

Erros que os pais cometem na hora de dar mesada

A MESADA É UMA ÓTIMA FERRAMENTA PARA INSERIR AS CRIANÇAS E JOVENS NO UNIVERSO FINANCEIRO.

No entanto, há alguns erros cometidos pelos pais/responsáveis nessa hora que podem fazer com que tenha o efeito contrário, dando maus exemplos à nova geração.

Se bem aplicada, ao invés de ser um incentivo ao consumo, se torna um meio de educar financeiramente os jovens, que, em um futuro próximo, fará esses jovens mais consciente e sustentável. Porém, se a mesada for oferecida de forma errônea pode causar impactos negativos. Listo abaixo os sete principais erros na implementação da mesada, que retirei do livro *Mesada não é só dinheiro* – Conheça os 8 tipos e construa um novo futuro (Editora DSOP):

1. DESEQUILÍBRIO

A criança não deve guardar todo o seu dinheiro para os sonhos. Ela precisa separar 50% de sua mesada para o consumo cotidiano e se dar o direito de comprar algo que deseja – sem excessos. Por incrível que pareça, a disciplina rígida que alguns

pais impõem dentro de casa pode acabar transformando seus filhos em crianças obsessivas com o dinheiro e, conseqüentemente, em futuras pessoas avarentas.

2. VIOLAÇÃO

Os pais não podem, de forma alguma, usar o dinheiro que a criança vem guardando para os seus sonhos como



empréstimo. Essa recomendação pode parecer absurda, mas existem muitos casos, no âmbito familiar, em que os pais ou responsáveis mexem no cofrinho do filho ou retiram algum valor da caderneta de poupança da criança para pagamento de uma conta da casa ou mesmo para uso particular.

3. RUPTURA

Nunca atravesse as etapas de esforço e crescimento de seu filho. Jamais compre o

objeto de sonho dele antes que a criança consiga juntar o dinheiro para conquistá-lo. Isso fará com que ele registre na mente, para o resto da vida, a ideia de que não precisa lutar para conquistar as coisas que deseja.

4. REMUNERAÇÃO

A mesada não é salário. Salários são pagos para quem trabalha e criança não pode e

não deve trabalhar. Esse é um dos conceitos que nunca é demais reforçar, para que as coisas fiquem realmente claras. Salário é salário, mesada é mesada!

5. PERMISSÃO

Aprenda a dizer não, é para o bem da criança. Durante a implementação da

mesada, você vai se deparar com a seguinte situação: a criança vai gastar todo o dinheiro antes de o mês terminar. É natural, ela está aprendendo e vai



pedir mais quando isso acontecer. Mas ela deve vivenciar as consequências de seus atos.

6. DESMEDIDA

A mesada não pode ser usada nem como prêmio, nem como castigo. Há pais que, por impulso, decidem não dar mesada por um período de tempo ao filho, por mau comportamento ou notas baixas, por exemplo. Ou então, dão a mesada porque o filho fez alguma atividade doméstica. A mesada deve ser respeitada e jamais virar uma moeda de troca ou “barganha” entre pais e filhos.

7. SONEGAÇÃO

Os adultos devem ensinar as suas crianças, desde cedo, que tudo que compramos deve vir com nota fiscal, desde um chocolate até uma bicicleta. Portanto, não deem o exemplo errado para os seus filhos, negociando uma compra sem nota fiscal para obter desconto.

Reinaldo Domingos - Educador financeiro, presidente da Associação Brasileira de Educadores Financeiros (Abefin) e da DSOP Educação Financeira.

Proximidade do inverno aumenta prevenção à gripe

Temperaturas mais baixas e o ar mais seco são características típicas do período compreendido entre outono e inverno. Por isso, nesta época, é fundamental reforçarmos os cuidados na prevenção à gripe.

A diretora de Vigilância Epidemiológica da Secretaria de Estado de Saúde (SES-MG), Janaina Fonseca, destaca que a vacinação contra gripe mostra-se como uma das medidas mais efetivas para a prevenção da influenza grave e de suas complicações.

Neste ano, a Campanha Nacional de Vacinação contra a Gripe terá início no dia 16 de abril, seguindo até o dia 25 de maio, e terá como público-alvo prioritário:

■ crianças na faixa etária de seis meses a menores de cinco anos (quatro anos, 11 meses e 29 dias);

A VACINAÇÃO CONTINUA SENDO A MELHOR FORMA PARA O PÚBLICO-ALVO PRIORITÁRIO SE PREVENIR DA GRIPE.



