REVISTA
Cenário Empresarial
Informativo ACI Montenegro/Pareci Novo • Agosto 2021 • Ano 13 • nº 68

Como líderes podem trabalhar a equipe para melhorar resultados?

Página 5

Entenda melhor a LGPD e evite transtornos para a sua empresa

Páginas 6 e 7

Coluna Celso Orth: "Líder não é o que manda"

Página 8

ACI MONTENEGRO PARECI NOVO

ANIVERSÁRIO 100 ANOS 1921 2021

A ACI Montenegro/Pareci Novo é uma entidade sem fins lucrativos que acredita e incentiva o desenvolvimento coletivo. Para realizar seus projetos, iniciativas e programas, a ACI conta com o patrocínio das seguintes empresas:

Patrocínio Institucional Diamante

Unimed Vale do Caí/RS · VIBRA

Patrocínio POC Ouro

Sicredi · ODONTO BECKER Sorri é tudo

Patrocínio POC Prata

BIOCITRUS · CARRY INFO · CGC CONTABILIDADE · GTC Internet · hgm · Mombach · rönnau · Sindilojas

Palavra do presidente

Estamos em agosto de 2021 e o assunto mais comentado desde o início de 2020, em todos os canais de comunicação, sejam falados, impressos ou digitais, ainda é a pandemia.

Avançamos na vacinação da população brasileira. Os números de internações em leitos clínicos e UTIs caíram sensivelmente. No mesmo sentido, o número de óbitos, que no Brasil atingiu o número assustador de mais de meio milhão de pessoas.

Assusta, também, a variante Delta, que já circula pelo país.

A cidade de São Paulo, maior cidade brasileira, anuncia a vacinação de adolescentes nas idades de 12 a 17 anos, a redução dos protocolos sanitários nas atividades produtivas e a realização do Grande Prêmio de Fórmula 1. Este evento muito provavelmente motivará outros governos a promover a liberação de eventos com a inevitável aglomeração de pessoas.

No Rio Grande do Sul, nos aproximamos da realização da Expointer e da Semana Farroupilha. Eventos que, pela sua natureza, promoverão aglomerações.

A preocupação continua sendo a mesma que tínhamos no início deste ano, quando se flexibilizou a realização dos eventos que geraram aglomerações, como o carnaval. Após as férias de verão e o carnaval, o número de casos de contaminação foi elevado e o número de óbitos cresceu vertiginosamente. Novamente, tivemos de restringir as atividades produtivas. Perderam-se empresas, empregos e, consequentemente, receitas tributárias recolhidas pelo Estado. A economia, que já vinha combalida, ficou ainda mais fragilizada.

No presente momento, apesar da vacinação, ainda não atingimos a imunização de rebanho. Além disso, ainda não temos a segurança de que não haverá o aumento de casos de contaminação pela variante Delta.

Em alguns países como China e Itália, já se fala em restringir as atividades novamente, tendo em vista o aumento de contaminação pela mesma variante.

Tudo isso nos leva a temer e considerar se a flexibilização sem limites, que se anuncia, não proporcionará o mesmo cenário do início de 2021 e termos, num futuro bem próximo, de restringir novamente o funcionamento das atividades que geram empregos, geram a circulação da riqueza, o funcionamento das escolas e, neste cenário, o real colapso da economia.

Não se trata de pensar o pior, mas agir com a prudência e responsabilidade com aquilo que o mundo ainda não conseguiu dominar: a PANDEMIA.

Karl Heinz Kindel
Presidente da ACI

ACI realiza 26º Fórum da Qualidade e Gestão de Pessoas em formato online

Na noite do dia 27 de julho, a ACI Montenegro/Pareci Novo promoveu a 26ª edição do Fórum da Qualidade e Gestão de Pessoas. Pela primeira vez, a entidade preparou uma edição totalmente online do Fórum, respeitando os protocolos de segurança recomendados, devido aos cuidados com a pandemia.

Transmitido ao vivo através do acesso ao site oficial, o evento contou com a presença de dois palestrantes que trouxeram conteúdos qualificados para todos os presentes.

O Fórum iniciou com a participação de Rafael Sittoni Goelzer, sócio e diretor de Relacionamento com o Mercado da Quinta da Estância e Graduado em Administração com Ênfase em Marketing.

Na ocasião, Goelzer palestrou sobre a "Qualidade revolucionando a empresa familiar - Case Quinta da Estância". Enfatizou a importância do desenvolvimento de processos que estimulem a inovação, visando não apenas resultados econômicos mas também trazendo responsabilidade social. "Um dos benefícios de se ter uma empresa familiar é a oportunidade de transferir valores familiares através de nossos produtos e serviços. É uma oportunidade única de transformar a vida das pessoas", falou.

