

Veja lista de cursos gratuitos para aprender marketing digital

Plataformas disponibilizam cursos on-line que podem ser feitos em qualquer lugar

Com o crescimento do [marketing digital](#), saber além do básico na área é importante para estar atualizado no ambiente digital. No mercado de trabalho, diversas empresas têm buscado profissionais que entendem do assunto para ajudar a atrair clientes, criar trocas que satisfaçam metas individuais e organizacionais e gerar mais lucro.

Quem deseja seguir carreira em Marketing Digital de forma consistente deve investir em cursos de capacitação profissional. Há diferentes instituições de ensino que oferecem [graduação](#) e especializações na área. Caso o custo seja um empecilho, há plataformas como o [Educa Mais Brasil](#), que disponibiliza bolsas de estudo de até 70% de desconto, fazendo com que as mensalidades caibam no bolso.

Para começar, no entanto, cursos livres que podem ser feitos em curta duração são ideais. Eles podem introduzir os interessados nos diferentes tópicos do marketing – como SEO, E-mail Marketing, Facebook Ads, Google Ads –, mostrando pontos de identificação com o perfil de cada um. Na internet, esses cursos introdutórios podem ser facilmente encontrados. Abaixo, confira os mais conhecidos.

Marketing Digital para Iniciantes (Udemy)

Destinado para iniciantes, este curso gratuito de Marketing Digital é oferecido pela agência Mirago Marketing Digital e está disponível na [Udemy](#). A formação tem quase 7h de vídeos sob demanda, que apresentam as mudanças de comportamento do

consumidor nos últimos anos, o conceito de jornada de compra, tráfego pago, SEO, métricas e outros temas importantes.

Marketing Digital (Coursera)

O curso gratuito de Marketing Digital da plataforma [Coursera](#) é ofertado pela Universidade de São Paulo (USP). A formação é destinada para iniciantes na área e apresenta os principais canais e estratégias, como Marketing para buscadores, análise de dados, SEO, Facebook Ads, Growth Hacks e outros conceitos.

Certificação de Inbound Marketing (HubSpot)

Durante o curso gratuito de [Certificação em Inbound Marketing](#) da HubSpot, o aluno aprende algumas técnicas importantes, como criação de conteúdo, mídias sociais, conversão e nutrição de leads. São cerca de cinco horas de aulas on-line, com uma avaliação ao final para obter o certificado. Dessa forma, você já pode fortalecer o seu currículo e expandir sua carreira no Marketing Digital.

Marketing Digital: Planejar para vender pela Internet (Sebrae)

O curso gratuito de Marketing Digital do [Sebrae](#) é direcionado para microempreendedores individuais. Com duração de duas horas, o conteúdo da formação é ofertado gratuitamente pelo WhatsApp e ensina a importância das ações de Marketing Digital para os negócios, como planejar os pilares do marketing e os principais canais de comunicação e vendas pela internet.

Marketing de Conteúdo (Rock University)

O curso de [Marketing de Conteúdo da Rock University](#) oferece certificado de conclusão gratuito. São quase 3h30 de conteúdo, divididas em 11 módulos e 30 lições, com aulas que ensinam a definir o público-alvo e a persona, escolher os melhores canais, otimizar a produção de conteúdo e outras boas práticas dessa estratégia de Marketing.

Fonte: Agência Educa Mais Brasil

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com

<https://www.folhadoprogresso.com.br/parceria-entre-google-e-ciee-oferece-crsos-gratuitos-para-jovens-aprendizes/>

Parceria entre Google e CIEE oferece crsos gratuitos para jovens aprendizes

Estão sendo oferecidas 26 capacitações; saiba como fazer

Por meio da plataforma Ateliê Digital do Google, o Centro de Integração Empresa-Escola (CIEE) está disponibilizando oferecendo 26 capacitações com o objetivo de aprimorar as habilidades e crescimento profissional de jovens e adolescentes aprendizes. A iniciativa faz parte do projeto “Cresça com o Google”, que oferece mentorias sem custo para empreendedores há quatro anos.