■ gestantes em qualquer idade gestacional; puérperas (mulheres com até 45 dias após o parto);

■ trabalhadores da saúde; povos indígenas aldeados; indivíduos com 60 anos ou mais de idade;

■ professores na ativa da educação infantil, ensino fundamental, médio e superior das escolas públicas e privadas;

■ pessoas portadoras de doenças crônicas não transmissíveis, mediante prescrição médica;

■ e população privada de liberdade e funcionários do sistema prisional.

A meta da cobertura vacinal é de 90% e, em Minas Gerais, espera-se vacinar 5.034.284 indivíduos.

Você tem medo de falar em público?

PODEMOS AFIRMAR QUE ESTE É UM DOS MAIORES MEDOS DAS PESSOAS. MAS, QUAL O REFLEXO DESSE MEDO?

São muitos, podendo ocasionar problemas profissionais, prejudicando a carreira e também os de relacionamento pessoal. Mas é possível utilizar esse medo como estímulo para enfrentar desafios.

Contudo, é importante lembrar que existem os casos mais graves, gerados por fobias profundas ou traumas necessitando de medicamentos específicos e tratamento feito por especialistas da medicina ou apoio terapêutico.

Com essas excessões, todas as pessoas podem enfrentar esse medo que as impede de mostrarem seu real potencial, praticando com professores de oratória, usando técnicas específicas para a obtenção de resultados mais satisfatórios.

Glossofobia é o nome técnico mais apropriado desse medo, mas há outras formas sob as quais ele é reconhecido: ansiedade, fobia social e pânico. Suas reações mais comuns são: fugir da situação, arranjar uma desculpa, ficar doente só para não falar, ainda mais quando for diante de um público imenso, com palco, microfone, iluminação adequada, câmaras de vídeo, holo-

fotes.... Há gente que não fala em público de jeito nenhum, nem sequer na festa de aniversário com pessoas da própria família!

Para mostrar como é possível vencer esse medo, preparei algumas orientações:



Acredite em você mesmo, no seu imenso potencial. Mentalize-se tendo sucesso e sendo reconhecido pelo seu esforço de falar, sendo aplaudido pelo público e parabenizado pelo seu diretor ou superior imediato.

Conheça bem sobre o assunto que

irá falar, saiba especialmente como iniciar; se necessário, tenha uma pequena anotação para alguma emergência, caso esqueça.

Aprenda a relaxar, fazendo exercícios de respiração, meditação, distensionando seus músculos, movi-

mentando a cabeça, friccionando as mãos, mantendo uma postura firme e decidida.

Mesmo que esteja tenso, não demonstre, procure andar com passos firmes, sem exagero, olhe para as pessoas (nos olhos), posicione-se, cumprimente essas pessoas e comece a falar.

Acredite que as pessoas estão torcendo para o seu sucesso, querem ser surpreendidas com você, com seu con-

teúdo e desejam que você se saia bem e que tenha êxito.

Tenha uma estratégia bem preparada para iniciar. Exemplo é fazer algumas perguntas para quebrar o gelo, contar um fato que seja relacionado com o tema, apresentar o objetivo da sua apresentação, usar um pensamento, provérbio ou uma mensagem alusiva ao tema que irá abordar.

Conheça suas virtudes, apoie-se nelas, resgate momentos que teve coragem, firmeza para enfrentar situações difíceis na sua vida e procure trazer essas lembranças para esse momento. Talvez você se surpreenda como isso é poderoso.

Por último, treine muito; procure dar aulas, fale em reuniões, ouse dar a sua opinião, mesmo que seja simples, não importa; conte piadas no seu grupo de amigos, defenda seu ponto de vista, lute por uma causa.

Reinaldo Passadori - Especialista em Comunicação Verbal e CEO do Instituto Reinaldo Passadori de Comunicação Verbal

Mitos e verdades sobre mudanças no estilo de vida

A TRANSFORMAÇÃO DE ALGUNS HÁBITOS PODE SER TÃO PREJUDICIAL QUANTO O FATOR DE RISCO ORIGINAL

Adotar bons hábitos de vida faz parte do processo de qualquer pessoa que deseja melhorar sua saúde e bem-estar.

