

13.03.2018

COLUNA EMPREENDE, BRASÍLIA

Por Flávio Resende
flavioresende@gmail.com / (61) 3242-9058
Edição Anterior
Coluna 21

Qualidade de Vida

Chega de efeito sanfona



Foto Leonardo Rezende

O maior problema de quem deseja emagrecer é o efeito sanfona: a pessoa perde peso durante o período de dieta, mas, em pouco tempo, engorda novamente, chegando, inclusive, a pesar mais do que antes. Atenta a esta problemática, a NutriCoaching criou um método que aprofunda a consciência do paciente, modificando seus maus hábitos, e transformando o seu olhar para uma mudança efetiva de comportamento, sem restrições e sacrifícios excessivos.

O Programa NutriCoaching, como é denominado, é único, porém adaptável para diferentes casos e objetivos. A novidade é a introdução de métodos de Coaching e a visão multidisciplinar do indivíduo, identificando suas crenças limitantes e seus auto boicotes.

"Além do programa nutricional, a NutriCoaching oferece consultas de Medicina Preventiva, Nutrição Esportiva e Nutrição Funcional", explica Leonardo Rezende, coach e diretor da empresa.

O programa trabalha com a transformação de estilo de vida de pessoas que desejam melhorar a sua alimentação, sem propor dietas restritivas ou qualquer tipo de sacrifício onde o paciente se sinta desconfortável com o processo.

Feito sob medida pela empresa, para cada perfil de paciente, o programa utiliza, ainda, como uma de suas ferramentas o Coaching Nutricional e conta com uma equipe multidisciplinar composta por médicos, nutricionistas e coaches. Outra ferramenta utilizada para o controle dos resultados é o exame de Bioimpedância, em um dos equipamentos mais modernos e eficientes do mercado, com 98,4% de precisão e mais de 50 dados sobre composições corporal.

Mas o serviço é caro? – Segundo Rezende, o preço é compatível com o que o mercado já oferece em termos de consultas nutricionais. A diferença é que ele é direcionado para pessoas que buscam alcançar resultados com a Nutrição, sem precisar fazer qualquer sacrifício ou dieta restritiva que não esteja totalmente preparado para seguir.

O Público – O Programa NutriCoaching tem como público pessoas que, de alguma forma, já tentaram seguir qualquer tipo de dieta e querem resultados com um processo diferente e menos invasivo.

Para que o paciente convença na prática como o método NutriCoaching funciona, a empresa realiza uma sessão de Coaching inicial gratuita, que promoverá o autoconhecimento e a identificação dos valores atuais de cada paciente, para assim, poder direcioná-lo ao profissional mais adequado para o seu perfil. Essa sessão pode ser agendada pelo site institucional da empresa: www.nutricoaching.co

O programa é realizado individualmente e tem duração média de quatro a seis meses.

Como ser um Nutricionista credenciado da NutriCoaching – A equipe da Nutricoaching oferece um treinamento para os nutricionistas e médicos que desejam trabalhar na empresa ou conhecer mais sobre a metodologia. Após esse curso, o profissional poderá atender nas unidades credenciadas com o método aplicado pela empresa. Basta enviar o currículo para participar do processo de seleção no e-mail contato@nutricoaching.com com o assunto "Curso NutriCoaching".

SERVIÇO:
NutriCoaching
End.: SHCSW 305 Centro Clínico Sudoeste, sala 246. Sudoeste, Brasília-DF
Telefones: 61 3879-2004 / 999230707
Site: www.nutricoaching.co
E-mail: contato@nutricoaching.co
Instagram: @nutricoachingco

"A importância da Engenharia Consultiva no Desenvolvimento do Brasil" é tema de encontro em Brasília

"A importância da Engenharia Consultiva no Desenvolvimento do Brasil" será o tema da palestra organizada pelo Crea-DF no dia 14 de março (quarta-feira), no auditório da Agência Nacional de Transportes Terrestres (ANTT), de 13h30 às 18h. O evento é aberto ao público.

