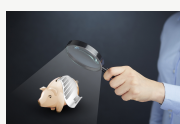


7ª Edição do Conselho da Mulher Empresária de Belém 12/02/2021



**Desligamento Humanizado em Tempos de Crise**



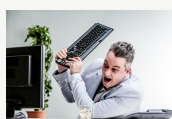
**A sua empresa já fechou o balanço?**



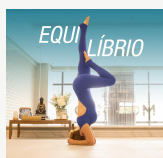
**O Mercado da Saúde e Bem-Estar Durante a Pandemia do Coronavírus**



**As fotos que você posta comunicam a sua qualidade?**



**Prejuízo Causado pelo Empregado pode ser Cobrado?**



**Bem Estar e Saúde através da Yoga e Meditação**

## QUEM SOMOS NÓS

O **Conselho da Mulher Empresária de Belém**, faz parte da estrutura associativista da Associação Comercial do Pará, a segunda associação mais antiga do Brasil. Temos como objetivo o associativismo com foco em resultados que beneficiem e fortaleçam a classe empresarial feminina, por isso nossas ações são direcionadas para o desenvolvimento pessoal e empresarial de nossas associadas.

Ficaremos muito felizes de receber sugestões de temas para artigos das próximas edições.

Outra coisa, se você tiver interesse, pode divulgar sua marca no rodapé das páginas. É só mandar um whatsapp para o número abaixo.

Há! Não esqueça, **SIGA ESTE CONSELHO** nas redes sociais.



## AÇÕES:

### Atual Diretoria

Denise Araújo – Presidente

Suely Margalho – 1ª Vice Presidente

Kátia regina Abou – 2ª Vice Presidente

Nayana Cunha Lima – Secretária

Elizabeth Couto – Secretária Adjunta

Regina Villanova – Diretora Financeira

Nazaré Silva Pinon – Diretora Financeira

Adjunta

Myrian Guimarães – Diretora de Planejamento e Estratégia

Ivanete Ferreira da Silva – Diretora Adjunta de Planejamento e Estratégia

Maria José Rodrigues Dias – Diretora Eventos Sociais e Empresariais

Rita de Cassia de Oliveira – Diretora Adjunta de Eventos Sociais e Empresariais

Renata Gean Sade – Diretora de Marketing

Vania Maria A. Moreira Oliveira – Diretora Adjunta de Marketing

Rebeca Barbosa Lucas – Diretora de Capacitação e Desenvolvimento Empresarial

Roseli Lopes Dias – Diretora Adjunta de Capacitação e Desenvolvimento Empresarial

Ana Rosa Moreira Ferreira – Diretora de Responsabilidade Social e Ações Culturais

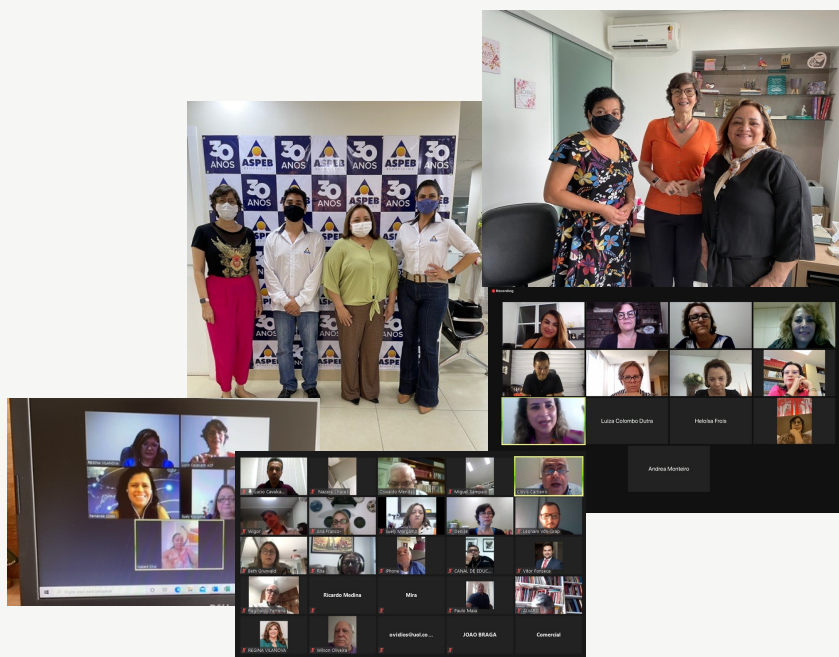
Flavia Fonseca Leal Rayol – Diretora Adjunta de Responsabilidade Social e Ações Culturais