Em seguida foi a vez do palestrante reconhecido nacionalmente Maurício Benvenutti, que é escritor, empreendedor, mentor e Cidadão Emérito pelo seu muni-

Rafael Sittoni Goelzer

EXPEDIENTE

Este informativo é uma publicação de:
ACI Montenegro/Pareci Novo
Rua Ramiro Barcelos, 1700, 2º andar,
Montenegro/RS - Brasil - (51) 3057.4344
acimontenegro@acimontenegro.org.br

Projeto gráfico e Redação: Gaboo Digital
Jornalista Responsável: Karine Bulgarelli (Gaboo Digital)
Impressão: Gráfica Grafocem
Tiragem: 1000 exemplares

ACI MONTENEGRO PARECI NOVO

Maurício Benvenutti

cípio (Vacaria/RS). Há seis anos no Vale do Silício, tornou-se referência brasileira em inovação, sendo reconhecido no Congresso Nacional como Personalidade Brasileira de 2017. É também colunista do jornal O Estado de São Paulo e palestrante do TEDx.

Maurício, sócio da StartSe, também foi sócio da XP Investimentos e hoje é autor de best-sellers. Apresentou em sua palestra o tema "Autenticidade e evolução: a sua carreira pede mais". Na oportunidade, Benvenutti falou aos participantes sobre a construção de negócios e carreira a partir de quatro pontos relevantes: desobediência, autoridade, educação e pessoas. Sobre desobediência, explicou que desobedecendo a "normalidade", é possível obter visões de inovação. "As grandes oportunidades nascem nos limites do senso comum das coisas. Desobedecer neste sentido, faz bem", disse. Na oportunidade, lançou um convite aos empresários para questionarem seus modelos de negócios. Sobre autoridade falou que o conhecimento pode tornar um profissional reconhecido, sendo referência para as pessoas. A "educação" entra como sendo um caminho capaz de realizar transformações, através da busca de novas habilidades e competências. E o item "pessoas" enfatiza a necessidade de que, cada vez mais, as empresas as vejam e tratem como capital humano.

Com a duração de mais de duas horas, o Fórum foi assistido por mais de 200 participantes durante a transmissão.

A ACI agradece a todos os presentes pela participação no Fórum, que é mais um dos eventos realizados pela ACI Montenegro/Pareci Novo dentro do Projeto Oportunidades Para Crescer.

Por
Fabrício Coitinho

A velocidade da confiança

Em um momento onde a economia ainda está fragilizada, o cenário político é incerto e o momento sanitário requerendo cuidados, as pessoas estão com sentimentos aflorados.

Com isso, um desafio ainda maior se apresenta aos líderes. Para obtenção de sucesso em cenários assim uma palavra, muitas vezes negligenciada dentro das organizações, se torna a base necessária para o sucesso e também uma chave que pode abrir portas e transforma a realidade da empresa: CONFIANÇA.

Em seu livro "Speed of Trust", Stephen Covey fala sobre a construção da confiança e a importância disso nos resultados das empresas. Em equipes onde a confiança é um valor vivido e presente, os resultados são melhores e mais significativos. Da mesma forma, observou-se que empresas que negociam de forma íntegra com fornecedores e clientes, ou seja, tendo a confiança entre as partes como um valor essencial, apresentam resultados financeiros maiores.

A confiança, dessa forma, é um acelerador de performance e pode ser medido uma vez que, quanto mais a confiança cresce, aumenta também a agilidade da empresa. Mais agilidade, menos custos, produzindo o "dividendo da confiança", como chama Covey. Então, como desenvolver a confiança mútua entre mim e os meus liderados?

Trata-se de algo simples, porém muito difícil de manter como uma rotina. Um líder precisa ser íntegro, demonstrando congruência em seu discurso e ações. Ter um motivo, ou seja, uma razão para justificar as ações em direção a um resultado que é claro a todos. Mirar um objetivo e, sendo o exemplo diante da equipe, buscar essa meta de forma coerente com seu discurso.

