

CARREIRAS

Menos peso e mais saúde nas empresas

Companhias aderem a programa dos Vigilantes do Peso para ajudar funcionários

CAROLINA SANCHEZ MIRANDA SÃO PAULO

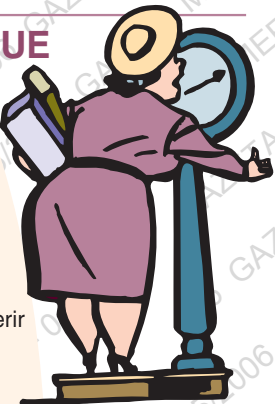
Estar acima do peso ideal incomoda qualquer pessoa. E, nos últimos anos, passou a incomodar também as empresas.

Além de atrair mais os homens, as reuniões nas empresas atraem também quem não encontra tempo para participar dos grupos tradicionais.

PEQUENAS MUDANÇAS QUE DÃO BONS RESULTADOS

TOMAR ÁGUA

- Começando pela manhã - Um ou dois copos com água antes do café da manhã - encantar isso como um ritual de purificação do corpo.



AVALIAR O PRAZER DA COMIDA

- O segredo do programa do Vigilantes do Peso é desmistificar a idéia de que comer menos e com mais qualidade significa abrir mão de se deliciar com seus alimentos preferidos.

CORRIGIR A POSTURA

- Contrair o músculo da barriga e corrigir a postura podem ter um efeito melhor do que o de um exercício abdominal mal realizado.

MOVIMENTAR-SE

- Mesmo que não consiga incluir exercícios físicos em sua rotina diária, pequenos esforços como dar uma volta no quarteirão depois do almoço e subir um lance de escadas já fazem a diferença para os sedentários.

Fonte: Vigilantes do Peso

atingo do Vigilantes do Peso, durante o expediente o tempo para se alimentar é reduzido e algumas vezes não é possível seguir horários regulares para fazer as refeições.

como uma forma de compensar o estresse e a pressão.

Por isso, o principal desafio a ser enfrentado para a perda de peso é a mudança dos hábitos alimentares.

MOVIMENTO

MEDIAL SAÚDE APRESENTA PRESIDENTE

Luiz Kaufmann é o novo presidente da Medial Saúde em mais um importante passo na evolução do processo de governança corporativa da empresa.

RIGHTSAADFELLIPELLI REFORÇA COACHING

A RightSaadFellipelli, consultoria organizacional e de transição de carreira, contratou o professor Francisco Paternostro Neto como consultor.



Francisco P Neto

DONAHUE ASSUME EXPERIÊNCIA DO CLIENTE

A UAL Corporation, holding da United Airlines, nomeou Sean Donahue para o cargo de vice-presidente encarregado da experiência do cliente.

BUCCO NO MARKETING DA EMBRATEC

A Embratel, empresa brasileira de tecnologia e administração de convênios, contratou Paulo Bucco como diretor de marketing e produto.

GOOD CARD TEM DOIS NOVOS EXECUTIVOS

A Good Card Meios de Pagamento contratou dois novos executivos. Carlos Ogata assume a vice-presidência e Marco Gouveia a diretoria comercial.



Carlos Ogata

guma, estão mais saudáveis."

Maria Bastos, assistente executiva da área de saúde, segurança e assuntos ambientais para América Latina e Caribe da Johnson & Johnson terminou 2005 quatro quilos mais magra e mantém a boa forma até hoje.

O programa dura dez semanas e pode ser prorrogado. Durante esse período, acredita-se que é possível emagrecer de cinco a dez quilos. Há companhias que mantêm os encontros durante anos.

Os benefícios do programa são reconhecidos pelas empresas. Segundo a Dra. Maria Cristina Nader, gerente do departamento de saúde e bem-estar da Siemens, além de estimular a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, o programa fez crescer a disposição dos funcionários e reduziu os efeitos nocivos do estresse diário.

Na Johnson & Johnson, um programa piloto implementado no segundo semestre do ano passado com duas turmas, uma em São Paulo e outra em São José dos Campos, tornou os participantes 150 quilos mais magros.

Além de influenciar a saúde, a gordura pode interferir na contratação de profissionais. A "A Contratação, a Demissão e a Carreira dos Executivos Brasileiros", realizada entre os meses de maio e julho de 2005 pelo Grupo Catho junto a 31 mil executivos, identificou que 65% dos presidentes e diretores têm alguma restrição na contratação de pessoas obesas.

"Todas as pessoas com excesso de peso têm maior chance de desenvolver doenças oportunísticas, como problemas de coração, joelho e coluna", diz Fernanda, do Vigilantes do Peso.

REGISTRO

FGV-RIO LANÇA CURSO DE NEGÓCIOS EM CINEMA E TV

A Fundação Getúlio Vargas (FGV) abriu inscrições para o curso Film & Television Business - Formação Executiva em Cinema e TV a ser ministrado na sede de Botafogo, no Rio de Janeiro.