Francisca Monteiro Uchôa – Diretora de Relações Institucionais

Izabela Araújo – Diretora Adjunta de Relações Institucionais

Mayanna Beckman – Diretora de Negócios

Walda Cardoso – Diretora Adjunta de Negócios



Nossa diretoria retornou do recesso no dia 14 de janeiro e aproveitou a segunda quinzena do mês para dar continuidade no estudo do planejamento estratégico para os ajustes de 2021. Afinal, apesar de todos os esforços para retornarmos ao novo normal ainda encontramos a necessidade do distanciamento social, o que tardia alguns de nossos eventos.

dentro deste cenário onde ainda temos que ficar mais vigilantes dos protocolos de segurança contra o coronavírus para nossa própria segurança e do próximo, o CME está realizando suas reuniões através da plataforma Zoom, participando ativamente nas reuniões de conselho diretor da ACP e das reuniões do CNE- Conselho Nacional de Empresárias além de fechamento de grandes parcerias. E com esta preocupação trará alguns eventos neste ambiente on line.

Podemos garantir que virão novidades. E em breve faremos uma grande reunião on line com nossas associadas para apresentarmos as ações para 2021.

## ATUALIDADE

### # VACINA TEM HISTÓRIA E ESPERANÇAS PARA COVID 19



Em meados no século XVIII a varíola, doença infecto-contagiosa, matava cerca de 400 mil pessoas por ano na Europa. Foi em 1789 que o médico britânico, Edward Jenner, começou a observar que as pessoas que ordenhavam vacas não contraíam a varíola, desde que tivessem adquirido a forma animal da doença. O médico extraiu o pus da mão de uma ordenhadora que havia contraído a varíola bovina, e o inoculou em um menino saudável, James Phipps, de oito anos. O menino contraiu a doença de forma branda e, em seguida, ficou curado.

Dois meses depois, Jenner inoculou no mesmo menino, líquido extraído de uma pústula de varíola humana. James não contraiu a doença, o que significava que estava imune àquela enfermidade. Estava descoberta a primeira vacina com vírus atenuado que, em dois séculos (1977), erradicaria a doença da face da terra.

A palavra vacina, deriva do termo de "da vaca" (vaccinae) em latim. Em 1881, para homenagear Jenner, Louis Pasteur propôs que os termos fossem estendidos para cobrir as novas inoculações protetoras então em desenvolvimento.

A COVID-19, doença que teve seus primeiros casos relatados no final do ano de 2019 na China, atravessou todo o ano de 2020 causando muito transtorno, dor e sofrimento para todo o planeta. Por outro lado, muitas lições e aprendizados pudemos tirar desse capítulo nefasto da história da humanidade. Dentre as novas descobertas surgiram as vacinas contra o coronavírus, antes mesmo que um tratamento eficaz fosse apresentado ao mundo.

Algumas dessas vacinas foram produzidas em tempo recorde, haja vista que, via de regra, são necessários cerca de dez anos para criar um imunizante. Até o final do ano passado a Organização Mundial da Saúde (OMS) registou 212 vacinas em desenvolvimento contra a COVID-19, com 48 delas sendo testadas em humanos, e 11 já estão na terceira e última fase.

Dentre as vacinas que já tiveram seus estudos concluídos, e já estão sendo aplicadas nas pessoas mundo afora, destaco a da Pfizer (EUA), a Moderna (EUA), a Coronavac (China), a da Oxford/Astra-Zeneca (Reino Unido), a Sputnik V (Rússia) e a Covaxin (Índia).