Seja transparente com seu time e crie uma conexão forte durante os diálogos. Esclareça os objetivos de cada uma das conversas e seja um bom ouvinte em suas trocas e feedbacks. Seja franco e demonstre o respeito às pessoas. Enfrente realidades em busca da melhoria e pratique a responsabilidade. Se o erro foi seu, responsabilize-se e o corrija. Cumpra as suas promessas sempre, nada abala mais a confiança do que a quebra de promessas feitas ao time. Enfim, seja franco, responsável e congruente entre o que falas e a forma que age. Você é o líder e o seu exemplo trará confiança ao time. A construção de uma cultura forte, com base na confiança entre as partes depende, diretamente, do exemplo dado pelos líderes.

Fabrício Coitinho
Fundador da Didata Consultoria e Treinamento
Instagram: @fabriciocoitinho
LinkedIn: Fabricio Coitinho

ACI promove curso de marketing digital e vendas

A partir do dia 21 de setembro, a ACI Montenegro/Pareci Novo oferece para seus associados e para a comunidade empresarial da região o curso de marketing digital e vendas. Ministrada pelo Diretor de Conteúdo da MOG e mestrando em Indústria Criativa Emerson Reis, a qualificação será realizada à distância através da plataforma Google Meet, totalizando a carga horária de 20 horas de conteúdo.

O curso visa capacitar profissionais para o desenvolvimento de ações digitais de divulgação e comercialização de produtos e serviços por meio de mídias sociais. Com o advento e a popularização das mídias digitais, o Marketing Digital é uma modalidade que vem crescendo mais a cada dia. As empresas repensam e adaptam constantemente as estratégias de marketing para o meio digital, o que cria oportunidades para profissionais especialistas nesse processo, que saibam como alcançar os melhores resultados.

A capacitação também busca inserir o associado de vez no Marketing Digital, trabalhando para que possa sair com boas noções e ferramentas básicas para desenvolver seu negócio nas redes sociais.

O curso de marketing digital e vendas contará com certificação do Senai e será realizado às terças e quintas-feiras, das 19 às 22 horas. Para associados da entidade, o investimento é de R$ 430,00, enquanto para não associados o valor é de R$ 580,00. Os pagamentos poderão ser feitos no débito ou crédito nos cartões das bandeiras Visa, Mastercard, Elo e Hipercard. As inscrições devem ser feitas junto à ACI, através do telefone 3057 4344 ou do e-mail comercial2@acimontenegro.org.br.

Como ser um líder que traz resultados positivos para a empresa?

Dilcemara Almeida

A especialista em gestão de equipes e gestão de cooperativas, Dilcemara Almeida, participou da ACI Talks no último dia 22 de julho, com o tema: "A liderança para resultados exponenciais: você está realmente preparado?". Na ocasião, abordou conteúdos importantes para os empresários e empreendedores. Resolvemos deixar por aqui também alguns aprendizados e conversamos com Dilcemara sobre a importância de um líder de excelência para o crescimento de uma empresa.

ACI: Qual está sendo o maior desafio dos líderes frente ao contexto atual?

Dilcemara Almeida: Acredito, sinceramente, que seja manter a equipe motivada com foco no resultado, incluindo o desafio de adaptabilidade nesse novo conceito de trabalho home office, pois este leva ao novo modelo de pensar, o famoso "mindset", onde o líder perde o controle e a sua prioridade passa a ser a construção da confiabilidade de sua equipe e também a reestruturação de processos com métricas claras, um KPI adequado para um acompanhamento mais eficiente.

ACI: Para extrair bons resultados do seu time e, consequentemente, para a empresa onde está inserido, quais as principais competências técnicas que um líder precisa ter?

Dilcemara Almeida: Ele precisa ser especialista em pessoas, ser inspirador e fomentar um despertar de consciência em sua equipe, porque o resultado será a consequência da sua atitude e disciplina. É essencial que o líder tenha foco, empatia assertiva, uma escuta ativa, práticas de feedbacks constantes, respeitar as diferenças, resiliência, gestão das emoções, inteligência emocional e inovação.

ACI: Fale sobre as competências primordiais para os diferentes tipos de liderança: operacional, técnica, estratégica.

Dilcemara Almeida: A liderança estratégica requer agilidade disruptiva no pensar, gerando e promovendo inovações. Contudo, estar aberto ao novo para criar e colocar em prática de forma ágil tudo que for exponencialmente gerador de resultados e jamais esquecer-se do propósito para o qual a empresa foi criada.

Liderança tática precisa ter uma fluidez de comunicação, deixar claro o processo para se atingir os objetivos que se deseja, assegurando que a cultura e propósito estejam alinhados. Nesta liderança, assim como em todas as outras, é fundamental a prática dos feedbacks. Atualmente, inclusive, falamos do feedforward, que é preventivo, tem orientação estratégica para melhorar o desempenho com foco no futuro.

