

# FOLHA FECOMÉRCIO

Revista do Sistema Fecomércio/Sesc/Senac/IFEPD Alagoas | Ano XVII | Nº 156 | Novembro de 2016 | Maceió | Alagoas

## ENTREVISTA

Hábitos alimentares  
saudáveis e seus  
benefícios à saúde

página 6



Foto: valeria\_aksakova/FreePik

**Senac** Lançamento de “Debates Pedagógicos”  
marca Encontro de Educadores página 17

**Fecomércio** Caravana Fecomércio leva palestras  
e serviços gratuitos ao interior página 8

**Editorial** Presidente Wilton Malta fala sobre o resgate da confiança do empresário na economia página 3

**Artigo** Longevidade qualitativa página 22

# COMERCIÁRIO

## Faça a carteira do Sesc



Aproveite os serviços de:

| esporte | restaurante | hospedagem | balneário | academia | turismo  
| odontologia | educação | teatro | música | cinema

Para matricular-se procure uma Unidade Sesc mais próxima

[www.sescalagoas.com.br](http://www.sescalagoas.com.br)



0800 284 2440



# Rumo ao crescimento

O ano de 2016 se aproxima do final, mas diferentemente do que aconteceu em 2014 e 2015, podemos dizer que as perspectivas para o novo ano são positivas. Estamos num momento de retomada da economia e, ainda que esta ocorra de forma lenta, o crescimento é contínuo.

Com todos os desafios trazidos pelos últimos dois anos, crescer lentamente é, sem dúvida, um bom cenário. Ter o retorno da confiança do empresário na economia demonstra que estamos deixando atalhos e voltando ao caminho do desenvolvimento. Pesquisa do Instituto Fecomércio AL, em parceria com a Confederação Nacional do Comércio de Bens, serviços e Turismo (CNC), confirma essa assertiva: em outubro passado, o Índice de Confiança do Empresário de Maceió (ICF) foi o maior registrado desde outubro de 2015: 101,6 pontos; um aumento de 7,17% em relação ao mês de setembro (94,8). No intervalo de um ano, esse crescimento é ainda maior: 19,67%.

É certo que o final de ano traz um ânimo a mais aos empresários, pois é um período de aquecimento das vendas. Somando esse comportamento natural do comércio à retomada da economia, cabe ao empresário ser protagonista; esse é o nosso maior desafio atual.

Precisamos focar no crescimento e ter como objetivo trabalhar para oferecer um ambiente propício aos negócios. Essa nossa razão de existir é o que faz o ciclo girar: uma empresa gera empregos; um em-

pregado torna-se consumidor; o consumidor compra e aquece o comércio; as vendas aquecidas aumentam a arrecadação; e a arrecadação permite que o poder público ofereça serviços à sociedade. Isso sem falar nos tributos pagos na folha de pagamentos e nas transações comerciais entre empresários e fornecedores. Por isso, não seria exagero nosso dizer que o empresário é um instrumento de desenvolvimento.



**Wilton Malta**

Presidente do Sistema Fecomércio/SESC/SENAC/IFEPD Alagoas

**Presidente**

Wilton Malta de Almeida

**1º Vice-presidente**

José Gilton Pereira Lima

**Vice-presidentes**

Valdomiro Feitosa Batista

José Antonio Vieira

Arthur Georges Guillou

José de Sousa Vieira

Josinaldo Soares dos Santos

Ariel Fernandes Duarte

**Vice-presidente Administrativo**

Ana Luíza Araújo Freire Soares

**Diretor Administrativo Adjunto**

Júlio César Permínio Tenório

**Vice-presidente Financeiro**

Adeildo Sotero da Silva

**Diretor Financeiro Adjunto**

Walter Vasconcelos Torres Vieira

**Suplentes da Diretoria**

Silvanio Carvalho Bezerra

José Marques Vieira

Luciano Marcos Estevam Canuto

Francisco Torres Vieira

Alina Márcia Araújo Freire Santos Lessa

José Soares da Silva

João Januário Filho

José Expedito Tenório

José Pimentel de Paiva

Maria da Paz Silva

Dalmário Rodrigues Vieira

**Conselho Fiscal (Titulares)**

Manoel Baia Siqueira Neto

Antonio Pinto da Costa

Francisco Augusto Azevedo

**Conselho Fiscal (Suplentes)**

José Alberto Montenegro

Carlos Henrique Sampaio

Maurício Félix da Silva

**Delegados representantes junto à Confederação Nacional do Comércio**

Wilton Malta de Almeida (Titular)

José Gilton Pereira Lima (Suplente)

