Gestores em PAUTA!

Setembro/Outubro 2016 | Edição: 11

Publicação oficial da:

AGECEF/SP

Filiada à:

FENAG

7 pecados

DA GESTÃO

Especial: Pesquisa AGECEF/SP revela as principais negligências cometidas no contexto gerencial.

Perfil:

Conheça a jornada inspiradora de Augusto César Merey Vilhalba, Superintendente da SR Pinheiros, e descubra por que dedicação e excelência são as marcas do entrevistado desta edição.

Veja na página 3

#OrgulhoDeSerGestor:

Na nova coluna, Ed Saba, Gerente Geral da Agência Berrini, conta como foi sua rápida ascensão na CAIXA e como superou o desafio de se tornar Gestor com apenas 21 anos.

Veja na página 6

Palavra do PRESIDENTE

Passado, presente e futuro: SUCESSO graças ao trabalho de GESTORES competentes!

A AGECEF/SP vem passando por importantes transformações em seu cenário, nos últimos tempos. Com uma trajetória consolidada, graças ao trabalho de competentes profissionais, que fizeram parte do quadro diretivo, sua representatividade e credibilidade vem crescendo cada vez mais com o engajamento de novos Associados que manifestaram interesse em integrar a nova gestão da Associação.

Dentre as ações da AGECEF/SP, motivadas por essa junção de forças, destaco a realização de pesquisas para maior perceptibilidade sobre o que pensam os Associados.

O envolvimento dos Gestores nos assuntos concernentes ao Movimento Gerencial também teve crescimento exponencial, como, por exemplo, o "Encontro de Gestores", reuniões cíclicas que estão obtendo excelentes resultados, com a assídua atuação e participação de detentores de função da nova geração.

O desenvolvimento profissional, por meio de treinamentos específicos à categoria, também tem ganhado enfoque especial! Um exemplo é o curso "Gestão e Liderança", ministrado pelo Superintendente da SR Triângulo Mineiro, Paulo Antunes Siqueira. A iniciativa foi um grande diferencial para os 150 Gestores das SRs de Osasco e Pinheiros, que participaram de dois dias intensos de aprendizados e dinâmicas assertivas. Outras turmas estão previstas para serem formadas.

A publicação periódica "Gestores em Pauta!" chega ao seu 11° número. O jornal é um canal de diálogo entre Diretoria e Associados e, devido ao *feedback* positivo dos nossos leitores, agora ampliamos a quantidade de páginas, com mais informações e compartilhamento de ideias com os Gestores da CAIXA. O site da Associação e sua *fanpage* também alcançaram maior participação e interação com os nossos seguidores; sucesso que contou com muito planejamento e objetividade no conteúdo.

Para consolidar esse novo patamar alcançado, estamos em vias de iniciar mais um pleito eleitoral que definirá o novo corpo diretivo da entidade. A Chapa Renovação & União é, basicamente, composta por colegas da nova geração, que trarão novo gás e inovação aos nossos projetos. Para apoiá-los, contaremos também com a experiência dos Gestores com maior visão histórica — candidatos ao Conselho Deliberativo — que já atuam no Movimento Gerencial e nos diálogos com a Empresa.

Por fim, este ano, a AGECEF/SP brindará os Associados com o livro "As Competências das Pessoas" do autor, professor universitário, empregado CAIXA, Instrutor Formador e de cargos de Gestão, Cláudio Queiroz.

Esperamos assim, contribuir com o progresso profissional dos Gestores de São Paulo.

Nilson Moura
Diretor-Presidente da AGECEF/SP

Especial Gestores

"Ser Gestor da CAIXA me tornou..."

A AGECEF/SP acredita que ser Gestor da CAIXA possibilita vivenciar experiências que além da formação profissional, colaboram também, com o desenvolvimento pessoal, pois agregam novos conhecimentos, habilidades e valores.