A liderança operacional é extremamente importante, pois cuida da engrenagem do todo. Se ocorrerem falhas técnicas e baixa produtividade, a consequência pode ser o aumento das reclamações de clientes e, inclusive, perdas contratuais. Por isso a importância de ouvir a "ponta" e, assim, alinhar o conceito da cultura organizacional, desde a contratação. Isso realmente fará toda a diferença. Deixo, aqui, dicas de dois livros para os líderes da atualidade: "Empatia Assertiva", da Kim Scoth (Coach da Google e Apple) e livro "Execução", de Larry Bossidy e Ram Charam.

Dilcemara Almeida
Site: www.institutocoachingsinos.com
WhatsApp: 51 98123 0071 e 51 99224 1730

Empresários que lidam com dados pessoais devem atentar-se à LGPD

Os estabelecimentos que oferecem uma experiência de compra ou relacionamento online para seus clientes deverão estar mais atentos. Desde o início do mês de agosto, entrou em vigor a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

Embora o tema já venha sendo comentado há algum tempo, vale reforçar sobre a lei e convidamos a advogada empresarial Lisandra Soletti Popiole, que explicou sobre o tema no ACI Talks do dia 29 de julho, para falar mais a respeito.

ACI: O que precisamos saber inicialmente sobre a LGPD?

Lisandra Soletti Popiolek: A LGPD foi criada para proteger os cidadãos brasileiros da exposição de dados pessoais e para inibir o uso indevido e sem autorização dessas informações. Esta lei está vigente desde setembro de 2020 e, desde 1º. de agosto de 2021, as empresas que descumprirem esta lei estão sujeitas a penalidades administrativas e multas. Assim determinou a ANPD - Autoridade Nacional de Proteção de Dados, agência que regula e fiscaliza essa nova legislação.

Em 2018, o Brasil aprovou a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) - Lei nº. 13.709/2018, a qual visa garantir os direitos de privacidade de dados dos cidadãos. Assim, aquelas situações onde o cidadão/consumidor confia às empresas seus dados pessoais – por exemplo, entregam CPF, número de cartão de crédito, endereço, e-mail, telefone, entre outros, para a compra de um produto na internet, ou quando se cadastram em um site, entre outras situações corriqueiras do dia a dia moderno – estarão protegidas por esta nova legislação.

Também, o cidadão que recebe aquela ligação indesejada, oferecendo produtos ou serviços, também é protegido por esta Lei. Cabe a cada um denunciar junto às autoridades competentes.

Esta Lei foi inspirada na legislação europeia "General Data Protection Regulation" (GDPR), e publicada no Brasil em maio/2018.

ACI: Quais os principais pontos que empresários atuantes no universo online devem se atentar?

Lisandra Soletti Popiolek: O empresário que atua no e-commerce ou tem um site na internet e coleta informações de pessoas físicas e jurídicas, através de seus sócios, deve inicialmente se questionar sobre quais dados coleta. Em seguida, estabelecer as etapas para implementação da LGPD.

Antes de começar este projeto de Compliance (adequação) de sua empresa é importante obter o compromisso de seus sócios. Este será, provavelmente, o fator de sucesso para iniciar o projeto de operação e depois, de implementação, bem-sucedidos.

Os primeiros questionamentos dos administradores sobre o projeto serão:
a) Quais os requisitos que deverão ser cumpridos?
b) Como será feito?
c) Qual o custo envolvido?
d) Quanto tempo temos para nos adequar?

O ponto mais importante desta Lei é que ela não é opcional, devendo TODAS as empresas, que lidam com dados pessoais, estar em compliance (adequadas) com a LGPD.

Em resumo, estes empresários que atuam no universo online, vão precisar elaborar, no mínimo, uma Política de Privacidade e Uso de Cookies, além de Termos de Uso, deixando-os acessíveis a todos que acessam seu site. Também é imprescindível a nomeação do Encarregado de Dados, que será o responsável pela administração e controle de todos os dados que circulam em sua empresa.

ACI: Fale sobre as consequências para as empresas que utilizam transações online com cliente, mas não se adequarem à lei:

Lisandra Soletti Popiolek

Lisandra Soletti Popiolek: As penalidades administrativas impostas em lei são graves e pesadas. Vejamos:

a) Ter os dados irregulares bloqueados de uso até sua regularização ou eliminação dos dados a que se referem à infração, receber multas simples ou diárias de até 2% do faturamento da empresa, limitado a R$50M, por infração;
b) Receber multas simples ou diárias de até 2% do faturamento da empresa, limitado a R$50M, por infração;
c) Multa diária, com base na limitação exposta acima;
d) Ter sua infração amplamente divulgada.