Os cursos são divididos em três áreas: Dados e Tecnologia, Desenvolvimento de Carreira e [Marketing Digital](#). Para acompanhar as aulas, basta ter dispositivos com acesso à internet, como celular, tablet ou computador. Os cursos

possuem duração que varia entre uma e 40 horas. As inscrições já estão disponíveis e podem ser feitas no [site do Ateliê](#).

A parceria entre Google e CIEE começou em fevereiro de 2020 e já qualificou mais de 100 mil jovens de todo o país. A meta é mais 10 mil até o fim do ano. Dentre as opções de [cursos gratuitos](#) disponíveis na plataforma do Google Ateliê Digital estão: Como Falar em Público; Networking Eficiente; Fundamentos do Marketing Digital; Gerenciamento de Projetos com Ferramentas Digitais; Desenvolva seus Negócios em outros Países; Promova sua Empresa com Publicidade Online.

Fonte: Agência Educa Mais Brasil

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com

<https://www.folhadoprogresso.com.br/projeto-vai-premiar-praticas-inovadoras-na-area-da-educacao/>

[Projeto vai premiar práticas inovadoras na área da](#)

educação

Inscrições começam em janeiro para todo o Brasil

Uma iniciativa pretende dar reconhecimento às ações inovadoras que estão revolucionando o cenário do setor de [educação](#) do país. O projeto Movimento LED – Luz na Educação, organizado pela Rede Globo e a Fundação Roberto Marinho, vai premiar as melhores práticas de educação do país.

O movimento será realizado em três pilares: uma premiação, um festival e uma plataforma de relacionamento permanente com as pessoas interessadas pelo tema. O foco são os [professores](#), estudantes, criadores de conteúdo e empreendedores que atuam na área da educação.

Os interessados podem consultar o regulamento que já está disponível e se inscrever a partir de 3 de janeiro. Diversos prêmios serão distribuídos, o que totalizará R\$1,5 milhão. Três categorias serão avaliadas: [educação básica](#) (que contempla ensino fundamental 2, ensino médio e Educação de Jovens e Adultos), educação profissional e técnica e educação não formal. Projetos que têm atuado diretamente com os impactos causados pela pandemia serão considerados com especial atenção.

O Movimento LED contempla, ainda, uma plataforma para fomentar, potencializar e disseminar práticas diversas em educação para a comunidade. Campanha na TV e nas redes sociais da Globo vão ajudar a reverberar a voz da iniciativa. O projeto premiará seis iniciativas (duas por categoria) com um aporte financeiro de R\$200 mil cada. Além desse valor, outros R\$300 mil serão pagos na categoria desafio, que será lançada durante um festival no próximo ano.

De acordo com o regulamento, o objetivo central do prêmio, que terá inscrições até fevereiro, é “encontrar pessoas, organizações e empreendedores que já tenham iniciativas em

curso com a premissa de visibilizar o 'futuro no presente', ou seja, mapear o que está sendo feito neste momento para modificar a realidade do país promovendo uma educação de qualidade e inovadora".

O projeto tem um conselho consultivo formado pelas organizações UNESCO, Unicef, Todos pela Educação, CIEB (Centro de Inovação para a Educação Brasileira), ITS (Instituto de Tecnologia e Sociedade do Rio), Vale do Dendê, Porto Digital e OEI (Organização de Estados Ibero-americanos para a Educação, a Ciência e a Cultura), além de apoio institucional do Consed (Conselho Nacional de Secretários de Educação) e Undime (União dos Dirigentes Municipais de Educação). A premiação foi elaborada, ainda, em parceria com a *Ponte a Ponte*, empresa especializada em desenvolvimento de editais de impacto social.

