



Seis dicas para jovens profissionais no início da carreira

Página 9

Seis a cada 10 jovens negros concluem o ensino médio; número é maior entre brancos

Página 2



# Revelar



Jornal jovem



Mato Grosso, 01 a 15 de junho de 2023 | Email: noveen.comercial@gmail.com | Ano 02 - Edição 18

## SAÚDE EM CUIABÁ

### GOVERNADOR MAURO MENDES: "A META DO MUTIRÃO DE CIRURGIAS É ACABAR COM A FILA DA VERGONHA"

MENDES DESTACA TRABALHO DE INTERVENÇÃO ESTADUAL PARA COLOCAR SAÚDE DA CAPITAL NOS TRILHOS



O GOVERNADOR MAURO MENDES AFIRMOU QUE O PRINCIPAL OBJETIVO DO MUTIRÃO DE CIRURGIAS QUE ESTÃO SENDO REALIZADAS PELO GABINETE DE INTERVENÇÃO DA SAÚDE DE CUIABÁ É "ACABAR COM A FILA DA VERGONHA", COM MILHARES DE PESSOAS ESPERANDO HÁ ANOS PARA REALIZAR PROCEDIMENTOS.

PÁGINAS 4

ENTENDA PORQUE JUNHO É O MÊS DO ORGULHO



O mês de junho costuma ser marcado por diversos movimentos e passeatas do movimento LGBTQIAP+. Para se ter uma ideia, em São Paulo, a parada do orgulho LGBTQIAP+ de 2021 foi virtual e aconteceu no dia 6 de junho. No Rio de Janeiro, foi dia 24 e, em Nova Iorque, no dia 27 do mesmo mês. As diversas passeatas são marcadas por serem, ao mesmo tempo, uma celebração das relações homoafetivas e movimentos políticos, de reivindicação por direitos e cidadania por parte da comunidade LGBTQIAP+. PÁGINAS 3



## FESTIVAL DIGORESTE VG

#É TUDO DE BOM

### ENCERRA COM GRANDE SUCESSO E CONQUISTA APROVAÇÃO POPULAR

O evento foi promovido pela Prefeitura Municipal, por meio do GAAT - Gabinete de Apoio às Ações Transformadoras. PÁGINAS 8

## Editorial

Definir o jovem nos dias atuais se tornou difícil. Isso porque, não podemos definir essa categoria com apenas uma palavra. Nos dias atuais visualizamos os jovens mais ativos e mais enfáticos nas suas ideias e na suas lutas. É claro que cada um com suas verdades e suas crenças, mas todos unidos na busca pelos seus direitos. Este é o destaque do jovem neste

século, ele não se cansa, ele quer espaço, ele busca respeito, busca ser visto e não se cala perante as inverdades postas pela sociedade. Antigamente ouvimos muito falar que o jovem era a mudança do futuro. Hoje podemos dizer que o jovem é a mudança de todos os paradigmas, do passado, do presente e do futuro. Não podemos classificar essa

categoria apenas como jovens que estão conhecendo o mundo. Nos tempos atuais temos que descrever "jovens que estão revolucionando o mundo". Acreditar faz parte da filosofia desta galera, que não cruzam os braços para buscar o espaço perante a sociedade e apostam na evolução da mente humana.

Boa leitura

## PENSE NISSO

## Síndrome de Burnout atinge um a cada três professores infantis



Aproximadamente um terço dos professores da educação básica sofre da síndrome de Burnout. É o que aponta um estudo feito na Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Salários defasados, violência nas escolas e pressão por resultados estão entre os fatores que contribuem para a aumentar o estresse no exercício da docência. A pesquisa avaliou 397 professores, de vários estados, de colégios públicos e privados.

“Professor lida com violência física e verbal na escola, falta de estrutura, sofre pressão da gestão escolar e da exigência dos pais”, diz Raphaela Gonçalves, que conduziu o levantamento durante o mestrado em Ciências da Saúde.

Ela, que atua como professora e tem licenciatura em Biologia e Pedagogia, ainda destaca a falta de valorização. “A baixa remuneração exige carga horária cada vez maior para se manter financeiramente, fora o acúmulo de função, tendo um papel de psicólogo, de assistente social e na família”, diz.