As principais vacinas contra COVID-19 se diferenciam por suas plataformas de fabricação. Podem ser elas de vírus inativado, de vetor viral, de RNA mensageiro ou de subunidade proteica.

Tecnologia genética do RNA mensageiro, é uma tecnologia mais utilizada na produção de vacinas para animais e que faz com que as células saudáveis do corpo produzam a mesma proteína que o coronavírus utiliza para entrar nas células. Ao fazer isso, o sistema imune é obrigado a produzir anticorpos que, durante uma infecção, podem neutralizar a proteína do verdadeiro coronavírus e impedir o desenvolvimento da infecção. Esta é a tecnologia sendo utilizada nas vacinas da Pfizer e da Moderna.

Uso de adenovírus modificados (vetor viral), consiste em utilizar adenovírus, que são inofensivos para o corpo humano, e modificá-los geneticamente para que atuem de forma parecida com o coronavírus, mas sem risco para a saúde. Isso faz com que o sistema imunológico treine e produza anticorpos capazes de eliminar o vírus caso aconteça a infecção. Esta é a tecnologia por trás das vacinas da Astrazeneca, da Sputnik V e da vacina da Johnson & Johnson.

Uso do coronavírus inativado, é utilizada uma forma inativada do novo coronavírus que não provoca a infecção, nem problemas para a saúde, mas que permite ao corpo produzir os anticorpos necessários para combater o vírus.

Uso de subunidades proteicas. Esse tipo de tecnologia que está em desenvolvimento e já chegou aos estudos de fase 3, propõe a injeção da proteína S e outras proteínas do novo coronavírus diretamente no corpo humano, sem o intermédio de vetores virais. Uma invés injetado no organismo humano, essa vacina vai estimular a produção de anticorpos contra a COVID-19.

Entre as dez vacinas em estudos de fase três, a única desse tipo é a produzida pela farmacêutica americana Novavax. A título de exemplo, a vacina contra o HPV já utiliza essa tecnologia.

Para entender melhor essas diferenças, na tabela seguinte, apresentam de forma resumida, um apanhado geral sobre as principais vacinas contra o corona vírus no mercado mundial.



VACINA	PAIS	TIPO	IMONOGENIDADE	REATOGENIDADE	ARMAZENAMENTO
CORONAVAC	CHINA	INATIVADO	↓↓	↓↓	2 a 8 °C
OXFORD AZ	REINO UNIDO	VETOR VIRAL	+	++	2 a 8 °C
PFIZER	EUA	RNA	+	+	- 70°
MODERNA	EUA	RNA	+	+	- 20°
NOVAVAX	EUA	SUBUNIDADES PROTEICAS	++	↓↓	2 a 8 °C
SPUTNIK	RUSSIA	VETOR VIRAL	↓↓	++	2 a 8 °C

#### Observação.

Imunogenicidade, é a capacidade que uma vacina tem de estimular o sistema imunológico a produzir anticorpos. Se todas as pessoas vacinadas os desenvolvem, a imunogenicidade de uma vacina é de 100%. Se o percentual for de 50%, a imunogenicidade é de 50%.

Reatogenicidade, é a capacidade de a vacina gerar reação adversa (ou colateral) local ou sistêmica no organismo.

No Brasil já estão sendo aplicadas duas vacinas: a Coronavac, fabricada com tecnologia de vírus inativado, do laboratório chinês, Sinovac, e a vacina da Universidade de Oxford, em parceria com o laboratório anglo-sueco, Astra-Zeneca. Esses dois imunizantes são vistos como seguros e eficazes, apesar de suas distintas plataformas de fabricação.

Segundo as mais recentes publicações científicas, a Coronavac, tem eficácia de 50,38%, enquanto a vacina da Oxford, fabricada com a tecnologia de vetor viral, demonstrou eficácia de 70%. Ambas necessitam de duas doses para completar seus esquemas vacinais, bem como são armazenadas em temperaturas semelhantes: de 2° a 8°.