**Diretor Regional do SESC Alagoas**

Willys José Carlos de Albuquerque

**Diretora Regional do SENAC Alagoas**

Telma Maria Ribeiro Guimarães

**Sindicatos Filiados**

Sindicato do Comércio Varejista de Produtos

Farmacêuticos

Sindicato dos Representantes Comerciais no Estado de Alagoas

Sindicato do Comércio Varejista de Penedo

Sindicato do Comércio Varejista de União dos Palmares

Sindicato do Comércio Varejista de Arapiraca

Sindicato do Comércio Varejista de Palmeira dos Índios

Sindicato do Comércio Atacadista e Distribuidor do Estado de Alagoas

Sindicato da Habitação de Alagoas

FOLHA  
**FECOMÉRCIO**

Ano XVII | Nº 156 | Novembro de 2016

**Redação Fecomércio**

Fabiana Barros | MTE 712-AL  
Sandra Peixoto | MTE 695-AL

**Redação Sesc**

Jeanne Feijão | MTE 1.813-AL  
Patrícia Castro | MTE 864-AL

**Redação Senac**

Cristiane Calaça | MTE 1.086-AL  
Lyara Munt | MTE 1.735-AL

**Projeto Gráfico e Diagramação**

Clauderlan Vilela | MTE 1.574-AL

**Impressão**

Grafmarques

**Tiragem**

1 mil exemplares

**Endereço**

Rua Professor Guedes de Miranda, 188  
Farol, Maceió, Alagoas  
CEP 57055-220

**Contato**

(82) 3026-7200  
comunicacao@fecomercio-al.com.br



**Capa**

Hábitos alimentares saudáveis e seus benefícios à saúde **6**

**Seções**

Editorial // Rumo ao crescimento **3**

Entrevista // Boa Saúde no Sesc **6**

Coluna // Comércio em Dia **10**

Sindicatos // Fique por Dentro **11**

Linha do Tempo **20**

Artigo // Longevidade qualitativa **22**

**Fecomércio**

Caravana Fecomércio **8**

Alterações normativas **10**

**Sesc**

Construindo conhecimento **12**

Acesso às artes **13**

Câncer, não! **14**

**Senac**

Senac Idiomas **16**

Encontro de Educadores **17**

Aperfeiçoamento **18**

Cozinhando com o *Chef* **19**

## Boa saúde no Sesc

Alimentação saudável: o caminho para quem busca saúde e disposição, com a nutricionista Andréa Vieira

**P**roblemas emocionais e de saúde causados por uma má alimentação não são novidades para ninguém. Segundo a Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) mostra que 51% dos brasileiros têm excesso de peso. A correria, a praticidade e a publicidade contribuem para a escolha por Fast-Food. Como fugir deste risco e quais os alimentos saudáveis para uma vida qualitativa? Pensando nisso, o Sesc entrevistou a nutricionista da instituição, Andréa Vieira para reafirmar as necessidades de se manter uma alimentação adequada e nos conta como os alimentos interferem na vida escolar das crianças e jovens. Ela também dá dicas de como tornar a vida mais saudável das crianças e adultos.

**Folha Fecomércio** - O Sesc desenvolve muitos projetos em prol da qualidade de vida dos comerciários. Na área gastronômica quais são os serviços oferecidos para os alunos da Escola Sesc Jaraguá, comerciários e população?

**Andréa Vieira** - Na Escola Sesc Jaraguá desenvolvemos o Projeto de Prevenção a Obesidade Infantil, com o intuito de trabalhar a educação nutricional e alimentar aos escolares e, dentre as atividades incluímos a de gastronomia saudável, onde as crianças colocam as mãos na massa e aprendem novas versões de receitas culinárias, incluindo as frutas, verduras e fibras alimentares, trabalhando a funcionalidade do alimento. Nos Restaurantes do Sesc oferecemos refeições, através de serviço tipo self-service, onde fornecemos alimentação com boas características organolépticas (sabor, aroma, cor, textura, etc.) e qualidade biológica, sanitária e nutricional. E, no projeto Circuito Saúde, o qual visa o controle de peso e qualidade de vida, desenvolvemos ações de educação



**Andréa: “não proporcionar qualidade alimentar causa doenças crônicas em nossa saúde”**

nutricional, incluindo oficinas culinárias de receitas saudáveis.

**Folha Fecomércio** - A má alimentação oferece muitos riscos às crianças e aos jovens?

**Andréa Vieira** - Sim. Sabemos que não é fácil restringir alguns alimentos aos filhos, mas vale o esforço. Estudos demonstram que o consumo frequente de alimentos fast-food e ultraproces-

sados (refrigerantes, salgadinhos de pacote, suco de caixa, achocolatado, biscoitos recheados) torna-se um dos principais responsáveis pelo baixo desempenho escolar. Além de estarem associados ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (diabetes mellitus, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, hipertensão arterial, depressão e obesidade) e na autoestima.

**Folha Fecomércio** - Quais são os maiores inimigos da saúde?

**Andréa Vieira** - Os alimentos da rede fast-food e ultraprocessados, pois contém grandes quantidades de sódio, gorduras, açúcares, além de obterem diversos aditivos alimentares que podem desencadear processos alérgicos às crianças.

