

REVISTA

# UNIVERSO

08 DE MARÇO  
DIA DA MULHER



EDIÇÃO 30



MULHERES  
QUE  
INSPIRAM

by CONECTO

# Março de 2023

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

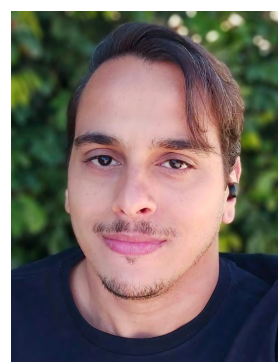
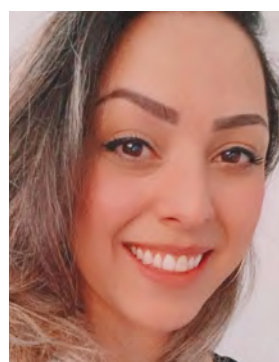
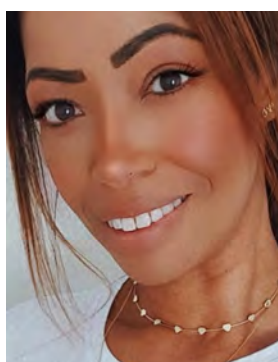
QUINTA

SEXTA

SÁBADO

					<b>01</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia da Discriminação Zero</li><li>• Dia Internacional da Proteção Civil</li></ul>	<b>02</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia da Oração</li><li>• Dia Nacional do Turismo</li></ul>
<b>03</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia Mundial da Vida Selvagem</li></ul>	<b>04</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia Mundial da Oração</li></ul>	<b>05</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia do Filatelista Brasileiro</li></ul>	<b>06</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia Internacional do Optometrista</li></ul>	<b>07</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia dos Fuzileiros Navais</li></ul>	<b>08</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia Internacional da Mulher</li><li>• Dia da Criação da Casa da Moeda do Brasil (1694)</li></ul>	<b>09</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia Internacional do DJ</li></ul>
<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia Internacional da Gaita de Foles</li><li>• Dia Internacional da Peruca</li><li>• Dia do Sogro</li><li>• Dia do Telefone</li></ul>	<b>11</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia Internacional do Encanamento</li><li>• Dia Internacional das Vítimas do Terrorismo</li></ul>	<b>12</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia Internacional da Pochete</li><li>• Dia do Bibliotecário</li></ul>	<b>13</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia Mundial da Iluminação</li><li>• Dia do Conservacionismo</li></ul>	<b>14</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia do Vendedor de Livros</li><li>• Dia dos Animais</li><li>• Dia Nacional da Poesia</li></ul>	<b>15</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia Mundial do Consumidor</li><li>• Dia da Escola</li></ul>	<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia Nacional de Conscientização sobre as Mudanças Climáticas</li><li>• Dia Nacional do Ouvidor</li></ul>
<b>17</b>	<b>18</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia Nacional da Imigração Judaica e Dia do DeMolay</li></ul>	<b>19</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia de São José</li><li>• Dia do Carpinteiro</li><li>• Dia do Marceneiro</li></ul>	<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia Internacional da Felicidade</li><li>• Início do Outono</li><li>• Dia do Contador de Histórias</li></ul>	<b>21</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia Mundial da Poesia</li><li>• Dia Internacional Contra a Discriminação Racial</li><li>• Dia internacional da Síndrome de Down</li><li>• Dia Universal do Teatro</li></ul>	<b>22</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia Mundial da Água</li></ul>	<b>23</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia Mundial da Meteorologia</li></ul>
<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia Internacional para o Direito à Verdade sobre Graves Violações dos Direitos Humanos e pela Dignidade das Vítimas</li><li>• Dia Mundial da Tuberculose</li></ul>	<b>25</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia Internacional em Memória das Vítimas da Escravatura e do Comércio Transatlântico de Escravos</li><li>• Dia internacional da Solidariedade da Pessoa Detenta ou Desaparecida</li><li>• Dia Nacional do Oficial de Justiça</li></ul>	<b>26</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia do Cacau</li></ul>	<b>27</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia do Circo</li></ul>	<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia do Diagramador</li><li>• Dia do Revisor</li></ul>	<b>29</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sexta-feira Santa</li><li>• Primeiro voo no Rio de Janeiro de um balão dirigível, Le Victoria (1882)</li></ul>	<b>30</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dia Mundial da Juventude</li></ul>
<b>31</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Páscoa</li><li>• Aniversário do Golpe Militar (1964)</li><li>• Dia da Integração Nacional</li><li>• Dia da Saúde e Nutrição</li></ul>						