No estudo, foi distribuído entre professores um formulário online,

com três questionários. Um deles era sobre a prevalência de Burnout, com 25 perguntas de quatro dimensões: esgotamento pessoal (exaustão não relacionada a aspectos laborais); Burnout relacionado ao trabalho (exaustão e frustração ligadas ao trabalho); Burnout ligado aos alunos (influência da relação professor-aluno no entusiasmo profissional); Burnout relacionado aos colegas (sentimentos frente à equipe com a qual o profissional lida).

Após perguntas sobre cada variável (por exemplo “sente-se exausto logo pela manhã quando pensa em mais um dia de trabalho?”), o professor assinalava a frequência com que se identificava com a frase.

O segundo formulário era sobre satisfação no trabalho, com 66 perguntas. Entre os tópicos, salário, responsabilidades, colegas, condições de trabalho e reconhecimento. O outro questionário era sobre dados sociodemográficos. Em 32,75% dos participantes, havia sinais de Burnout. As informações são do jornal O Estado de S. Paulo.

## TRISTE REALIDADE

## SEIS A CADA 10 JOVENS NEGROS CONCLUEM O ENSINO MÉDIO; NÚMERO É MAIOR ENTRE BRANCOS



Realidade

A cada 10 jovens pretos de 19 anos no país, apenas seis concluíram o ensino médio. É o que mostra um levantamento do Todos Pela Educação, com base em dados do IBGE, entre 2012 e 2022. A análise considera adolescentes de 15 a 17 anos que frequentam ou já concluíram esta etapa de ensino.

Apesar de o número ter dobrado desde 2012, quando apenas 3 a cada 10 jovens pretos na faixa etária tinham concluído a etapa de ensino, a taxa ainda é significativamente menor do que a de jovens brancos da mesma idade.

Entre os pardos, no ano de 2012, quatro a cada 10 jovens tinham ensino médio completo, marca que evoluiu para seis a cada 10 em 2022.

Apesar da discrepância na conclusão do ensino médio, os números que demonstram o abismo entre os estudantes brancos dos pretos e pardos vêm desde o ingresso na etapa de ensino.

Somente no ano passado os in-

dicadores alcançados pelos jovens pretos e pardos ficaram em níveis semelhantes aos que alunos brancos já tinham 10 anos antes.

Para Gabriel Corrêa, diretor de Políticas Públicas do Todos Pela Educação, a desigualdade étnico-racial ainda é algo muito presente no sistema educacional no país, apesar dos avanços.

“Os números revelam o resultado de um ciclo de exclusão de jovens pretos e pardos que, no contexto educacional, também é determinado por décadas de ausência de políticas intencionalmente voltadas à equidade das relações étnico-raciais. Ao deixar para trás um enorme contingente de estudantes, as políticas educacionais não atingem sua finalidade de promover Educação de qualidade para todos. Os dados demonstram a urgente necessidade de ações voltadas à equidade racial, que somente serão efetivas se houver real comprometimento das lideranças políticas e de gestores públicos”, conclui. G1

# ENTENDA PORQUE JUNHO É O MÊS DO ORGULHO

O mês de junho costuma ser marcado por diversos movimentos e passeatas do movimento LGBTQIAP+. Para se ter uma ideia, em São Paulo, a parada do orgulho LGBTQIAP+ de 2021 foi virtual e aconteceu no dia 6 de junho. No Rio de Janeiro, foi dia 24 e, em Nova Iorque, no dia 27 do mesmo mês.

As diversas passeatas são marcadas por serem, ao mesmo tempo, uma celebração das relações homoafetivas e movimentos políticos, de reivindicação por direitos e cidadania por parte da comunidade LGBTQIAP+.

## PORQUE JUNHO É O MÊS DO ORGULHO LGBTI+?

Como vimos, diversas passeatas acontecem no mês de junho. Isso acontece porque essas datas remetem à história do movimento LGBTQIAP+, já que, em 1969, houve a chamada revolta de Stonewall em Nova Iorque, que foi desencadeada quando um grupo de homens homossexuais decidiram enfrentar a violência policial, da qual eles eram vítimas.

