

## Como lidar com situações que não podemos controlar?

Um dos momentos mais difíceis do nosso dia a dia é quando nos deparamos com situações que consideramos importantes, mas que não temos a capacidade de controlá-las ou mudá-las. Por exemplo, ao nos confrontamos com situações como a pandemia, doenças crônicas, desemprego, término de relacionamento, entre outras circunstâncias.

Os seres humanos não gostam de incertezas na maioria das ocasiões, mas há quem consiga lidar com isso melhor do que outros. Estudos vinculam alta intolerância à incerteza com ansiedade, transtorno obsessivo-compulsivo e depressão.

**Como devemos desenvolver a capacidade de lidar com os resultados inesperados?** Praticando a aceitação, a compreensão, a paciência e a resiliência. E o primeiro passo para desenvolver isso é entendendo que não estamos no controle de tudo. Sem essa compreensão, torna-se difícil lidar com qualquer situação adversa.

Depois de lidarmos com a aceitação, podemos também nos questionar: o que posso fazer agora? Confira as dicas ao lado!



## Dicas valiosas

- 1 Reaja com intenção:** não podemos controlar nossas reações iniciais e emoções, os pensamentos intrusos ou como as pessoas nos enxergam, mas podemos controlar como nos movimentamos diante das situações do cotidiano; com integridade, amor ao próximo e compaixão consigo mesmo, por exemplo.
- 2 Encare seus medos:** tente listar seus medos escrevendo sobre o que faz você ansioso. Encarar receios é como desmascarar um monstro - eles devem parecer ameaçadores e perigosos, mas uma vez sem máscaras nunca são tão perigosos como parecem.
- 3 Viva no aqui e agora:** a única coisa que existe é o momento presente. Quando você tenta controlar as situações, está vivendo no futuro, esforçando-se por algo que nunca irá desfrutar.
- 4 Pratique a autoresponsabilidade:** quando você toma consciência do quão importante é assumir suas próprias escolhas, tudo fica mais fácil e a sua vida se torna mais leve.

Pare de se preocupar com coisas que você não pode controlar

▶ ouça e saiba mais



## 23 de abril - Dia Mundial do Livro

O Dia Mundial do Livro foi criado pela Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura (UNESCO), em 1995. Desde então, ele vem sendo celebrado em todo o mundo no dia da morte de William Shakespeare e de Miguel de Cervantes, em 23 de abril.

Comemore esse momento tão especial lendo a nossa sugestão de leitura.



### Dica de Livro:

#### "O Poder da Autorresponsabilidade"

Trata-se de um manual que apresenta a metodologia das seis leis para a conquista da autorresponsabilidade.



[Acesse o livro online](#)

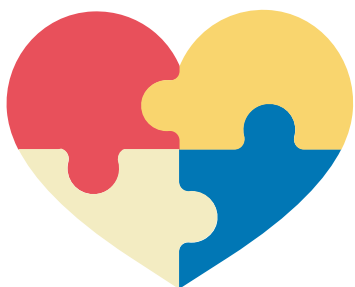


## Abril Azul - Mês de Conscientização sobre o Autismo

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é um transtorno do desenvolvimento que pode comprometer a comunicação e interação social, tem como característica a hipersensibilidade a locais com muitas pessoas e sons altos e pode apresentar costumes e atos repetitivos.

O mercado de trabalho oferece oportunidades de inclusão para pessoas com autismo. Tarefas que exigem atenção, rotina e concentração são as melhores desempenhadas por elas. Confira o exemplo de **Gabrielle Ramos**, Customer Experience na 123Milhas, que compartilha sua trajetória profissional no LinkedIn.

Um dos tratamentos mais recomendados para o TEA é a equoterapia, método terapêutico e educacional com o uso de cavalos como terapia. Conheça o importante trabalho realizado pelo **Centro de Equoterapia Dinterinfeliz**, instituição visitada e indicada pela nossa colaboradora Ellen Araújo.