Mensalmente, reunimos pautas corporativas relevantes e personalizadas para você. Queremos suas ideias e sugestões! Compartilhe conosco em [gpeessoas@conecto.com.br](mailto:gpeessoas@conecto.com.br). Juntos, enriqueceremos nosso espaço.



"Março traz consigo a serenidade do outono, pintando paisagens com tons de reflexão e renovação. Que neste mês possamos seguir o exemplo das folhas que caem, deixando para trás o que não nos serve mais e abraçando o frescor do novo ciclo que se inicia."

# Comunicado

Estamos à procura de colaboradores com deficiência (PcD)!

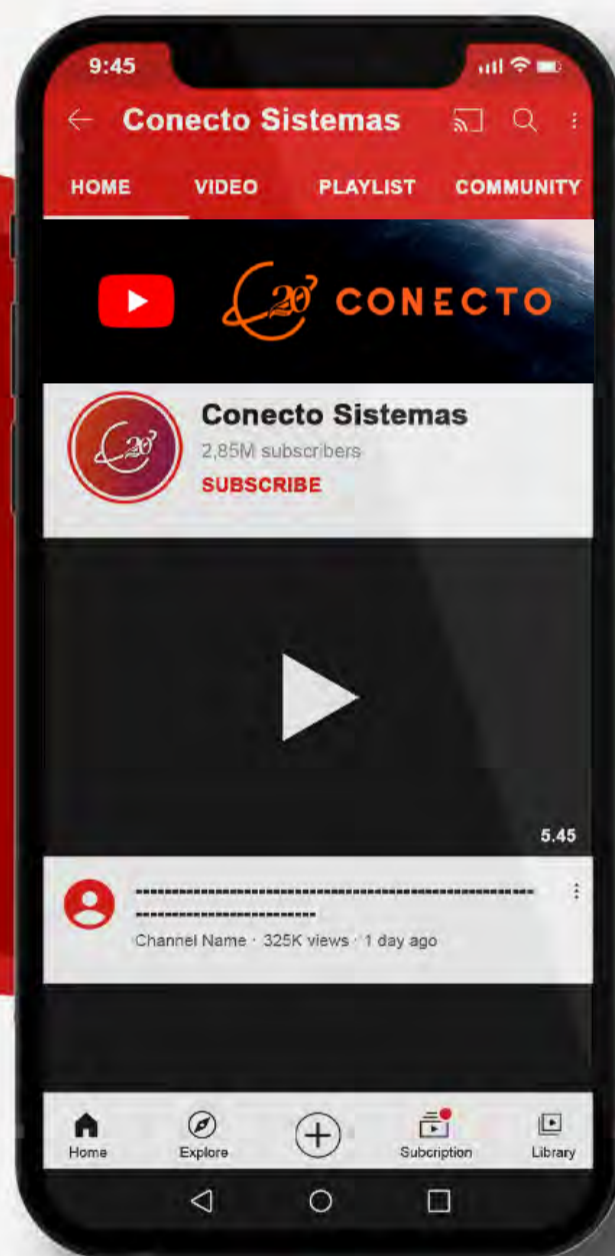
Se você conhece alguém que possui o perfil alinhado à Conecto e tem interesse em atuar em nossa área, por favor, encaminhe-nos o currículo.

Estamos em busca de talentos para integrar nossa equipe!