Na madrugada do dia 28 de 1969 um grupo de homens homossexuais resolveram enfrentar a ação policial em um bar que era ponto de encontro de pessoas LGBTQIAP+. Como protesto, eles ficaram confinados dentro do bar. Nesse período, o grupo recebeu apoio de uma multidão de gays e lésbicas que ficaram do lado de fora.

## REVOLTA DE STONEWALL

Nas décadas de 1950 e 1960 os Estados Unidos tinham uma legislação anti-homosexual, já que práticas homossexuais foram consideradas crimes até 1962 em todos os estados do país. Em 1969, ano da revolta, a prática já não era criminalizada, mas muitos estabelecimentos comerciais que eram frequentados por gays e lésbicas eram atacados e perseguidos pela polícia.

Na cidade de Nova Iorque apenas um bar era abertamente gay, o Stonewall Inn, que ficava no bairro do Greenwich Village. Na noite de 28 para 29 de junho, o que era para ser uma batida policial comum tornou-se em revolta. Um

# LGBTQIAP+

grupo de homossexuais se recusou a ser revistado pela polícia, iniciando um confronto que durou cerca de 4 horas e resultou na destruição do bar.

Com o fim do bar, um grupo ainda maior de pessoas se reuniu no endereço na noite seguinte. E já que não havia mais o local secreto para as trocas de afeto, elas começaram a ser feitas em público. A polícia, então, chegou em massa para reprimir a multidão, o que resultou em uma série de protestos e confusão.

As revoltas duraram 5 dias até que foram totalmente contidas. Ainda assim, a luta dos LGBTQIAP+ por direitos ganhou apoio e visibilidade, de modo que até o final de 1969 muitas cidades americanas passaram a ter organizações pelos direitos dos homossexuais. E, no de 1970, após 1 ano das revoltas, aconteceram as primeiras passeatas do orgulho gay nos Estados Unidos.

## O QUE SIGNIFICA LGBTQIAP+

A sigla LGBTQIAP+ remete à diversidade sexual existente entre os humanos e significa: Lésbicas, Gays, Bissexuais, Travestis e Transexuais, Intersexuais, Queer, Assexuais, Pansexuais, entre outros. Na década de 1990, alguns movimentos culturais e políticos utilizavam a sigla "GLS", (Gays, Lésbicas e Simpatizantes), para se referir à comunidade.

Com o tempo, outras expressões sexuais conquistaram visibilidade e relevância política dentro dos próprios movimentos LGBTQIAP+ E passaram a ser representadas também pela sigla do movimento.

## DADOS PARA ENTENDER A LUTA CONTRA A HOMOFOBIA NO BRASIL

Como vimos, as passeatas do movimento LGBTQIAP+ estão historicamente relacionadas com protestos de acesso à cidadania e a direitos. Listamos abaixo alguns dados para que se possa entender a importância da luta contra a homofobia no Brasil.

Uma pesquisa realizada pela Fundação Getúlio Vargas (FGV) com base nos dados obtidos pelo Disque 100, referentes à 2017, sobre a população LGBT, constatou que:

- 73% dos estudantes LGBTs afirmam ter sido vítimas de violência verbal;
- 36% dos estudantes LGBTs afirmam ter sido vítimas de violência física.
- Além disso, as denúncias feitas por LGBTs mostram como o grupo ainda é vítima de violência:
- Violência psicológica: 35%
- Discriminação: 35%
- Violência física: 20%
- Criminalização da homofobia

Em 2019, a LGBTfobia tornou-se crime no Brasil. Por meio de uma votação, o Supremo Tribunal Federal (STF) decidiu, por um placar de 8 votos a 3, que a discriminação contra homossexuais e transexuais é um crime com pena prevista de 1 a 3 anos de prisão, além de multa



A organização Juventudes Potentes divulgou na terça-feira (6) os resultados de uma pesquisa que buscou investigar o que jovens da capital paulista entendem por injustiças estruturais. Uma das constatações foi a de que nove em cada dez deles acreditam que há um processo de desigualdades históricas que atinge pessoas e grupos e as mantém em vantagem, na comparação com outras parcelas da sociedade.