ACI: Para os empresários que precisam se aprofundar no tema, por onde começar a buscar mais informações?

Lisandra Soletti Popiolek: Sugiro que, caso a empresa queira se preparar e ter um Encarregado de Dados certificado, faça o curso de DPO da ASSESPRO/RS. Se alguém ainda quer se aprofundar mais e fazer uma especialização, sugiro o curso da FMP/RS, que é EAD, intitulado Direito Digital. E temos também ótimas leituras recomendadas: Data Protection Officer (no Brasil, Encarregado pelo tratamento de dados pessoais), Renato Opice Blum, Rony Vainzof e Henrique Fabretti Moraes da Editora Revista dos Tribunais e também LGPD - Lei Geral De Proteção De Dados – Comentada do Autor Renato Opice Brum, Ed. Revista dos Tribunais.

Lisandra Soletti Popiole
Advogada empresarial
Sócia na LSP Sociedade Individual de Advocacia
Sócia na Agora LGPD
Site: www.lisandrapopiolek.com
LinkedIn: @lisandrapopiolek

Os 10 passos para regularizar

Lisandra lista os dez passos para as empresas darem início ao Projeto de Compliance à LGPD:

1. **Estabelecer qual área da empresa será responsável por liderar este Projeto, além de identificar a necessidade da contratação de assessoria empresarial externa para prestação de serviços;**
2. Após, definir os departamentos que trabalharão diretamente neste Projeto – por exemplo, jurídico, RH, TI, Segurança da Informação, Controles Internos, entre outros;
3. **Estabelecer as necessidades e o contexto: Reunir as equipes e mapear a situação interna, no que se refere às operações de processamento de dados, a fim de entender em que medidas a LGPD se aplica ao negócio;**
4. Identificar os riscos: Mapear os riscos – legal e técnico – para identificar as providências a serem tomadas;
5. **Analisar e avaliar os riscos: Analisar e definir as bases legais para tratamento e avaliar os mecanismos de segurança das bases de dados;**
6. Definir o projeto de acordo com os riscos: Definir responsabilidades, nomear um EPD (Encarregado de Proteção de Dados), readequar e documentar os processos internos de tratamento de dados;
7. **Educar e incentivar a adoção de boas práticas e a mudança de cultura interna e externa;**
8. Implementar o projeto desenvolvido: Elaborar ou revisar: a) Políticas de Privacidade; b) Contratos com Colaboradores e Terceiros que impliquem em processamento de dados (Operadores); c) Divulgação efetiva e impactante internamente e fora da empresa;
9. **Registrar o processo: Documentar as análises e procedimentos, além de criar o Registro de Processamento de Dados;**
10. Monitorar e notificar: Organizar uma Política de Tratamento de Incidentes para garantir o cumprimento de requisitos de comunicação às autoridades em caso de vazamentos ou uso indevido de dados pessoais.

rönnau
RELOJOARIA JOALHERIA ÓTICA 1957

Por
Celso Orth

Líder não é o que manda. Líder é o que ajuda

Muitas pessoas confundem autoridade com autoritário. O último tem a ver com poder, tende a ser um posicionamento hierárquico, muitas vezes, ou sempre, impositivo. Eu mando tu obedeces. Subordinação é o esperado nestas condições.

Autoridade possui outros atributos, conhecimento reconhecido do que sabe, ensina e faz. O respeito se tem pela conduta e a admiração pelo caráter. São pessoas que demonstram ter valores morais e éticos sólidos. Pessoas que podemos seguir sem receios, nos conferem segurança a empreender dentro do nosso ambiente, ou fora dele, sem temer consequências.

Líder é o segundo. Não nasce pronto.

Mas não são cursos de liderança, com receitas prontas, que lhe concedem o posto com tal relevância. Os cursos podem auxiliar desde que a mentalidade seja de mudança, onde exista disposição para o desenvolvimento intelectual e, principalmente, social.

Precisamos de líderes proativos. Gente que tenha atitudes que gerem exemplos positivos. Liderança que entusiasme as pessoas, que as alegre a ponto de sentirem-se confortáveis para fazer o trabalho com responsabilidade, mas tendo a leveza no tempero das ações.

Definitivamente não precisamos de lideranças castradoras, impondo sanções e punições. Indivíduos que entristecem as pessoas à sua volta. Aqueles que com declarações vazias e desprovidas de embasamento para sustentá-las, usam uma verborragia para influenciar e dominar as pessoas.