Envie o currículo para  
[gpeessoas@conecto.com.br](mailto:gpeessoas@conecto.com.br)



# CANAL CONECTO



**SIGA  
CURTA  
COMENTE  
SALVE  
COMPARTILHE**

# ANIVERSARIANTES

## Março



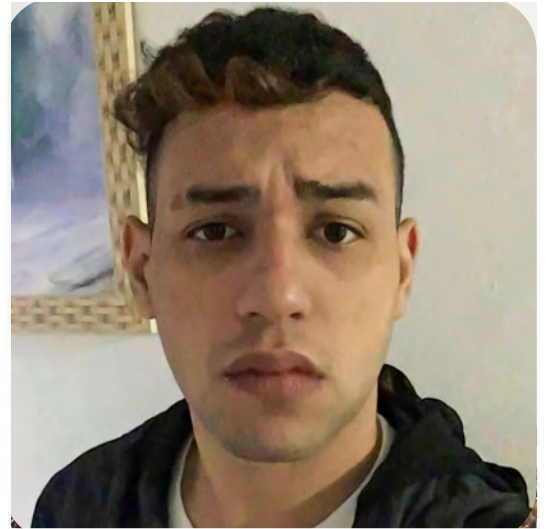
**Alexandre**

aministro@conecto.com.br  
Suporte 03/03



**Maxuel**

mgoveia@conecto.com.br  
Gestão Ativa 07/03



**Thiago**

tbarbosa@conecto.com.br  
Desenvolvimento 11/03



**Eric**

esouza@conecto.com.br  
Ed. Corporativa 13/03



**Renato**

rfermi@conecto.com.br  
Desenvolvimento 14/03



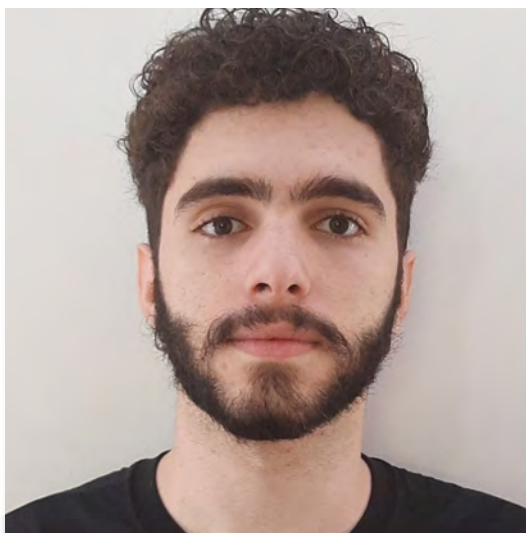
**Queli**

qrsalmeida@conecto.com.br  
Administrativo 14/03



**Paula**

pboechat@conecto.com.br  
Projetos 15/03



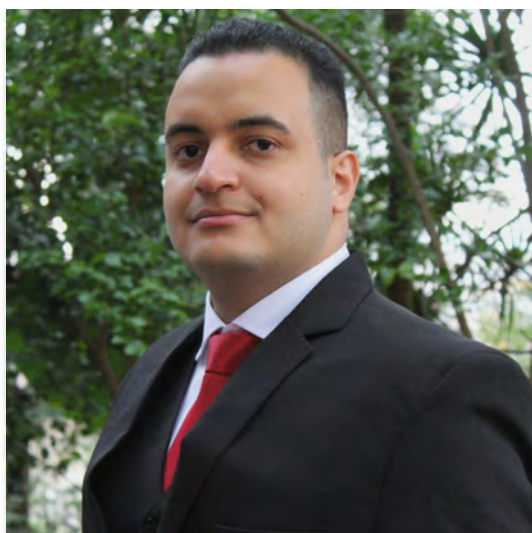
**João**

jguidugli@conecto.com.br  
Desenvolvimento 20/03



**Sonia**

sribeiro@conecto.com.br  
Consultoria 22/03



**Eduardo**

evieira@conecto.com.br  
Gestão Ativa 25/03



**João**

jralmeida@conecto.com.br  
Desenvolvimento 31/03

# **DIA MUNDIAL DE ZERO DISCRIMI NAÇÃO**

## **1 DE MARÇO**

Em 1º de março, celebramos a jornada em direção à discriminação zero. É um compromisso coletivo em que cada um de nós se torna um agente de mudança, recusando-se a tolerar a discriminação em qualquer forma. Vamos construir um mundo onde a diversidade é valorizada, as diferenças são respeitadas e a igualdade é a linguagem universal que todos compartilhamos. A cada passo, estamos mais perto de um futuro onde a discriminação não tem espaço.







# A Universo é nossa!



Mensalmente, abordando temas corporativos e informativos Conecto.