Ao todo, foram entrevistados 600 jovens das zonas sul e leste da cidade, com idade entre 15 e 29 anos, sendo que 71% dos participantes da pesquisa se autodeclararam negros. O período de coleta de respostas foi de dezembro de 2022 a abril de 2023. O processo de pesquisa foi participativo do começo ao fim, já que foi também um grupo de jovens, chamado de jovens pesquisadores, que pensou em como poderia extrair melhor as respostas dos demais e que, por isso, ficou responsável por formular as perguntas do questionário.

Até a semana passada, a organização se chamava Global Opportunity Youth Network - São Paulo. A mudança de nome busca estabelecer "uma conexão direta com juventudes historicamente excluídas de oportunidades dignas de formação e trabalho", de acordo com informações divulgadas no site da organização.

Além de sondar as impressões dos jovens sobre o assunto central, a pesquisa permitiu que se conhecesse mais acerca das condições em que vivem. Para um quarto dos entrevistados, faltam água (26%) e energia (25%) com frequência, em suas casas, e um quinto (19%) mora em lugares que se tornam, constante-

## NOVE EM CADA 10 JOVENS VEEM DESIGUALDADES HISTÓRICAS, MOSTRA PESQUISA



mente, pontos de alagamentos. Os negros foram maioria entre os que relataram tais situações.

A jovem pesquisadora Karina Inácio, negra e da comunidade Vila

Bela, vivencia essa situação, diariamente. "Ontem mesmo faltou água e eu precisava tomar banho para ir à faculdade", contou ela, que é a terceira de sua família a cursar uma

graduação. "A água é desligada à meia-noite e só volta às 6h da manhã". Agência Brasil

# ACADEMIA TEAM SUPERA

OFERECE O MELHOR PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Além de professores totalmente qualificados, a academia oferece um ambiente familiar e sustentável. E é a primeira academia do Estado que traz a natureza aliada as atividades físicas.

Malhação, dança, exercício funcional, ritmos, exercícios localizados e treino de corrida é o que a academia Team Supera oferece aos Várzea-grandenses.



**SERVIÇO**  
 A academia Team encontra-se na Rua Tocantins número 21 Nova Várzea Grande Várzea Grande, -MT (65) 9 9204-7947



# SAÚDE EM CUIABÁ

## GOVERNADOR MAURO MENDES: “A META DO MUTIRÃO DE CIRURGIAS É ACABAR COM A FILA DA VERGONHA”

MENDES DESTACA TRABALHO DE INTERVENÇÃO ESTADUAL PARA COLOCAR SAÚDE DA CAPITAL NOS TRILHOS

**O GOVERNADOR MAURO MENDES AFIRMOU QUE O PRINCIPAL OBJETIVO DO MUTIRÃO DE CIRURGIAS QUE ESTÃO SENDO REALIZADAS PELO GABINETE DE INTERVENÇÃO DA SAÚDE DE CUIABÁ É “ACABAR COM A FILA DA VERGONHA”, COM MILHARES DE PESSOAS ESPERANDO HÁ ANOS PARA REALIZAR PROCEDIMENTOS.**



### O MUTIRÃO

A meta do mutirão no Hospital São Benedito é realizar 1.380 procedimentos por mês, sendo 680 cirurgias e 700 atendimentos ambulatoriais. Destes procedimentos, 160 são de cardiologia com hemodinâmica, 100 cateterismos e 60 angioplastias.

As demais são: 50 cirurgias de urologia; 40 de otorrino; 50 cirurgias geral; 300 biópsias de lesões de pele; 60 de tireoide e 120 biópsias de próstata

Também serão realizadas 600 consultas pré-operatórias, sendo 40 de urologia; 80 de cirurgia geral; 80 de otorrino; 120 para biópsia de pele; 160 para biópsia de próstata e 120 para biópsia de tireoide

Essa é a primeira vez que são feitas biópsias numa unidade da rede municipal, apesar de já existir determinação judicial para a realização do serviço, que vinha sendo descumprida.