Líderes não precisam mandar, necessitam se fazer compreender, de tal forma que um simples gesto ou um olhar tem significado e faz sentido. Não prometem o que não podem cumprir, não julgam o que não lhes compete, e são essencialmente humanos para lidar com humildade, característica de quem tem talento, habilidade e empatia.

Celso Orth
Dentista clínico
Especialista em gestão clínica
Instagram: @celso_orth
Site: www.clinicaorth.com.br

Segundo Café com Associado do ano fala sobre marketing de conteúdo

No dia 29 de junho, a ACI Montenegro/Pareci realizou a segunda edição virtual do Café com Associado de 2021.

O evento foi transmitido novamente por vídeo para os inscritos, que somaram mais de 70 associados. Todos receberam material exclusivo do Café diretamente em casa, além de brindes dos patrocinadores do POC 2021 e um lanche especial.

Para essa edição do Café, o palestrante convidado foi o especialista em marketing digital e vendas Emerson Reis, que falou sobre o tema: "quem tenta vender o tempo inteiro, vende menos". Emerson trouxe diversos conteúdos interessantes sobre o assunto, reforçou a importância de um planejamento de conteúdo qualificado e apresentou cases e ferramentas de apoio.

O Café com Associado é um dos eventos promovidos pela ACI dentro do Projeto Oportunidades para Crescer. Para quem quiser conferir, os conteúdos do evento estão publicados na íntegra na conta oficial do YouTube da ACI.

SEGUNDO CAFÉ COM ASSOCIADO ONLINE

INSTITUTO UNIMED
VALE DO CAÍ

Sesc Fecomércio Senac

Unimed Vale do Caí/RS

Dormir bem: a base do "tripé" de uma vida saudável

No atual contexto, nunca foi tão necessário cuidar melhor da saúde. E saúde não significa apenas a ausência de doença, mas o equilíbrio de todo o sistema. Por isso, é sempre importante atentar-se ao "tripé" de uma vida saudável que envolve a qualidade da alimentação, atividades físicas e, fundamentalmente, a qualidade do sono.

Nos dias de hoje, porém, as pessoas estão mais atentas com a alimentação e exercícios, deixando de lado a base sustentadora deste tripé: a qualidade do sono. Este é um forte aliado para o bom desempenho de um dia inteiro, pois repõe energias e revigora o corpo e mente.

Segundo a empresária e consultora do sono Joice Picollo, da empresa montenegrina New Life, cuidar da saúde em tempos de pandemia e isolamento social é imprescindível e, entre os cuidados, está uma boa noite de sono. "É muito importante que as pessoas tenham um sono de qualidade e reparador pois, durante o sono, nosso corpo fortalece o sistema imunológico, consolida a memória e libera a produção de hormônios essenciais para as funções vitais", enfatiza. Joice destaca que "fugir da geladeira" e manter os exercícios em casa, adaptando-os a sua necessidade, são pontos muito importantes. Mas para realmente equilibrar o sistema fisiológico, é primordial que as pessoas estabeleçam uma boa rotina de sono. "É muito importante que as pessoas cuidem a quantidade de horas que dormem e o façam de forma correta. Assim como a alimentação precisa ser adequada, como e onde vai dormir também precisa ser", enfatiza.

A empresária ainda destaca que hoje em dia existe muita tecnologia para dormir bem, tudo a favor da saúde, aliada a diversos produtos de uso diário. "São diversos produtos, desde colchões, poltronas, até tênis e pulseiras à base de Magneto/Infravermelho para trabalhar a circulação sanguínea e de água do corpo, e a terapia quântica para aumentar a imunidade são algumas delas", explica. Joice finaliza, listando algumas dicas para melhor respeitar o seu sono:

- Siga uma rotina de descanso de 6 a 8 horas por dia;
- Tente não interromper seu sono;
- Tenha cuidado com a altura do travesseiro;
- Preste atenção no alinhamento da coluna, se o colchão cede no quadril;
- Perceba se o seu colchão respeita a anatomia do seu corpo;
- E lembre-se sempre: você pode dormir cansado, mas não pode acordar assim.

Para saber mais sobre como investir na qualidade do seu sono, acompanhe o conteúdo na página da New Life, no Instagram: @newlifesete.