Nesta edição, a coluna "Especial Gestores" abordou o sentido mais humanizado dos profissionais da Gestão e perguntou: "Tornar-se Gestor da CAIXA agregou o que em sua vida pessoal? O que transformou em sua perspectiva sobre a família, a humanidade e você próprio?" Veja a resposta do nosso entrevistado **Israel Bastos.**

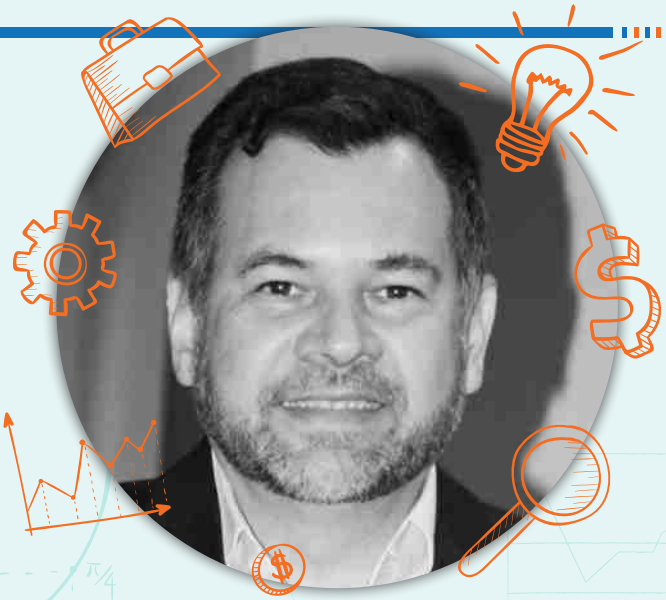
"...mais humano".

O ser humano é definido pelo trabalho. Peter Drucker afirmou: "o trabalho é tão antigo como o ser humano". Quanto maior a identidade com o trabalho, melhor o desempenho profissional e pessoal. Uma boa Gestão se ampara num excelente relacionamento com a equipe, que se evidencia no profundo conhecimento e reconhecimento das pessoas, no aspecto profissional, que derivam o resultado necessário e, sobretudo, humano, que procede ao verdadeiro sucesso corporativo. Além da maturidade profissional, ser gestor da CAIXA me proporcionou equilíbrio emocional. Depreendi que o principal resultado do meu trabalho decorre da habilidade de influenciar pessoas, interferir positivamente em suas vidas e contribuir para formar cidadãos propositivos, capazes de avaliar fatos e construir soluções para conflitos, e cuja motivação é ser feliz, independente dos desafios de cada dia. A isso chamamos gestão humanizada, capaz de gerar desempenho excepcional às organizações.

Israel Bastos, Gerente Geral da Agência Chácara Santo Antônio, SR Santo Amaro. É Gestor na CAIXA há 15 anos.

Perfil

Augusto César Merey Vilhalba



Liderar por meio do conhecimento, inovação e mobilização!

Dedicação e excelência profissional são marcas do nosso entrevistado desta edição, Augusto César Merey Vilhalba, atual Superintendente da SR Pinheiros. Com 47 anos de idade, sendo 27 deles dedicados à CAIXA, o mato-grossense de Ponta Porã traçou, por meio de muito trabalho, uma jornada inspiradora dentro da Empresa.

Com notório talento para liderar, fez pós-graduação em Comércio Exterior com Ênfase em Empresa de Pequeno Porte, possui MBA em Gestão Empresarial e em Administração Estratégica com Ênfase em RH e Finanças.

Como tudo começou – Seu ingresso na CAIXA foi em abril de 1989, na Agência Centro Campo Grande (MS). Desenvolveu carreira desempenhando as funções de Caixa Executivo, Supervisor, Gerente e Gerente Geral em Agências da região. Atuou como Assistente de Planejamento e Gerente Regional na SR Mato Grosso do Sul.

Novos rumos, novos desafios, novas conquistas – Em 2008, veio para São Paulo, designado a assumir a SR Santo Amaro, seguida da SR Penha, em 2012, até assumir, neste ano, a SR Pinheiros.

