



# BIG

Boletim Informativo Girafas  
Edição 23ª - Março 2016

## É SIMPLES SER MAIS **PRODUTIVO** NO TRABALHO

faça  
listas

procure  
a rotina

elimine  
distrações

priorize



**Nova turma 44ª do Clube dos Girafas:  
O ímpeto e esperança  
na conquista de 2016**

## DIRETORIA DO CLUBE DOS GIRAFAS

### Presidente

José Maurício de Carvalho Alecrim

### Vice-Presidente

Jorge Alberto Pereira

### 1º Tesoureiro

Helena Nogueira da Costa

### 2º Tesoureiro

Roberto Flávio B. R. Theodoro

### 1º Secretário

César Gomes Ferreira da Silva

### 2º Secretário

Davi Ferreira Trigueiros

### Diretor de Comunicação

Ramon Oliveira de Carvalho Alecrim

### Relações Públicas

Carlos Eduardo Taparica Maul

Bruna Constâncio Portella

### Conselho Fiscal

Alessandra Bastos Soares

Jéferson Gomes de Almeida

João Vítor R. de Carvalho

### Coordenador Pedagógico

Dr. Alexandre de Almeida Pereira

### Patronos

Alois Metzler

Odilon Costa

## O quanto uma crise pode te melhorar?



O problema econômico do País está trazendo a muitos de nós a oportunidade de repensarmos a maneira de como estávamos guiando nossa vida profissional. Alguns, nunca haviam traçado sequer um plano para alcançar objetivos na carreira, deixaram a vida levar...

Percebiam que a tal sorte surge para quem está se atualizando e buscando sempre maneiras de se aperfeiçoar, fazendo networking e pegando desafios para se superar.

Esta crise deu a muitos e inclusive a mim mesmo a tão grandiosa chance de sair do conforto e enxergar que para alcançarmos a excelência é preciso mudar o rumo profissional e renovar, observando a todos que alcançaram o sucesso e começaram com o primeiro passo: SAINDO DO CONFORTO E SATISFAÇÃO para melhorar e crescer.

Ramon Alecrim.

## Índice

- 03 | Notícias do Setor
- 04 | Dicas simples para aumentar seu rendimento
- 06 | Início da Turma 44<sup>a</sup>
- 07 | Dia da Enfermeira - 12 de Maio
- 08 | Como ser autodidata
- 09 | Visão de Girafa

### Depoimentos dos Alunos

Sabia que em toda turma do clube dos girafas são selecionados 10 pessoas para fazerem um depoimento sobre suas experiências no curso e no evento outdoor?

Quer ver?

[YouTube/ClubeDosGirafas1](https://www.youtube.com/ClubeDosGirafas1)

## VENDA DE MEDICAMENTOS DEVE MANTER RITMO DE CRESCIMENTO EM MEIO À CRISE

Fonte: Valor Econômico

As vendas de medicamentos no Brasil ao longo de 2016 devem manter a força exibida no ano passado e seguir em trajetória de expansão, a despeito da expectativa de aprofundamento da crise econômica no país. O ritmo, porém, deve cair ao longo dos meses e, pela primeira vez em 20 anos, a taxa de crescimento poderá ficar abaixo da inflação.

Para a consultoria IMS Health, a expectativa é de alta de 8% nas vendas em reais no

varejo farmacêutico, ao mesmo tempo em que o Produto Interno Bruto (PIB) deve recuar 3% com base nas estimativas iniciais de mercado.

Em 2015, em valor, as vendas subiram 14%, para R\$ 75,4 bilhões. Com os descontos concedidos nas farmácias, a alta foi de 7,4%, para R\$ 45 bilhões. Em unidades, a expansão também foi de 7,4%.



## A FOSFOETANOLAMINA: ESPERANÇA NO RIGOR DA CIÊNCIA

Fonte: Conselho Federal de Medicina

A substância é, enfim, alvo de dois estudos clínicos com seres humanos.