Concierge
UNICRED
APOIO EXCLUSIVO EM SEGUROS, PARA TODAS AS HORAS
ASSISTÊNCIA EMERGENCIAL 24 HORAS
ATENDIMENTO ESPECIALIZADO E EXCLUSIVO 24 HORAS, INCLUINDO FERIADOS E FINAIS DE SEMANA
ATENDIMENTO A SINISTROS
OUTROS SERVIÇOS
(51) 99132-1109
UNICRED

CONFIRA AS VANTAGENS DE SER UM ASSOCIADO ACI

SERVIÇOS

Sicredi
Melhores soluções para as operações bancárias, como taxas especiais, isenção de tarifas, entre outras vantagens.

Banco do Brasil
COPERFAT e Linha de Crédito junto ao BB às empresas associadas há mais de seis meses na entidade.

Ondazul
5% de desconto às empresas associadas e aos colaboradores nos serviços de lavagem à água.

GTC Internet
5% de desconto nos serviços de instalação de internet pelo prazo de 24 meses.

SICOOB
A Cooperativa de Crédito - Sicoob Confiança concede uma **linha de crédito especial** para as empresas associadas em situação regular.

MEGA
7% de desconto às empresas associadas nos serviços de instalação elétrica.

UNICRED
Soluções financeiras como capital de giro pessoa jurídica, antecipação de recebíveis (cartão de crédito), seguros, plano de previdência privada, entre outros.

MagraSS
40% de desconto em procedimentos estéticos corporais e faciais (exceto botox, preenchimento, fios de sustentação e bioestimuladores) e pagamento em 10x no cartão, sem juros.

VISION AUDIO
10% de desconto na segunda parcela às empresas associadas em situação regular.

SICOOB Valcredi Sul
A Cooperativa de Crédito - Sicoob Valcredi Sul concede **linhas de crédito com taxas especiais** para as empresas associadas em situação regular.

Sesc
Associado da ACI na categoria público em geral, tem **20% de desconto** em ingressos de eventos; **10% de desconto** na academia, consultas odontológicas, cursos, palestras, oficinase nas reservas nos hotéis do SESC no RS (reservas diretamente com o setor de reservas, conforme disponibilidade); **5% de desconto** em consulta nutricional, psicologia, massoterapia; e na educação complementar (Criar SESC).

syonet
25% de desconto às empresas associadas, sobre o valor da mensalidade e cortesia aos associados no treinamento, implantação, e consultoria (sem custos ao cliente) na utilização do CRM Leadstation.

Kairós
5% de desconto nos pacotes dos serviços de Assessoria Administrativa e **10% de desconto** nos projetos de Consultoria Empresarial e Coaching para Negócios.

10% de desconto às empresas associadas em processos de recrutamento e seleção desenvolvidos pela D&R. O desconto inclui o processo de vagas paraos níveis operacional, tático e estratégico.

Laços de Amor
5% de desconto nos espaços de cowork para as empresas associadas em situação regular junto a ACI.

EDUCAÇÃO

Solução
8% de desconto nos cursos de idiomas.
10% de desconto nos cursos de informática e administrativos (exceto promoções e aulas particulares).

CSP Progresso
15% de desconto nas mensalidades de todos os cursos ofertados pela instituição.

Fecomércio RS | Senac
10% de desconto nos cursos aos funcionários, dependentes e dependentes dos associados da ACI em situação regular junto à entidade. Com exceção dos cursos na modalidade EAD (Educação a Distância).

FADERGS
55% de desconto para os cursos de graduação e **73%** para os cursos de pós-graduação, conforme tabela de preços vigente às empresas associadas e em situação regular junto da ACI, por prazo indeterminado.

Unopar Styllus
50% de desconto no curso do EJA STYLLUS, com cupom: ACIMP50; **69% de desconto** nos cursos de graduação Unopar: bolsa incentivo: 40% + bolsa gestor: 20% + bolsa pontualidade: 9%, com o cupom: ACIMP69U; **45% de desconto** nos cursos de pós-graduação Unopar, com o cupom: ACIMP4SUPOS.

UNISC Montenegro
10% de desconto aplicado ao valor das mensalidades de curso de graduação na modalidade EAD ofertados pela APESC/UNISC.

Universidade Feevale
10% de desconto no valor das mensalidades dos cursos de Graduação da Feevale Digital e no crédito dos cursos de Graduação presenciais.

CNA inglês definitivo
10% de desconto a partir da primeira parcela às empresas, aos funcionários e aos dependentes dos funcionários das empresas associadas em situação regular junto da ACI, nos cursos de idiomas para as línguas inglesa e espanhola (exceto material didático).