Foram inúmeros os desafios superados dentro da Empresa, que possibilitaram conquistas memoráveis, em momentos-chave para o País como: mudanças de planos econômicos e inclusão de programas sociais de bolsas e habitação popular. *"Das experiências locais, destaco a participação com a equipe da SR Santo Amaro, na implantação da estratégia de atendimento a grandes empresas, com reflexo positivo na rentabilidade. Na SR Penha, enfatizo a grande ampliação da Rede em tempo recorde, com implicações benéficas no atendimento e na produção de varejo da região".*

O futuro se faz agora – Sobre os objetivos atuais, o Superintendente aponta que, após um cenário de rápida expansão de participação de mercado e de Rede Física, busca manter e ampliar os resultados, com foco na rentabilidade das operações, aproveitando as oportunidades nos novos negócios. Na imensa base de clientes, cultiva, com o portfólio, o acréscimo nos níveis de relacionamento. Vilhalba destaca ainda, em sua gestão, a atenção especial aos índices de adimplência, iniciando na originação do crédito com gerenciamento diária da carteira.

Para uma liderança efetiva, considera imprescindível o alinhamento com os princípios e diretrizes da Empresa, por meio da análise da área de atuação, recursos disponíveis, potencialidades e *gaps* de conhecimento da equipe, seguido de orientação e desenvolvimento. *"Um líder precisa de conhecimento estratégico da operação e dos recursos aliados à capacidade de inovação, além de ser mobilizador".*

No Movimento Gerencial – Foi Associado da AGECEF/MS e é recém-associado em São Paulo. Filiou-se às Entidades a fim de corroborar a parceria em prol das ações de desenvolvimento dos Gestores na capital paulista. Sua expectativa é a *"continuidade de ações como o curso de Gestão e Liderança, CPA 20 e demais treinamentos de interesse dos Associados"*. Quanto à relevância das AGECEFs e da FENAG para a CAIXA, Vilhalba declarou que entende a atuação como *"catalisadores das expectativas e necessidades dos seus Associados, promovendo o diálogo com a gestão, em prol do sucesso e perenidade da Empresa."*

DIVIRTA-SE! DEIXE A CRIANÇADA PARTICIPAR DO PLANEJAMENTO DA VIAGEM

O que determina o seu roteiro de viagem? Seu estilo de viajante ou o destino que você deseja conhecer? E quando esse processo vem acrescido do fator "crianças a bordo"? Comece com o pé direito. Inclua a criançada no planejamento da viagem e divirta-se.

Elas vão adorar! Pode ser uma experiência na natureza em Foz do Iguaçu, com direito a voltar no tempo, no Sítio do Pica Pau Amarelo, hospedando-se no Mabu Thermas Grand Resort, com piscinas e praia de águas termais. Ou unir sol e mar em Costa do Sauípe, no Sauípe Resorts, e contar com o Espaço Kids, uma área de 4000 m² pronto para receber até 800 crianças de 4 a 12 anos. Também dá para brincar de gente grande no Jota City e no Kid's Club do Tauá Resort Caeté, pertinho de Belo Horizonte.

O novo site RDC Férias ajuda você nesse exercício com informações de destino e de hotéis parceiros nas diferentes regiões do Brasil. Desde resorts, hotéis-fazenda até charmosas pousadas em cenários inusitados. O importante é registrar todos os momentos, inclusive do planejamento, e revivê-los sempre.

Aproveite o lançamento do **FENAG Férias** e conheça toda as vantagens do plano de férias programadas. Uma forma prática e econômica de manter seu compromisso com a qualidade de vida.

7 pecados da Gestão é tema de pesquisa desenvolvida pela AGECEF/SP

Estudo revela as principais negligências cometidas no contexto gerencial

A AGECEF/SP realizou uma pesquisa, em setembro, junto aos Gestores da CAIXA, em São Paulo, sobre o que eles entendem como principais falhas cometidas por profissionais em posição de liderança.

A iniciativa derivou da identificação dos desafios atuais de se desempenhar uma gestão efetiva. *"Vivenciamos tempos em que a tempestividade e a alta demanda de informações nos exigem, cada vez mais, celeridade e sabedoria para exercer uma liderança inspiradora. Quando estamos à frente de uma equipe, os desafios se multiplicam", explica Nilson Moura, "diante desse cenário, precisamos redobrar a atenção para não negligenciar nossa atuação enquanto líderes e comprometer os resultados do nosso trabalho".*

Dentre as 13 opções apresentadas, as sete mais votadas foram:

Posição	Item	Total de votos
1º	Liderar pelo terror	177
2º	Ser inacessível	144
3º	Não desenvolver pessoas por meio da liderança educadora	134
4º	Não ter atitude de liderança quando é chamado à responsabilidade	126
5º	Não fornecer feedback	121
6º	Falta de cordialidade no trato junto às pessoas	105
7º	Ser centralizador ou apenas um executor de tarefas	104

Então, podemos chamá-las de "os 7 pecados" que um Gestor deve evitar a cometer quando em exercício de cargo de Gestão, conforme visão dos nossos pesquisados.

