



Dieta do sangue

Conheça a dieta adequada para o seu tipo sanguíneo

No mês passado, o Conquista apresentou a dieta do tipo sanguíneo "O". Nesta edição, você confere a dieta do sangue tipo "B". Mas, antes, vamos recapitular algumas informações e conhecer mais sobre esse tipo sanguíneo.

- A dieta do tipo sanguíneo classifica os alimentos de três formas: alimentos benéficos, alimentos neutros e alimentos nocivos. No primeiro caso, os alimentos reagem como remédio no organismo. Os neutros têm apenas valor nutricional e os nocivos são considerados venenos.
- **Sangue Tipo B** - Cerca de 10% da população tem esse

tipo de sangue. Ele surgiu quando os seres humanos migraram para o Norte, encontrando terras mais frias e sombrias. A dieta pode ser variada, incluindo carne, e é o único tipo de sangue que se dá muito bem com os laticínios. O sistema imunológico das pessoas que têm o tipo B é forte, reage melhor ao estresse, com criatividade. As recomendações gerais de alimentação são: carnes, como cordeiro, carneiro, coelho, peru; peixes, como bacalhau, salmão, linguado; laticínios, como leite magro, iogurte e queijos; cereais, como arroz, aveia, batata e inhame; azeite de oliva e muitas verduras e legumes.

Sangue tipo B

Alimentos Benéficos

Carnes: carneiro, cordeiro, coelho, veado

Peixes: bacalhau, salmão, linguado, badejo, caviar, sardinha

Laticínios: iogurte, queijo, coalhada, leite, ricota

Frutas: abacaxi, banana, mamão, uva, ameixa fresca

Verduras: batata doce, cenoura, berinjela, inhame, beterraba, brócolis, couve, repolho

Cereais: arroz integral, aveia integral

Outros: ovos, gengibre, salsa, açafrão, hortelã, ginseng, sálvia

Alimentos Neutros

Carnes: carne bovina, peru, vitela

Peixes: arenque, truta, atum, lula

Laticínios: leite de soja, queijo parmesão, queijo de soja, manteiga, requeijão, leite integral

Frutas: morango, laranja, kiwi, passas, pêra

Verduras: abóbora, agrião, alface, acelga, aipo, cogumelo, espinafre

Cereais: granola

Outros: café, vinho branco, cerveja, chás - preto, de amora, hortelã e camomila

Alimentos Nocivos

Carnes: frango, pato, porco, presunto

Peixes: lagosta, camarão, anchova, caranguejo, polvo, ostra, polvo, mexilhão

Laticínios: queijo fundido e roquefort

Frutas: caqui, carambola, coco

Verduras: alcachofra, azeitona, tomate, broto de feijão, milho verde

Cereais: farinha de trigo, milho, centeio

Outros: canela, maisena, pimentas branca e do reino, gelatina pura, refrigerantes, bebidas destiladas

OPINIÃO DO ESPECIALISTA



O sucesso pessoal e profissional depende do planejamento

Para todos os acontecimentos importantes na vida de qualquer pessoa existe um documento escrito. O dia do seu nascimento foi muito importante e tem o registro para confirmar sua chegada ao mundo. O casamento, outra data importante e inesquecível, está registrada. A data da compra do seu carro também foi importante e você tem documento. O seu imóvel tem uma escritura. O dia da sua admissão na empresa em que trabalha também foi uma data marcante e está no contrato de trabalho. Enfim, até para a morte existe o atestado de óbito, que confirma a nossa partida deste mundo. Diante dessa constatação, também seria muito natural que as pessoas respondessem sim quando a pergunta fosse: você tem o seu planejamento de vida? Dificilmente uma pessoa admite a possibilidade de uma empresa não ter um planejamento para o seu desenvolvimento. Isso é correto e inadmissível. É o mesmo que assinar a falcência de todo um investimento e atestar a falta de tino profissional e empresarial dos dirigentes; é a porta aberta para ser esmagada pelo concorrente. Na vida de qualquer pessoa, o planejamento de metas e objetivos tem o mesmo peso. Aliás, é ainda mais importante porque disso depende o sucesso em todos os aspectos – pessoal e profissional. Assim como nas empresas, para um indivíduo alcançar o sucesso é preciso ter um planejamento de metas, registrado de forma clara, com datas, prazos, ações e especificações detalhadas para tudo o que se deseja alcançar. O sucesso é decorrente de um planejamento, de um documento escrito, palpável e possível de ser visualizado, idealizado e vislumbrado, e que deve ser elaborado seguindo 7 etapas:

- 1 - Definir o que se deseja realizar. Ter convicção do seu desejo.
- 2 - Traçar claramente o prazo em que se deseja alcançar a meta. Nesta etapa você definirá a data para alcançar sua meta. Dentro do seu planejamento é indispensável checar o grau de evolução do que foi previsto.
- 3 - Escrever, com precisão, qual é a sua meta, quanto tempo levará para ser atingida, a data de início e o que você vai fazer para alcançá-la. O resultado será diretamente proporcional

ao que você fizer.

4 - Ler em voz alta o que você escreveu, duas vezes por dia, no mínimo (manhã e noite). Sempre que você fizer a leitura das metas, pense na realização desses sonhos. O seu subconsciente começará a trabalhar no sentido de concretizá-los. O ideal é ler 21 vezes por dia, durante 21 dias, para gravar no inconsciente e no subconsciente.

5 - Despertar um desejo ardente. É necessário que a concretização de suas metas, sonhos, objetivos seja para você tão vital como o ar que você respira. Se você não respirar, morre. Portanto, esse mesmo desejo de viver é que temos que ter nesta etapa.

6 - Ação. Esta é a etapa mais importante. Consiste em agir imediatamente! Talvez você esteja pensando que agora não é o momento oportuno, que ainda não está preparado e que a executará, em breve, se tudo correr bem. É necessário que você saiba que o sucesso não é algo oportuno e que mesmo as coisas infortunadas têm o seu devido valor. Portanto, comece hoje mesmo, pois, se você não agir, nada acontece.

7 - Imaginar diariamente as suas ações como se sua meta já tivesse sido alcançada. A força do pensamento é uma importante ferramenta da mente.

Cada uma das etapas para a elaboração do planejamento de metas requer a devida atenção para que você seja bem-sucedido. Basta empenho e coragem para expor o que você realmente deseja. As dificuldades na elaboração desse documento são compensadas pelo resultado final, pois é por intermédio desse valioso documento que se conquistará o sucesso na vida.*

conQuista

Informativo da FHE/POUPEX
Encartado no Noticiário do Exército

Ano VIII – nº 107 :: MAIO/2006



Planejar para conquistar

Sonhamos com o dia em que teremos mais tempo para nossa família, lazer, amigos e, principalmente, para nós mesmos. Porém, com os afazeres do cotidiano, muitas vezes deixamos de lado fatores importantes, como saúde, lazer, convívio familiar e, principalmente, um tempo para Deus. Como organizar todos os nossos compromissos e responsabilidades? Como não deixar que as pressões do dia-a-dia afetem a nossa saúde? Como aliar trabalho e prazer e ainda reservar um tempo para nós mesmos? Planejamento. Essa é a palavra-chave para ter tranquilidade. Neste mês, o tema central do Informativo da FHE/POUPEX é Planejamento Estratégico, fundamental para pessoas e empresas que desejam conquistar o sucesso.

Yasushi Arita
Administrador de Empresas e pós-graduado em Análise de Sistema, Yasushi tem formação em Neuro-Linguística, é Trainer Training pela NLP University Califórnia – USA e Master Practitioner pela Sociedade Brasileira de PNL

*Trechos extraídos de artigo do autor.
Confira o conteúdo, na íntegra, no site www.arita.com.br

Atenção! O que deve prevalecer é o bom senso. Antes de iniciar qualquer dieta, recomenda-se procurar um especialista, que indicará a dieta mais adequada ao seu organismo.

