



# SEAAC NOTÍCIAS

Sindicato dos Empregados de Agentes Autônomos do Comércio e em Empresas de Assessoramento, Perícias, Informações e Pesquisas e de Empresas de Serviços Contábeis de São José dos Campos e Região  
<http://www.seaacsjc.org.br> - <http://seaacsjc.blogspot.com>

**Info Especial p/Empregados**

**Vale Soluções em Energia S.A. VSE**

Set-Out/2011



## NEGOCIAÇÃO VSE 2011

O Seaac reuniu-se com a VSE dia 27 de setembro para dar início às negociações deste ano. Na oportunidade o sindicato reforçou os pedidos contidos na pauta de reivindicações apresentada para a empresa, com argumentos e justificativas.

Frente à pauta de pedidos a empresa alegou que iria repor integralmente o índice da inflação medida no período (de nov/10 a out/11) e que os outros pedidos seriam analisados.

O sindicato novamente argumentou que era importante a real valorização dos empregados e que isso se reflete nos salários e em condições sociais que atendam a demanda dos trabalhadores.

Diante dessas solicitações, a empresa formulou a seguinte contraproposta:

- Garantia da data-base 1º de Novembro;
- Correção salarial de 6,00%;
- Reajuste de 6,5% nas cláusulas econômicas.

Isto ainda é pouco, iremos novamente nos reunir com a empresa para nova rodada de discussões. Aguardem novas notícias.

Você pode ter notícias e informações com maior agilidade, basta enviar um email aos endereços ([paulo@seaassjc.org.br](mailto:paulo@seaassjc.org.br); ou [david@seaacsjc.org.br](mailto:david@seaacsjc.org.br)) e solicitar.



## EVENTOS DO SEAAC



O II Campeonato SEAAC de Futebol Society é sucesso! Com vários jogos disputadíssimos e muitos gols, já avançamos para a 5ª rodada. A disputa entre as equipes do Grupo 1 está equilibrada, onde a VSE mantém a terceira posição do Grupo.

Confira a campanha da VSE até o momento:

SEAAC São José 5 X 10 Vale Soluções  
Casa do Construtor 4 X 3 Vale Soluções  
Vale Soluções 3 X 4 Suporte Contabilidade  
Vale Soluções 3 X 5 Contabilidade São José

O Campeonato está sendo realizado no Clube de Campo da SABESP, a final está marcada para o dia 23/10/11, não deixe de participar e torcer pelo seu time.

**Trabalhador consentizado, Sindicato forte!**

# PROCRASTINAR: O MAU HÁBITO DE DEIXAR PARA A ÚLTIMA HORA



A coisa é tão ruim que até o nome é feio: **PROCRASTINAR**

. É o "hábito" brasileiro de deixar tudo pra última hora.

Essa constatação vai além do ditado popular, pois segundo pesquisas inéditas 33% dos profissionais brasileiros afirmaram gastar até duas horas diárias

sem fazer nada de efetivo (como por exemplo, acessar redes sociais, marcar consultas médicas ou esticar a hora do almoço) e 52% admitiram a procrastinação. E essa postura do profissional, tende a aumentar a urgência das tarefas e pode piorar a qualidade do trabalho executado, que acaba sendo feito às pressas e deixa a desejar.

Segundo especialistas, a falta de uma administração correta do tempo pode afetar até mesmo a saúde do profissional, pois a urgência na entrega de serviços tende a ser um dos principais causadores de infartos, do fim de relacionamentos e de bons momentos. E a procrastinação deveria ser encarada como um distúrbio de comportamento.

Às vezes confundida com preguiça, a procrastinação pode esconder traumas como depressão ou déficit de atenção. Em um artigo publicado no site Psychology Today, o psiquiatra Bill Knaus dividiu o distúrbio em três tipos: por Criação de Problema, Comportamental e Retardatório.

No primeiro tipo, o mais comum, a pessoa decide adiar porque acredita que terá tempo depois. Já no segundo tipo, apesar de planejar suas atividades com listas e planilhas, o indivíduo não consegue concluir suas tarefas. Nesse caso, o medo é uma das principais explicações para a falha. Para Knaus, esses indivíduos gostam mais de planejar do que de fazer, e adiam para não terem que lidar com os problemas.