Como resultado, podemos afirmar que o liderado espera que o seu Gestor seja um líder de verdade, não se utilize de ameaças, seja acessível à equipe, desenvolva as pessoas, não centralize tarefas, delegue e dê *feedback* aos seus liderados, pois elas tem muito a crescer com essa ferramenta. Um retorno verdadeiro faz com que as pessoas possam ajustar o seu rumo, alinhem suas expectativas e cresçam pessoalmente e profissionalmente, além de gerar segurança para trabalhar.

Entretanto, ainda nos deparamos com episódios que não combinam com os novos tempos: Gestores autoritários, centralizadores, inacessíveis, que não fornecem *feedbacks* e tratam as pessoas de forma grosseira.

Existem, também, aqueles profissionais que não ouvem propostas apresentadas pelos liderados e são parciais no âmbito corporativo, inibindo, assim, a criatividade e a inovação e gerando um ambiente frio, de medo e castração.

A pressão que um profissional sente, se não bem administrada, pode se tornar uma séria doença psicológica, física e, até mesmo, psiquiátrica, dependendo do grau de sua intensidade o que é peculiar a cada indivíduo, ou seja, pessoas diferentes, reagem de formas diferentes às diversas condições de pressão a que são submetidas. Da mesma forma que encontram diferentes formas para extravasar e administrarem tudo isso. Sejam por meio de atividade física, inteligência emocional, terapia, conversando, enfim, o importante é não sofrer e adoecer.

Nenhum liderado tem interesse em que as coisas deem erradas. São parceiros e querem dar o seu melhor, mas para isso, necessitam

de líderes que os inspirem, sirvam de exemplo e apontem o caminho a trilharem juntos.

Equipes apresentam melhores resultados quando atuam de forma integrada e motivada, com condutores que lhes empolguem e motivem, inspirem confiança e respeito mútuo.

Precisamos ter consciência do ambiente em que vivemos e equilibrar todos os aspectos de nossas vidas, na medida do possível, mesmo que, para isso, num primeiro momento, precisemos de ajuda especializada. O importante é não perdermos o time e deixarmos o nosso corpo e mente padecerem.

Ser líder é assumir responsabilidades, aprender com as falhas, compartilhar e celebrar as conquistas, mesmo as pequenas, com respeito e reconhecimento, aprendendo e construindo sempre, afinal, somos seres em eterna construção.

O que fazer?

Quando o empregado acreditar que houve um excesso cometido, vale a pena consultar a Cartilha sobre Assédio Moral, que a CAIXA disponibiliza no Portal do empregado: (Equipe/Ética/Cartilha Assédio Moral).

Além disso, cabe destacar aqui os cinco valores do nosso código de ÉTICA, eleitos por nós, empregados da CAIXA, totalmente interretrorelacionados aos 7 Pecados, são eles: Respeito, Responsabilidade, Transparência, Compromisso e Honestidade, todos descritos no RH 103 que trata do Código de Ética da Empresa.

Para analisar denúncias e tomar as devidas providências previstas normativamente, a Comissão de Ética, com o apoio da CORED, reunir-se-á, ordinariamente uma vez ao mês e, extraordinariamente, se convocada por seu Presidente para análise de matéria específica, conforme MN RH 103, que recomendamos a leitura na íntegra.

Dúvidas e artigos sobre o tema também podem ser sanados e conhecidos no Portal do Empregado, na aba Equipes, subitem Ética.

Premiação

Entre os 201 participantes da pesquisa, foi sorteado uma hospedagem de um final de semana, com um acompanhante, em um dos 800 hotéis da rede RDC Férias, no Brasil. A contemplada foi Suzi Silva, Gerente PF da Agência Dr. Zuquim/SP - vinculada à SR Santana. Em 26 de setembro, o Presidente da Associação, Nilson Moura, e o Diretor da RDC Férias, Ari Cirilo, entregaram o prêmio à ganhadora. Parabéns, Suzi e boa viagem!