Por se tratar de tecnologias já estabelecidas no âmbito das vacinas, tanto aquelas de vetor viral, como a de vírus inativado (morto), ainda despertam desconfiança de alguns mais desavisados. Vale lembrar que a população brasileira já fez uso de vacinas semelhantes às que estão sendo aplicadas por aqui.

Tecnologia parecida com a Coronavac: Vacina tríplice bacteriana (contra Difteria, Tétano e Coqueluche); Vacina Dupla (contra Difteria, Tétano); Vacina contra hepatite A; Vacina contra hepatite B; Vacina combinada contra as hepatites A e B; Vacina contra o Haemophilus B; Vacina contra a doença meningocócica; Vacinas contra a doença pneumocócica; Vacina Quadra acelular (contra Difteria, Tétano, Coqueluche e Pólio Inativada).

Tecnologia parecida com a vacina da Oxford/Astra-Zeneca: Vacinas contra o Adenovírus; Vacinas contra o Poxvírus; Vacinas contra Influenza.

Por fim, pode-se afirmar que nenhuma das vacinas atualmente liberadas contra o coronavírus são capazes de causar a COVID-19, nem tampouco são capazes de modificar nosso código genético ou coisa parecida. Com maior ou menor capacidade de proteção individual, o fato é que devemos utilizar os recursos disponíveis no momento. Mesmo após a proteção vacinal ainda deveremos manter as medidas de prevenção, como uso de máscara, evitar aglomeração, higienizar sempre as mãos etc.

Esses imunizantes tão aguardados para este ano de 2021, trazem, na verdade, a esperança de que possamos vacinar as pessoas em um número suficiente para bloquear a perpetuação da pandemia. Se não tivermos o surgimento de cepas mutantes do novo coronavírus que possam atrapalhar os planos da humanidade, dias melhores virão.

#### Alex Freitas

Médico Especialista em Infectologia do  
Hospital São José (Fortaleza-CE) e  
Diretor Técnico da Imune, Clínica de Vacinação





**IMUNE**  
Clínica de Vacinação

Proteja seus colaboradores em sua empresa.

Fale com a gente:  
contato@clinicaimmune.com.br

## Serviços especiais:



**Vacinação**



**Palestras informativas em empresas**



**Palestras informativas em escolas**

**Marabá**  
Av. Itacaiunas, 1756, sala 202  
Cidade Nova

**Belém**  
Av. Visc. de Souza Franco, 776, loja 251,  
Boulevard Shopping, Reduto.

**Paraupébas 1**  
Rua B, 328 – Cidade Nova.  
(94) 3346-2936/98155-8833

**Paraupébas 2**  
Av. dos Ipês, Quadra 119, Lote 03  
S/N Cidade Jardim.



## RH CONECTADO



### DESLIGAMENTO HUMANIZADO EM TEMPOS DE CRISE

O desligamento humanizado tem ganhado força nas organizações brasileiras nos últimos anos graças a presença e atuação cada vez mais forte do RH na gestão das empresas.

O que é o desligamento humanizado?

É quando o desligamento vem acompanhado de uma justificativa muito bem pautada pelo histórico do funcionário na empresa, além de ser feita de forma cuidadosa e com muito respeito sem denegrir o profissional e nem o ser humano.

Em tempos de crise se torna mais necessário preparar este processo, pois existem variáveis externas que também atingem a vida desse profissional.

Algumas etapas compõem esse processo do desligamento humanizado:

- **Forma de comunicar** – seja claro e assertivo
- **Ambiente propício** – não comunique na presença de estranhos, evite constrangimento
- **Seja gentil e empático** com o funcionário

Dois aspectos precisam estar sempre em evidência durante todo o processo de desligamento humanizado, o respeito pelo ser humano e a ajuda em passar pelo fato de forma o mais ameno possível. Hoje temos empresas que fazem um trabalho de recolocar este profissional no mercado de trabalho através de seus stakeholders.

E o que a organização ganha com isso?