Alvo de desconfiança da comunidade médica, a fosfoetanolamina deve deixar o terreno das incertezas neste ano. O composto será alvo de dois estudos clínicos com seres humanos. Até o momento, o composto havia sido submetido apenas a pesquisas com animais e células cancerígenas. Em 2007, o cancerologista Renato Meneguelo, integrante da equipe de Chierice, apresentou um estudo com resultados positivos para a regressão de melanoma em cobaias submetidas ao composto.

Embora a fosfoetanolamina tenha demonstrado potencial contra o câncer, a falta de critério na sua distribuição contraria qualquer recomendação médica. Fornecida pelos pesquisadores da USP de São Carlos informalmente, a substância teve sua produção proibida pela universidade em 2014.

'Viagra feminino' não funciona tão bem quanto anunciado, diz estudo

Fonte: Portal O Globo

Flibanserina levaria a uma elevação muito pequena de libido, mas fabricante contesta análise

O medicamento Flubaserin, chamado de "Viagra feminino", está mostrando resultados bem abaixo do esperado, diz um estudo publicado na revista "JAMA Internal Medicine".

Pelos resultados, a droga não aumentou a frequência média de relações das mulheres.

Cientistas desvendam segredo da resistência das superbactérias

Fonte: Blog do Marcio Antoniassi

A guerra contra as superbactérias ganhou um capítulo importante, com a publicação de uma pesquisa que revela o método usado por esses micro-organismos para resistir aos antibióticos existentes. O estudo explica que as superbactérias são reforçadas por uma espécie de barreira que fica do lado de fora da célula, como uma membrana externa, impedindo que medicamentos entrem e façam efeito. O grande achado dos pesquisadores foi descobrir o ponto fraco dessa barreira: a tal membrana é formada por uma engrenagem de proteínas, que para de funcionar quando uma de suas peças é deslocada.

# DICAS SIMPLES PARA AUMENTAR SEU RENDIMENTO

Fonte: SM Supermercado Moderno

**P**lanejar as atividades no trabalho contribui para produzir mais, o que reduz a necessidade de horas extras. É o que garante Patrícia Simões, especialista em gestão e organização do tempo. Segundo ela, quando as tarefas não são organizadas e não se define a sequência que devem ser cumpridas, são grandes as chances de definir equivocadamente as prioridades.



E as empresas vêm valorizando cada vez mais profissionais capazes de administrar corretamente seu tempo. Para outra especialista no assunto, Juliana Palombo, consultora de RH, isso ocorre principalmente devido à crise, que tem levado as empresas a reduzir seu quadro de pessoal.

## VEJA A SEGUIR AS CINCO SUGESTÕES DAS DUAS ESPECIALISTAS PARA APROVEITAR MELHOR O TEMPO E SE TORNAR MAIS PRODUTIVO.

### 1. Analise seus hábitos

*Durante uma semana, observe suas atividades. Identifique o que você gosta e o que não gosta de fazer (e por isso adia a realização) e também quanto tempo perde com distrações, como as redes sociais. Depois disso, você verá que, com poucas modificações na rotina, terá mais tempo.*

### 2. Tenha um objetivo

*Defina um objetivo para o tempo que será economizado: um curso, prática esportiva, lazer com a família.*

### 3. Use a rotina ao seu favor

*Faça uma lista das atividades que precisam ser desempenhadas ao longo da semana. É recomendado criar uma rotina simples, pois isso ajuda a realizar as atividades de maneira mais assertiva, seguir uma sequência lógica de tarefas e evitar assim o desperdício de tempo com distrações. Outra sugestão é sempre rever a agenda antes de assumir novos compromissos, além de sair com antecedência para evitar atrasos.*