Opinião

RH 184 033

A versão 033 do RH 184 pegou a todos nós, empregados, de surpresa, o que não é novidade, em se tratando de alterações de regras, mas desta vez faltou bom senso.

Como todos já devem saber, desde 1°/07/2016, as dispensas de função de confiança imotivadas deverão ser submetidas ao Diretor/Vice-Presidente da área para homologação - nos primeiros dez dias houve algumas dispensas de funções que não foram autorizadas pelos superiores por estarem em desacordo com a nova versão do RH, deixando claro o desconhecimento inclusive nas SRs.

As dispensas de funções motivadas, e aqui, reside a indignação dos empregados, não dá direito à incorporação, que antes, ocorria naturalmente, reduzindo um salário que o empregado vinha recebendo há mais de dez anos.

A insatisfação dos empregados se dá porque os critérios que motivam a dispensa são muito subjetivos, ficando, assim, ao "humor" do Gestor imediato a decisão de alterar a vida e a carreira de quem deu muitos anos de dedicação à CAIXA.

A Direção da Empresa apresentou seus motivos e, se consultadas, a FENAG e AGECEFs poderiam dar suas contribuições para enfrentarmos, juntos, esta situação.

A Direção deveria, antes de tudo, buscar entender o porquê de empregados, com pouco mais de dez anos de função, estarem esgotados, desmotivados, a ponto de desistirem de suas carreiras; tratar o problema a partir de um diagnóstico desta análise, não causando terror. Além do desconforto e do estresse causado em quem, hoje, ocupa uma função de confiança, a destituição destas com a possibilidade da não incorporação, utilizando estes critérios tão subjetivos, de antemão abre/cria o aumento do passivo da CAIXA, pois obrigará ao empregado a buscar seus direitos junto à justiça do trabalho. Deixamos claro que não estamos aqui reivindicando privilégios, mas sim evitar que se cometam injustiças. Estaremos de acordo com todas as medidas que visem à sustentabilidade e perenidade da CAIXA. Entretanto, insistir em não suspender essa versão do RH 184, como já pedimos, buscando cortar os efeitos sem antes identificar a causa, é penalizar a Empresa com ações judiciais e desvalorizar muitos empregados que são a verdadeira "cara" desta Empresa, e que doou grande parte de sua vida (em muitos casos, mais de 2/3) construindo e tornando a CAIXA esta gigante que é hoje.

Durante a campanha salarial, foi estabelecida a criação de um Grupo de Trabalho para discutir o tema, principalmente os motivos de destituição de função. As AGECEFs estão consultando seus Associados e a FENAG terá um assento no GT.

Pedro Sérgio dos Santos Barbosa – Pepô, é Diretor da AGECEF/SP Interior, Vice-Presidente da FENAG Região Suldeste e Gerente Geral da Agência São Manuel/SP

#OrgulhodeserGESTOR

"Gestores em Pauta" lança, nesta edição, a coluna "Orgulho de ser Gestor", voltada ao reconhecimento e à valorização do Gestor da CAIXA. Nesta primeira coluna, trazemos o perfil de Ed Saba, Gerente Geral da Agência Berrini, que ingressou na Empresa com apenas 18 anos e se tornou Gestor com 21. Ed fala sobre os desafios de assumir responsabilidades tão jovem, de sua experiência de 17 anos de CAIXA, na Gestão e sua participação no Movimento Gerencial.

1 - Como foi seu ingresso na CAIXA? O que o motivou a fazer parte da Empresa?

Tinha 18 anos quando recebi a convocação à admissão. Prestei o concurso como um desafio do meu pai, para avaliar se eu estava preparado para o vestibular. Não conhecia muito a Empresa, mas a paixão pelos seus valores e sua missão foi imediata.

2 - Há quanto tempo exerce cargo de Gestão? Como foi a transição?

Assumi minha primeira função gerencial em 2001, aos 21 anos. Deixei de ser um jovem e passei a ser um homem de muitas responsabilidades. Tive bons líderes que me prepararam para consolidar minha carreira e contribuíram para meu amadurecimento pessoal. Este suporte foi de suma importância.

3 - De sua experiência como Gestor, o que aprendeu sobre o ser humano e relacionamentos?

