



à Maria Teresa Oliveira Barros, João Carlos Figueiredo de Sousa, João Álvaro de Melo Mendes e Carlos Henrique dos Santos Silva e Paulo dos Santos, que se juntaram ao corpo de 100 docentes de instituições que, desde a sua criação, no âmbito do IS, foram distinguidas.

Carlos Maurício Barbosa Pinho, que todos os anos, com o intuito de melhorar a qualidade do ensino e em particular para os mais jovens, dirigiu-se a Paulo dos Santos, doutor em direito e professor de medicina experimental, egrediente, no reconhecimento contribuiu para a promoção de uma das reuniões mais importantes de IS e cooperação com os países de Lusoáfrica. Por sua vez, o diretor do Instituto Superior de Ciências e Tecnologia de Maputo e o ministro da Saúde depararam-se com algumas das suas experiências em relação à qualidade e segurança em relação ao futuro.

Regularmente foram prestadas as devidas homenagens a todos os farmacêuticos que completaram 50 anos de exercício profissional. Por último, os jovens farmacêuticos que concluíam a sua formação académica com as classificações mais elevadas obtiveram o diploma e a Prémio Sociedade Farmacêutica Lusitana.

O dia terminou com a realização de um jantar de confraternização, no qual houve presença e discurso do Estado de Saúde, Manuel Teófilo.



SUSPENSÕES E SOLUÇÕES

Treino: 24 horas ao serviço!

As últimas crónicas foram dedicadas às várias escolhas para a via do Top Service.

Na verdade, todas as escolhas de nada servem sem treino. Não se trata de escolher uma vez. Trata-se, isso sim, de escolhas sucessivas feitas a todo o momento. Muitas destas escolhas implicam mudança de hábitos e é aqui que a decisão se pode tornar um pouco mais difícil.

É sabido que a perda de um hábito é encarada como a perda de um “velho amigo”. Por isso mesmo prefiro adotar a expressão “substituição” de hábito ao invés de mudança.

Se pensarmos num recém-nascido, o sentimento de saber o que vem a seguir transmite segurança a qualquer criança, ou seja, o hábito que se cria.

O mesmo se passa com os adultos. Faço-o assim porque me traz segurança, não preciso de experimentar nada novo e entrar num caminho que desconheço. É frequentemente o medo que nos impede de substituir um hábito.

Por outro lado, vários estudos demonstram que mudar um hábito numa criança é algo relativamente fácil e rápido, no entanto, no caso de um adulto este demora cerca de 22 a 28 dias de “treino” para conseguir substituir um hábito por outro. Para que esse hábito se reforce, de acordo com Jim Canterucci no seu livro “Personal Brilliance”, este deverá ser mantido de forma duradoura durante pelo menos 100 dias.

Por isso, a sugestão que normalmente faço sobre as escolhas do serviço é que a pessoa escolha um ou dois hábitos a substituir, treine dedicadamente durante cerca de 22 a 28 dias para que depois o mantenha e reforce no seu dia-a-dia.

Canterucci assegura que para alcançar o sucesso existem quatro ingredientes essenciais: consciência, curiosidade, concentração e iniciativa.

Se analisarmos cada um destes fatores podemos verificar que:



Carla Carvalho Dias

Visão Integrada – Consultoria Operacional, Lda.
Autora do livro “Top Service – A Escolha é Sua!”

Consciência: Estarmos conscientes de que servir é uma missão pessoal deverá ser o primeiro passo;

Curiosidade: Passa por questionarmos coisas que até agora assumíamos como certas;

Foco: É aquilo de que precisamos quando começamos a treinar. Centrar-nos nos benefícios globais e em tudo de bom que poderá resultar da substituição de um determinado hábito;

Iniciativa: É tudo o que falta para que a transformação aconteça e para passar de servir de forma básica a inacreditável ou memorável.

Para finalizar e tornar este treino simples e eficaz sugiro que comece apenas por contar o número de pessoas que fez sorrir em cada dia, lembrando-se que cada vez que damos alguma coisa aos outros libertamos uma quantidade de endorfinas idêntica à que é libertada por um atleta durante uma corrida. De cada vez que nos rimos, o nosso corpo liberta uma substância que deixa os músculos relaxados durante cerca de 45 minutos.

Termino hoje esta crónica assinalando o 20º aniversário da FARMÁCIA DISTRIBUIÇÃO ao serviço desta Indústria, fazendo votos para que este serviço se mantenha, e reconhecendo: à equipa FARMÁCIA DISTRIBUIÇÃO - Parabéns, o vosso serviço é excelente!