## GUIE SEUS PASSOS COM RACIONALIDADE PARA NÃO PERDER-SE EM FUTILIDADES DO DIA-A-DIA

### 4. Defina o que é urgente e importante

*O ideal é classificar os compromissos como facultativo, interessante e importante. A recomendação é começar por este último. Afinal, algo importante que não é feito dentro do prazo se torna urgente. Quando isso acontece, há boas chances de você começar a ficar estressado, deixar de lado outras tarefas e criar uma sequência de atropelos.*

### 5. Planeje sempre

*Estabeleça quais são seus objetivos e trace um plano de ação e tarefas para alcançá-los. É preciso ter disciplina. Quando se sabe exatamente o que precisa fazer, o risco de se concentrar em coisas irrelevantes é menor.*



Associação dos Executivos e Profissionais  
de Propaganda Médica da Indústria Farmacêutica

## INÍCIO DA TURMA 44<sup>a</sup>



Clube dos Girafas abriu novamente suas portas para receber e capacitar quarenta novos alunos que buscam a excelência em suas vidas, alguns com familiares atuantes no segmento, que os motiva a trilhar este caminho de sucesso, outros querem entrar na indústria pois, visam melhorias em suas vidas.

Na abertura do curso dos girafas muitos ex-alunos estiveram presentes, alguns iniciando na atividade de propagandista médico a pouco menos de um mês.

Com um discurso de motivação aos novos candidatos da turma

44<sup>a</sup>, os palestrantes fizeram consagrações aos neófitos que estavam presentes pois foram selecionados entre mais de 150 candidatos. Os ex-alunos presentes relataram o quanto as palestras e as técnicas que são ensinadas ao longo dos três meses de curso foram importantes e os desenvolveram tanto na vida pessoal quanto profissional.

Os depoimentos dos alunos levaram aos palestrantes boas expectativas em relação à esta nova turma; e assim com entusiasmo e descontração o clube dos girafas iniciou mais uma turma. A Turma 44<sup>a</sup>.



# DIA DA ENFERMEIRA 12 DE MAIO

O enfermeiro tem uma vida diária corrida, afinal ele é responsável pela equipe de auxiliares e técnicos de enfermagem, ele precisa programar ações de educação continuada, para que sua equipe esteja sempre a par de novas atividades que possam ser aplicadas para o bem do paciente, ele participa da cirurgia auxiliando, pois é ele quem tem o primeiro contato com o paciente na chegada ao quarto cirúrgico, e é quem avalia os sinais vitais, e verifica se os procedimentos anteriores à cirurgia foram tomados; exemplo: se o paciente está em jejum, se a pressão arterial está normal.

Dentro da sala de cirurgia tem um circulante que geralmente será os olhos do enfermeiro, pois para cada centro cirúrgico possui um enfermeiro e

várias cirurgias no mesmo momento e não há possibilidade de ele estar em todas as salas, então o circulante, verifica os aparelhos, monta a mesa cirúrgica com auxílio antecipado ao enfermeiro. Ele não prescreve medicamentos, ele prescreve cuidados de enfermagem.

O enfermeiro é o mais importante auxiliar do médico, caso não se entendam o paciente sairá prejudicado. O trabalho de enfermagem é magnífico se você tem o dom de cuidar. Só com amor podemos entender a grande arte de cuidar das pessoas desinteressadamente e por este motivo devemos respeitar este poderoso amigo generoso que está sempre disposto a nos ajudar no primeiro socorro e no auxílio ao Doutor que também não ficando atrás tendo o dom de levar aos pacientes o medicamento adequado para sua cura. Aqui fica nossos Parabéns e gratidão aos Enfermeiros pelo seu dia.

## O SÍMBOLO DA ENFERMAGEM

A lâmpada é um símbolo e uma tradição na Enfermagem em homenagem a Florence Nightingale, precursora da Enfermagem Moderna.