O equipamento de hemodinâmica, comprado em 2016 e reativado no mutirão, estava parado desde 2020.

Mauro participou da abertura do mutirão no Hospital Municipal São Benedito, na quarta-feira (07.06).

A unidade, inaugurada pelo gestor na época em que era prefeito de Cuiabá, estava funcionando abaixo da capacidade e agora passará a fazer procedimentos que antes não eram realizados nas unidades municipais, como os cardiológicos de cateterismo e angioplastia com hemodinâmica e biópsia.

“Teremos centenas de cirurgias por mês aqui no hospital, e com isso acreditamos que nos próximos meses conseguiremos zerar essa fila dentro do Programa Fila Zero. É inadmissível você ter pessoas, como nós temos, esperando há três, quatro, cinco anos para uma cirurgia simples. Vamos acabar com a fila da vergonha nos próximos meses e anos com todas essas ações”, relatou.

Ele lembrou que o Gabinete de Intervenção também realiza

mutirões de cirurgias e procedimentos no antigo Pronto-Socorro da Capital. E, além disso, o Governo de Mato Grosso tem contratado milhares de cirurgias, consultas, exames e procedimentos em todas as regiões, em parceria com os municípios.

“Já disponibilizamos R\$ 200 milhões só para o programa Fila Zero. Estamos contratualizando com diversos hospitais aqui, não só da Prefeitura de Cuiabá, da Secretaria Municipal de Saúde através da intervenção, como também hospitais privados, hospitais do interior, hospitais municipais. Isso tem ajudado a desafogar a fila e fazer a saúde funcionar, que é o que o cidadão espera de nós”, completou.

O mutirão foi comemorado pela cuiabana Eloize Madalena, que foi a primeira da fila do mutirão a realizar a cirurgia de cateterismo com hemodinâmica. Ela receberá alta ainda nesta terça

“Foi um sucesso. Foi maravi-

lhosa, bem tranquila. A gente chega nervosa, mas deu tudo certo. O senhor [governador] e sua equipe estão de parabéns, fazendo um excelente trabalho. Aquele hospital perto do Fórum [Hospital Central] também estava jogado às traças desde que me conheço por gente. E agora estou vendo ficar pronto”, contou.

Também participaram da abertura do mutirão: a senadora Margaret Buzetti; os deputados federais Abílio Brunini e Fábio Garcia; o deputado estadual Paulo Araújo; os secretários de Estado Laice Souza (Comunicação), Juliano Melo (Saúde) e Grasielle Bugalho (Assistência Social e Cidadania); e os vereadores Dilemário Alencar, Michelly Alencar, Sargento Joelson e Demilson Nogueira; a interventora Daniele Carmona e o co-interventor Hugo Lima.

**NO TRÂNSITO, ESCOLHA A VIDA.**



**NO TRÂNSITO,  
FAÇA A ESCOLHA  
CERTA:  
SE BEBER,  
NÃO DIRIJA.**

Use o cinto de segurança,  
e respeite a sinalização  
e o limite de velocidade.  
Quem dirige tem  
suas escolhas.  
E também consequências.



# FESTIVAL DIGORESTE VG

## #É TUDO DE BOM

### ENCERRA COM GRANDE SUCESSO E CONQUISTA APROVAÇÃO POPULAR



A cidade de Várzea Grande se encheu de energia, cores e celebração durante o encerramento do esperado "Festival Digoreste VG #É tudo de Bom". Promovido pela Prefeitura Municipal, por meio do GAAT – Gabinete de Apoio às Ações Transformadoras, e apoio de diversas secretarias municipais, o evento reuniu a comunidade em dois dias de diversão, cultura e tradição na praça central, em frente à prefeitura. Com uma programação diversificada, o festival não apenas marcou o encerramento das festividades do 156º aniversário da cidade, como também deixou um legado de alegria e satisfação entre os participantes, artesãos e comerciantes locais.