Fonte: Agência Educa Mais Brasil

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com

<https://www.folhadoprogresso.com.br/escola-de-ensino-superior-do-canada-oferece-bolsas-integrais-para-brasileiros/>

Escola de ensino superior do Canadá oferece bolsas integrais para brasileiros

Benefício cobre custos como taxas de matrículas, livros e outros materiais; confira

Instituição de [ensino superior](#) do Canadá, Toronto School of Management (TSoM), abriu inscrições para as bolsas de estudo integrais do programa Sherryl Kintu Scholarship Fund. Candidatos brasileiros podem se inscrever até 31 de janeiro de 2022, por meio do site da TSoM.

As bolsas são oferecidas para cursos divididos em quatro programas: [Administração](#) de Negócios com cooperação, Gestão de Negócios com cooperação, [Gestão de Negócios](#) e Gestão de [Negócios Digitais](#) com cooperação. Todas as formações possuem entre um e dois anos de duração e têm como foco formar profissionais para o mercado de trabalho incluindo imersão em empresas.

Entre os requisitos para participação, é preciso comprovar fluência em inglês por meio de IELTS ou provas equivalentes, além de passar em uma prova do idioma específica do TSoM. Os candidatos também deverão responder 30 perguntas em um teste on-line com duração de oito minutos.

Também serão levados em consideração como critério de aprovação a qualidade geral da aplicação do estudante, que deve demonstrar “paixão”, direção, ambição e perspicácia empresarial/empreendedora, de acordo com o site. Além disso, o candidato deve apresentar os motivos pelos quais necessita do financiamento, com objetivos e metas que alcançará ao receber a bolsa de estudos.

As bolsas cobrem apenas as taxas relativas à matrícula,

incluindo livros e outros materiais. Já questões ligadas a traslado – como passagem e visto –, moradia e alimentação são de inteira responsabilidade dos candidatos.

O programa Sherryl Kintu Scholarship Fund foi criado em homenagem à ex-diretora da *Global University Systems*, empresa vinculada à Toronto School of Management que custeava as bolsas de estudo. O objetivo da iniciativa é dar continuidade aos desejos de Sherryl e “conduzir o sucesso de indivíduos capacitados”, escreve o site da instituição. Mais informações sobre processo de admissão, cursos e a respeito da escola podem ser consultadas no [site](#) da instituição.

Fonte: Agência Educa Mais Brasil

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail:folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail:adeciopiran.blog@gmail.com

<https://www.folhadoprogresso.com.br/maioria-dos-motoristas-por-aplicativo-tem-ensino-superior-aponta-pesquisa/>

Maioria dos motoristas por aplicativo tem ensino

superior, aponta pesquisa

Repor renda perdida na pandemia também é um dos principais motivos para este trabalho

Divulgada na última semana, pesquisa realizada pelo Instituto Datafolha a pedido da plataforma de transporte por aplicativo Uber, apontou que 51% que prestam serviço como motoristas para a empresa possuem ensino superior. Entre os entregadores o número, conforme o levantamento, cai para 38%. A pesquisa ouviu 583 motoristas e 848 entregadores nas cinco regiões do Brasil. Dentre o perfil dos entrevistados, 92% dos trabalhadores são homens, e 63% têm filhos.

Em um ano difícil para o bolso dos trabalhadores brasileiros, com destaque para o aumento de cesta básica, da gasolina e demais meios de transporte, ter renda suficiente para arcar com os gastos mensais tornou-se desafiador. Por conta disso, 66% dos motoristas e entregadores entrevistados pela pesquisa também alegaram oferecer serviço de transporte para repor a renda perdida durante a pandemia.

Outros motivos para prestar serviço por aplicativo apontados pelos profissionais foram ter horário flexível foi citado por 71% dos entrevistados, enquanto a possibilidade de ser seu próprio chefe foi lembrada por 60%. Esse fator, considerado importante para os trabalhadores, diz respeito à liberdade de poder trabalhar meio período por questões familiares, educacionais ou de saúde.

