

REVISTA

UNIVERSO

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
CURSO DE APRIMORAMENTO

DIA DA SAÚDE OCULAR
PREVENÇÃO E CUIDADOS



EDIÇÃO 22

BEM-ESTAR
COMO MELHORAR?



GOAL!!



A TOTALPASS AGORA
ESTÁ NA **CONECTO**

TOTAL **PASS**

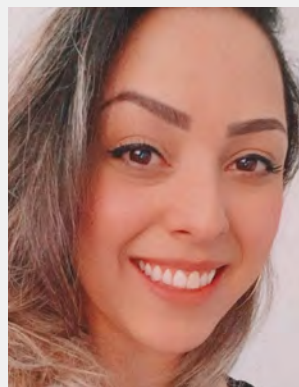
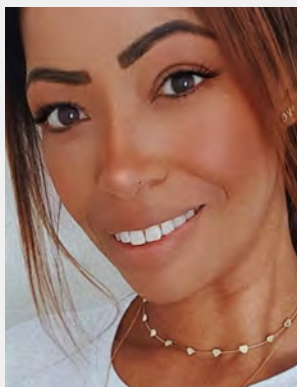
FOCO TOTAL EM VOCÊ!

by **CONECTO**

REVISTA UNIVERSO

01	Últimas Inaugurações.....	03
02	Aniversariantes.....	04
03	Parcerias – Conecto e SESC.....	05
04	Nosso Universo.....	06
05	Boas Práticas	08
06	Dicas de Bem-estar.....	10
07	TotalPass.....	12
08	Respeito no Ambiente Corporativo.....	14
09	Dia da Saúde Ocular.....	16
10	Dia da Pizza.....	18
11	Assédio – O que é assédio sexual?.....	20
12	Curso de Inteligência Emocional.....	22
13	Copo Meio Cheio ou Meio Vazio?.....	24
14	Parcerias – Conecto e Estácio.....	26

Alô leitor! Mês a mês, nossa principal proposta é reunir todas as principais pautas que sejam de maior interesse corporativo. Nós pesquisamos e produzimos todo conteúdo que tem a sua cara, isso mesmo, tudinho pensando em você! Só tem um detalhe: estamos sentindo falta da sua participação, ideias e temas que podem ser abordados aqui nesse espaço que é nosso! Se teve alguma ideia, se acha necessário falarmos sobre alguma pauta, estamos aqui para lhe ouvir! Envie suas ideias, críticas ou observações em: gpeessoas@conecto.com.br



PARCEIROS **SOFTWARE EXPRESS**

Visita de nossos parceiros da Software Express em nossa empresa.



ANIVERSARIANTES

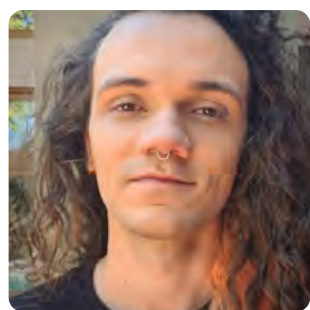
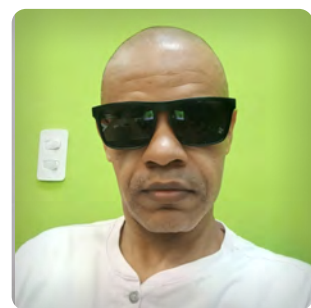
julho



04/07

DOUGLAS

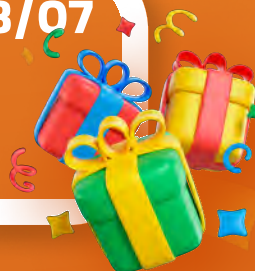
dsilva@conecto.com.br
Controle de Qualidade



DUILIO

dkepel@conecto.com.br
Desenvolvimento

08/07



13/07

JOHN

jesantos@conecto.com.br
Desenvolvimento



HENRIQUE

hgoncalves@conecto.com.br
Consultoria

15/07



20/07

MARCEL

msantos@conecto.com.br
Desenvolvimento/Projetos



faça sua credencial



No Sesc, você encontra clínicas, restaurantes, teatros, shows, espetáculos, esportes, academias, escolas, cursos, bibliotecas, hotéis, turismo e muito mais. Tudo por um preço superacessível e com a qualidade e o atendimento amigo do Sesc.