**Folha Fecomércio** - O que deve ser consumido para evitar esses males?

**Andréa Vieira** - Uma alimentação variada, caseira, com alimentos de diversas cores (consumir frutas e hortaliças), como dizem “comida de verdade”.

**Folha Fecomércio** - A má alimentação pode interferir no rendimento escolar e físico?

**Andréa Vieira** - Sim. O ato de alimentar-se associado à qualidade da alimentação interfere diretamente o rendimento escolar. A má alimentação afeta não apenas a saúde física da criança (excesso de peso), mas também impacta negativamente o seu desenvolvimento cognitivo, marcado por um acelerado processo de maturação biológica, juntamente com o desenvolvimento sociopsicomotor. Assim uma alimentação adequada e saudável desempenha um papel decisivo para o crescimento e o desenvolvimento físico da criança em idade escolar.

**Folha Fecomércio** - Que alerta e dicas você dá aos pais e aos jovens?

**Andréa Vieira** - Prestem atenção aos rótulos dos alimentos, sejam mais críticos do ponto de vista nutricional, um alimento industrializado - cheio de aditivos (acidulantes, conservantes, corantes...) - não faz bem a saúde de ninguém. Mesmo que na embalagem diga que o alimento tem menos sódio, gordura e que contém fibras, ainda não se torna a opção certa. Invista mais tempo na culinária caseira, preparando as refeições, in-

cluindo alimentos naturais. Desembale menos e descasque mais!

**Folha Fecomércio** - Alimentos como frutas podem contribuir para a prevenção dos sintomas da ansiedade e diminuir a compulsão por comida? Por quê?

**Andréa Vieira** - Sim, estão presentes nas frutas, em especial nas bananas e frutas cítricas, aminoácidos e vitaminas essenciais que atuam diretamente diminuindo o estresse, combatendo a ansiedade e aumentando os níveis de serotonina, responsável pelo bem-estar e pelo relaxamento.

**Folha Fecomércio** - Café da manhã, segundo profissionais, é a refeição mais importante do dia, por quê? E qual o alimento ideal para a primeira refeição?

**Andréa Vieira** - Durante o período de sono, nosso organismo fica sem receber alimentos, em média por 8 horas, entrando em jejum. Quando acordamos, nossas reservas de energia estão baixas, pois mesmo durante o sono, nosso corpo continua gastando energia para manter nossas funções vitais (atividade cerebral, respiração, circulação sanguínea, além da regulação hormonal). Por isso a importância de realizar o desjejum (café da manhã), para sair deste período de jejum e diminuir a fome nas refeições seguintes, fato que reduz o risco de comer excessivamente ao longo do dia. Nesta refeição devemos consumir carboidratos de preferência do tipo complexo, proteínas e frutas.

**Folha Fecomércio** - Quantas refeições devem ser feitas ao dia?

**Andréa Vieira** - Pode variar a depender do estilo de vida de uma pessoa, porém aconselha-se a fazer de 5 a 6 refeições para haver uma melhor distribuição dos alimentos e assim dos nutrientes.

**Folha Fecomércio** - Quais os alimentos ideais para uma boa saúde?

**Andréa Vieira** - São os alimentos in natura e os minimamente processados, como as frutas, hortaliças, cereais integrais, leguminosas, carnes magras e oleaginosas.

**Folha Fecomércio** - Até que ponto a frase “você é o que come” está correta?

**Andréa Vieira** - Tal frase se relaciona ao comer, mas a alimentação vai além deste ato que nos gera prazer. Por meio da alimentação nós ingerimos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo. A partir do momento que não proporcionamos a qualidade alimentar são geradas consequências para o nosso organismo, causando doenças, em especial as crônicas não transmissíveis, como diabetes mellitus, hipertensão arterial, colesterol elevado e a obesidade.



**Andréa Vieira**

Nutricionista do Sesc Alagoas

# Caravana Fecomércio

Projeto percorreu Arapiraca, Palmeira dos Índios, Penedo e União dos Palmares levando atendimento empresarial, palestras e serviços do Sistema

A Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (Fecomércio AL) iniciou, em outubro, a 'Caravana Fecomércio'. Pensado para orientar e capacitar o empresário do setor, o projeto percorreu gratuitamente as cidades de Arapiraca, Palmeira dos Índios, Penedo e União dos Palmares. A iniciativa teve como parceiros o Sesc AL, o Senac AL e os Sindilojas destes municípios.

Com uma programação comum aos municípios, a comitiva do Sistema ofertou um Balcão de Atendimento com profissionais do Senac e da Federação esclarecendo dúvidas e abordando assuntos como pesquisa de mercado, contribuição sindical e crédito para a empresa. Paralelamente às orientações aconteciam as palestras com temas do cotidiano empresarial.