É óbvio que a demissão humanizada tem como centro o profissional a ser desligado, mas se beneficia também:

- Diminuição do risco de processos trabalhistas
- Melhora ou manutenção do clima organizacional
- Os funcionários passam a confiar mais na organização
- A organização ratifica seus valores
- A sociedade passa a reconhecer a reputação da empresa com excelência, Employer Branding.

O processo de desligamento humanizado traz benefício para todos, afinal a organização não pode esquecer que em outro momento, quem sabe este funcionário não volte a compor o seu quadro de funcionários?

Por isso é muito importante cuidar de todas as etapas com muito respeito, profissionalismo e carinho.

**Denise Araújo**  
Mentora de Líderes e  
Especialista em Gestão de Pessoas



**A VACINA CHEGOU,  
MAS A PANDEMIA  
NÃO ACABOU!**

## SAÚDE FINANCEIRA



### A SUA EMPRESA JÁ FECHOU O BALANÇO?

No mundo dos negócios, em regra geral, as empresas, realizam nos primeiros meses do ano, o fechamento do Balanço. Na maioria das vezes, o procedimento é realizado para cumprir uma obrigação legal prevista no artigo 1.179 do Código Civil, que determina a obrigatoriedade da contabilidade, inclusive para empresas que optam pelo Simples Nacional, com exceção somente para o pequeno empresário e o empresário rural (art. 970 do Código Civil)

Entretanto, o fechamento do Balanço não deve servir apenas para cumprir formalidades legais, mas atender à necessidade gerenciais dos seus diversos usuários, dentre os quais os gestores empresariais.

Para que serve um Balanço Patrimonial? A principal utilidade dessa peça contábil é demonstrar a situação financeira e patrimonial de uma empresa em um determinado período. Em outras palavras é a fotografia da empresa naquela data, e se adequadamente realizada, demonstra o que empresa possui de disponibilidades no momento, direitos de curto e longo prazo e obrigações com terceiros, em síntese, o Patrimônio Atual.

A análise do Balanço Patrimonial evidencia vários indicadores (de liquidez; operacionais; financeiros; e outros), que podem subsidiar os empresários para decidir e projetar com maior segurança novos rumos da empresa. A avaliação da evolução do negócio por meio de indicadores financeiros e econômicos podem e devem ser realizados em espaços curtos de tempo, como mês a mês; semanalmente ou até diariamente, bem como, medir tendências de longo prazo.

Com a volatilidade do mercado, “fechar o Balanço” só no final do ano, não é o indicado para uma boa gestão empresarial. Os empresários devem, para assegurar a sobrevivência, continuidade e crescimento do negócio, buscar informações relevantes que sirva de base para tomadas decisões e garantir um melhor gerenciamento de seu empreendimento. A contabilidade e seus relatórios são indispensável para a gestão de negócios.

A sua empresa já fechou o Balanço? O que a fotografia do seu negócio reflete?

**Regina Vilanova**  
Dir. de Negócios da Vilanova Ass. e  
Consultoria Empresarial



## MERCADO

### O MERCADO DA SAÚDE E BEM-ESTAR DURANTE A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS



Estamos passando por um momento inimaginável, uma pandemia. Ninguém se preparou, tanto emocionalmente como economicamente. De repente as empresas começaram a fechar, demitir ou se reorganizar para sobreviver a esse período. Nesse inesperado evento de saúde que afeta bruscamente a família e a economia, tivemos que nos reinventar. Ninguém se preparou para viver o chamado: lockdown. São períodos difíceis em todos os setores da economia.

Dados mostram que a previsão é que cerca de 80% dos países possuirão um declínio econômico na pandemia e o Brasil não ficou de fora, sendo uma das maiores crises financeiras. No entanto, a economia não pode parar e as pessoas também não podem morrer. E agora? A Palavra é Reorganização a esse novo período!

Após meses de isolamento, pessoas de todas as idades começaram a apresentar problemas emocionais como solidão, depressão, dentre outros e de repente começaram a “fugir” literalmente de suas casas em busca de ajuda nas clínicas de terapias complementares e estética. Aos poucos, ainda muito temerosa, a sociedade tenta voltar ao “normal”.

