



# A U D Á C I A

IMPULSO QUE LEVA A REALIZAR ACTOS DIFÍCEIS OU PERIGOSOS

TRIMESTRAL

JAN / MAR 2019

Nº. 17

Você conhece o ditado popular que diz “Para quem não tem destino... qualquer caminho serve...”

Refletindo neste pensamento decidi partilhar convosco a importância de traçar o seu caminho e fazer planos.

Todos nós devemos fazer planos sob pena de nos perdermos ou andar às voltas sem evoluir profissionalmente ou academicamente, como chefe de família ou simplesmente como

peessoa. Mas como é que você pode arregaçar as mangas e começar a caminhar em direcção aos seus objectivos?

O principal é definir quais os seus sonhos e determinar o tempo disponível e as suas prioridades, isto pode parecer fácil mas requer alguma disciplina. Pode contar com a ajuda de um Plano.

Pode começar por criar um documento com o seu nome onde vai determinar o que realmente deseja que aconteça, pode ser uma situação de evolução no posto de trabalho, pode ser algo na performance física, como por exemplo engordar ou emagrecer ou pode ser uma meta pessoal, como por exemplo todos os dias ler um artigo de valor ou iniciar a aprendizagem de uma língua estrangeira.

Quando estiver a escrever a sua lista, tenha em conta os seus pontos fortes para que eles sejam a base do seu plano e também tenha em conta os seus pontos menos vantajosos, os seus pontos fracos, todos os temos e se não os tivermos em mente podemos criar um plano que não será possível de concretizar. Depois é muito importante contabilizar o tempo que vai precisar em cada fase do Plano, até chegar ao seu resultado óptimo.

Mesmo que surjam algumas surpresas, quem tem um Plano conseguirá melhores resultados do que aqueles que não o têm. Comece por metas simples.

Podemos pensar que planear é uma actividade moderna mas recordo-lhe que até na Bíblia há relatos de Planos feitos pelos discípulos após as reuniões com o Mestre, com a finalidade de se atingir determinada missão.

Seja organizado, seja prudente e terá sucesso.

No Mês da Mulher um Candando especial para todo o efectivo feminino da PROTECTOR.

Forte a abraço a Todos.

## EDITORIAL

Ana Carvalho  
Directora Geral



**PROTECTOR**  
PROTEÇÃO E VIGILÂNCIA

## AULAS DE FITNESS

*“O meu médico disse-me que correr poderia adicionar anos à minha vida. Acredito que ele esteja certo. Já me sinto dez anos mais velho”* (Milton Berle, comediante e estrela de televisão norte-americano falecido em 2002 prestes a completar 94 anos de idade).

A ironia contida na afirmação deriva do facto de ser comum sentir-se a musculatura dorida quando se começa a treinar, já que para construir músculos é necessário sobrecarregá-los durante os treinos. Essa sobrecarga de esforço afecta o tecido muscular, causando desconforto, até que ele se restabeleça.

Com o intuito de combater o sedentarismo, fomentar o bem-estar físico e mental e, simultaneamente, maximizar as instalações recentemente inauguradas, nomeadamente as de cariz desportivo, são ministradas na Protector desde o dia 8 de Janeiro/19, entre as 17h30 e as 18h30, **AULAS DE FITNESS**.

Proporcionadas por professor credenciado, as aulas decorrem três vezes por semana, às terças, quintas e sextas-feiras, imperando boa disposição e inexaurível vontade de vencer dores e dificuldades, tendo em mente que é através da frequência regular de actividade física que o corpo se acostumará e as dores passarão.

Ainda há vagas!

Preparem-se para transpirar e manter a performance!



## COMO EVITAR CONFLITOS

Conflitos no trabalho são inevitáveis, são muitas **no ambiente de trabalho**

variáveis para controlar com intuito de manter a paz. Um dia que você dormiu mal já pode ser o suficiente para dar início a uma briga dentro do ambiente de trabalho.