Os serviços oferecidos pelo Sesc e Senac também beneficiaram os comerciários e a sociedade. A equipe do Sesc fez teste do Índice de Massa Corporal (IMC), glicemia, verificação da pressão arterial, além de atividades recreativas e culturais. O Senac participou com o portfólio de cursos e serviços de embelezamento, com corte de cabelo, maquiagem e design de sobrancelha.

## ARAPIRACA

Capital de giro e a ampliação dos negócios foram algumas das situações que chegaram ao Balcão de Atendimento em Arapiraca, primeira cidade a receber a Caravana Fecomércio, em 26 de outubro, na Praça



Empresários tiveram a oportunidade de receber, gratuitamente, consultorias



Além do portfólio de cursos, Senac ofertou serviços de embelezamento

Bom Conselho. A proposta foi contribuir com empresários com Aparecida Messias, que há seis meses abriu um negócio de confecções. “Falta capital de giro e muita coisa ainda. Por isso, valorizo todas as iniciativas como essa Caravana. Mais experiência e informações que podem me ajudar e muito”, comentou.

Já Jurandir de Oliveira, com 25 anos no ramo de calçados, buscou a atualização. Após a consulta com o instrutor do Senac, o empresário foi categórico. “É uma orientação que vale a pena, principalmente, para mim, pois tenho intenção em ampliar a loja”, afirmou.

Para o presidente do Sistema Fecomércio e do Sindilojas Arapiraca, Wilton Malta, a Caravana aconteceu num momento de retomada da economia. O desafio agora é que esse crescimento seja gradativo e tenha o empresário como protagonista. “As prefeituras vão iniciar uma nova ges-

tão e uma parceria com o setor produtivo certamente conduzirá ao desenvolvimento. A proposta é focar no crescimento e ter como objetivo trabalhar para oferecer um ambiente propício ao empresário que, por sua vez, gera empregos, contribui com impostos e leva ao desenvolvimento sólido”, observou.

## PALMEIRA DOS ÍNDIOS

Givaldo Freitas foi um dos empresários de Palmeira dos Índios que soube explorar a Caravana. No dia 27 de outubro, ele participou do Balcão de Atendimento, na Praça da Independência, foi para a palestra magna e ainda garantiu uma visita da instrutora do Senac em sua loja, que contribuiu com várias orientações, desde fluxo de caixa até a vitrine.

“Na loja, a instrutora detectou poluição visual e nos mostrou como organizar melhor e garantir que os





Orientações de higiene bucal foi uma das atividades do Sesc na Caravana



Programação também contou com palestras com temas da rotina empresarial

produtos possam ser vistos pelos clientes”, comentou Jordana Freitas, filha de Givaldo, após participar da palestra magna *Como aumentar as vendas da sua empresa no Natal*. Eles possuem uma loja de mochilas, bolsas e armarinho.

A iniciativa da Fecomércio também auxiliou a empreendedora Isa Dantas, do ramo de moda e presentes, que abriu sua primeira loja em Palmeira e decidiu expandir para Arapiraca. Para ela, momentos de aprendizado não devem ser desperdiçados. “Tirei muitas informações que agora estão borbulhando e levarei para minhas lojas. Uma palestra como essa funciona como se fosse uma sessão de psicólogo para o empresário”, comparou.

O presidente do Sindilojas Palmeira, Gilton Lima, acredita na parceria entre o poder público e os empresários para o fortalecimento do

comércio. “Precisamos dessa aliança para caminhar com o mesmo propósito, que é o desenvolvimento de Palmeira e aproveitar todos os potenciais do nosso município”, observou.

#### PENEDO

O sonho de ser empresário foi tema de uma das palestras da Caravana, no dia 11 de novembro, na Praça 2 de Abril, em Penedo. Enquanto as atividades do Balcão de Atendimento e os serviços aconteceram na estrutura montada na praça, as palestras foram realizadas no Posto Avançado do Senac, próximo ao local. A tenda da Fecomércio ganhou um reforço com a Sala do Empreendedor, a Junta Comercial e o Sindilojas Penedo.

A dificuldade em conseguir um empréstimo foi o motivo que levou a empresária Fabiana de Almeida, do ramo de bijuterias, a procurar atendimento. “Como microempresária,

sinto dificuldades em fazer empréstimos e os juros são muito altos. Outra dificuldade é o acesso à informação no interior. Estou satisfeita porque participei e a orientação foi esclarecedora”, observou.

A presidente do Sindilojas Penedo, Ana Luiza Soares, aproveitou a realização do evento para apresentar aos empresários a campanha “Natal premiado é em Penedo! 2016”, que visa o incremento nas vendas. “Quando não realizamos esse tipo de campanha, há uma queda de aproximadamente 30% nas vendas”, analisou.