E sabe como você aproveita tudo isso? Simples, fazendo sua Credencial Sesc online ou no Sesc ou Senac mais perto de você.

Colaboradores da Conecto podem fazer o cartão gratuitamente e ter acesso total aos serviços do Sesc de todo o Brasil!

Este é o link para você fazer sua inscrição é aproveitar de todos os benefícios que o SESC oferece aproveite!

CLIQUE E SAIBA MAIS

NOSSO UNIVERSO

NOVOS COLABORADORES



Seja bem-vinda

Paula

ao time de **Projetos**,

Início dia 19/06



Seja bem-vindo

Otávio

ao time de **Tecnologia**,

Início dia 19/06



Seja bem-vinda
Cibele
ao time de **Educação Corporativa**,
Início dia 19/06



Seja bem-vindo
Bruno
ao time de **Criação de conteúdo**,
Início dia 19/06

Seja bem-vindo
Victor
ao time de **Desenvolvimento**,
Início dia 19/06



Boas Práticas Conecto

Uso dos banheiros

Ah, os banheiros de empresa! Aquele local onde todos nós temos que fazer uma pausa nas nossas atividades e responder a uma chamada da natureza. Você já parou para pensar em como podemos tornar essa experiência mais agradável?

Vamos explorar algumas dicas sobre o uso dos banheiros na empresa, para que todos possamos aproveitar ao máximo esse momento tão peculiar do nosso dia de trabalho.



Mantenha a limpeza: Procure deixar o banheiro tão limpo quanto o encontrou



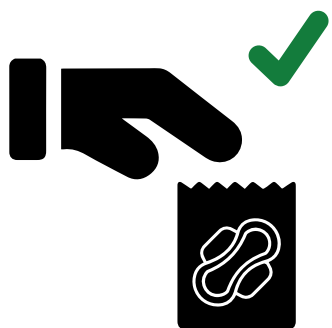
Certifique-se de jogar o papel higiênico usado no lixo e não no chão.



Evite respingos de água ao lavar as mãos



Use a escova sanitária para retirar os resíduos que ficaram para trás



Use os saquinhos de absorvente para descartá-los



Se sua mira não for boa, relaxe e sente-se



Relate problemas: Se você notar algum problema, informe a equipe responsável para que possam tomar as devidas providências

Que tal algumas dicas rápidas e leves para melhorar o seu bem-estar?

Nossa vida pode ser agitada e cheia de responsabilidades, mas é importante reservar um tempo para cuidar de si mesmo. Com pequenas mudanças diárias, podemos fazer uma grande diferença em nosso equilíbrio físico e emocional. Então, respire fundo e prepare-se para descobrir algumas dicas simples que podem trazer mais harmonia e felicidade para o seu dia a dia. Vamos lá!



- **Tenha uma alimentação equilibrada**

Aquilo que você come impacta diretamente no seu bem-estar físico e mental. Os melhores alimentos são capazes de dar energia, limpar toxinas e proteger o corpo de doenças.

- **Durma bem**

Para dormir bem, crie um ritual, que pode começar com um banho quente e relaxante. Deixe o quarto o mais escuro possível e evite a luz azul, proveniente de telas de TV e smartphones. Também evite cafeína e bebidas alcoólicas no final do dia.

- **Beba água**

A água vai manter o organismo hidratado para o intestino funcionar melhor, a pele ficar mais bonita e as toxinas serem eliminadas.