REVISTA

# UNIVERSO

A Revista Universo tem como propósito apresentar mensalmente temas corporativos, informativos e divertidos aos colaboradores da Conecto. Contudo, é importante destacar que a Revista Universo pertence a todos os colaboradores, o que significa que você pode contribuir para a sua edição!

Sugerir temas, redigir textos para inclusão na revista e oferecer dicas e sugestões são maneiras de participar ativamente. A Revista Universo é um veículo aberto que nos proporciona a liberdade de expressar nossas ideias da forma que desejarmos.

Sinta-se à vontade para compartilhar suas ideias, contribuindo para a constante melhoria dessa incrível ferramenta que é parte integrante do nosso Universo corporativo. Juntos, podemos aprimorar a qualidade e relevância da revista a cada dia.

Envie sua sugestão para: [gpressoas@conecto.com.br](mailto:gpressoas@conecto.com.br)



PARABÉNS ERIC E SIDNÉIA

# BEM VINDA MARIA LAURA

Nós da Conecto damos as  
boas-vindas a você com todo o  
amor e carinho





PARABÉNS PAULA E THIAGO

# HECTOR SEJA BEM VINDO

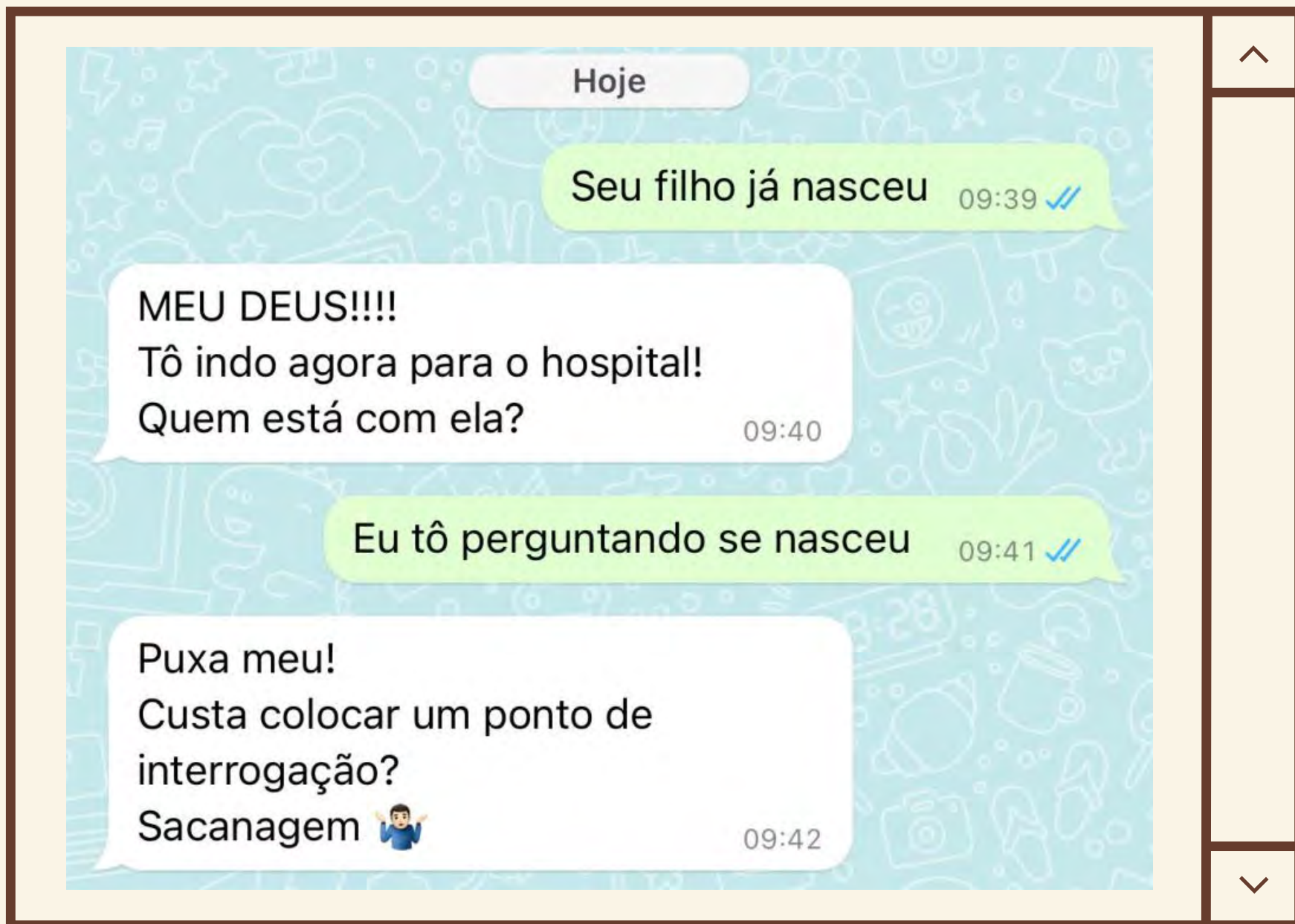
Nós da Conecto damos as  
boas-vindas a você com todo o  
amor e carinho