#### UNIÃO DOS PALMARES

União dos Palmares foi a última parada de 2016 da Caravana. Em 22 de novembro, a Quadra Esportiva no centro da cidade se transformou num ponto de apoio ao empresário. Uma das beneficiadas foi Lenaura Bezerra, dona de uma clínica odontológica. Ela buscou orientação para lidar com a dificuldade de fazer com que seus clientes diversifiquem a busca entre os profissionais de sua empresa. A sugestão foi criar um padrão de qualidade para fidelizar o cliente à marca, fazendo-o perceber que os profissionais possuem a mesma qualidade. “Hoje eu sou a minha marca, mas eu quero que a marca da minha empresa apareça”, observou ao expor a situação.

Já os empresários Pedro José e Kalline Ktley, da PJK Publicidade, estavam interessados na capacitação. A regularização da empresa ocorreu há pouco tempo e eles querem fazer cursos de gestão e marketing. “Estamos buscando novos clientes e, para isso, precisamos estar atualizados”, disse Pedro.

Para o presidente do Sindilojas União, Adeildo Sotero, a passagem do Sistema pelo município “ao mesmo tempo em que traz benefícios à comunidade, é importante porque abre espaço para os empresários receberem consultorias, criando uma nova cultura ao demonstrar a atuação do Sindilojas e do Sistema Fecomércio, os verdadeiros defensores do empresário”, avaliou.

Além de receber a Caravana, o município teve a inauguração do Posto Avançado do Senac, que contou com a parceria do Sindilojas União dos Palmares e apoio da Federação.

## Comércio em Dia

comunicacao@fecomercio-al.com.br

**MISSÃO EMPRESARIAL** – De 14 a 17 de novembro, o presidente da Fecomércio AL, Wilton Malta, participou da Missão Empresarial à Argentina promovida pela Confederação Nacional do Comércio (CNC). Para Malta, que também é diretor da CNC, foi uma oportunidade de estreitar diálogos visando possíveis parcerias.

**VISITA** – O prefeito eleito por Arapiraca, Rogério Teófilo (PSDB) visitou, no dia 4, o presidente da Fecomércio e do Sindilojas Arapiraca, Wilton Malta. Na ocasião, Teófilo afirmou estar trabalhando a fim de garantir recursos para o investimento necessário no Centro visando fortalecer o comércio; ponto do plano de governo que coincide com os anseios dos empresários arapiraquenses.

**GANHADORES** – A Câmara dos Dirigentes Lojistas de Maceió (CDL) e Fecomércio AL entregaram, no dia 4, os dois carros Ford KA 0KM aos sorteados da Campanha Primavera Premiada. Embora não tenha alavancado as vendas como esperado (9,5%), a iniciativa garantiu um incremento de 4,5% no comércio. Os ganhadores foram Marizete Alves (Arapiraca) e Everton de Oliveira (Maceió).

**FÔLEGO** – O Cartão Reforma, lançado no dia 10 pelo Ministério das Cidades, deverá beneficiar as famílias que recebem até R\$ 1.800. A expectativa é que, até o final do ano, pelo menos 100 mil famílias em todo País recebam um subsídio de R\$ 5 mil. Para a Fecomércio, a iniciativa dará fôlego ao comércio varejista no segmento de materiais de construção.

**PROJEÇÃO** – Para ser beneficiária, a família deve possuir imóvel residencial em áreas regularizadas ou passíveis de regularização e não receber subsídio habitacional do governo. Considerando a divisão igualitária entre os estados, serão R\$ 18 milhões destinados a Alagoas, o que contemplaria aproximadamente 3.700 domicílios.

# Alterações normativas

## Regulamentação resulta de diálogos iniciados a partir da provocação da Fecomércio

A Secretaria de Estado da Fazenda (Sefaz) publicou, no dia 1º de novembro, a Instrução Normativa (IN) nº 67/2006. A medida altera a IN nº 28, que disciplina os procedimentos de contribuintes em feiras e exposições para comercialização de mercadorias no território alagoano relativamente ao pagamento de ICMS. As alterações resultam de um diálogo com entidades do comércio, iniciado a partir da provocação da Fecomércio AL.

Para o presidente da Federação, Wilton Malta, ao estabelecer requisitos para a instalação das feiras, a Sefaz estimula a concorrência justa. “Um comércio forte é aquele que oferece condições de igualdade, o que não ocorre quando o empresário estabelecido, que passou por alvarás, vistorias e investimentos, tem que disputar com feiras irregulares. Essas feiras geram uma concorrência desleal, criam emprego fora, vendem em nosso território e não geram arrecadação. Por isso, a Instrução Normativa cria um ambiente competitivo mais igualitário”, avalia.

Na análise do secretário da Fa-

zenda, George Santoro, a regulamentação permite que o Fisco exerça seu papel no sentido de conceder a liberação fiscal desde que o empreendedor cumpra procedimentos básicos que garantam a segurança do seu funcionamento. “Com isso, conseguimos garantir a segurança estrutural das feiras e pessoal de seus frequentadores, inibir a sonegação fiscal, evitar a comercialização de produtos de procedência duvidosa, que tenham origem de contrabando ou descaminho, e fazer com que estes empreendimentos tenham igualdade de competição em relação ao comerciante normalmente habilitado”, afirma.