Mas, há quem esteja aproveitando o momento para investir no seu eu pessoal. As economias proporcionadas pelo estar em casa, devido não poderem sair ou viajar, estão sendo uma oportunidade e servindo na pandemia para a realização de procedimentos estéticos que vão desde a drenagem linfática até a cirurgia plástica.

Além disso, muitas pessoas estão aproveitando para realizar procedimentos estéticos faciais devido ao uso da máscara. Esta ferramenta de suma importância na pandemia ajuda a esconder pequenos hematomas às vezes deixado por procedimentos com preenchimento labial e de sulco nasogeniano que desaparecem em poucos dias.

A grande procura por tratamentos estéticos também visa aliviar a tensão até então instalada por esse momento de pandemia. Os procedimentos estéticos servem como um refúgio mental para suprir as inseguranças e trazer conforto. Os cuidados com o corpo e rosto melhoram a autoestima, deixando as pessoas menos estressadas e mais felizes.

O papel como empresários do ramo é oferecer todo acolhimento respeitando as normas sanitárias de acordo com a Organização Mundial de Saúde e Ministério da Saúde! Precisamos sobreviver dignamente, porque #vaipassar!

Cabe ao empresário saber captar e manter esse paciente, munidos da tecnologia que se tornou mais do que nunca uma aliada nesse período. Não somos “concorrentes” e sim parceiros, pois #Juntossomosmaisfortes.

**Dra MsC Cibelly da G A de Aguiar**  
Diretora Proprietária do Centro de  
Medicina Tradicional Chinesa



Av. Alm. Barroso, 750 - Belém  
(91) 3202-1344 | (91) 98300-9977 - Whatsapp

BR 316 KM 08, 834 - Ananindeua  
(91) 3282-4599 | (91) 99373-4505 - Whatsapp

[www.shoppingdasaude.belem.br](http://www.shoppingdasaude.belem.br)

@shopping\_da\_saude @shoppingdasaudeltda

## VENHA CONHECER NOSSAS LOJAS!





## MARKETING

### AS FOTOS QUE VOCÊ POSTA COMUNICAM AS SUAS QUALIDADES?



Você é moderna, competente, organizada, mas... as fotos do seu Instagram ou site passam esta mensagem?

Mais importante do que FALAR das suas qualidades é MOSTRAR esses atributos através das imagens que você utiliza para se comunicar com o mercado. Goste você ou não, somos SERES VISUAIS e o tempo todo somos influenciadas a comprar ou rechaçar – uma ideia, um serviço – pelas fotos que vemos.

**Fotos de qualidade demonstram profissionalismo e competência, atraindo um público maior, criando interesse e estimulando o primeiro contato do consumidor.**

Ok, mas como manter a qualidade das imagens tendo que fotografar diariamente para o Instagram ou dependendo das vendedoras para ajudar? Comece pelo básico. Conhecimento e interesse em se apresentar da melhor forma já te colocarão em vantagem sobre a maior parte dos concorrentes.

Listei algumas dicas básicas que ajudarão bastante:

- Não tire uma foto muito “fechada” do assunto principal. Deixe espaço nas laterais para ajustar no formato do Instagram e Facebook.
- Cuidado com a iluminação. Aproveite a luz natural de uma janela ou fotografe ao ar livre no final da tarde.
- Tenha capricho com os detalhes. Nem pensar em usar uma roupa amassada ou acessórios desgastados.
- Atente para o cenário e organize uma área especialmente para as fotos.
- Inclua elementos que contam uma história, que contextualizam o produto/serviço. Ex.: se você quer vender uma bolsa, complemente a imagem com um colar, um batom...
- Mude o ângulo: suba numa cadeira, posicione a câmera na mesa, experimente.
- Limpe a lente da câmera. Se estiver suja, a imagem fica turva e sem cor.
- Use um aplicativo para tratar a imagem. Existem vários gratuitos e fáceis de usar (como o Snapseed).