Aumento na renda

O Instituto Semesp, entidade que representa mantenedoras de ensino superior do Brasil, também divulgou uma pesquisa feita com mais de 8.500 egressos e alunos de [graduação](#) do país, concluindo que o número de pessoas que recebem acima de R\$5 mil teve um crescimento de 135% após a conclusão da faculdade.

O levantamento aponta que houve alguma melhoria na vida pessoal ou profissional do entrevistado após o diploma para 82,2% dos graduados. Entre as melhorias citadas pelos egressos de instituições privadas estão o salário (24,9%), o ingresso em uma pós-graduação (19,9%) e a conquista do primeiro emprego ou um novo emprego dentro da sua área de formação (33%).

A pesquisa informa, ainda, que para 78,8% dos egressos em instituições privadas e 77,8% em públicas, a graduação foi importante para ingressar no mercado de trabalho.

Fonte: Educa Mais Brasil

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com

<https://www.folhadoprogresso.com.br/covid-19-e-dores-na-coluna-foram-as-principais-causas-de-licenca-trabalhista-em-2021/>

[Covid-19 e dores na coluna foram as principais causas de](https://www.folhadoprogresso.com.br/covid-19-e-dores-na-coluna-foram-as-principais-causas-de-licenca-trabalhista-em-2021/)

licença trabalhista em 2021

Pandemia afastou 81.149 pessoas do ambiente profissional

Dados do Ministério do Trabalho apontam que em 2021 o número de licenças dobrou motivado, principalmente, por conta da Covid-19. Foram 81.149 trabalhadores afastados do trabalho até agosto pela doença. Abaixo desse problema vêm as dores na coluna, que tiraram mais de 55 mil profissionais dos seus postos de trabalho no primeiro semestre do ano.

Quanto ao segundo, as motivações são muitas, podendo ser ocasionadas por causa de predisposição genética, pela prática incorreta de exercícios físicos, má postura ou falta de cuidados das empresas no quesito ergonomia. Além melhorar essa questão, a ginástica laboral tem-se mostrado aliada na promoção do bem-estar nas empresas.

“O colaborador se sente melhor ao realizar os exercícios, não só fisicamente como mentalmente. Os benefícios são diminuição do desconforto físico, diminuição do estresse, aumento da interação com outros setores, da disposição, concentração e, conseqüentemente, da produtividade. O colaborador entende através do Programa de Ginástica Laboral que a saúde dele é importante para a empresa. Isso traz uma percepção de ser parte importante e membro integrante da organização”, justifica a [fisioterapeuta](#) e ergonomista Clara Emylia da Silva.



Átina Andrade, supervisora de atendimento – Foto reprodução

A profissional também explica que a ginástica laboral prepara ou recupera o corpo para a atividade do dia a dia, sendo realizada na própria empresa, a partir da prática de exercícios feitos sob supervisão de fisioterapeutas ou outros profissionais capacitados, com dinâmicas realizadas dentro do

próprio ambiente de trabalho, de duas a cinco vezes na semana, com duração de 10 a 15 minutos.

O operador de call center Lauro Lúcio sempre participa das ginásticas laborais da empresa onde trabalha e aprova a iniciativa. “É muito importante pra mostrar como a empresa está atento à segurança dos seus funcionários e garantir que todos se conscientizem para a importância do cuidado tanto de si quanto com os colegas”, opina.

Aderindo à ginástica laboral para seus colaboradores, o [Educa Mais Brasil](#) aproveitou a Semana Interna de Prevenção aos Acidentes do Trabalho (SIPAT) para realizar uma ação de conscientização à vacinação contra a Covid-19. Realizada na sexta-feira (17), a iniciativa entregou um brinde aos colaboradores vacinados. “Uma ação de total relevância, principalmente para o momento. As pessoas trouxeram o cartão de vacinação, mostrando que estão vacinadas, e nós demos um brinde, um álcool em gel personalizado. Foi muito legal e acabou engajando a equipe”, reforça Viviane Torres, gerente Nacional de Operações do Educa Mais Brasil.