Vigente desde a publicação, a IN traz exigências como a apresentação de requerimento formal até 60 dias antes do evento e um rol de documentos, como a certidão negativa de débitos, o comprovante de reserva de local e a relação dos participantes. Por sugestão da Fecomércio, as exigências não recairão sobre as feiras realizadas por municípios alagoanos como finalidade a promoção institucional.



Para Malta, as novas regras criam um ambiente competitivo mais igualitário

## FIQUE POR DENTRO

NOVIDADES | AÇÕES | CAMPANHAS | REUNIÕES | PARCERIAS | SERVIÇOS | PRODUTOS | CONQUISTAS

## Idealizada pelo Sincofarma AL, Rodada de Negócios reúne 66 farmacistas e cinco laboratórios da distribuidora MixFarma

Aproximar o pequeno varejista e a indústria de medicamentos foi o principal objetivo da Rodada de Negócios realizada no dia 11 pelo Sindicato do Comércio Varejista de Produtos Farmacêuticos do Estado de Alagoas (Sincofarma AL) em parceria com a MixFarma Distribuidora, a Fecomércio AL e o Sebrae Alagoas.

Com a logística idealizada pela MixFarma, o evento reuniu 66 empresários farmacistas com os fornecedores Euroquímica, Eurofarma, Sandoz, Natulab e Geolab. De acordo com o diretor de operações da distribuidora, Sérgio Saraiva, a expectativa foi gerar R\$ 120 mil em negócios. “Quem comprou na rodada teve um preço diferenciado. Isso foi possível por conta da aproximação com os fornecedores, que num só dia venderam um volume maior do que em dois ou três dias; o que permitiu uma margem de redução a mais”, observou.

Para o presidente em exercício do Sincofarma, José Carlos Medeiros, a proposta foi “fomentar a economia ao possibilitar aos farmacistas a aquisição de bens com preços abaixo do mercado, acirrar as vendas e assegurar retorno econômico”, avaliou. A entidade pretende, para 2017, contar com a participação de quatro distribuidoras e 20 laboratórios.

O presidente da Fecomércio, Wilton Malta, prestigiou o evento que, para ele, favoreceu o bom relacionamento entre compradores e fornece-



Sérgio Saraiva, Wilton Malta e José Carlos consideraram o evento positivo

dores, criando um ambiente propício aos bons negócios. E essa era a expectativa entre os empresários. Kadja Araújo, do Grupo Lucena, já é cliente das empresas participantes e viu na Rodada uma boa oportunidade de adquirir os produtos com preços menores. “É aproximadamente 10% a mais de economia”, observou.

Para os laboratórios, o evento diminuiu a distância entre a indústria e o ponto de vendas. Como normalmente o volume de compras desses varejos é mínimo, nem sempre é viável negociar direto com a indústria. “Para o nosso segmento, esse é um evento importante porque leva a indústria

para perto das farmácias, tirando um pouco o papel do intermediário e permitindo que os donos nos conheçam. É uma oportunidade de firmar excelentes negócios e focar na linha MIP (Medicamentos Isentos de Prescrição), com preços com redução de 25%”, afirmou Luiz Foroni, do laboratório Natulab.

Essa aproximação também foi destacada por José Antônio Vieira, empresário do segmento. Para ele, “foi uma forma de estimular a competitividade dos pequenos farmacistas em meio às grandes redes, ampliando a margem de lucro ao negociar volumes maiores, preço e prazo”.

### + NOTAS DE RODAPÉ

**CIPA** - A Organize Consultoria e Projetos, com o apoio do Sindilojas Arapiraca, realizará o Curso de CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes). As aulas acontecerão no auditório do sindicato nos dias 24 e 29 de novembro e 1º de dezembro, e trabalhará a percepção dos riscos existentes nos ambientes de trabalho. Associado Sindilojas tem desconto.

**NATAL PREMIADO** - O Sindilojas Penedo realizará a campanha “Natal premiado é em Penedo! 2016”, a partir de 26 de novembro. Cada R\$ 30,00 em compras nas lojas participantes darão direito a um cupom para o sorteio de três motos no dia 21 de janeiro e, entre os dias 26 de dezembro de 2016 e 20 de janeiro de 2017 serão sorteados 50 prêmios. A campanha acontece desde 2012.

**SOLIDARIEDADE** - Com o slogan “Faça a luz deste Natal tocar o coração de quem mais precisa”, o Sincadeal, em parceria com a Acadeal e o Instituto ABAD, promove uma campanha natalina visando arrecadar, até 30 de novembro, roupas e brinquedos que serão doados para as instituições Casa da Passagem, Lar São Domingos, Lar Mãe Rainha e Casa da Menina.