A palestra traz à tona experiências e pesquisas pertinentes e atualizadas quanto à necessidade de valorização dos profissionais e empresas do segmento de Engenharia Consultiva do país, assim como espera garantir um espaço de interação e trocas de conhecimentos essenciais à formação de opinião. O encontro será por meio de palestras, exposições e discussões na busca de um constante diálogo e ideias entre os interlocutores.

Um dos pontos da discussão será o projeto de lei que vai suceder a Lei de licitações 8.666/93, e que já foi encaminhada para análise a Câmara dos Deputados. "Já são 25 anos de sua publicação, não resta dúvida da necessidade de modernização e adequação aos padrões internacionais de contratação. É um tema complexo e relevante para engenharia e que exige atenção e ações do CONFEA, do CREA e demais entidades envolvidas", diz Luciana Dutra de Souza, presidente do Conselho Executivo da ANETTRANS.

Na opinião de Luciana, a realização de eventos técnicos, com a chancela do CREA representa uma excelente oportunidade para a consolidação de compromisso em zelar pelo correto exercício da engenharia.

No encontro do dia 14 de março, estarão presentes profissionais de várias áreas assim como representantes de diversos setores da sociedade, como auditores, legisladores, gestores públicos, operadores do direito e outros convidados das mais variadas áreas.

"Toda a estrutura do evento foi pensada para garantir a pluralidade de ideias e a criticidade do conhecimento, possibilitando o intercâmbio e acessibilidade quanto aos atendimentos que estão debatidos. Assim, esse debate, será um espaço do conhecimento socializado, manifestando os múltiplos olhares acerca do fortalecimento da Engenharia", conclui Luciana.

SERVIÇO:
Local: Agência Nacional de Transportes Terrestres (ANTT) – SCES Trecho 3 Lote 10 – Projeto Orla, Polo 8 – Brasília-DF
Horário: Das 13h30 às 19h
Inscrições: https://www.symppla.com.br/a-importancia-da-engenharia-consultiva-no-desenvolvimento-do-brasil_243058

GOL homenageia Dia Internacional da Mulher com tripulação 100% feminina



Na semana que homenageou o dia Internacional da Mulher, a GOL Linhas Aéreas Inteligentes realizou 14 voos com tripulação 100% feminina – da cadeira de comando ao atendimento a bordo – com o objetivo de promover uma reflexão sobre a representatividade das mulheres e equidade de gêneros na aviação. Os voos começaram no dia 5 e foram até o último domingo, 11 de março. Tiveram como origem e destinos as cidades de São Paulo, Salvador, Rio de Janeiro, Maringá, Vitória, Ilheus, Juazeiro do Norte e Caxias do Sul.

"Acredito que o caminho está aberto para que as mulheres mostrem todo seu potencial na aviação brasileira. Hoje em dia não há mais espaço para discursos que nos restringem a papéis inferiores. Aqui na GOL, mais que gênero, somos diversidade de pensamentos e capacidades e podemos atuar em todas as posições de uma companhia aérea", afirma a comandante Gabriela Duarte, que esteve a bordo do voo especial no dia 8 de março.

O mais recente levantamento realizado pela Agência Nacional de Aviação Civil (ANAC) aponta um crescimento de 106% no número de licenças em atividade de mulheres emitidas pela ANAC. Na GOL, existem 30 mulheres atuando como pilotos, sendo copilotos e comandantes.

Setor Produtivo

CNDL empossa nova diretoria

Alvorada da Câmara de Dirigentes Lojistas do Distrito Federal (CDL-DF), José Carlos Magalhães Pinto (foto), tomou posse, na última terça-feira (6), no Hotel Royal Tulip de Brasília, como vice-presidente das Federação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL). O mandato é válido até 2020. Já a presidência da entidade nacional ficará a cargo do empresário mineiro José César da Costa. As principais pautas da nova diretoria são: a derrubada do veto ao Refis para as micro e pequenas empresas, a implantação do Cadastro Positivo para todos os portadores de CPF e a construção do Memorial do Varejo, em Brasília.