Ed foi Gerente Regional PF na SR Sé

Somos seres humanos, com reações e sentimentos. Parece óbvio, mas precisamos aceitar e nos lembrar isso sempre. Precisamos nos permitir chorar, brincar, sorrir, afinal, não somos máquinas nem desprovidos de sentimentos. Os relacionamentos são pontes que construímos para multiplicar e carecem de cuidados para se solidificarem.

4 - Cite 3 características essenciais para trabalhar em uma instituição como a CAIXA, exercendo cargo de gestão. Por quê?

Acredito ser essencial para um Gestor, não só da CAIXA, mas para todo líder: **a liderança educadora** e as estratégias em gestão de pessoas e negocial apuradas. Quando falamos em liderança educadora, nos referimos ao exemplo, capacitação, gestão dos talentos, sucessão, investimento em capital intelectual, um dos ativos mais valiosos de uma empresa. **A estratégia em gestão de pessoas** avista a pessoa como ser único, com necessidades subjetivas, que precisamos atender dentro de nossas possibilidades profissionais, para que a motivação seja gerada e as entregas esperadas, alcançadas, tanto à Empresa, quanto as pessoais. **A estratégia negocial apurada** é fundamental para sermos assertivos e direcionarmos os esforços ao caminho esperado pela Empresa. Traz à tona a visão sistêmica e estratégica e a capacidade de traduzir diretrizes em ações necessárias ao seu alcance.

5 - A CAIXA desempenha um papel social fundamental à economia e ao desenvolvimento nacional. Para você, o que representa ser parte de uma instituição tão relevante na vida de tantos cidadãos e empresas?

Satisfação pessoal e sentir-se co-responsável por isto tudo, afinal, somos a CAIXA. Sentimos a energia destas conquistas no âmbito social e empresarial. Perceber a Empresa influenciando positivamente na vida das pessoas e empresas é o que nos move e nos torna capazes de superar quaisquer desafios.

6 - Vamos falar sobre o Movimento Gerencial. Qual é a importância de instituições como FENAG e AGECEF/SP à Classe Gestora e à CAIXA?

À Classe Gestora, a FENAG e a AGECEF/SP, nos representam. São porta-vozes, instituições que cuidam de nossos direitos, afim de que desempenhemos nossas atribuições com as melhores condições e satisfação. A CAIXA, por meio destas instituições, obtém informações relevantes, de consenso da maioria, para discutir e fazer os ajustes necessários. FENAG e AGECEF/SP são os verdadeiros canais, pois além de trazerem a informação de forma cristalina e consensual das reivindicações da categoria, discutem e propõem soluções de comum acordo e, outra vez, baseadas no ganho mútuo.

7 - Você tem participado, com frequência, de eventos e encontros promovidos em prol da Classe Gestora. Poderia falar a respeito? O que o motiva?

Todos os eventos que participei foram motivadores. Ouvimos e discutimos as vozes do corpo gerencial. Pudemos diferenciar vontades de necessidades e chegar num consenso do que precisa ser levado ao debate junto à CAIXA, em prol da Classe Gestora, ao mesmo tempo, respeitando os interesses e possibilidades da nossa Empresa.

8 - O que diria aos colegas que ainda não conhecem o trabalho da AGECEF/SP?

A AGECEF/SP está ganhando mais força e representatividade, mas é fundamental que os Gestores, de Rede ou Área Meio, participem das reuniões, dos eventos, para interagirem, serem ouvidos, ouvir, opinarem e decidirem. Toda conquista é fruto da união da categoria e o consenso só é obtido com a participação, exposição e discussão de ideias.

Participação no 59º ENAGECEF

Atualmente é Gerente Geral na Agência Berrini

AGECEF/SP participa do 59º ENAGECEF

59ª edição do evento evidencia a representatividade da Classe Gestora

Da esquerda à direita: Jair Pedro, Presidente da FENAE; representando a SUAT E, Superintendente da CAIXA, Antonio Ferolla Neto; Presidente do Condel da FENAG, Antônio Messias; Presidente da FENAG e AGECEF/SP, Nilson Moura; Presidente da FUNCEF, Carlos Antônio Vieira Fernandes; e a Vice-Presidente da FENACEF, Maria Lúcia Dejavite.