Para finalizar, sempre que possível invista num bom fotógrafo que valorize o que você tem de melhor – vale a pena.

**Luciana Sousa**  
Profissional de Marketing  
@vitrinevarejo



# JUNTOS SOMOS MAIS FORTES!



## DE OLHO NA LEI



### PREJUÍZO CAUSADO POR EMPREGADO PODE SER DESCONTADO?

Não raro recebemos esta dúvida em nosso escritório e, de fato, a pergunta é pertinente, mas cada caso necessita de análise individual para que esta pergunta seja respondida satisfatoriamente, com segurança.

De um modo geral, a Consolidação das Leis Trabalhistas – CLT nos traz, em seu artigo 462, Parágrafo 1º, que “**em caso de dano causado pelo empregado, o desconto será lícito, desde que esta possibilidade tenha sido acordada ou na ocorrência de dolo do empregado.**”

Pela simples leitura do artigo entende-se que bastaria que restasse caracterizado o dolo (ação ou omissão consciente e intencional a fim de causar dano) por parte do empregado ou que a possibilidade do desconto tivesse sido acordada (por meio de previsão no próprio contrato de trabalho, por exemplo), entretanto, o que se observa, por meio de análise das decisões existentes nos Tribunais Regionais do Trabalho e do Tribunal Superior do Trabalho acerca do tema, é que os juízes entendem que o simples fato de existir previsão contratual autorizando descontos por eventuais prejuízos causados à empresa não seria suficiente, **tendo que haver prova inconteste da culpa do empregado.**

Esse entendimento ocorre, principalmente, por exemplo, em casos de furtos acontecidos em estabelecimentos que possuem vários empregados, **em razão de que todos (ou vários) funcionários tem acesso ao local e às mercadorias**, não sendo possível delimitar com certeza quem teria causado o dolo ou quem teria tido culpa pelo ocorrido. Assim, nesses episódios não vemos a possibilidade de serem realizados os descontos nos salários, sob pena de a empresa ter que pagar ressarcimento desses valores e, ainda, dano moral.

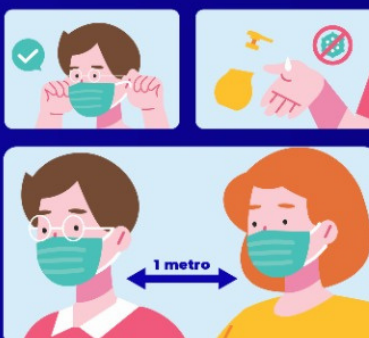
Portanto, a nossa orientação é: 1) sempre visem resguardar a relação empregador X empregado, seja por meio do contrato de trabalho, pelo regimento interno ou Acordo Coletivo, onde seja possível acordar o desconto por prejuízo causado à empresa e; 2) ocorrendo um dano por parte do trabalhador, realizem a devida apuração e colem provas para a sua responsabilidade.

**Caroline Dias**  
Especialista em Direito  
Empresarial e Trabalhista e  
sócia fundadora do ODCA Advogados



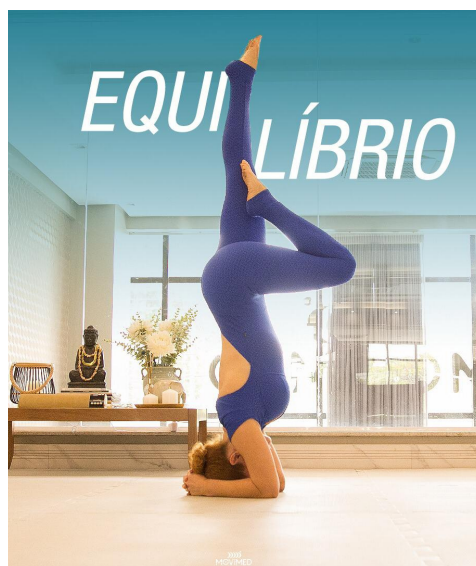
**Xô,  
CORONGA!**

Mantenha você e sua família protegida.  
Respeite os protocolos de segurança.