Na Guerra da Criméia, em 1854, os soldados ingleses feridos nos campos de batalha apresentavam uma alarmante estatística de mortalidade, pois a pouca assistência que recebiam acontecia em precárias condições. No entanto, Florence com suas voluntárias, adotando medidas simples de saneamento, higiene e limpeza conseguiram, em pouco tempo, baixar para 2% a mortalidade existente entre aqueles feridos hospitalizados.

Durante a noite, Florence, com sua lâmpada de azeite, visitava cada soldado prestando-lhes cuidados, oferecendo-lhes uma palavra de apoio e promovendo-lhes o conforto necessário para a recuperação. Essa rotina conferiu-lhe a denominação de "A DAMADA LÂMPADA".



# COMO SER AUTODIDATA

NINGUÉM DÁ  
VALOR AO QUE  
VEM FÁCIL



Com a criação da Internet, vislumbramos inúmeros meios para ter qualquer tipo de informação que desejarmos. Então porque muitos ainda não abriram suas mentes para este lado da Internet e apenas a utilizam para as Redes Sociais?

Praticamente todo o saber humano está implantado na Internet; dados, informações, fatos, história, conhecimentos gerais. Está lá num volume tão grande que é impossível ler tudo no decorrer de uma existência. Precisamos selecionar o que iremos ler com cautela e astúcia. Tempo perdido é oportunidade perdida. Não é que devemos deixar de brincar, nos divertir, falar com amigos, sair; mas devemos separar um tempo, no dia, na semana, para aprender e assim sermos Autodidatas.

Mas o que é ser um Autodidata?

Ser Autodidata exige muito de sensibilidade, um conhecimento técnico básico, disposição para o

aprendizado e um mínimo de disciplina. Estas são características básicas. Seja paciente e adequai seu curto tempo a estudo proveitoso.

Este artigo fala de uma forma diferente, mais individualizada, mais independente e muitas vezes, mais eficaz do que qualquer outra forma de se adquirir conhecimento; ele trata de como uma pessoa pode tornar-se um autodidata - alguém capaz de aprender por si próprio, ou ensinar a si mesmo.

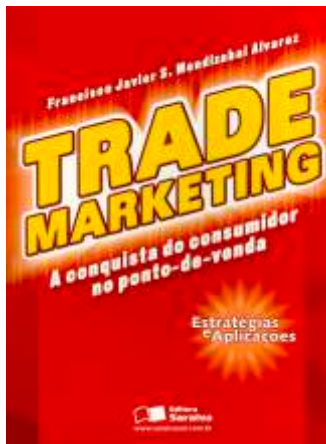
Tornar-se um autodidata não é tarefa para qualquer um. Há pessoas que precisam de professores para aprender e não há nenhum mal nisso. Na verdade, ser autodidata não significa abrir mão dos professores. A grande vantagem de ser um autodidata é aprender mesmo quando não é possível ou quando não existem professores disponíveis.





# Visão de Girafa

## TRADE MARKETING A CONQUISTA DO CONSUMIDOR NO PONTO DE VENDA



Não é modismo. Ao contrário, é um tema cada vez mais discutido e pesquisado, aproximando acadêmicos e profissionais. O livro apresenta aos leitores um estudo detalhado sobre o assunto, que ainda não dispõe de vasta literatura no Brasil. Resultado da combinação entre a larga experiência profissional do autor e sua vivência acadêmica, a obra apresenta de maneira clara e objetiva os diversos aspectos que

interferem na concepção de estratégias de posicionamento.

## A ESTRATÉGIA DO OCEANO AZUL



O livro apresenta uma nova maneira de pensar sobre estratégia, resultando em uma criação de novos espaços (oceano azul) e uma separação da concorrência (oceano vermelho).

Os autores estudaram 150 ganhadores e perdedores em 30 indústrias diferentes e viram que explicações tradicionais não

explicavam o método dos ganhadores.

O que eles acharam é que empresas que criam novos nichos, fazendo da concorrência um fator irrelevante, encontram um outro caminho para o crescimento.