Desde a sua abertura, o "Festival Digoreste VG #É tudo de Bom" encantou os visitantes com uma atmosfera vibrante e acolhedora. A praça central foi transformada em um verdadeiro cenário cultural, onde o artesanato local, a gastronomia tradicional e os brinquedos gratuitos para as crianças se uniram para proporcionar uma experiência única. Os visitantes puderam apreciar a riqueza artística e cultural da região, enquanto desfrutavam das delícias culinárias e se divertiam com as diversas atrações disponíveis.

"Uma das grandes atrações do festival foram as apresentações das escolas municipais, que trouxeram o talento e o encanto dos jovens estudantes para o centro das atenções. Os palcos vibraram com danças, músicas e performances teatrais que encantaram o público presente. Aproveitamos o mês de junho e o tema das festas juninas e é importante lembrar que foram as escolas municipais que confeccionaram toda a decoração da festa, trabalhando noções de reciclagem pois os balões foram feitos com garrafas pet, alunos e professores juntos,

foi uma somatória de esforços para que a festa ficasse linda para as famílias várzea-grandenses", disse a primeira-dama de Várzea Grande, promotora de Justiça, Kika Dorilêo Baracat.

Idealizadora do projeto, Kika Dorilêo Baracat, também pontuou que a segunda edição do Festival foi ainda melhor que a primeira. Destacou o sincronismo entre as secretarias municipais para a realização do evento a exemplo dos Serviços Públicos, Educação e Cultura, Meio Ambiente, Guarda Municipal, Saúde, Assistência Social e

demais. "A intenção do prefeito Kalil Baracat era presentear as famílias várzea-grandenses, trazer para o paço municipal as crianças, as famílias, um lugar seguro, agradável, divertido, com comidas e cultura típicas, e, também aproveitar essa oportunidade para divulgar o nosso rico artesanato local", avaliou a primeira-dama.

"Assim como no ano passado contemplamos o encerramento do aniversário da cidade com o Festival Digoreste, pensado pela minha esposa. Este ano tivemos um calendário extenso de obras,

mais de 30 dias com entregas e lançamento de obras e não podia ser diferente. Este evento que fecha com chave de ouro a programação foi feito com muito carinho para as crianças, mães, pais, para toda a família várzea-grandense. Celebramos nesses dois dias Várzea Grande, sua culinária, sua cultura, sua música, seu artesanato e seu povo. Agradeço a todas as famílias que participaram e fizeram dessa festa um evento inesquecível", celebrou o prefeito de Várzea Grande Kalil Baracat.





# SEIS DICAS PARA JOVENS PROFISSIONAIS NO INÍCIO DA CARREIRA

## 1 - SONHE ALTO, MAS CONTROLE A ANSIEDADE

O profissional de perfil jovem é naturalmente cheio de sonhos e objetivos fantásticos. Essa paixão é uma excelente motivadora. Todavia, é preciso compreender que leva tempo para transformar esses sonhos em realidade.

Experiência, especializações, networking e participação em eventos são elementos que compõem a trajetória de profissionais de sucesso. É impossível começar uma carreira com toda essa bagagem, certo? Então, controle a ansiedade quando sentir que a sua vida está estagnada.

Aproveite cada etapa do início de carreira para se tornar um profissional melhor.

Aceite os erros, os colegas inconvenientes, os chefes autoritários e os clientes implicantes. Na hora, você pode somente sentir raiva, mas depois irá compreender como aquela situação ou pessoa inoportuna o ajudou a crescer profissionalmente.

## 2 - INVISTA NAS REDES SOCIAIS

Hoje, a busca por emprego é mais dinâmica. As vagas não são anunciadas somente em jornais e nas agências do trabalhador. Elas estão nas redes sociais e em plataformas de busca de vagas.