Sabe-se que uma alimentação saudável aliada à prática regular de atividade física proporciona inúmeros benefícios ao corpo e à mente, reduzindo a incidência e o risco de doenças metabólicas como obesidade, hipertensão e diabetes

tipo 2 e, também, de males diversos, como depressão, stress, câncer, entre outros.

Entretanto, de acordo com o mé-



dico e nutrólogo Dr. Lucas Penchel, muitas pessoas que precisam, não conseguem fazer dieta, praticar exercícios ou até mesmo para de fumar.

Ou quando o fazem, não conseguem manter por muito tempo.

“Mudanças drásticas costumam provocar efeito rebote, fazendo com que o paciente retorne aos velhos hábitos nocivos. Todavia, pequenas trocas inteligentes podem proporcionar muitos ganhos para a saúde, além de funcionar como um gatilho para a adoção de novos costumes saudáveis”, afirma.

Dr. Lucas ainda conta que há diversos mitos sobre algumas substituições que prometem ser saudáveis, mas não são. “Algumas mudanças no estilo de vida podem ser tão maléficas quanto o fator de risco original que foi substituído. É preciso se informar e, principalmente, buscar uma avaliação profissional. Somente um médico poderá indicar o que é melhor para cada caso” finaliza.

Fundado em 1934

Diretor Responsável: Eduardo Carvalhaes Nobre
(Registro DR-MT/SRTE/MG - Nº 11.411)

Propriedade de O Debate Ltda - CNPJ: 19.403.088/0001-10
Redação - Av. Amazonas, 2234 - Santo Agostinho - 30180-003
Belo Horizonte/MG - (31) 3337-8008

Edição 2669 - Abril de 2018

Paulo Pinheiro Chagas (1934-1953)

Oswaldo Nobre (1953-2007)

Diretoria Executiva

Luisa Maria Maia Nobre - Redação

Eduardo Carvalhaes Nobre - Mídias Digitais

Site: www.odebate.com.br

Gerente: Sandra Regina Valentim Maia

Projeto Gráfico: Carlos Alexandre Domingues

Órgão de Utilidade Pública pela Lei 1.950, da Câmara Municipal de Belo Horizonte

Os artigos e colunas assinados não expressam necessariamente a opinião do jornal.

Os seus filhos sabem guardar dinheiro?

A PRINCIPAL ORIENTAÇÃO É QUE SEJAM EDUCADAS FINANCEIRAMENTE DESDE A INFÂNCIA.

A falta de paciência e o constante desejo por coisas novas são indícios de que crianças e jovens podem estar se tornando consumistas e devem ser educados financeiramente.

O ideal é que aprendam, o quanto antes, a poupar para conquistar seus sonhos. Esta são as orientações:

1- DÊ MESADA

Caso a criança tenham contato constante com o dinheiro, pedindo valores com frequência, considere dar mesada. O ideal é que ela poupe parte do valor e use a outra parte para o consumo. Não é interessante poupar tudo, tão pouco consumir tudo – quando se trata de dinheiro, é preciso ter equilíbrio.

2- ENSINE A GUARDAR EM COFRINHOS

É interessante que as crianças poupem para seus sonhos em três cofrinhos de tamanhos e cores diferentes, um para cada sonho: de curto prazo (a ser realizado em até um mês), médio prazo (seis meses) e longo prazo (até um ano).

3- CONVERSE SOBRE SONHOS

Toda criança tem desejos e sonhos, que podem ser materiais (como ter brinquedos e livros novos) ou não materiais (como fazer um amigo, por exemplo).



Reserve um momento em um ambiente agradável para falar sobre os sonhos. Para que a criança tenha os sonhos sempre em mente, peça que desenhe e converse sobre cada um deles. Assim ela terá constante estímulo para realizá-los.

4- VEJA SE A ESCOLA DEBATE EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Diversas escolas da região oferecem aulas de educação financeira para os alunos, por isso, é importante entender como a escola do seu filho debate esse aluno e, se não, buscar incentivar a abordagem desse tema. Quando a responsabilidade de educar financeiramente as crianças é compartilhada, os resultados são melhores.

5- DÊ O EXEMPLO

As crianças são observadoras e aprendem muito pelo exemplo, portanto é importante que os pais tenham educação financeira, poupem para conquistar seus próprios sonhos e consumam de forma consciente.