Os especialistas em recolocação profissional, alertam que “o empregado deve sempre ficar atento se não está desrespeitando seus colegas e agindo de maneira mal-vista pelos outros. Mesmo se for muito competente e fizer a diferença, caso o comportamento não esteja alinhado com os valores da empresa e os resultados, ele pode ser demitido.”

**Evite conflitos no trabalho:** Diante dessa situação comum nas empresa, os Técnicos de SHST, escreveram alguns pontos para lidar com esses tipos de conflitos, a ser bem-visto e não correr o risco de ser mandado embora:

**1) Etiqueta é educação e educação é respeito ao próximo:** Portanto, tenha etiqueta e respeite todos os seus colegas de trabalho, sejam eles seus superiores, seus pares ou seus subordinados. Respeito é bom e conserva o emprego.

**2) Seja paciente:** Caso faltem com o respeito em relação a você, procure não revidar na mesma moeda. Ao contrário, seja paciente e demonstre respeito mesmo para com quem não tem costume de respeitar o próximo.

**3) Seja prudente e haja com inteligência:** Principalmente se sentir que estão tramando contra você ou agindo às suas costas. Infelizmente é normal situações destas acontecerem no ambiente corporativo. Cuidado! Muitas vezes, tudo o que você não pode fazer nestas horas é perder a paciência ou o controle. Respire fundo e aja com cautela e sabedoria.

**4) Em particular, não alimente brigas:** Em casos em que você e outra pessoa do seu ambiente de trabalho não estão se dando bem, procure-a e, em particular, exponha o problema que os aflige.

Mesmo que esteja com ele entalado na garganta, busque uma linha de harmonia e entendimento. Acredite, muito melhor ter o seu desafio alinhado com você do que não tê-lo.

**5) Direcionar a raiva a alguém é desperdício de energia:** O controle emocional é muito importante para evitar brigas. Caso esta aconteça, é pior descontar a raiva nas pessoas, pois a falta de equilíbrio ocasiona a dificuldade de lidar com a pressão por resultados e com diferentes opiniões.

**6) Perdoar:** Desculpar alguém é o melhor caminho para um relacionamento saudável com os colegas de trabalho. É uma forma de exercer o auto-respeito e prosperar uma consideração futura por parte daqueles que provocaram mágoas ou decepções.



## COMO EVITAR CONFLITOS

**7) Maturidade:** Deixar de lado questões pessoais **no ambiente de trabalho**

sempre é difícil, mesmo no ambiente profissional. No entanto, é necessário tentar ao máximo não misturar as coisas. Se a discussão foi gerada por motivos fora do trabalho, deve haver maturidade para saber que o problema não vai ser resolvido dentro da empresa.

**8) Avaliar o próprio comportamento:** Situações conflitantes são boas a uma auto-reflexão para rever alguns valores e avaliar as próprias atitudes que podem ser mudadas. Esse exercício leva à humildade e ao perdão.

**9) Expor os sentimentos com bom-senso:** O controle emocional e o autoconhecimento fazem com que a pessoa deixe claro seu ponto-de-vista sem machucar ou ser insensível com a parte envolvida. Essa maneira facilita o caminho para a reconciliação.

**10) Em último caso, fale com seu superior:** Caso já tenha tentado se entender com colega polêmico de diversas maneiras, mas nenhuma delas deu resultado, talvez seja bom expor isso a seu superior, não com o intuito de focar sobre ele, mas para proteger sua imagem. Se pensa em fazer isso, é prudente informar antes seu colega que você irá falar com seu superior.