Planejar é preciso

A FHE/POUPEX tem conquistado, ao longo desses 24 anos, os propósitos para os quais foi criada, devido à capacidade da Empresa em se adaptar às novas oportunidades e manter-se alinhada à sua missão: “Promover melhor qualidade de vida aos seus clientes, mediante acesso à moradia e a seus produtos e serviços”. Tem sido possível traçar essa caminhada, com menos atropelos e mais facilidades, em virtude das revisões sistemáticas dos objetivos estratégicos e das diretrizes que balizam, não apenas a missão da Empresa, como, também, seus valores e, principalmente, sua visão de futuro.



Lygia Maria Barreto Vianna Giovanini
Chefe da Consultoria Técnica e de Planejamento

Preveno a acirrada concorrência dos agentes financeiros que atravessam um ano de excessiva oferta de crédito, a FHE/POUPEX investe na modernização dos procedimentos internos voltados à liberação de financiamentos. Para isso, firma parcerias e novos convênios com órgãos interessados em crédito imobiliário, promovendo intensivo treinamento em toda a sua rede e investindo na divulgação de seus produtos e serviços, principalmente junto ao público-alvo preferencial – os militares. O sucesso de todo esse trabalho só foi possível porque a Empresa está atenta ao planejamento de suas ações e utiliza a gestão estratégica como principal ferramenta gerencial para assegurar a sustentabilidade dos seus serviços e produtos. É com essa filosofia que a FHE/POUPEX vem assegurando o êxito da sua função social, mobilizando todas as equipes organizacionais, com o intuito de avaliar os avanços e os resultados dos processos de gestão e planejamento.

Canal aberto

A FHE/POUPEX contrata intermediários ou mesmo utiliza profissionais da Empresa para prestar atendimento em domicílio e vender produtos e serviços?

NÃO. Todos os produtos e serviços da FHE/POUPEX são comercializados nos 34 Escritórios Regionais e Postos de Atendimento da Empresa em todo o Brasil e por Representantes da FHE/POUPEX nas Organizações Militares, designados pelos Comandantes das Unidades para desempenhar a função. A Empresa não contrata intermediários e não presta atendimento em casa. Se você for abordado, em sua residência, por pessoa que se diz funcionário da FHE/POUPEX, desconfie e comunique o fato, imediatamente, para nossa Central de Atendimento, fone 0800 – 61 3040.

conQuista Informativo FHE/POUPEX - Publicação do Centro de Comunicação Social da FHE/POUPEX dirigida aos militares das Forças Armadas.

Jornalista Responsável: Carla Siqueira Lima de Alcântara - RP: 2711/13/31/DF. **Redação:** Carla Siqueira Lima de Alcântara e Fabiana de Castello Branco. **Produção e Edição Eletrônica:** Nossa agência Comunicação. **Distribuição:** Centro de Comunicação Social da FHE/POUPEX. **Tiragem:** 97.000 exemplares. **Contatos:** FHE/POUPEX - CECOM - Esplanada dos Ministérios, Bloco O - Anexo II - Exército - Térreo - Sala 182 - 70052-900 - Brasília - DF. **Fone:** (61) 3314.7500 - **Fax:** (61) 3314.7708. **Central de Atendimento FHE/POUPEX:** 0800 61 3040.

Este veículo é de caráter informativo. Os interessados em aderir aos produtos/serviços da FHE/POUPEX deverão obter informações sobre as normas para aquisição, nos Escritórios da Empresa em todo País.