# Código da língua

## Código da língua

Navegando pelo mar da pontuação sem afundar nos erros



Analisando a situação da imagem acima, você já passou por algo parecido? Saberá entender essa mensagem? Neste mês falaremos sobre como colocar os sinais de pontuação no lugar correto e não cometer gafes.

No exemplo acima, a falta de um ponto de interrogação mudou todo o sentido da frase. O pai desesperado entendeu que seu filho havia nascido! Que situação constrangedora não é mesmo? Falando de forma corporativa, a pontuação além de dar sentido para a frase, possibilita que sua mensagem seja entendida pela pessoa que irá recebê-la.

Hoje em dia com a evolução da comunicação, está a nossa disposição alguns aplicativos de mensagens que transformaram a forma como nos expressamos diariamente. Contudo, essa praticidade muitas vezes resulta em uma escrita mais informal e, por vezes, descuidada. A velocidade da digitação e a pressa ao enviarmos mensagens rapidamente, contribui para o esquecimento de pontuações que em determinados casos podem impactar no sentido da mensagem.

A pontuação da língua portuguesa é composta pelos seguintes sinais:

**Ponto final (.):** pausa de longa duração que indica o final do período, sendo usado em abreviações.

Ex: Entreguei os documentos ontem.

**Ponto de exclamação (!):** indica espanto, admiração, surpresa.

Ex: Saiam já daqui!

**Ponto de interrogação (?):** indica dúvida, pergunta.

Ex: Sua agenda está livre para amanhã?

Texto por **Cibele Silva**



8 DE MARÇO

MULHERES  
QUE  
INSPIRAM



## **Por que Dia 08 De março é dia Internacional Da mulher?**

O Dia Internacional da Mulher, celebrado em 8 de março, tem suas raízes na resistência corajosa de trabalhadoras da indústria têxtil norte americana em 1857, que realizaram uma greve em busca de melhores condições de trabalho e igualdade de direitos. Infelizmente, o movimento foi reprimido pela polícia. Décadas depois, em 1908, mulheres decidiram reavivar esse protesto, acrescentando às suas demandas o direito ao voto e o fim do trabalho infantil. Novamente, foram enfrentadas com repressão policial.

O gesto de homenagear as mulheres que resistiram nos dois movimentos, em 1857 e 1908, levou à escolha do dia 8 de março como o Dia Internacional da Mulher em 1910.

É com profundo respeito e reconhecimento que prestamos homenagem às mulheres não apenas nesse dia emblemático, mas em todos os dias do ano. As mulheres desempenham papéis cruciais em todas as esferas da vida, contribuindo de maneira significativa para o avanço da sociedade. Seja no cenário profissional, acadêmico, familiar ou comunitário, elas desafiam estereótipos, superam obstáculos e alcançam feitos notáveis.

Que esta homenagem não seja apenas uma celebração momentânea, mas sim um compromisso contínuo de valorizar, apoiar e respeitar as mulheres em todas as circunstâncias. A busca por igualdade e reconhecimento deve ser uma jornada constante, refletida em nossas ações diárias.

O PODER DO HORÁRIO  
DE **ALMOÇO**

**BOAS PRÁTICAS**



O horário de almoço não é só um momento para matar a fome, mas uma pausa essencial para o equilíbrio e o bem estar dos colaboradores. Vai além de simplesmente encher o prato; é uma chance de relaxar, renovar as energias e dar um "reset" no modo trabalho.