Para Átina Andrade, supervisora de atendimento do Educa, que também participou da ação, o momento cria um engajamento positivo. “Pois além de incentivar a conclusão da vacinação, incentiva o autocuidado, conscientiza sobre a importância de que todos em volta estejam imunizados. E reforçamos com a distribuição do álcool em gel e a máscara, alertando para manter os cuidados, usando máscara e higienizando as mãos sempre que possível, principalmente ao tossir e espirrar”, sintetiza a supervisora.

Fonte: Agência Educa Mais Brasil

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93

981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site:
www.folhadoprogresso.com.br e-
mail:folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail:
adeciopiran.blog@gmail.com

<https://www.folhadoprogresso.com.br/programa-de-bolsas-de-estudo-lideres-estudar-esta-com-inscricoes-abertas-para-2022/>

Sucesso no Instagram: 8 dicas para ganhar seguidores e curtidas

Sempre sonhou em fazer sucesso no Instagram? Então confira as dicas apresentadas aqui e saiba como ganhar seguidores e aumentar seu engajamento.

Ganhar seguidores no Instagram é a chave para conquistar o sucesso nessa que é uma das redes sociais mais populares da atualidade.

A grande questão é que isso se torna um imenso desafio quando observamos a enorme concorrência que precisamos enfrentar. São **milhares de criadores de conteúdo e empreendedores** em busca de um lugar ao sol.

Felizmente, existem algumas estratégias que podem ser seguidas para quem busca conseguir mais seguidores e aumentar sua credibilidade no Instagram.

Para alguns, um ótimo caminho pode ser aumentar seu número de seguidores com ajuda da [agência Impulsogram](#) , mas também

existem outras dezenas de estratégias possíveis. Abaixo, listamos as melhores!

1. **Invista em conteúdo de qualidade**

Não importa o número de estratégias que forem colocadas em prática, elas só vão funcionar se tiverem como apoio **conteúdos de qualidade e que chamem a atenção das pessoas**.

A melhor parte é que isso é possível mesmo sem ajuda profissional, tendo em vista que a criatividade costuma ser muito mais importante que a perfeição técnica quando falamos de redes sociais.

De qualquer maneira, é possível encontrar ótimos **tutoriais e aplicativos gratuitos para editar fotos e vídeos**, garantindo a qualidade destes. Só não é possível esquecer de colocar a criatividade para funcionar e investir em conteúdos originais e chamativos.

2. **Conheça seu público-alvo**

Outro elemento essencial para qualquer pessoa que queira crescer no Instagram é **conhecer seu público-alvo**.

É preciso que você entenda sua audiência para entregar conteúdos com os quais eles possam se identificar, algo que certamente irá resultar em **mais interações e seguidores**.

A melhor maneira de conhecer seu público é fazendo algumas perguntas: “qual a faixa etária deles?”, “de onde eles são?”, “quais são seus principais interesses?”.

3. **Divulgue seu perfil em outras redes sociais**

Os melhores seguidores são aqueles que acompanham suas páginas em diversas plataformas. Só que, para que eles cheguem até elas, é necessário divulgação.

Por isso, sempre que possível **divulgue seu Instagram em outras redes sociais**, também sendo possível fazer o caminho inverso.

Essa estratégia permite que você torne a relação com seus seguidores ainda mais próxima, algo que certamente irá resultar em ótimos índices de engajamento.

4. **Compre seguidores e curtidas no Instagram**

Comprar seguidores e comprar curtidas no Instagram é uma estratégia bastante popular entre alguns dos principais influenciadores digitais da atualidade.

Eles fazem isso para **impulsionar seus números de maneira rápida e eficiente**, uma ótima maneira de chamar ainda mais atenção das marcas e conquistar credibilidade.

Comprando seguidores, você poderá fazer o mesmo e ainda conquistar a confiança da sua audiência. Um ótimo investimento para quem busca crescer e se destacar entre os mais de 1 bilhão de usuários ativos do Instagram.