Reinaldo Domingos

Doutor em Educação Financeira, presidente da Associação Brasileira de Educadores Financeiros

Como resistir às compras por impulso

SÃO TANTAS LIQUIDAÇÕES, PROMOÇÕES E DESCONTOS QUE FICA DIFÍCIL RESISTIR ÀS COMPRAS.

Porém, elas podem comprometer seriamente a saúde financeira de qualquer pessoa ou família, segundo o presidente da Associação Brasileira de Educadores Financeiros (AbeFin), Reinaldo Domingos.

“Se planejar antes de comprar é um hábito pouco ensinado para crianças e jovens, e por isso não se torna um comportamento. Nossos avós e pais não foram educados financeiramente, portanto não é de hoje que há um ciclo de consumo por impulso. As pessoas colocam a culpa nas promoções, propagandas e facilidades de pagamento, quando, na verdade, a causa é comportamental”, afirma Reinaldo Domingos.

O consumo consciente é a chave para a diminuição do endividamento e, conseqüentemente, da inadimplência. Para abandonar o hábito de fazer compras por impulso, é preciso mudar o comportamento, segundo o Educador Financeiro. Mais importante do que lidar com as conseqüências, é corrigir a causa do problema.

CONFIRA AS ORIENTAÇÕES PARA MUDAR ESTE COMPORTAMENTO:

1- ANALISE SEUS HÁBITOS

Observe em quais situações faz compras por impulso e mude o pa-

drão. Se gosta de passear em shoppings, por exemplo, procure outras opções de lazer;

2- TENHA OBJETIVOS MAIORES

Resgate seus sonhos, pelo menos três: um de curto prazo (a ser realizado em até um ano), outro de médio prazo (entre um e 10 anos) e outro de longo prazo (acima de dez anos). Com objetivos estabelecidos, destinará menos recursos às compras por impulso;

3- PLANEJE AS COMPRAS COM ANTECEDÊNCIA

Faça um orçamento financeiro mensal e nele considere quais compras fará no decorrer do período, após ter poupado para conquistar seus sonhos em primeiro lugar;

4- POUPE PRIMEIRO, COMPRE DEPOIS

Crie o hábito de guardar dinheiro antes de gastar. Juntando recursos para pagar à vista, conseguirá preços melhores por conta dos descontos, além de criar o hábito de fazer pesquisas e garantir a melhor compra;



5- QUESTIONE-SE ANTES DE COMPRAR

Pergunte a si mesmo: “Eu realmente preciso disto?”, “Estou comprando por necessidade ou movido por outro sentimento, como carência, baixa autoestima ou influência de terceiros?”

6- SAIBA SE PODE PAGAR

Antes de comprar, veja de quanto dispõe efetivamente para

gastar, se tem condições de comprar à vista ou se tem certeza de que conseguirá arcar com as próximas parcelas;

7- CUIDADO COM CARTÃO DE CRÉDITO

Não considere o limite do cartão de crédito e do cheque especial como parte de sua renda. Lembre que são opções de crédito, ou seja, formas de comprar algo agora e pagar com juros depois.



Como economizar água na hora de lavar roupas

Por mais que a situação da crise hídrica tenha melhorado no Brasil, neste ano diversas regiões já estão em estado de alerta para o nível dos reservatórios. Essa crise gerou uma conscientização bem maior na população, de forma que as pessoas começaram a repensar formas de economizar água - o que só tem a trazer benefícios ao consumidor e ao meio ambiente. Na hora de lavar a roupa não é diferente.

A máquina de lavar é um dos eletrodomésticos da casa que precisamos ter mais cuidado com os gastos de água e energia. Por isso é importante estarmos atentos às avaliações dos fabricantes e notas que recebem de acordo com seus gastos. Aline Silva, Gerente de Marketing da Casa KM, empresa especializada na fabricação de produtos de limpeza para as roupas e a casa, dá dicas essenciais para quem quer economizar com a água na hora de lavar. Confira:

1 – PLANEJAR AS LAVAGENS E UTILIZAR SOMENTE A MÁQUINA CHEIA

Muitas vezes uma roupa pode ser usada duas, três ou até quatro vezes antes de ser colocada para lavar; ou seja, elas não se sujam de forma instantânea. Por isso é preciso avaliar as condições de cada peça e o que é mais importante: só colocar a máquina para funcionar depois que ela estiver cheia. Nada de usar para apenas algumas peças, e sim para um grande volume de roupas. Isso evita o uso excessivo da máquina.