# Construindo conhecimento

Com a tecnologia em avanço e a leitura perdendo espaço no cotidiano das pessoas, Sesc desenvolve ações para estimular o hábito de ler



Contação de Histórias na Biblioteca do Sesc Arapiraca

**E**m meio à crise econômica e na era em que a tecnologia está em evidência, o interesse das pessoas está cada vez maior com a internet, embora com focos diferentes, mas estão sempre conectados. Então, surge a curiosidade: a leitura é um hábito do brasileiro? Em 2015, o Instituto Pró-Livro divulgou por meio da pesquisa Retratos da Leitura no Brasil, tida como o mais abrangente estudo sobre o comportamento do brasileiro em relação à leitura, que a metade da população brasileira não tem o hábito de ler.

São inúmeras as razões apontadas pela maioria da população para deixar a leitura de lado, porém, é preciso desconstruir a ideia de que ler é chato e monótono. Considerando a diversidade do público presente, o Sesc com a rede de bibliotecas promove atividades sistemáticas de formação de leitores, oferecendo uma programação literária, considerando faixa etária, nível de leitura e o quantitativo de participante por vez, para que haja o envolvimento total.

Sugestão de leitura, empréstimos de livros, acesso à internet, são alguns serviços que o Sesc ao longo dos anos vem oferecendo ao público para a formação de leitores. As ações acontecem além das bibliotecas fixas com prestabilidade nas empresas do comércio, com a Biblioteca Ambulante, onde os comerciantes têm acesso ao livro e a leitura por meio de caixas estantes deixadas nas empresas, são 30 livros de variados gêneros, e com realização de rodízios para troca a cada 90 dias. Outra atividade, considerada uma forte ferramenta, é o Projeto BiblioSesc, uma unidade móvel, com o intuito de atender localidades com carência de centros de informação, proporcionando à comunidade um ambiente adequado para realização de suas demandas de pesquisa, estudo e leitura.

Para intensificar ainda mais suas atribuições para com o incentivo ao desenvolvimento crítico e literário de sua clientela, o Sesc Nacional implantou a Biblioteca Sesc do século XXI, usando a rede de bibliotecas um canal

de acesso ao conhecimento e entretenimento. Nas unidades o comerciário e a comunidade de forma geral encontram salas de leituras, ambiente climatizado, espaços e equipamentos para pesquisar e se divertir, seja nos livros, na internet ou em outras atividades culturais.

Com mais de 40 mil livros, o acervo do Sesc Alagoas, os clientes encontram livros, revistas e jornais atualizados, uma diversidade de temas para ler, podendo encontrar leitura nacional e estrangeira, auto ajuda, espiritualismo, didáticos, literatura, infanto-juvenil, além de livros das áreas de Administração, Direito, Saúde, Economia, Serviços Social, Medicina, Marketing, etc. Também tem espaço infantil e interativo, com acervo especiais para crianças viverem o universo da leitura e atividades de incentivo e ampliação do repertório, como contação de histórias, teatro, música, recreação. Atividades literárias nas mais variadas formas, colocando o conhecimento em sintonia com o tempo.

## Acesso às artes

O contato com as expressões artísticas e culturais desenvolvem novos olhares



Teatro Jofre Soares repleto de público durante uma apresentação do Sesc das Artes

**C**olaborar para que as pessoas construam novas percepções de mundo e sua participação na sociedade é uma intencionalidade do Sesc. Neste sentido, em 2016 foi criado em Alagoas o projeto Sesc das Artes, com apresentações nas linguagens de música, artes cênicas e literatura. Um espaço de estímo ao senso crítico e estético, por meio da difusão das manifestações culturais. Ampliando a oferta do acesso aos bens culturais, como real instrumento de transformação social.

Os grupos e artistas foram pautados por meio de edital lançado em março deste ano via plataforma virtual, onde cada companhia e/ou músico pode apre-

sentar seus projetos para seleção da Curadoria interna na instituição. Sendo adotados critérios de seleção pontos como: apresentação do projeto artístico; Qualidade técnica e domínio na linguagem; Criatividade e originalidade; Currículo da equipe proponente e Relevância cultural e social.

A programação de apresentações teve início no mês de maio, e acontece sempre aos sábados, às 17h, na unidade do Sesc Centro, no Teatro Jofre Soares. Os espetáculos seguem até o mês de dezembro, e totalizam 30 apresentações artísticas para a população, que tem acesso livre para assistir. Uma ação que democratiza a produção cultural, por

possibilitar o diálogo artístico com a comunidade, formando públicos e agentes culturais. Para a analista em Arte Cênica, Adriana Ferraz, “o público começou a perceber a sistematidade do projeto por terem conhecimento que todo sábado, o Sesc oferece uma apresentação artística gratuita e de qualidade”.