- **Pratique atividade física**

São inegáveis os benefícios da prática regular de atividade física: melhora o condicionamento, controla a pressão arterial, diminui risco de diabetes e infarto, eleva a imunidade, contribui para a postura, evita ganho de peso e combate o estresse.

Escolha o exercício com o qual você mais se identifica, que pode ser caminhada, dança, corrida, natação, pilates, musculação ou crossfit. Não importa a modalidade, e sim a frequência.

se liga
na dica

A **TOTALPASS** AGORA ESTÁ NA **CONECTO**

DÊ O FOCO TOTAL PARA O SEU BEM-ESTAR COM A TOTALPASS!

Cuide da sua saúde física e mental com a gente.

VEM SER TOTAL!

Acesse o link para fazer seu cadastro:

bit.ly/conecto2023



CONFIRA NOSSOS PLANOS:

TP GO

- + de **500** academias*
- + Total Play

+ Zen App

TITULARES

R\$ 29,90

DEPENDENTES

R\$ 59,90

TP1

- + academias do **TP GO**
- + de **1.500** academias*
- + Total Play
- + Queima Diária

+ Zen App

TITULARES

R\$ 49,90

DEPENDENTES

R\$ 79,90

TP1+

- + academias do **TP1**
- + de **3.800** academias*
- + Total Play
- + Queima Diária
- + Smart Fit Coach

1 ATENDIMENTO/MÊS

+ Zen App

TITULARES

R\$ 79,90

DEPENDENTES

R\$ 99,90

TP2

- + academias do **TP1+**
- + de **5.300** academias*
- + Total Play
- + Queima Diária
- + Smart Fit Coach

1 ATENDIMENTO/MÊS

+ Zen App

+ Psicologia Viva

2 SESSÕES/MÊS

TITULARES

R\$ 109,90

DEPENDENTES

R\$ 139,90

TP3

- + academias do **TP2**
- + de **6.300** academias*
- + Total Play
- + Queima Diária
- + Smart Fit Coach

2 ATENDIMENTO/MÊS

+ Zen App

+ Psicologia Viva

2 SESSÕES/MÊS

TITULARES

R\$ 179,90

DEPENDENTES

R\$ 209,90

TP4

- + academias do **TP3**
- + de **7.000** academias*
- + Total Play
- + Queima Diária
- + Smart Fit Coach

2 ATENDIMENTO/MÊS

+ Zen App

+ Psicologia Viva

4 SESSÕES/MÊS

TITULARES

R\$ 269,90

DEPENDENTES

R\$ 299,90

TP5

- + academias do **TP4**
- + de **7.500** academias*
- + Total Play
- + Queima Diária
- + Smart Fit Coach

2 ATENDIMENTO/MÊS

+ Zen App

+ Psicologia Viva

4 SESSÕES/MÊS

TITULARES

R\$ 379,90

DEPENDENTES

R\$ 409,90

TP6

- + academias do **TP5**
- + de **8.000** academias*
- + Total Play
- + Queima Diária
- + Smart Fit Coach

2 ATENDIMENTO/MÊS

+ Psicologia Viva

4 SESSÕES/MÊS

TITULARES

R\$ 549,90

DEPENDENTES

R\$ 579,90

FORMA DE PAGAMENTO

TITULARES: Cartão de Crédito

DEPENDENTES: Cartão de Crédito

* Seus dependentes podem ser familiares e/ou amigos, não é necessário incluir um dependente legal.



PARA **ADICIONAR DEPENDENTES**, É MUITO FÁCIL:

- Acesse o app e vá em **"Dependentes"** ;
- Depois, é só clicar em **"Novo dependente"** para adicionar.
- Você pode realizar o cadastro ou compartilhar o link para que a sua parceria de treino preencha.

Faça o seu cadastro:

CADASTRO

bit.ly/conecto2023

**Caso ainda não tenha o nosso app,
acesse o link para baixar:**

linktr.ee/totalpass_app

Respeito no Ambiente Corporativo

Com tantas pessoas diferentes convivendo em um mesmo ambiente, é natural que aconteçam divergências de opinião, já que cada indivíduo tem uma perspectiva diferente em relação às coisas. A única forma de evitar que isso se transforme em desunião é prezando pelo respeito.