Permitir que os colegas se desconectem das tarefas durante esse intervalo é como oferecer um respiro para a mente e o corpo. É a fórmula secreta para combater o estresse e evitar aquele cansaço que todos nós conhecemos.

Para que isso funcione, é importante que todo mundo respeite esse tempinho. Deixar as questões de trabalho de lado durante o almoço não é só uma gentileza; é uma forma de investir na felicidade e na saúde de todos. Essa pausa faz toda a diferença para ter uma equipe mais animada, saudável e pronta para encarar os desafios da tarde.

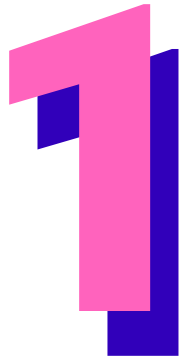
Então, vamos aproveitar esse momento sagrado de almoço e voltar com tudo para a segunda parte do dia!



## DICAS PARA UM AMBIENTE **POSITIVO**

Entendemos que nem sempre é fácil manter um clima tranquilo no ambiente de trabalho, já que diversos fatores podem gerar tensões entre os colegas, como diferenças culturais, de idade, de gênero, entre outros.

Para tornar nosso ambiente de trabalho mais agradável, gostaríamos de compartilhar algumas dicas leves:



Respeito às pessoas: Valorizar a educação e o respeito nas interações diárias é fundamental. Afinal, todos merecem ser tratados com cortesia.



Valorização do trabalho alheio: Em uma empresa diversificada como a nossa, é essencial reconhecer a importância de cada função. Cada colaborador é uma peça valiosa na engrenagem que faz a empresa funcionar bem.



Comprometimento com prazos e horários: Cumprir com nossos compromissos, ser pontual e manter uma boa comunicação são atitudes que contribuem para um ambiente mais eficiente e descontraído.



Dedicamos grande parte do nosso dia ao trabalho, então, vamos juntos tornar esse tempo o mais agradável e produtivo possível. Afinal, um ambiente leve é um ambiente mais produtivo.

# início do *Outono*

O outono, que começa em 20 e 21 de março no Hemisfério Sul, traz consigo mudanças interessantes. Uma das coisas mais notáveis é a queda das folhas das árvores e a diminuição da temperatura. O início do outono é marcado pelos equinócios, dias em que o tempo de luz do dia e da noite é igual tanto no Sul quanto no Norte.

No outono, as folhas caem, tornando-se a característica mais evidente da estação. As plantas que dão frutos também amadurecem nesta época, resultando em uma abundância de frutas.

Os ventos aumentam gradualmente, e como o outono precede o inverno, é comum experimentar quedas constantes de temperatura. Assim, o outono não apenas colore a paisagem com suas folhas vibrantes, mas também prepara o caminho para a chegada da estação fria.

# NOSSO UNIVERSO

## NOVOS COLABORADORES

Seja bem-vindo

**Guilherme**

ao time de  
**Suporte,**

Início dia 01/03



Seja bem-vinda

**Isis**

ao time de  
**Gestão Ativa,**

Início dia 01/03



Seja bem-vinda

**Larissa**

ao time de  
**Tecnologia,**

Início dia 01/03



Seja bem-vindo

**Lucas**

ao time de **Educação  
Corporativa,**

Início dia 01/03



## Nosso Orgulho

Everton Laurentino Silva do time de Desenvolvimento concluiu a graduação de Tecnologia em Análise e Desenvolvimento de Sistemas na universidade Anhanguera!

Queremos parabenizar essa conquista e desejar muito sucesso na sua carreira!



# ◀ PONTO BARRA.

**Ada Lovelace:** A visionária por trás da Revolução Digital

Nesta edição, damos início à nossa nova coluna "Ponto Barra", dedicada a explorar o mundo da tecnologia, computação, internet e o universo digital. E para estreiar com chave de ouro, vamos homenagear uma figura fundamental: Ada Lovelace.

Nascida em 1815 na Inglaterra, Ada Lovelace é reconhecida como a primeira programadora do mundo. Filha do poeta Lord Byron, ela demonstrou um talento excepcional para matemática e lógica desde cedo. Sua colaboração com o matemático Charles Babbage resultou na criação da "Máquina Analítica", precursora dos computadores modernos.