# OS 12 MANDAMENTOS DO SUCESSO

- 1** **Pense grande,**  
mas comece pequeno.
- 2** **Planeje o amanhã,**  
mas aja no hoje.
- 3** **Seja ousado,**  
mas não banque o valentão.
- 4** **Seja humilde,** mas não  
minimize suas conquistas.
- 5** **Aprenda com o passado,**  
mas se inspire no futuro.
- 6** **Seja orgulhoso,**  
mas não arrogante.
- 7** **Tenha humor,**  
mas não seja um bobo alegre.
- 8** **Encare a dura realidade,**  
mas não se torne um  
pessimista.
- 9** **Sonhe alto,**  
mas não fantasie demais.
- 10** **Seja forte,**  
sem ser rude.
- 11** **Seja compassivo e gentil,**  
sem ser frouxo.
- 12** **Conte com a ajuda de  
Deus,**  
mas faça você mesmo.



# HABITAÇÃO PRÓPRIA

Congratulamo-nos com a iniciativa da IMOGESTIN de atribuição de casa própria a preços reduzidos, a trabalhadores de empresas Angolanas, de forma a melhorar as suas condições de vida e, sem falsas modéstias, orgulhamo-nos da nossa contribuição para que seis dos nossos colaboradores a elas tivessem acesso.

O primeiro passo da PROTECTOR foi a inscrição na base de dados da IMOGESTIN como empresa Angolana com q u a s e 3 0 0 0 trabalhadores cujo grande sonho seria ter casa própria.



Depois dos procedimentos administrativos cumpridos, observando-se o Regulamento e os respectivos prazos, obtivemos uma resposta positiva que veio encher os nossos corações de alegria.

Foram-nos atribuídas 6 habitações, sendo 2 vivendas e 4 apartamentos. Os candidatos eram muitos e tivemos de ter em consideração vários pressupostos. O regulamento da IMOGESTIN tinha algumas condições imperativas e orientava que pelo menos 50% das habitações fosse destinada a jovens com menos de 35 anos, o que cumprimos na íntegra de forma a dar habitação à população mais jovem e proporcionar-lhe maior segurança nas suas vidas.



## HABITAÇÃO PRÓPRIA



Os conjuntos habitacionais são agradáveis e constituídos por prédios de rés-do-chão e primeiro andar e estão inseridos em espaços amplos com estradas, estacionamento, zonas verdes e parques infantis, de forma a tornar agradável a vida dos seus proprietários. Os apartamentos são compostos por uma sala, 3 quartos, cozinha e 2 casas de banho. Alguns dispõem ainda de dispensa para arrumos ou varanda com instalação de canalização para máquina de lavar roupa, o que a todos agradou.

Para a Direcção da PROTECTOR foi um dia muito especial. Poder acompanhar a entrega das chaves à Anabela Neto e ao Joelson Santos da Direcção de Operações, à Iracelma Congo da Formação Profissional, ao José Francisco da Tesouraria, ao José Carvalho da Inspeção e Controlo e ao Domingos Junior da Direcção de Recursos Humanos, e acompanhá-los na entrada nos seus apartamentos pela primeira vez, foi fantástico, celebrando momentos de comunhão com muita satisfação e aproveitando para abrir um “champanhe” e desejar a todos os novos proprietários muita saúde, sorte e harmonia.

Felicitemos a IMOGESTIN pela diligência e agradecemos o facto de acreditarem na PROTECTOR e na força de trabalho sério que desenvolvemos.



## MARÇO, MÊS DA MULHER

O Dia Internacional da Mulher ou Dia da Mulher é comemorado anualmente a 8 de março, sendo considerado feriado nacional em Angola.

Celebrando as conquistas sociais, políticas e económicas das mulheres ao longo dos anos, foi instituído em 1975 pela Organização das Nações Unidas e, conseqüentemente, adoptado por mais de uma centena de países espalhados por todo o Mundo.

Esta data é marcada por presentes simbólicos, como flores, em especial rosas, poemas ou frases reconhecendo o valor intrínseco das Mulheres na vida de todos nós.



**Esta rosa é para ti...**

**avó  
mãe,  
esposa,  
filha,  
neta  
irmã,  
tia,  
prima,  
amiga...**

**Mulher**