## SAÚDE E BEM-ESTAR

### BEM-ESTAR E SAÚDE ATRAVÉS DO YOGA E DA MEDITAÇÃO



A cada ano que passa a prática do yoga e da meditação tem se tornado um importante aliado na busca pelo bem estar físico, mental, emocional e espiritual.

É crescente o número de pessoas com sintomas de ansiedade patológica, depressão, síndrome de pânico, fibromialgia e outras. A somatização das emoções é uma reação do corpo a situações de estresse que não são tratadas e podem gerar sérios danos à saúde. Nessa perspectiva o Yoga e a meditação oferecem a possibilidade de equilíbrio e bem estar.

Yoga é uma ciência antiga que possui mais de 5 mil anos e que tem por objetivo unir o corpo, mente e espírito possibilitando com que as pessoas possam se reconectar com sua verdadeira essência. O yoga não acaba com seus problemas, mas seguramente vai te ajudar a lidar melhor com eles, sem ser vítima dos seus próprios sentimentos.

Vale ressaltar que hoje as pesquisas científicas já conseguem reconhecer a conexão entre a energia e a matéria. Diversos ramos da física passaram então a olhar mais minuciosamente a maneira como yoga, meditação e técnicas de respiração, tem o poder de alterar a energia do nosso corpo, produzindo transformações bastante benéficas, não somente para a pessoa que pratica, mas também para o ambiente ao seu redor.

Confira alguns benefícios do Yoga

- Evita doenças e problemas respiratórios;
- Diminui a ansiedade e o estresse;
- Previne dores nas articulações;
- Fortalece os ossos;
- Combate a insônia;
- Melhora flexibilidade, força e equilíbrio

Equilibre sua mente e corpo com a prática do Yoga através dos cinco pilares: Posturas, respiração, relaxamento, alimentação saudável e meditação, a técnica conduz os praticantes a uma elevada sensação de bem-estar. É também uma excelente opção para quem está em busca de mais saúde e qualidade de vida.

Silvia Dorian  
Professora de Yoga, Meditação e Eneagrama.  
Pós graduada em Psicologia Positiva Ciência do Bem Estar e  
Auto Realização pela PUC do RS.



## SEGURO DE VIDA E UM SÉRIE DE BENEFÍCIOS:

- DESCONTO DE ATÉ 50% EM CONSULTAS E EXAMES MÉDICOS; <sup>(1)</sup>
- 09 CONSULTAS MÉDICAS/ODONTOLÓGICAS PAGAS PELA ASPEB; <sup>(1)</sup>
- CRÉDITO EM SUPERMERCADOS, FARMÁCIAS E DEPÓSITOS DE GÁS; <sup>(2)</sup>
- ASSISTÊNCIA FUNERAL E MUITO MAIS. <sup>(3)</sup>



30  
ANOS

(91) 4009-7600 (91) 4009-7602

OBSERVAÇÕES

<sup>1)</sup> OS CONVÊNIOS DE SAÚDE E ODONTOLÓGICOS SÃO OFERTADOS SOB LIMITES E CONDIÇÕES PRÉ-ESTABELECIDAS E NÃO SE VINCULAM A OPERADORAS E/OU PLANOS DE SAÚDE, EXCLUINDO-SE ATENDIMENTOS MÉDICO-HOSPITALARES SOB A RESPONSABILIDADE DA ASPEB MESMO QUE DELES DECORRENTES. <sup>2)</sup> SERVIÇOS PRESTADOS POR EMPRESAS E/OU PROFISSIONAIS AUTÔNOMOS POR FORÇA DE CONVÊNIO COM A ASPEB, PODENDO SER SUSPENSOS OU SUBSTITUÍDOS POR CIRCUNSTÂNCIAS COMERCIAIS QUE INVABILIZEM SUA MANUTENÇÃO. <sup>3)</sup> O SERVIÇO DE ASSISTÊNCIA FUNERAL É VÁLIDO PARA SEGURADO, CÔNJUGE E FILHOS DE ATÉ 21 ANOS.