Quando há respeito no ambiente de trabalho há menos estresse, conflitos e problemas, pois as coisas tendem a fluir com maior naturalidade.

Mas como demonstrar respeito ao seu colega? Seguem abaixo algumas dicas para contribuir com o respeito no trabalho.



Trate a todos igualmente, de maneira respeitosa

O respeito, para ser verdadeiro, deve ser direcionado a todos igualmente, independentemente do cargo que o indivíduo em questão ocupe dentro da empresa em que você trabalha.

Aprenda a gerenciar as suas emoções

É importante que aprenda a reconhecer as suas emoções, para que possa entendê-las e evitar ter uma postura reativa. Assim, caso uma atitude de um colega faça com que você sinta raiva, em vez de alterar-se e iniciar uma discussão, você olhará para dentro de si a fim de identificar as razões para isso e, então, buscará soluções efetivas.

Evite levar as coisas para o lado pessoal

Relevar as coisas pequenas é uma atitude fundamental para que consiga manter o equilíbrio e contribua para a manutenção de um ambiente positivo para todos.

Preze pela boa comunicação

O melhor termômetro que você pode utilizar para escolher bem suas palavras é a empatia, pois através dela irá se colocar no lugar do outro.

Evite julgar os colegas

Respeitar significa reconhecer o direito do outro de ser quem ele é, e isso inclui não julgar. Lembre-se sempre que o respeito é uma via de mão dupla: se deseja receber é necessário que o ofereça aos outros. Assim, você estará contribuindo com a construção de um ambiente positivo e agradável para todos.

10 JULHO

Dia da Saúde Ocular

Segundo estudos da OMS, cerca de 2,2 bilhões de pessoas no planeta têm deficiência visual. Dessas, pelo menos 1 bilhão têm algum tipo de deficiência que poderia ter sido evitada ou que ainda não foi tratada.

Pensando nisso, foi criado o Dia da Saúde Ocular - 10 de julho - cujo objetivo é alertar sobre a importância da prevenção e do diagnóstico de doenças oculares que, se não tratadas, podem levar à perda da visão.

A visão é responsável, naturalmente, por 85% das informações processadas no cérebro. Por isso, são importantes as visitas regulares ao oftalmologista e nada substitui o diagnóstico feito por um médico.

A visita periódica ao oftalmologista é a melhor forma de prevenção contra possíveis problemas oculares.

Sua visão é um tesouro valioso. Cuide dela com carinho e atenção, pois é através dos seus olhos que você enxerga as maravilhas do mundo e cria memórias inesquecíveis.



ÓTICAS  LANCASTER



**EXAME
DE VISTA
GRÁTIS!**

Parceria:



10%

Desconto em
qualquer compra

Parceria válida em todas as
lojas Lancaster do Brasil



Dia da PIZZA

O Dia Mundial da Pizza comemora-se a 10 de julho.

A data celebra uma das mais adoradas invenções culinárias da história da humanidade: a pizza

ORIGEM DA PIZZA

Acredita-se que a pizza tenha surgido com os egípcios há mais de 5 mil anos, pois foram estes os primeiros a misturar

farinha com água e assá-los em fornos rústicos.

A massa era apelidada de "pão de abraão" e tinha o nome de "píscea". Os fenícios acrescentavam carne e cebola ao pão, mas foram os italianos que adicionaram tomate, ervas regionais e azeite de oliva à receita, e que tornaram o alimento popular, depois deste chegar ao porto de Nápoles.

Na sua origem era um prato fechado, tal como o calzone e ficou conhecido por matar a fome aos pobres no sul de Itália.