Mais planejamento, menos estresse

Responda rápido. Você já fez um planejamento estratégico da sua vida? O que os especialistas sugerem é que cada um aprenda a fazer mais do que o planejamento da empresa mas, sim, planejar o próprio futuro. Para qualquer situação - a decisão de ter um filho, a compra do imóvel, o casamento, a escolha da faculdade - o planejamento é fundamental. Para todos os acontecimentos importantes existe um momento crucial, no qual devemos organizar nossas ações com o objetivo de tirar os melhores resultados do que desejamos alcançar. Seja no trabalho, na vida pessoal ou em família, o planejamento estratégico consiste em definir o que fazer e como fazer, incluindo os recursos necessários, para alcançar as metas traçadas. Em primeiro lugar, defina o que você deseja. Tenha convicção desse desejo. Em seguida, escolha o melhor caminho para conquistar o que você deseja e os prazos e os recursos necessários.

Exagero ou um pouco complicado? Pode até parecer bobagem, mas basta apenas um pouco de organização para iniciar esse planejamento. Além disso, faça uma revisão dos valores orçamentários e não esqueça que colocar no papel é fácil, o mais difícil e importante é levar as metas em frente e implementar as ações estabelecidas.

Em casa

Organizar o cotidiano familiar, por meio de uma planilha ou de uma agenda com horários e tarefas a serem cumpridas, não é difícil. Acredite: esse planejamento é capaz de ajudar a combater até mesmo doenças sérias, como a fadiga crônica, que afeta o sistema de imunidade e o cérebro e traz sensação de cansaço, dores constantes no corpo, esquecimentos – quando você não consegue lembrar nem mesmo aonde colocou a chave do carro. Confira algumas dicas que vão desde a arrumação do seu armário até a organização dos documentos pessoais em casa:

Organizando as contas e documentos pessoais

- Escolha um local específico para armazenar os documentos referentes a contas bancárias, investimentos, seguros e comprovantes de pagamento de contas;
- organize esses documentos por temas (água, luz, telefone, impostos, saúde, finanças pessoais).

Arrumação dos armários

- Avalie o que pode ser descartado. O descarte do que não é mais usado ou necessário é o ponto de partida para uma boa arrumação;
- preste atenção no que você vai descartar. Peças de qualidade ou clássicas (aquelas que não saem da moda) devem ser mantidas. Você também pode guardar as roupas que precisam apenas de uma reforma ou que poderão retornar ao uso assim que você perder alguns quilos, por exemplo.

Como organizar os quartos

- Mantenha sempre os objetos no mesmo lugar;
- em seu criado-mudo, deixe apenas o livro ou a revista que você está lendo no momento;
- livre-se do excesso de objetos;
- delimite espaços de responsabilidade e uso. Cada pessoa da casa deve se responsabilizar por seu próprio quarto, cama, guarda-roupas e gavetas. Já no quarto do casal, cada um deve arrumar a parte que ocupa. Para tornar essa tarefa mais simplificada, equipe o quarto com camas com gavetas, suportes para livros, escrivaninha e outros acessórios.

No trabalho

- Planeje as tarefas que dependem de terceiros e priorize as primeiras horas do dia para executá-las;
- faça o trabalho mais difícil na primeira parte do dia;
- tenha à mão os números de telefones importantes, evitando o estresse de procurá-los quando precisar deles;
- atenção redobrada ao receber instruções do seu chefe: certifique-se de que você entendeu tudo antes de começar o trabalho e evite ir a algum lugar ou fazer algo sem ter a certeza de onde vai ou de como deve fazer;
- tenha uma agenda para manter, de forma organizada, todos os seus compromissos – de negócios e sociais – centralizados em um só lugar;
- faça planos alternativos: pense antecipadamente no que você fará caso algum de seus planos originais não funcione.

Nas próximas edições do Conquista, você irá conferir mais dicas sobre planejamento e como essa ferramenta estratégica pode auxiliar você a realizar projetos de vida.