5. **Utilize apps de edição de imagens**

Os apps de edição de imagens possibilitam que você **crie imagens com qualidade profissional** mesmo sem contar com o auxílio de um profissional.

Conforme já falamos, oferecer um conteúdo de qualidade para sua audiência é fundamental e essa é uma das formas de conseguir isso.

Para ajudá-lo, é possível buscar **tutoriais na internet** que são capazes de ensinar tudo o que você precisa saber sobre como fazer com que suas fotos se tornem ainda mais atraentes e chamativas.

6. **Invista em Reels**

Os Reels são um dos recursos mais recentes do Instagram, tendo sido [lançado como uma maneira de frear a popularidade do Tik](#)

[Tok](#).

Basta observar seu feed que você irá encontrar dezenas de **vídeos curtos, criativos e engraçados**. Por isso, caso você ainda não faça parte dessa realidade, é melhor começar a investir na produção Reels.

Para além da sua clara popularidade, existe também a questão de que o Instagram está priorizando publicações em vídeos. Ou seja, os **Reels estão recebendo mais visibilidade** que outros tipos de conteúdos.

7. **Os stories são essenciais para conquistar sua audiência**

É muito mais fácil ganhar curtidas e ganhar seguidores no Instagram quando você mantém uma **relação de proximidade com sua audiência**.

Uma das maneiras de construir esse vínculo é por meio dos stories. Essa é uma ferramenta que permite a construção de uma relação muito mais próxima com sua audiência ao mesmo tempo em que não exige tanto planejamento.

O único cuidado necessário é **não exagerar na quantidade de stories publicados ao dia**. Pesquisas mostram que a quantidade de visualizações cai consideravelmente depois do sétimo story.

8. **Dialogue com sua audiência**

Outra maneira extremamente eficaz de construir uma relação mais próxima com seu público é mantendo um diálogo constante.

Sendo assim, é essencial que você esteja sempre **respondendo seus comentários e mensagens enviadas no direct**. Além disso, seguir os perfis de alguns dos seus seguidores mais ativos também pode ser uma ótima estratégia.

Lembre-se que, para crescer no Instagram, é necessário se fazer presente não apenas com publicações regulares, mas também mantendo esse **diálogo com seu público** e fazendo com que

eles se sintam apreciados.

O engajamento deve ser sempre uma via de mão dupla para quem deseja ganhar seguidores e ganhar curtidas no Instagram. 

Ganhar seguidores e ganhar curtidas no Instagram definitivamente não é uma tarefa simples.

Criadores de conteúdo e empreendedores precisam de muito mais que conteúdos de qualidade para chamar a atenção das pessoas. Isso porque são mais de 1 bilhão de usuários ativos competindo pela atenção do público.

Sendo assim, sugerimos que você já inicie um **planejamento estratégico** e passe a utilizar algumas das estratégias apresentadas acima. Todas elas foram testadas e se mostraram extremamente eficientes.

Por isso, nada de perder mais tempo!

Por:Cene Produtora

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com

<https://www.folhadoprogresso.com.br/david-trezeguet-atraves-dos-espinhos-ate-ao-estrelato/>

Programa de bolsas de estudo “Líderes Estudar” está com inscrições abertas para 2022

*** Termos relacionados: Programa de bolsas de estudo Líderes Estudar está com inscrições abertas para 2022**

Podem se inscrever brasileiros entre 16 e 34 anos que comprovem excelência acadêmica

A 31ª edição do Líderes Estudar, programa de [bolsas de estudo](#) para instituições de ensino nacionais e internacionais, realizada pela Fundação Estudar, está com inscrições abertas. A iniciativa visa reunir e desenvolver jovens líderes que desejam realizar transformações nos mais diversos setores do Brasil.