Parceria com a **Pizzaria Fornoalha**

Pizzas
Artesanais Deliciosas



12 % Desconto
no consumo

Os colaboradores da Conecto poderão aproveitar o rodízio de pizza, com 12% de desconto no consumo.



Apresente o seu crachá ao chegar na pizzaria



Do dia 01 a 15 de julho



Praça das Tulipas, nº50
Centro Comercial de Alphaville

Parceria com a **Tomate Verde**

Os colaboradores da Conecto poderão aproveitar o rodízio de pizza, com 5% de desconto no consumo.

SEGUNDA E TERÇA,
DAS **11H00 ÀS 14:00**



SUPER 
DELICIOSA 
PIZZARIA 

indicada e aprovada
POR NOSSOS COLABORADORES

**05%
OFF**

**PARA COLABORADOR
CONECTO**

**TOMATES
VERDES**
PIZZA



Apresente o seu crachá ao chegar na pizzaria



Calçada dos Lírios, nº68
Centro Comercial de Alphaville



Em continuidade a nossa série de conteúdos sobre assédio, falaremos agora sobre o assédio sexual. Também veremos alguns exemplos e aprenderemos diferenciar uma aproximação saudável de um abuso.

O que é assédio sexual?

O assédio sexual ocorre quando uma pessoa é alvo de comportamentos ou avanços sexuais indesejados, que ocorrem no ambiente de trabalho ou relacionados a este. Essas ações podem variar desde comentários ofensivos de teor sexual até propostas, toques indesejados, intimidações e outras formas de abuso sexual. O assédio sexual cria um ambiente hostil, desrespeitoso e prejudicial para a vítima, afetando negativamente sua saúde mental, emocional e até mesmo sua carreira.

Exemplos de assédio sexual:

- Um colega de trabalho faz comentários sexualmente sugestivos sobre o corpo de um colega, deixando-o desconfortável e constrangido
- Um superior hierárquico condiciona promoções ou benefícios de carreira a favores sexuais de um subordinado

- Um cliente faz avanços indesejados e tentativas de toque físico em direção a um funcionário durante uma reunião de negócios
- Um colega envia mensagens de texto ou e-mails de natureza sexual explícita para outro colega, apesar da falta de interesse ou consentimento do destinatário.

Exemplos do que **NÃO** é considerado assédio sexual:

- Um colega de trabalho elogia respeitosamente a aparência de outro colega, sem fazer comentários explícitos ou ofensivos
- Um funcionário convida um colega para sair de maneira educada e respeitosa, sem insistência ou pressão após receber uma resposta negativa
- Dois colegas de trabalho flertam e demonstram interesse romântico mútuo de forma consensual, respeitando os limites e a privacidade de ambos
- Durante uma conversa casual entre colegas de trabalho, um tópico relacionado à sexualidade é abordado de maneira respeitosa e não ofensiva

Diferenciar assédio sexual de um ato consensual no trabalho envolve considerar alguns elementos essenciais, como o consentimento, o equilíbrio de poder e o impacto. Veja algumas orientações que podem ajudar a fazer essa distinção.

- **Consentimento** - No caso de um ato consensual, ambas as partes envolvidas estão de acordo e expressam livremente seu consentimento. O consentimento deve ser dado de forma clara, voluntária e sem qualquer forma de coerção ou pressão.

- **Equilíbrio de poder** - O assédio sexual muitas vezes ocorre em situações em que há um desequilíbrio de poder significativo entre as pessoas envolvidas. Isso pode acontecer quando um superior hierárquico faz avanços indesejados em relação a um subordinado. O poder desigual pode dificultar que a vítima se sinta à vontade para recusar ou relatar o comportamento indesejado.
- **Impacto negativo** - O assédio sexual tem um impacto negativo na vítima, causando angústia emocional, estresse e dificuldades no ambiente de trabalho. Por outro lado, um ato consensual geralmente não causa danos ou desconforto para as pessoas envolvidas.