O jovem profissional precisa se destacar nas redes sociais, preenchendo-as com sua personalidade, conhecimento e conquistas. O LinkedIn é



**Jovens profissionais podem ficar um pouco confusos com as particularidades do início de carreira. Esta fase é marcada por múltiplas possibilidades, aflorando a ansiedade acerca do futuro. Afinal, qual é o caminho certo?**

**Na cabeça de quem não tem experiência com o mercado de trabalho, qualquer imprevisto se transforma em um problema gigantesco. Uma escolha equivocada, um erro ou um projeto fracassado ganham proporções catastróficas quando, na verdade, são eventos comuns.**

**Psicólogos afirmam que as pessoas costumam se deslumbrar com as etapas de vida ainda não vividas. A idealização exagerada do futuro é prejudicial porque foge à realidade, tornando a pessoa suscetível a frustração.**

**Para iniciar a carreira profissional e aproveitar todas as experiências dessa fase da vida, o profissional jovem deve agir com inteligência emocional.**

uma plataforma voltada especialmente para conectar profissionais e empregadores. Lá, o profissional encontra vagas, escreve artigos da sua área de expertise e participa de debates.

Do mesmo modo, as outras redes sociais podem ser utilizadas para atrair a atenção de empresas. Elas podem ser utilizadas, por exemplo, como portfólios virtuais dos seus cases de sucesso. Assim, quando um empregador pedir o link dos seus melhores trabalhos, você saberá exatamente o que enviar a ele.

## 3 - AMPLIE SEUS HORIZONTES

Quando os jovens pro-

fissionais deixam a graduação, costumam ter uma visão limitada da carreira. Como desejam muito trabalhar em determinado ramo, trilham o seu caminho focando somente naquele objetivo. Essa visão limitada acaba fazendo-os perder oportunidades.

Amplie os seus horizontes com cursos, eventos, congressos, conversas com outros profissionais, funções que não tem nada a ver com o seu trabalho ideal e empresas em que nunca se imaginou trabalhando.

Basicamente, não recuse oportunidades de conhecer o mundo em primeira mão e consuma conhecimento para aperfeiçoar as suas habilidades.

## 4 - CUIDE DOS HÁBITOS

Pessoas de sucesso seguem determinados hábitos, sabia?

Acordam muito cedo, trabalham nos finais de semana, fazem meditação e voluntariado e, sobretudo, cuidam da saúde mental e física. Sem saúde, não se pode fazer muito. Logo, todos os profissionais, jovens ou experientes, devem cuidar dela.

Opte pelo hábito mais sadio, pois ele o ajudará a ser mais produtivo. A produtividade não será somente momentânea, mas, sim, de longo prazo.

•Acordar e dormir no mesmo horário sempre;

- Comer alimentos saudáveis;
- Fazer exercícios físicos regulares;
- Ter gosto por aprender;
- Se atualizar constantemente;
- Descansar quando necessário para não sobrecarregar o corpo;
- Praticar o autocuidado;
- Celebrar os pequenos sucessos;
- Desenvolver a empatia; e
- Consumir conteúdo de qualidade.

## 5 - SEJA HUMILDE

Às vezes, jovens profissionais estão ávidos para mostrar o seu conhecimento e criar uma boa imagem na empresa. Devido à sua intensidade, essas atitudes podem parecer arrogantes. Assim, o profissional encontra repreensões e censuras em vez do sonhado reconhecimento.

Mesmo que um profissional mais experiente aparente não dominar o conhecimento técnico da atualidade como você, seja humilde. Não deixe os momentos em que você se destaca no ambiente profissional subirem à cabeça.

## 6 - FAÇA O QUE VOCÊ GOSTA

**Procura terapia online ou presencial?**

Quando uma pessoa não trabalha com o que gosta, ela vai ficando desmotivada e acomodada. Comete erros por desatenção, prejudicando outros profissionais e departamentos. A sua reputação na empresa começa a decair e a sua saúde mental sofre com a quantidade de sentimentos negativos.



govmatogrosso

**DONA AEDE**

**DIGITAL INFLUENCER**



COLOQUE AREIA  
NOS PRATINHOS  
DAS PLANTAS



ELIMINE FOCOS  
DE ÁGUA PARADA  
E CUBRA PNEUS  
E GARRAFAS



LIMPE CALHAS,  
PISCINAS E  
QUINTAIS



Siga a gente nas redes sociais para ver tudo que a Dona Aede está postando sobre a Dengue.



**VAMOS CANCELAR  
A DENGUE DE VEZ.**



**Governo de  
Mato  
Grosso**

# COLUNA *jovem*



## 'FESTIVAL DIGORESTE VG #É TUDO DE BOM'

