguir os melhores resultados na nossa organização? Que formas de organização do trabalho deveremos adoptar na nossa empresa? Os caminhos da Gestão das Organizações são distintos e diversificados, num contínuo de mudança acelerada e permanente, só sobreviverão aquelas que estiverem mais habilitadas para o fazer.

As formigas, essas já encontram o caminho certo. Será um verdadeiro milagre da natureza, talvez não ao alcance dos humanos, mas o facto é que seres “pouco inteligentes” funcionam de forma perfeita, com resultados surpreendentes, mesmo num ambiente extremamente hostil e adverso, baseando todo o seu funcionamento no trabalho em equipas autónomas, sem a existência sequer de um poder central que lhes planeia as actividades, que as divide e as controle. Dá pelo menos que pensar.

Não existem receitas únicas, nem modelos definitivos a ser adoptados; existem, claro, várias ferramentas e conceitos fundamentais que podem ser aplicados, em busca desse melhor caminho. Damos algumas pistas para reflexão:

Bom Senso: Funciona muito bem há milhares de anos e sobrevive aos modismos e teorias de gestão;

Estratégia: Afinal como já disse o filósofo, “Não há bons ventos para quem não sabe para onde quer ir!” Uma estratégia clara e bem elaborada deve ser utilizada e comunicada a todos os elementos da organização fornecendo um dos direccionadores principais para as actividades da empresa;

Liderança: Aplica-se especialmente pelo exemplo (mais do que falar sobre o assunto, importa realmente demonstrar diariamente através de gestos, determinação, disciplina, relações baseadas na confiança e no respeito);

Comunicação Eficaz: Essencial para que todos estejam sempre alinhados com os objectivos da organização, mas também para obter o feedback necessário dos colaboradores;

Trabalho em Equipa: Com uma liderança pelo exemplo, o trabalho em equipa poderá ter um ambiente propício para se desenvolver de maneira efectiva. Tão importante como um bom planeamento, é necessário possuir pessoas motivadas, competentes e empenhadas, mobilizando-se em prol do objectivo maior que é o sucesso individual e colectivo;

Melhoria Contínua: O desafio não é apenas melhorar agora, mas transformar a melhoria contínua numa prática comum, desenvolvendo em todos os colaboradores o hábito de trabalhar com qualidade;

Por último, porém não menos importante, é *“fazer o que se gosta e gostar do que se faz”*. Ou seja, o gestor para ser bem sucedido, tem de sentir verdadeira paixão pela sua actividade, pelas pessoas, pela organização.

Leonor Rocha

In “Gestão das Organizações” – Manual do Formando

Nova Etapa