Imposto de Renda

Instituição de ensino superior oferece suporte na Declaração do Imposto de Renda



Desde o último dia 10 de março, o Núcleo de Práticas Contábeis (NPC) prestou atendimentos gratuitos do projeto "Leão Amigo", para quem tem dificuldades no preenchimento da Declaração do Imposto de Renda. O contribuinte interessado poderá contar com o apoio todos os sábados, das 9h às 12h até o dia 28 de abril.

Para quem necessita de auxílio no preenchimento do formulário, poderá contar com a ajuda dos alunos dos cursos de Administração, Contabilidade e Gestão Financeira, sob a supervisão de professores. Os acadêmicos irão verificar a documentação e dar assistência no preenchimento da declaração.

A coordenadora do projeto, professora Zenilde Ruas, explica que o contribuinte deve se atentar para a novidade deste ano. "O dependente que for declarado acima de oito anos, precisará ser informado o número do CPF. Quem não tiver o documento precisa providenciar, pois sem ele, não vai conseguir declarar", alerta.

Zenilde comenta alguns cuidados que o declarante deve ter para não cair na temida malha fina. "É importante ter todos os documentos em mãos, principalmente os comprovantes. A Receita costuma ser rigorosa na fiscalização das despesas, principalmente com saúde.", conta.

José do Egito vai declarar pela terceira vez, mas confessa que ainda sente algumas dificuldades na hora de preencher o documento. "Essa burocracia de saber o que eu devo declarar, às vezes, é o que causa dúvida nas pessoas. Sem contar que não acho o sistema da Receita algo tão simples de entender na hora da declaração", critica.

Sabendo que há contadores que cobram taxas de 20% a 30% em cima da restituição, para fazer o serviço, ele vai aproveitar a ajuda. "O projeto Leão Amigo é importante. Esse ano eu vou atrás deste suporte para entender o que eu preciso declarar do ano passado e não perder nada com isso", disse.

E para quem vai declarar a primeira vez como faz? O Leão Amigo também pode ajudar. É contando com esse apoio que o servidor público Ariel da Silva já se prepara para ter auxílio na hora do preenchimento do imposto. "É uma novidade para mim, então vou precisar dessa ajuda que o projeto vai oferecer porque já recorri a tutoriais para entender melhor o processo e ainda tenho dúvidas", contou.

O Projeto Leão Amigo faz parte da prestação de serviços que a Faculdade Icesp oferece à comunidade, só no ano passado, foram atendidas mais de 150 pessoas.

Evento em homenagem ao Dia Internacional da Mulher foi marcado por atividades gratuitas no Parque da Cidade



No último sábado (10), quem compareceu ao Estacionamento 13 do Parque da Cidade desfrutou de uma manhã com diversas atividades e serviços gratuitos voltados para a saúde da mulher. O evento foi promovido pelo IMEB (Imagens médicas de Brasília).

Na ocasião, o público participou de palestras com profissionais da área de ginecologia, endocrinologia e nutrição, aulas de zumba, ioga e de um delicioso café da manhã.

A iniciativa marcou o lançamento do Movimento Viva Melhor IMEB, um projeto que consiste em trazer informações e promover saúde aos clientes, parceiros e amigos.

O IMEB (Imagens Médicas de Brasília) é uma das principais clínicas de Medicina Nuclear e Radiologia do Centro-Oeste e atua com excelência na área de diagnóstico por imagem. São dez unidades situadas em regiões estratégicas e de fácil acesso no Distrito Federal. Há 29 anos o Instituto é referência em qualidade no atendimento, certificado pela Norma ISO 9001:2008 e acreditado pela Organização Nacional de Acreditação (ONA), que visam satisfazer as necessidades dos clientes e oferecer segurança na realização de exames e procedimentos.