Na procrastinação retardatória, a pessoa organiza o cumprimento de suas tarefas para antes de um compromisso importante. Para o psiquiatra, esses indivíduos podem ter tendências compulsivas e precisam estar sob pressão para concluir o que começaram.

Existe outra visão sobre esse problema chamado procrastinação, que é o lado cultural, pois no Brasil as pessoas se sentem poderosas deixando tudo pra última hora, e em geral não ficam culpadas. É um comportamento treinado desde a infância, pois foi aprendido com os Pais. Além disso o nosso sistema educacional tende a premiar o conhecimento "de memória", pois se a prova é no decoreba, o mais fácil é estudar na véspera.

Mas para aqueles que procrastinam nem tudo está perdido, primeiro é necessário saber se as tarefas que ocupam a maior parte do tempo são realmente as mais importantes, pois boa parte do "urgente" poderia ser evitado, mas nossa mente é focada em resolver urgências, não em preveni-las. Segundo especialistas, é necessário colocar as urgências sobre controle. Se deve olhar para frente, ver aquilo que deve ser feito nos próximos três dias e trazer essas atividades a "tempo presente", ou seja, se a tarefa deve ser cumprida na quarta-feira, faça-a na segunda.

## DICAS PARA EVITAR O DEIXA PRA LÁ

**PLANEJAMENTO:** Escreva quando, onde e como você fará o que precisa. Condicione uma ação à outra (por exemplo Ao ligar o computador, vou trabalhar 20 minutos no relatório)

**ELIMINE DÚVIDAS:** Questione suas desculpas para protelar (é melhor trabalhar após uma noite de sono ou você dormirá mal pensando no prazo e estará cansado no dia seguinte?)

**DESCOMPLICAÇÃO:** Não enfeite seu objetivo criando mais tarefas até poder realizá-lo (se o seu problema é arrumar o armário, não invente de pintar as prateleiras antes)

**BLINDAGEM:** Tire da frente todas as distrações (elimine atalhos de e-mails, jogos ou redes sociais da tela do computador)

**BARGANHA:** A tarefa chata é o real, os benefícios só virão no futuro (crie "prêmios" para cada etapa finalizada, um simples bombom é entendido como recompensa imediata pelo cérebro)

**FLEXIBILIDADE:** Se o planejamento não está dando certo, mude sem medo de fracasso (trocar de estratégia não é adiar, só tome cuidado para não se tornar mais uma desculpa)

**MOTIVAÇÃO:** Pense no que vai ganhar com a realização de suas ações e no que perde deixando para depois, defina objetivos.

**ORGANIZAÇÃO DO TEMPO:** Fracione o objetivo final em pequenas metas, as tarefas a cumprir, estabeleça prazos imediatos para concretizá-las.

**SEGURANÇA:** Reforce sua autoconfiança para atingir o seu objetivo no prazo, abastecendo-se de informações ou materiais que precisa para realizá-lo. Defina objetivos realistas, nem difíceis nem fáceis demais.



## Seaac de São José dos Campos e Região

**Sede:** Rua República de Israel, 303 - Jd. Osvaldo Cruz - São José dos Campos/SP  
Cep 12216-620 - Fone: (12) 3923-6400 - Fax: (12) 3941-3386

[www.seaacsjc.org.br](http://www.seaacsjc.org.br) - [seaacsjc.blogspot.com](http://seaacsjc.blogspot.com) - email: [seaac@seaacsjc.org.br](mailto:seaac@seaacsjc.org.br)

Atend. Caraguatatuba: Av: Frei Pacifico Wagner, 101 sala 2 - Centro - Fone: (012) 3883-6308/3962-3466

Subsede Jacareí: Rua Santa Cecília, 319 - Centro - Jacareí - Fone: (12) 3962-3466

Subsede Taubaté: Rua Duque de Caxias, 215- sala 02 - Centro - Fone (12) 3621-7860

jornalista/rp: nisiasandraandrade@silva - mtb 25.697/conrerp 2204

**TRABALHADOR NOSSA BANDEIRA É DEFENDER SEUS DIREITOS!**