Entre os benefícios para os selecionados estão: mentoria, networking, acesso a uma rede de líderes e bolsas de estudo para universidades brasileiras e internacionais que cobrem até 95% dos custos com a formação. “Damos todo o suporte necessário para alavancar a trajetória desses grandes talentos”, explica Anamaíra Spaggiari, diretora-executiva da Fundação Estudar.

Podem se inscrever, através do [link](#), brasileiros entre 16 e 34 anos, que comprovem excelência acadêmica e que estejam matriculados ou cursando o [ensino superior](#) no Brasil ou no exterior. Os inscritos passam por testes de perfil, de lógica e análise de trajetória, avaliação de vídeo de inscrição, entrevista de competências e participação em painéis com ex-bolsistas. De acordo com a organização, para esta edição serão levadas em consideração questões como diversidade, trajetórias

de vida e potenciais diferentes entre os novos líderes.

Nas últimas 30 edições, mais de 760 líderes no Brasil que hoje são referências em áreas como Empreendedorismo, Negócios, Tecnologia, [Gestão Pública](#), Ciência e Medicina foram assistidos pelo programa.

Além das bolsas de estudo, os selecionados entram para uma rede de líderes transformadores que auxiliam para que “outros jovens também sigam seus sonhos e trabalhem para melhorar o mundo ao seu redor”, como destacam os organizadores da seleção.

A taxa de inscrição para os programas de graduação e intercâmbio é de R\$ 75, e para os programas de pós-graduação é de R\$ 150. Jovens que não tiverem condições financeiras de arcar com o valor da taxa podem solicitar a isenção, comprovando a necessidade. As inscrições podem ser feitas até o dia 22 de março de 2022.

Fonte: Agência Educa Mais Brasil

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com

<https://www.folhadoprogresso.com.br/advogada-da-dicas-para-evitar-transtornos-nas-compras-de-fim-de-ano/>

Advogada dá dicas para evitar transtornos nas compras de fim de ano

Lojistas não têm obrigação de realizar a troca do produto, diz o Código de Defesa do Consumidor

Estar informado sobre as políticas de trocas e devoluções de produtos comprados em lojas físicas e na internet pode ajudar a evitar dor de cabeça a longo prazo. O [Código de Defesa do Consumidor](#) estabelece diferentes normas de acordo com o meio de compra e pode ser consultado gratuitamente pelos cidadãos.

Embora muitas pessoas não saibam, os lojistas não são obrigados a realizar a troca da compra, ainda mais se o produto não tiver problema específico, conforme pontua a advogada e coordenadora do curso de [Direito](#) da [Faculdade Unime](#) Salvador, Wilmara Falcão. “A legislação não garante troca de produtos que não tenham defeitos e vícios. Muitos comerciantes permitem a prática para agradar os consumidores”, explica a jurista. Por isso, a profissional aconselha que o cliente antes de concluir a compra ajuste todos os detalhes com os vendedores para evitar complicações posteriormente.

Wilmara também esclarece que na hora da troca nem sempre é necessário carregar a nota fiscal para conseguir a transação. A etiqueta da [loja](#) ou o recibo já pode servir para efetuar a transação. “Muitas lojas facilitam este atendimento para que o cliente sinta mais confiança e tenha vontade de retornar para fazer novas [compras](#). É um ato menos burocrático e que pode conquistar mais consumidores”, considera.

Com relação aos preços dos produtos, mesmo que eles sofram

aumento de preço após a compra, o valor da troca deve respeitar a quantia paga pelo cliente. A coordenadora esclarece que quando o consumidor está em busca do mesmo produto, mas com modelo, tamanho ou cor diferentes, o fornecedor não pode exigir qualquer tipo de complemento, assim como o consumidor não pode solicitar abatimentos.

Compras pela internet

Quando há defeitos de fábrica ou vícios (em caso de tecnológicos), o comprador é respaldado pelo Código de Defesa do Consumidor, que garante a obrigatoriedade da loja em realizar a troca. O problema tem prazo de 30 dias para ser solucionado e, caso não seja, o freguês tem direito à devolução do dinheiro ou abatimento proporcional do preço.