Ao descrever um algoritmo para calcular os números de Bernoulli, Ada se tornou a primeira pessoa a escrever um algoritmo destinado a ser processado por uma máquina. Seu legado vai além da programação; ela vislumbrou um futuro onde as máquinas poderiam criar música e arte. Ada Lovelace pavimentou o caminho para a era digital em que vivemos hoje.

Neste mês das mulheres, celebremos Ada Lovelace, uma verdadeira pioneira da tecnologia e uma inspiração para as futuras gerações de mulheres na ciência e na computação.



```
while  
(!woman  
inTech)  
{keepInspi  
ring();}
```



# Dia Internacional da Felicidade



**No dia 20 de março, o mundo celebra o Dia Internacional da Felicidade.** A felicidade não é apenas a ausência de tristeza, mas sim a presença de emoções positivas, realização pessoal e um sentimento geral de contentamento. Ela se manifesta de maneiras variadas, desde a alegria efêmera de momentos específicos até um sentimento mais duradouro de satisfação com a vida como um todo.

Cada pessoa tem sua própria definição de felicidade, influenciada por valores pessoais, experiências de vida e aspirações individuais. Para alguns, a felicidade pode ser encontrada na conexão com outras pessoas, enquanto para outros, ela pode surgir da realização de metas e conquistas pessoais. A busca pela felicidade é uma jornada única e pessoal, moldada pelas complexidades da existência humana.

Neste Dia Internacional da Felicidade, é uma oportunidade para refletirmos sobre o que nos faz verdadeiramente felizes e como podemos cultivar esse estado de bem-estar em nossas vidas diárias. A gratidão, a prática da positividade e o investimento em relacionamentos significativos são alguns dos caminhos que podem nos aproximar da felicidade duradoura.

Além disso, é essencial reconhecer que a felicidade não é um destino final, mas sim uma jornada contínua. Encontramos felicidade nas pequenas alegrias do cotidiano, nos desafios superados e na busca constante por significado e propósito na vida.

# SAÚDE E NUTRIÇÃO

O Dia da Saúde e Nutrição, celebrado em 31 de março, é uma oportunidade valiosa para destacar a importância crucial que hábitos alimentares saudáveis desempenham em nosso bem-estar geral. A nutrição adequada é um pilar fundamental para a manutenção da saúde, fornecendo os nutrientes essenciais necessários para o funcionamento adequado do corpo.

As escolhas alimentares não são apenas uma questão de nutrição física, mas também desempenham um papel significativo na saúde mental.

Uma dieta balanceada pode impactar positivamente o humor, a concentração e a saúde emocional de maneira geral.

Ao reconhecer a interconexão entre uma alimentação

saudável e a promoção da saúde, podemos contribuir para a construção de um estilo de vida que priorize o cuidado com o corpo e a mente.

Que o Dia da Saúde e Nutrição seja um lembrete constante de que cada escolha alimentar é uma oportunidade para investir em nosso bem-estar e qualidade de vida.

# Dicas e Práticas dos nossos **Colaboradores**:

Dani Ignácio

**“Gosto de trazer sempre uma fruta, ou um iogurte com granola para comer à tarde, que é quando bate aquela vontade de comer um docinho”**

Marta Silva

**“Costumo trazer uma marmitinha de salada, e como ela antes da comida, assim tenho uma saciedade melhor”**

Gustavo Saback

Geralmente levo pra Conecto mingau de aveia com whey, o objetivo é ganhar massa magra.

## **Ingredientes:**

- 1 xícara de leite.
- 1/2 xícara de aveia.
- 2 scoops de Whey Protein (sabor da sua preferência)
- 200 gramas de frutas.

## **Como fazer:**

1. Coloque o leite e a aveia em uma panela.
2. Cozinhe em fogo médio, mexendo por alguns minutos até engrossar.
3. Adicione o whey e misture.
4. Sirva em um prato e adicione as frutas.

Dica de site

## **FlaVORi**

Esse site te ajuda a descobrir a arte de transformar ingredientes simples em pratos extraordinários. Digite o que você tem, e a IA criará receitas que reinventam sua experiência culinária, tornando cada momento na cozinha único e memorável.