Em 16 e 17 de setembro, a AGECEF/SP participou do 59º Encontro Nacional das Associações de Gestores da CAIXA promovido pela FENAG, em São Paulo (SP).

Para o Presidente da Associação e da Federação, Nilson Moura, a participação de figuras importantes da Empresa subsidiou os debates e as propostas das 31 AGECEFs trazidas pelo Condel: *"abordamos questões de grande complexidade e repercussão social como direitos trabalhistas, desenvolvimento profissional e qualidade de vida"*.

No evento, o novo Presidente da FUNCEF, Carlos Antônio Vieira Fernandes, ressaltou que a parceria entre entidades é necessária, ampla e atual: *"A gestão da Fundação será mais efetiva ao atuar junto aos participantes, com transparência e diálogos"*.

Confira os destaques do evento

Qualidade de vida e desenvolvimento profissional

A oncologista, Dra. Clarissa Aires, iniciou os trabalhos com a palestra: "O papel do estresse no câncer e nas doenças crônicas". O presidente da AGECEF/CE, Mairton Neves, apresentou o programa "Líder Coach CAIXA", que acelera o processo de maturação dos Gestores da CAIXA. Também aplicou uma dinâmica de relaxamento corporal para ocasiões de tensão no trabalho.

Diretora de Pessoas da CAIXA debate com participantes

A Diretora de Pessoas da CAIXA, Márcia Guedes, debateu o SIPON e as mudanças na incorporação de função e afirmou que a Empresa está aberta a melhorias para todo o corpo funcional, citando as ações educativas a fim de gerar carreiras sustentáveis: *"Precisamos instrumentalizar nossos Gestores"*.

FENAG Férias, inovação ao lazer dos Gestores

Foi lançado o FENAG Férias, criado com a RDC Férias, exclusivo ao lazer dos Associados das AGECEFs. Para celebrar, sortearam três viagens de cortesia entre os participantes.

AppFENAG, comunicação dinâmica

A FENAG também lançou o AppFENAG, seu novo aplicativo para comunicação mais eficiente com os seus Associados.

Opinião de quem participou

"A união das Federações nas discussões corrobora nosso propósito comum. A ação se dá com mais amplitude, pois foi bem debatida, com mais aprofundamento dos temas".

Maria Lúcia Dejavite, Vice-Presidente da FENACEF

"O Evento evidenciou a seriedade com que os problemas e as reivindicações são debatidas. Estamos ficando cada vez mais fortalecidos".

Antônio Luis Moreira Andreata (Kico), Diretor Econômico-Financeiro da AGECEF/SP

Os Benefícios de Cuidar da Saúde | Medicina Preventiva e Preditiva

Trabalho, horas extras, faculdade, escola, atividades, família... Afinal, nesse cotidiano tão movimentado em que vivemos, quem tem tempo de ir ao médico ou cuidar da saúde?

Nas últimas 2 décadas, os cuidados com a saúde se transformaram de uma fonte de orgulho nacional para uma das preocupações mais proeminentes dos Estados Unidos. O país gasta quase 2 trilhões de dólares anualmente com cuidados da saúde, e os custos continuam a aumentar a níveis próximos de uma crise nacional. A nação precisa de uma nova maneira de pensar no sistema de cuidados da saúde. Ironicamente, a solução para a crise está em alterar o foco do sistema de cuidados da saúde para a saúde. É o que afirma Michael Porter, em seu livro Redefinindo os Cuidados com Saúde.

> "A medicina se tornou uma atividade reparadora e perdemos o conceito e noção da importância de se cuidar para prevenir doenças."

O Brasil não está muito diferente deste cenário, de acordo com OMS, aqui cerca de 10% do PIB nacional é destinado a gastos com saúde.

A ida ao médico ou preocupação com saúde nos dias de hoje se tornou algo que fazemos apenas quando estamos com algum tipo de problema ou desconforto. A medicina se tornou uma atividade reparadora e perdemos o conceito e noção da importância de se cuidar para prevenir doenças.

Um estilo de vida saudável que engloba alimentação balanceada, atividade física, gerenciamento de stress e muitos outros pontos, influencia não só no momento presente, mas colabora na prevenção de doenças e na garantia de uma longevidade saudável.