2 – SEMPRE QUE POSSÍVEL, UTILIZE O MODO DE ECONOMIA

As máquinas mais modernas possuem o ciclo de lavagem que utiliza apenas um enxágue; ou seja, o modo “econômico”. Nesta função, ela usa 30% menos de água, além de economizar energia. O uso do amaciante de roupas nessa função também pode ajudar na hora de passar e deixá-las bem macias, além de sabões, como o CO-QUEL Natureza Limpa, que garantem alta performance com apenas um enxágue.

3 – ROUPAS DE MOLHO

Muitas pessoas usam o modo “pré-lavar” da máquina, pois elas vêm com essa função. Apesar de ser mais prático, a melhor forma de economizar é deixar as roupas dentro de um balde com água, uma vez que o resultado final de limpeza é o mesmo. Essa mesma água pode ser reutilizada para limpar o quintal ou a calçada de casa. Mas atenção! É importante sempre olhar a etiqueta das roupas e os rótulos dos produtos e seguir as orientações de lavagem.

4 – LAVE ROUPAS À MÃO

Apesar de exigir certo esforço e não ser muito prático no dia a dia, quem quer economizar deve lavar todas as peças de roupas que forem possíveis à mão - roupas menores ou delicadas, que necessitam de mais cuidados.

5 – PRODUTOS E SUA UTILIZAÇÃO DE FORMA CORRETA

Com produtos de qualidade, que possuem uma ação de limpeza mais eficiente e eficaz - sabões, amaciantes etc. - a roupa se mantém perfumada por mais tempo; e não tendo sujeiras externas, você irá utilizá-la por mais vezes. Além disso, muitos deles vêm com matéria-prima biodegradáveis, que ajudam a não agregar ao meio ambiente.

6 – VERIFIQUE SE A MÁQUINA ESTÁ ECONOMIZANDO

Por último, mas não menos importante: verificar se a máquina possui o selo de eficiência energética. Mas não se engane! A barra que apresenta as letras de A a G é referente ao consumo de energia, enquanto o de água se encontra na parte inferior dos selos.

TENDO PEQUENOS CUIDADOS E OBSERVAÇÕES ÀS ROUPAS, É POSSÍVEL AJUDAR O MEIO AMBIENTE E O SEU BOLSO.



O ser humano é mal educado?

PSICÓLOGO FALA SOBRE A IMPORTÂNCIA DE USAR A EDUCAÇÃO SIMPLIFICADA NO DIA A DIA.



As guerras e atentados ocorridos pelo mundo afora durante anos remetem à questão da educação simplificada, dos simples “obrigado”, “por favor”, “com licença”, por exemplo. O ser humano deixou de realizar essa tarefa durante o dia a dia e isso tem desencadeado situações desagradáveis em casa, no ambiente de trabalho e até mesmo nas ruas.

Dessa forma, o psicólogo João Alexandre Borba acredita que a tarefa de pôr em prática a educação simplificada é uma via de mão dupla. “Ao tratar o outro com delicadeza, você impulsiona a vontade dele em ser delicado também”, diz. Uma vez que a convivência é feita entre várias pessoas, é sempre necessário ter noção do espaço do outro na sociedade.

Segundo o profissional, “coisas simples

como “bom dia”, “obrigado”, “com licença”, podem fazer com a pessoa sintase bem em relação ao outro”. Esse tipo de atitude reflete nas relações sociais humanas, de modo que “quando bem feito, em fazer o outro se sentir confortável na sua presença”, aponta Borba.

Do ponto de vista psicológico, “uma palavra bem educada em relação as mais ásperas faz com que as pessoas comecem

a priorizar o bom trato do outro”. Nessa questão também cabe a empatia, pois “tratar bem o próximo, falar coisas boas para o outro está muito ligado ao que está acontecendo dentro de mim, sendo assim, se eu estou bem, tratarei bem o outro também”.

Sendo assim, de acordo com o profissional, é importante que se estabeleça bem um convívio com as pessoas por meio da educação simplificada, com pequenos gestos, mas também é importante estar de bem consigo mesmo para que essa sensação boa possa externar para o restante das pessoas com quem convivemos durante a vida.

João Alexandre Borba - Co-CEO do Instituto Internacional Japonês de Coaching e Psicologia