Varejo I

Bebida brasileira promete fazer sucesso no Norte do país



O sabor que os brasilienses amam agora está ultrapassando as fronteiras do Centro-Oeste. O Café do Sítio é novidade na casa dos tocantinenses. A marca criada em Brasília chegou na capital Palmas e em outros municípios do Tocantins, no interior do estado. Ela também está presente em municípios do Goiás (Goiânia e Rio Verde, entre outros) e, claro, em todo o Distrito Federal.

Com a ampliação da oferta, em 2017 o Café do Sítio aumentou o volume de produção em 47,14% e o faturamento em 30%, em relação a 2016. Os dados incluem a produção de café e de outros produtos da empresa, como feijão e flocão de milho. E os planos estão cada vez maiores.

"Como acabamos de entrar em uma nova praça, Palmas e Rio Verde, nossa expectativa de crescimento aumentou. Esperamos crescer 70% em volume de vendas e 40% em faturamento em 2018", estima o diretor de marketing e vendas, Ricardo Barbosa. "Nos queremos dar orgulho para a cidade, ser uma empresa de Brasília reconhecida em outros lugares do Brasil também", afirma.

Para dar conta do pedido, a fábrica passa por uma reforma, que deve aumentar a capacidade produtiva em 25%. A empresa está investindo em automação e aumento da quantidade de equipamentos de estocagem e transportadores de café, entre outras ações.

Comércio do DF espera crescimento de 9,39% nas vendas durante a Páscoa

Os comerciantes brasilienses esperam um crescimento de 9,39% nas vendas da Páscoa em comparação com o mesmo período do ano passado. É o que revela a pesquisa realizada pelo Instituto Fecomércio, entre os dias 22 e 25 de janeiro, com 408 empresários de 11 segmentos. Em 2017, a estimativa de crescimento nas vendas foi de 1,44% para a data comemorativa.

O presidente da Fecomércio-DF, Adelmir Santana, explica que as vendas dos últimos anos foram baixas. No entanto, com inovação e produtos mais baratos, os comerciantes esperam um aumento nas vendas deste ano. "Alguns fatores auxiliam esse quadro, como a queda da inflação, e atua com excelência na área de diagnóstico por imagem. Dessa forma, a expectativa para este ano é de um crescimento nas vendas do varejo em um todo, por isso os empresários estão mais otimistas", ressalta Adelmir. Ainda segundo ele, esta é a primeira data importante para o comércio em 2018 e funcionará como termômetro para os empresários medirem como serão as vendas durante o resto de 2018.

Os segmentos de eletroeletrônicos (16,61%) e chocolateria (15,60%) lideram o ranking dos lojistas mais otimistas para o período, seguido por calçados e acessórios (15%), artigos para presente/utilidade (14,50%), vestuário e acessório (12,57%), perfumaria/cosmético (7,05%), padaria/confeitaria (6,20%), loja de brinquedo (6,07%), floricultura/ceas (6,03%) e livraria e papelaria (3,54%). O único segmento que apresentou retração foi: supermercado/mercearia (-0,17%).

Neste ano, 26,5% dos lojistas apresentam expectativa de aumento de seus estoques para a Páscoa. Em 2017, apenas 17% dos lojistas esperavam aumentar o estoque, o que sugere uma Páscoa com maiores ofertas, aumentando assim a atratividade do consumidor. Os lojistas em 2018 esperam assim, em média, aumentar seus estoques em 4,10% em relação ao ano anterior, que registrou retração em 0,43%.

Em relação a valores, 75,2% dos empresários disseram que irão manter o preço do produto na comparação com 2017. O ticket médio de compra ficou no valor de R\$ 192,13 e no quesito estratégias para o período, 55,4% pretendem usar estratégias para alavancar suas vendas, preferencialmente por: divulgação, propaganda, rede social e panfletos (84,1%) e promoção (59,7%). Essas estratégias demonstram maior disposição do lojista para investir nesse período, sugerindo um esforço maior para aproveitar a primeira data do calendário promocional visando recuperação de margens.