Como podemos ver, a linha entre assédio sexual e um ato consensual pode ser tênue em algumas situações. No entanto, é fundamental valorizar o respeito, a igualdade e o consentimento mútuo no ambiente de trabalho. As políticas claras da empresa, a conscientização e a comunicação aberta podem ajudar a evitar mal-entendidos e garantir que todos os envolvidos estejam confortáveis e sintam-se respeitados.

Foi vítima ou testemunhou algum tipo de assédio moral ou sexual? **Não fique em silêncio**, acione um de nossos Canais de Denúncias:

- concordia.conecto@gmail.com
- harmony.channel.conecto@gmail.com





Dicas para Aprimoramento Curso de Inteligência Emocional

Inteligência Emocional é a capacidade de compreender e gerenciar os próprios sentimentos, assim como o sentimento dos outros.

Pensando nisso, a Conecto, em parceria com a Universidade Estácio, está oferecendo um curso rápido de Inteligência Emocional.

Neste curso de inteligência emocional, viajaremos por uma jornada de autoconhecimento. Será abordada a influência de diversos aspectos na inteligência emocional. Além de um módulo inteiro de técnicas para você aplicar em sua vida e ser muito mais emocionalmente inteligente.

COMO FUNCIONA?

- 10 horas de aulas, divididas em 16 vídeos
- Acesso por 1 ano
- Acesso no dispositivo móvel e no computador
- Certificado assinado pela Estácio ao final do curso
- Curso Gratuito

COMO ACESSAR?

Enviaremos por e-mail o link de acesso para realizar o curso. Qualquer dúvida, entrem em contato com o Time de Gestão de Pessoas.



Copo Meio Cheio ou Meio Vazio?

A realidade está mudando continuamente, tudo à nossa volta está mudando e movimentando-se. Na verdade, o apego à nossa visão estática das coisas é uma das principais causas de nossos medos, preocupações e desequilíbrios emocionais. Não ser capaz de aceitar a mudança e incerteza nos causa uma enorme dose de insegurança e ansiedade, com o qual não somos capazes de lidar.

Em nosso dia a dia, sem perceber, nós nos comportamos dessa maneira. Simplesmente estabelecemos os fatos, sem nos dar conta do movimento. Portanto, vemos apenas uma parte da realidade.

Como isso acontece?

- Cada vez que simplesmente declaramos um fato, não tentando encontrar suas causas sem um vislumbre do que poderia acontecer a seguir.

- Toda vez que somos vítimas de estereótipos, colocamos rótulos e nos comportamos como se fossem a verdade absoluta.
- Toda vez que criticamos e julgamos, sem fornecer uma solução ou uma saída.
- Cada vez que acho que um problema tem uma causa única e uma única solução.

Para realmente melhorar a nossa vida, devemos dar um passo adiante. Nós não deveríamos apenas ver se o copo está meio cheio ou meio vazio, mas deveríamos nos perguntar se, como as coisas estão, se há mais possibilidades que ele se encha ou termine de esvaziar. Só então, poderemos ter um quadro mais completo.

Na vida cotidiana, muitas vezes deixamos que o pensamento limitante, determine as nossas decisões. Deixamos um erro do passado determinar toda a nossa vida. Ao olhar apenas para o passado e encontrar um incidente isolado, limitamos nossa visão. É como se passássemos a vida inteira olhando para uma foto. Quando olhamos para o futuro e somos capazes de ver as coisas como um todo e em movimento, as possibilidades que se abrem diante de nós são infinitas.

Então, não importa se o copo está meio cheio ou meio vazio, mas, se está se enchendo.



Estácio

Ficamos felizes de anunciar nossa nova parceria com a Universidade Estácio!

A Universidade Estácio conta com mais de 90 unidades com cursos de graduação e pós , online e presenciais.

Com essa parceria você terá descontos nos cursos, e seus dependentes podem aproveitar também.

O Time de Gestão de Pessoas pode te ajudar a ter mais detalhes sobre essa parceria.