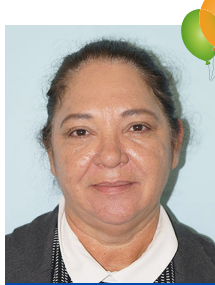




## Aniversariantes de Abril



Thais  
09/04



Roseli  
23/04

## Adivinhe quem é ?



Você consegue adivinhar quem é o colaborador pela foto? Participe da brincadeira e descubra!



O resposta será enviada no grupo do WhatsApp dos colaboradores, dia 07 de abril.



## Eu sou Colaborador

### Leandro: aprendeu a ser adulto mesmo quando criança

Diz o cantor e compositor Almir Sater numa de suas músicas mais conhecidas: "Um dia a gente chega e no outro vai embora". Pura verdade! Até parece clichê, mas todo ciclo tem um começo, meio e fim. No início o CRT-SP precisou firmar contratos de trabalho para garantir o funcionamento até que se realizasse o processo seletivo. Pois bem, a prova foi realizada e em breve novos colaboradores chegarão para compor e somar junto com a equipe. Assim é vida: pessoas legais vão enquanto outras vêm, sem tempo a lamentar ou comemorar, mas apenas torcer para que cada um encontre satisfação e estímulo nas novas atribuições e responsabilidades.

Natural da capital paulista, Leandro afirma que aprendeu a ser adulto mesmo quando criança devido aos percalços da vida. "Iniciei cedo minha trajetória almejando uma condição melhor para mim e minha família, que é o grande alicerce e deve ser enaltecida", revela, dizendo que se considera um batalhador em busca de seus objetivos e para tornar os sonhos em realidade; sempre com humildade e sem pressa, galgando degrau por degrau com respeito próprio e aos outros.

Animado e descontraído, Leandro está sempre incentivando as pessoas a buscarem conhecimentos e informações, seja na vida pessoal ou no aspecto profissional, para o qual ele carrega um lema que soa quase como poema: "A luta está difícil, mas não posso desistir...Depois da tempestade, flores voltam a surgir".

Para finalizar, ele faz uma autoanálise: "Não sou uma pessoa perfeita, mas busco melhorar o tempo todo; pois, sabemos que o amadurecimento vem com o tempo, as experiências vividas e as que ainda estão por vir". Seja bem-vindo, Leandro!



*"Não sou uma pessoa perfeita, mas busco melhorar o tempo todo"*

## Boas-vindas aos novos colaboradores



Com a finalização do processo seletivo realizado pelo Instituto Quadrix, saberemos em breve quem são os novos colaboradores que farão parte da nossa equipe. E para recebermos a todos de braços abertos, será realizada uma reunião geral de integração online pelo *Microsoft Teams*, cuja data informaremos oportunamente.

Contamos com a colaboração de todos para fazer desse um momento de acolhimento!



## O que é o LinkedIn e qual a sua importância para o networking?

O LinkedIn é uma rede social essencial para divulgar o currículo e manter uma rede de contatos profissionais. Confira algumas dicas para deixar seu perfil mais relevante:

- **Crie uma URL personalizada:** URLs customizadas com seu nome são esteticamente mais agradáveis e ajudam a criar uma melhor impressão nos recrutadores, além de poder adicioná-la em currículos e cartões de visita;
- **Adicione competências ao perfil:** insira competências como habilidades no *Excel*, pacote *Office*, idiomas, etc;
- **Peça recomendações:** esses depoimentos agregam ainda mais valor ao perfil se forem feitos por pessoas-chaves, como superiores e clientes, mas também é válido recebê-los de colegas de trabalho, seja do mesmo departamento ou de diferentes setores;
- **Atualize a foto do perfil e o título profissional:** usuários que têm foto de perfil no LinkedIn são até 14 vezes mais vistos nas buscas dos recrutadores. Dê preferência por fotos profissionais e não esqueça de preencher o título profissional, podendo ser cargo atual ou sua área de formação.

Quer saber mais? Confira a palestra "[Como Construir sua Marca Pessoal no LinkedIn](#)" realizada durante a Semana do Técnico Industrial.