[Clique aqui](#)





*março*  
**Amarelo e Lilás**

A campanha nacional março amarelo e lilás busca conscientizar a sociedade sobre os sinais, sintomas, prevenção, diagnóstico e tratamento do câncer do colo do útero e da endometriose, doenças que afetam particularmente as mulheres.

# Câncer do colo do útero

O câncer do colo do útero, também conhecido como câncer cervical, é causado pela infecção do Papilomavírus Humano (HPV). Tabagismo, uso prolongado de anticoncepcionais e múltiplos parceiros em relações desprotegidas são fatores de risco para a doença, segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca).

A doença se desenvolve lentamente e algumas vezes não apresenta sintomas iniciais, mas em casos agravados, pode haver sangramento vaginal intermitente e durante as relações sexuais, secreção vaginal, dor abdominal e incômodos urinários e intestinais. Segundo o oncoginecologista da Unidade de Alta Complexidade em Oncologia (Unacon), Antônio Soares, a vacinação contra HPV e o exame preventivo (Papanicolau) são ações complementares contra o câncer do colo do útero.

## Endometriose

A endometriose é uma inflamação no sistema reprodutor feminino. Nessa condição, o tecido interno que reveste o útero se encontra fora da cavidade uterina, em outros órgãos da pelve (trompas, ovários, intestinos e bexiga).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que cerca de 7 milhões de brasileiras sofrem com a doença durante a fase reprodutiva e que 40% das mulheres acometidas têm quadros de infertilidade.

Os principais sintomas da endometriose incluem cólicas menstruais muito intensas; desconforto durante as relações sexuais; dores e sangramentos intestinais e/ou urinários no período menstrual e problemas para engravidar.

O diagnóstico é realizado através de exames tais como: toque vaginal, ultrassom transvaginal, ultrassom transvaginal com preparo intestinal e ressonância magnética

# EDUCAÇÃO CORPORATIVA

## Colaboradores:



Eric



Cibele



Lucas

## Qual o objetivo do time?

O objetivo do time de Educação Corporativa é capacitar nossos colaboradores, promovendo o aprendizado e garantindo que possuam as habilidades e conhecimentos necessários para desempenhar efetivamente suas funções. Nos esforçamos para coletar, lapidar e distribuir o que entendemos como um dos ativos mais preciosos da Conecto: seu expertise. Neste contexto, nossa equipe presta-se ainda a ser uma ferramenta de otimização da comunicação, seja ela interna ou externa.

## Qual a função desse time?

O time está comprometido essencialmente com 4 funções:

- Criação e implementação de programas de treinamento;
- Gestão do conhecimento;
- Confeção e apoio à produção de manuais e documentação técnica;
- Promoção de uma comunicação eficaz junto a colaboradores, clientes e parceiros.



## **Qual a importância do time?**

Devido à alta especificidade das soluções oferecidas para a Conecto, e também por sua natureza inovadora, o time é crucial para constantemente municiar as equipes com profissionais preparados para enfrentar os desafios do nosso mercado.

Trabalhamos junto aos demais departamentos da empresa para impulsionar a inventividade e a qualidade das entregas, fortalecendo nossa cultura organizacional e contribuindo para o sucesso geral da empresa.

## **Onde atuam?**

Nos mudamos recentemente, agora somos vizinhos da Agência e da Conecto GO.

**“O propósito do aprendizado é crescer, e nossas mentes, diferentes de nossos corpos, podem continuar crescendo enquanto continuamos a viver.” - Mortimer Adler**

# Carnaval 2024 é no Parque da Mônica!

03, 04, 10,  
11, 12 e 13  
de fevereiro

**Desconto exclusivo para  
colaboradores e associados da  
CONNECTO**

Você pode conferir a promoção através do link:

<https://ecommerce.parquedamonica.com.br/hotsite/conecto/>

De: R\$ ~~595,00~~  
Por: R\$ **460,00**  
R\$92,00 por pessoa  
Ingresso múltiplo  
5 pessoas

De: R\$ ~~119,00~~  
Por: R\$ **105,00**  
Ingresso individual

**10%** Para pacote  
de festa de  
aniversário

Para mais informações,  
é só entrar em contato com:

**Edilene**

[vendas@parquedamonica.com.br](mailto:vendas@parquedamonica.com.br)  
(11) 99242-9953