Patrocínios

Para prestigiar as Organizações Militares, a FHE/POUPEX concede patrocínios diversos que, geralmente, são entregues em solenidades às respectivas Unidades, para marcar a parceria e retribuir a confiança que os clientes depositam na Empresa. Na foto acima, o Cel Palmieri, Chefe do Escritório do Paraná, entrega patrocínio ao Cmt do 5º BEC, Tc Falcão.

Balancetes financeiros

O Banco Central, na forma da Circular nº 2.804, determina que as instituições financeiras e assemelhadas publiquem suas demonstrações financeiras, semestrais e anuais, em jornal de grande circulação e as mensais, em meio alternativo de comunicação, de acesso geral, em sistema informatizado. Diante disso, a POUPEX passou a publicar, desde março de 2006, o Balancete Mensal na Internet, no site poupex.com.br.

Pontualidade

Mais um empreendimento foi entregue no prazo previsto. Trata-

ATUALIDADES



Como evitar a clonagem dos cartões

O uso de cartões de crédito aumenta a cada ano. Eles significam comodidade e segurança para a maioria dos brasileiros, que preferem o dinheiro de plástico aos cheques e às cédulas. Seja para crédito, débito e nas transações bancárias mais corriqueiras, os cartões tornaram-se obrigatórios

Na hora da compra

- Na hora da compra não perca de vista o seu cartão. Acompanhe o funcionário até a máquina na qual será feita a operação;
- ao digitar a senha, mantenha o corpo próximo à máquina para evitar que outros vejam ou “decorem” o movimento dos dedos no teclado.

No caixa eletrônico

- Regra básica: não aceite ajuda de desconhecidos;
- se suspeitar de alguém muito próximo ou no interior da sala de auto-atendimento, não efetue a operação;
- em caso de retenção do cartão na máquina, não digite a senha novamente. Aperte as teclas “Anula” e “Cancela”, comunique, imediatamente, ao banco e não abandone o local sem seguir as instruções da instituição financeira.

se do Residencial Portal dos Girassóis, localizado em Águas Claras/DF. A instalação do condomínio e a entrega das áreas comuns aconteceram em maio. No dia 02 de junho será a vez dos moradores receberem, oficialmente, as unidades. Esta é a oportunidade certa para adquirir a casa própria. Ainda há unidades a venda, a preços imperdíveis e com financiamento da POUPEX. Para informações, ligue 3314-7666.

Assembléia no Rio de Janeiro

No dia 20 de maio, no Clube dos Subtenentes e Sargentos da Vila Militar/RJ, foram promovidas as assembleias de imóveis e carros do Consórcio Nacional POUPEX. Essa é mais uma iniciativa que visa aproximar o cliente da Empresa e mostrar aos consorciados como se faz uma assembleia de consórcio. Ao todo, foram 53 contemplados. “O evento foi mais do que uma assembleia de consórcio; foi um grande Feirão de Produtos da FHE/POUPEX. Na oportunidade, os clientes puderam tirar dúvidas e adquirir nossos produtos”, conta Luci Vilma de Oliveira, Superintendente de Consórcio.

nas carteiras dos consumidores.

No entanto, as fraudes e as clonagens também já fazem parte do dia-a-dia e deixam qualquer um de “cabelo em pé” quando recebem a fatura repleta de compras efetuadas por terceiros. Por isso, é preciso ter alguns cuidados:

Na rua

- Cuidado com esbarrões ou encontros acidentais que acontecem, freqüentemente, em ruas e locais onde circula muita gente. Caso isso ocorra, verifique se a sua carteira continua no bolso;
- no caso das mulheres, atenção com as bolsas. Jamais as deixem abertas. Há especialistas em furtos relâmpago.

Relacionamento com a empresa operadora

- Se receber alguma ligação telefônica de alguém dizendo ser funcionário do banco e pedindo sua senha, não digite nada e informe o fato à instituição ou à operadora do cartão;
- jamais digite sua senha em telefones públicos;
- não receba cartões, via correio ou empresa de transporte, em envelope com sinais de violação.