IBC REÚNE SECRETÁRIAS EM SALVADOR NO FINAL DE MAIO

Acontece nos dias 26 e 27 de maio, em Salvador, o encontro anual de secretárias executivas promovido anualmente pelo International Business Communications (IBC).

SEBRAE ESTIMULA EMPREENDEDORISMO

O Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas de São Paulo (Sebrae-SP) lançou mais uma edição do Desafio Sebrae.

GREAT PLACE ENSINA EMPRESAS A SEREM MELHORES

As melhores empresas da América Latina na gestão de pessoas se reunem nos dias 29 e 30 de maio, em São Paulo, para a segunda Conferência Latino-Americana Great Place to Work.

ESTÁCIO DE SÁ FAZ PARCERIA COM INSTITUIÇÃO EUROPÉIA

A Universidade Estácio de Sá assinou um convênio que vai abrir as portas no mercado de trabalho internacional para os estudantes da área de Hotelaria.

COMO CONVIVER COM PESSOAS DO TIPO "PORCO-ESPINHO"

A Editora Melhoramentos traz ao Brasil o bem-humorado e inteligente "Porco-espinho: Aprenda a Conviver com Pessoas Difíceis", de autoria de Irtraud Tarr.

EMPREENDA

Consciência social e a Amazônia

Ricardo Bellino*



O grande dramaturgo alemão Bertolt Brecht disse certa vez que há homens que lutam e são bons; há homens que lutam e são piores; há homens que lutam e não sabem lutar; há homens que lutam e são piores; há homens que lutam e são piores; há homens que lutam e são piores.

Mais de uma vez ele ouviu dos médicos o fatídico veredito de que jamais poderia tocar piano outra vez. E contrariando a lógica - e a ciência -, não apenas retornou ao teclado como passou a tocar cada vez melhor, a ponto de ser internacionalmente aclamado como um dos maiores intérpretes de Bach que o mundo já viu.

Até que uma noite, ao sair de um teatro no qual havia acabado de se apresentar, foi agredido durante um roubo e viu-se diante de um derradeiro dilema: a única forma de pôr fim às insuportáveis dores físicas que passou a sofrer em consequência da agressão seria com uma cirurgia que iria deixá-lo com uma das mãos paralisadas.

Martins terminou seu projeto de gravar as obras completas de Bach, fez um concerto de despedida e marcou a cirurgia. Dessa vez era definitivo: não havia como sentar-se outra vez à frente do piano.

Em vez de chorar as mágoas, ele tratou de estudar regência. E simplesmente reinventou-se, dando início a uma bem-sucedida carreira de maestro. Esse feito, que por si só já seria suficiente, não foi o único. Revelando-se um empreendedor de primeira, Martins conseguiu transformar sua orquestra, a Bachiana Filarmônica, na única do Brasil inteiramente financiada pela iniciativa privada.

Recentemente, quando tive a idéia de criar um tema para o "Empreenda Summit 2007", percebi que era hora de dar o devido destaque aos empreendedores



sociais e ao seu poder de transformar o mundo por meio de novas idéias.

Entre os diversos assuntos de relevância nessa área, chamou minha atenção a necessidade de criar uma grande campanha com a finalidade de engajar os empreendedores na luta pela preservação da Floresta Amazônica - a exemplo do que fiz na década de 90 ao reunir as figuras de proa da moda

brasileira na campanha "O Câncer de Mama no Alvo da Moda".

Como forma de difusão dessa nova iniciativa, pensei em criar uma música capaz de ecoar essa mensagem não só no Brasil, mas também ao redor do mundo. Assim, não hesitei em procurar o maestro João Carlos Martins e pedir seu apoio. Sua adesão foi imediata. Martins propôs que, em vez de uma canção, fosse criada uma suíte orquestral, composta por ninguém menos do que Almeida Prado e com versos do jurista e poeta Ives Gandra Martins.

Para criar o símbolo da campanha, o maestro convidou Milton Glaser, o consagrado designer norte-americano que criou um dos logos mais famosos do século - o "I Love NY". Glaser também aderiu com entusiasmo à idéia, e o símbolo por ele criado para a campanha, batizada com o nome de "Amazon Forever" para poder atingir também o público internacional, está sendo apresentado agora em primeira mão aos leitores desta coluna.

A suíte orquestral tem sua estréia marcada para 6 de janeiro de 2007, quando será executada pela Bachiana Filarmônica na abertura da temporada de concertos do Carnegie Hall.

*Sócio-fundador e dealmaker da Trump Realty Brazil e fundador do Inemp, o Instituto do Empreendedor, e da Bellino's Unlimited. Palestrante, autor de diversos livros, apresenta o programa "Empreenda com Ricardo Bellino", na BandNews FM