Suffera
10% de desconto no preço da mensalidade do curso vigente de acordo com a política de preços adotada pela franquia às empresas associadas e em situação regular junto da ACI.

15% de desconto nos cursos profissionalizantes; **15% de desconto** na modalidade EJA/MUTIRÃO - Ensino Médio; **15% de desconto** na modalidade EAD - graduação (isenção da taxa de vestibular); e **50% de desconto** na pós-graduação - UNIP.

SAÚDE

Unimed Vale do Caí
Redução de preço nos planos de saúde empresarial e medicina ocupacional.

Clínica Trentin
10% de desconto às empresas associadas em diversos serviços, inclusive nos Exames Ocupacionais (Admissional, Periódico, Troca de Função, Retorno ao Trabalho e Demissional).

Laboratório Mottin
30% de desconto nos serviços de análises clínicas sobre a tabela vigente, aos associados e seus colaboradores.

Dentsul
Menores valores nas mensalidades dos planos de assistência odontológica.

Neiste Klein
5% de desconto nas mensalidades dos alunos que treinarem em formato de trios, assim como seus dependentes de forma vitalícia.

MasterLab
35% de desconto nos exames laboratoriais às empresas.

COMÉRCIO

DNA Floricultura
5% de desconto em todos os produtos.

Alpendre
20% de desconto em todos os produtos para empresas associadas em situação regular.

New life
10% de desconto às empresas associadas, em toda sua linha de colchões, box, cabeceiras e todos os acessórios comercializados.

Careca Gás
R$ 10,00 de desconto nas compras de botijões de gás liquefeito de petróleo - GLP armazenados em botijões de 13 quilos e 45 quilos (P13 e P45, respectivamente). Empresas associadas em situação regular na entidade também contam com condições diferenciadas em botijões de gás GLP (P13, P20 e P45) ou água mineral 20 litros.

Metha Systems
Consultoria Empresarial e Tecnologia da Informação
Sistema de Gestão Empresarial
CT-e, MDF-e (Manifesto de Transporte)
NF-e, NFC-e, NFS-e e NFP-e
(51) 3632-4061 (51)98463-0237; (51) 99989-9624; (51)99735-6493
www.methasystems.com.br suporte@methasystems.com.br
Rua Dr. Schmitz, 572 - Rui Barbosa - Montenegro - RS

CGC CONTABILIDADE
• IMPOSTO DE RENDA
• REGISTRO DE EMPRESAS
• ASSESSORIA FISCAL, CONTÁBIL, TRABALHISTA e PREVIDENCIÁRIA
Rua João Pessoa, 1615. (Centro - Montenegro/RS) (51) 3632.4500
Rua Professor Annes Dias, 112 - Sala 131. (Centro Histórico - Porto Alegre/RS) (51) 3224.6613

oximont
Gases Industriais
• Equipamentos medicinais
• Suprimentos para solda
51 3632 3110
Rua Coronel Antônio Inácio, 1075 • Centro • Montenegro/RS

EML 26 anos
assessoria contábil
Uma empresa que presta serviços com ética, transparência e excelência.
51 3632.3101 - 3057.3101
Rua João Pessoa, 1109 - Centro - Montenegro/RS
/EMLAssessoriaContabil

Central de empregos online
Mais uma vantagem para o associado da ACI
Acesse o site pelo endereço acimontenegro.com.br/centraldeempregos ou pelo QR code ao lado e cadastre as vagas disponíveis na sua empresa

CURSO ONLINE
DECOLA
EMPREENDER NA PRÁTICA
FAÇA SUA IDEIA DE NEGÓCIO DECOLAR
O primeiro curso 100% online promovido pela ACI
Preparado por especialistas associados
Conteúdos sobre marketing e vendas, gestão de pessoas, gestão financeira, capitalismo consciente e TI
Para adquirir o curso aponte a câmera do celular para o QR code abaixo:
Realização: ACI
Patrocínio Institucional Diamante: Unimed VIBRA
ACESSE CURSODECOLA.COM.BR E GARANTA JÁ O SEU!

sicoob.com.br

Em breve...

Uma nova casa do Sicoob de Montenegro

Em breve a agência Sicoob Confiança estará em um novo endereço. Atendendo Montenegro em um espaço amplo e moderno.

SICOOB

Central de Atendimento Sicoob - 24 horas: 4200 1111 (capitais e regiões metropolitanas) 0800 642 0000 (demais localidades) Ouvidoria: 0800 725 0996 - ouvidoria@sicoob.com.br Deficientes auditivos ou de fala: 0800 940 0458