Já é comprovado por diversos estudos e pesquisas que o estresse, o sedentarismo e uma dieta desequilibrada são responsáveis por desencadear inúmeras doenças desde uma simples gripe, resfriado, problemas de má digestão, alterações de humor, até situações mais graves como doenças autoimunes, insônia, problemas de pele, doenças cardíacas e câncer.

Quando envelhecemos, naturalmente nosso corpo se torna mais vulnerável e suscetível a doenças, ao mesmo tempo, sua capacidade de autonomia e recuperação são reduzidas, ou seja, a recuperação de doenças se torna cada vez mais árdua e desgastante.

A gestão integrada da saúde segue uma linha de progressão, que se inicia em um estado de promoção da saúde, onde o indivíduo se encontra com saúde aparente e com maior autonomia, neste momento que é ideal o trabalho de otimização para um longevidade saudável. Caso o indivíduo não seguir neste caminho saudável, ele irá progredir na linha, passando para um estado em que descobre necessária a prevenção de doenças, neste momento é que se iniciam os gastos com saúde. A evolução deste estado resulta em doença aparente, e quanto mais grave é a doença mais o comprometimento funcional torna-se sistêmico e terapias de suporte sistêmico são mais necessárias, o que resulta na sinistralidade. Quanto mais a reta se desloca progressivamente mais recurso é dispendido para um retorno cada vez menor! O paciente fica com sua autonomia cada vez mais comprometida a cada internação, a cada intervenção.

A sinistralidade aumenta com a idade (pela maior prevalência de doenças crônicas), mas mais do que isso pelo desencadeamento dos fatores de adoecimento que estão abaixo do horizonte clínico, notadamente infecção subclínica e intoxicações. E é nisso que nós atuamos.

Então, por que não começar a se cuidar o quanto antes? Por que não adotar hábitos saudáveis antes de um diagnóstico preocupante? Por quê não focarmos na SAÚDE ao invés de focarmos na doença?

Cuide da sua saúde integral em todos os aspectos que ela engloba: físico, emocional, mental, espiritual, social e observe fatores como nutrição, gestão de stress, atividade física, saúde ambiental e estilo de vida. A finalidade desses cuidados não é só de curar, mas também de recuperar e manter a saúde, possibilitando uma ação preditiva, corrigindo a rota de colisão.

O quanto antes você começar maiores são as chances de você ter um futuro livre de doenças. Você pode fazer escolhas certas a partir de agora.

Reflita, repense, mude! E conte conosco para seu projeto de saúde integral e longevidade saudável.

Clínica Conceito Saúde
www.clinicaconceitosaude.com.br
Facebook.com/clinicaconceitosaude
Instagram:@clinicaconceitosaude
Rua Coronel Severiano, 1000
Bairro Tabajaras - Uberlândia / MG
(34) 3214-6747 | (34) 3084-4561 | (34) 99671-5861 | (34) 99204-9601

CONCEITO CLÍNICA SAÚDE

Dra. Clarissa é médica pela Universidade Federal de Uberlândia, especializada em Anestesiologia, membro ativo da AMBB, fellow em Clinical Nutrition pela BARM, pós-graduada em Nutriendocrinologia pela Faculdade de Saúde de São Paulo, pós-graduada em Nutrologia pela ABRAN, membro da Sociedade de Oncologia Integrativa Americana (SIO / USA) e pós-graduada em Oncologia pelo Hospital Albert Einstein.

Expediente

Gestores em Pauta é uma publicação bimestral da AGECEF/SP - Associação de Gestores da Caixa Econômica Federal de São Paulo dirigida aos seus associados. A reprodução parcial ou total é permitida com prévia autorização e desde que mencionada e fonte: "Gestores em Pauta! (AGECEF/SP)''

Diagramação e Projeto Gráfico: Articulando Comunicação – Fotos: Arquivo AGECEF/SP e Articulando Comunicação

Parceiros: RDC Férias - www.rdcferias.com.br, (11) 2172-0255 ou 4096-0255

agecefsp.org.br Tel: (11) 3120-4725 (11) 3258-0799/Cel: (11) 98408-0791 secretaria@agecefsp.org.br www.facebook.com/agecefsp