Se a compra foi realizada pela internet, por telefone ou por catálogo, a legislação permite direito a arrependimento no prazo de até sete dias. “Nas compras para presentes, o prazo de recebimento deve ser observado. Quem recebeu o item conversa com quem comprou para identificar os prazos estabelecidos por lei”, explica a professora Wilmara. “O correto é formalizar a desistência por escrito”, acrescenta.

Nessa situação, o valor pago pode ser restituído por completo, inclusive o frete de envio. No entanto, o consumidor deve ter em mãos a cópia dos contatos de e-mail e protocolos de ligações telefônicas. Nesse caso, o lojista arca com todos os custos de devolução.

Fonte: Agência Educa Mais Brasil

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail:

adeciopiran.blog@gmail.com

<https://www.folhadoprogresso.com.br/confira-dicas-de-como-mantener-a-produtividade-sem-estresse-trabalhando-em-casa/>

Confira dicas de como manter a produtividade sem estresse trabalhando em casa

Pesquisa aponta que home office motiva mais os funcionários

Pesquisa da Faculdade de Economia e [Administração](#) da Universidade de São Paulo (FEA-USP) e Fundação Instituto de Administração (FIA) mostra que a maioria dos trabalhadores que estão exercendo suas funções de casa (cerca de 73%) está mais satisfeita com esta forma de trabalhar.

A satisfação contribui com o aumento da motivação, aumentando assim a produtividade e, ao mesmo tempo, faz com que as empresas reduzam custos operacionais internos. Por isso, muitas corporações avaliam manter o home office por mais tempo.

A [fisioterapeuta](#) Carine Pimenta cita algumas providências que devem ser adotadas no trabalho remoto para aproveitar melhor a rotina sem prejudicar a saúde. “Fazer alongamentos podem ajudar no relaxamento muscular e evitar tensões. Além disso, é importante manter o computador na altura dos olhos para evitar uma flexão ou extensão excessiva da cervical. Ter uma cadeira confortável que permita pés e braços apoiados no ângulo de 90 graus também é importante para evitar dores”, alerta a

profissional.

Além das dicas acima, outros fatores também devem ser levados em consideração, a fim de potencializar os resultados e evitar a fadiga. Confira!

1 – Ambiente

Assim como recomenda-se a quem está estudando, no caso de quem está trabalhando em casa a dica também serve: reserve um espaço para ser utilizado exclusivamente para trabalhar, pois essa atitude é importante para evitar perder o foco e conseguir manter a produtividade.

Assim, tente reproduzir um local com aparência de um escritório, com mesa, cadeira ergonômica e equipamentos de [informática](#). Também é importante cuidar da iluminação e ventilação do espaço.

2 – Organização

Comprometimento com a organização é essencial para otimizar o tempo de trabalho em casa. Para isso, se for necessário, reserve poucos minutos da noite para planejar as atividades do dia seguinte estabelecendo as tarefas mais urgentes que precisam ser cumpridas logo pela manhã.

3 – Motivação

Longe dos colegas, a automotivação é um desafio para manter no home office e pode prejudicar na concentração e no rendimento das atividades. Por isso, mantenha em mente os objetivos e as metas do trabalho, para ter uma melhor noção dos resultados e manter a produtividade.

4 – Descanso

Trabalhar em casa não é sinônimo de mais trabalho nem de isolamento. Por isso, faça pequenas pausas durante o expediente para descansar a mente e manter a concentração.

Entre 10 e 15 minutos converse com as pessoas que estão em casa, circule pelo ambiente, faça um lanche, beba água e se alongue. Tais momentos de descanso não prejudicam a rotina, desde que bem planejados.

Fonte: Agência Educa Mais Brasil

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com

<https://www.folhadoprogresso.com.br/enem-2021-inep-divulga-res-ultados-das-solicitacoes-de-reaplicacao/>