O encerramento do Sesc das Artes de 2016, acontece dia 03/12, às 17h, com o espetáculo musical “Fio Condutor”, com a artista alagoana, Elisa Lemos. A cantora une elementos da música contemporânea e inclui seu estilo no cenário da nova MPB, com a atmosfera terna característica de suas performances.

# Câncer, não!

Campanha Outubro Rosa do Sesc sensibiliza população com estratégias inovadoras e surpreendentes



Funcionárias do Sesc Alagoas em ensaio fotográfico em prol da campanha Outubro Rosa

**P**ara o Sesc, a saúde é compreendida como reflexo de condições políticas, econômicas e sociais da população. Nessa linha de comprometimento com o bem-estar social, a Instituição, por meio da equipe da Atividade Educação em Saúde, participou do movimento popular conhecido como Outubro Rosa. A campanha acontece em todo o mundo com o objetivo de sensibilizar e alertar as mulheres e a sociedade sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama. A ação surge com mais intensidade no mês de outubro, e o Rosa

remete à cor do laço que simboliza a luta, estimulando a participação da população, empresas e entidades.

O Sesc Nacional percebendo a gravidade dos altos índices de câncer de mama, e de mulheres sendo acometidas pela doença, especialmente pelos óbitos no País, em 2014, decidiu participar do movimento, envolvendo todos os Sesc regionais.

Este ano, no mês de outubro, a Campanha do Sesc Alagoas, por meio da área de Saúde, firmou parcerias com a Secretária Municipal de Saúde, ONG Mama Renascer e Rede Feminina de Combate ao Câncer, jun-

tos, elaboraram ações de Educação em Saúde, promovendo, de forma intensa, a prevenção da doença. As ações aconteceram na unidade do Poço e em lugares externos. O movimento sensibilizou os funcionários, que se reuniram para participar de um ensaio fotográfico para que suas imagens pudessem fazer parte das artes dos banners em prol da campanha.

O Outubro Rosa do Sesc e seus parceiros usaram estratégias diversificadas, entre elas: palestras, rodas de conversas, exposições de vídeos, orientação coletiva e individual, doa-

ção de cabelos, informação nutricional, testes de glicemia e verificação de pressão, desfile de mulheres acometidas pelo câncer e um dia de lazer, entre outras, correspondendo ao público e lugares, que totalizou em mais de 8 mil atendimentos com as ações.

Dentre as atividades, uma em especial e impactante, foi um desfile realizado na unidade do Sesc Poço com mulheres mastectomizadas da ONG Renascer, demonstrando um verdadeiro exemplo de superação e autoestima. "A parceria com o Sesc trouxe fortalecimento, confiança e credibilidade para o Grupo de Mama Renascer. Através de ações executadas e do Desfile das Vitoriosas, nossas meninas viram a energia se renovar, além de ter contribuído muito

na autoconfiança e na autoestima de cada uma, essas que ficam muito abaladas devido ao tratamento do câncer que por muitas vezes inclui a cirurgia de mastectomia. Devemos ressaltar ainda que as ações do outubro rosa contribuíram com a visibilidade do grupo e isso é importante para que possamos continuar trabalhando e auxiliando as mulheres vítimas do câncer de mama e acima de tudo, alertando a todos sobre o problema, que não deve receber atenção apenas no mês de outubro", afirmou Naydja Reis, presidente do Grupo de Mama Renascer.

No início de 2016, o Sesc Alagoas recebeu o Projeto Saúde da Mulher. A carreta realizará gratuitamente, exames para a prevenção de câncer de mama e colo de útero,

além de ações educativas de promoção da saúde.

O Sesc Saúde da Mulher é um caminhão dividido em consultório para a realização de exames citopatológico (Papanicolaou), sala para exame de mamografia, banheiro e estrutura externa/tenda com espaço multimídia para ações educativas.

A unidade circulará em diversos municípios. A proposta é levar de forma humanizada, a questão da prevenção do câncer de mama e colo do útero para mulheres que não tenham acesso a este tipo de serviço. Criado pelo Departamento Nacional do Sesc, o projeto é voltado para a promoção da saúde da mulher, ressaltando o compromisso da entidade na prevenção do câncer através de ações de Educação em Saúde e Assistência Médica.



Aulão de Ginástica no Sesc Poço foi uma das ações da campanha

# Senac Idiomas

## Alunos de Idiomas do Senac Alagoas mostram animação em festa de Halloween e participam da 3ª edição da Imersão

Popular na cultura americana e britânica, a palavra Halloween vem da frase "All hallow's eve", que significa a "véspera de todos os santos", em alusão ao dia 1º de novembro. Associado ao misticismo, o Halloween ganhou notoriedade, principalmente, nos Estados Unidos, onde a população se fantasia e transforma o dia 31 de outubro em um verdadeiro Carnaval.

Pensando em promover uma experiência cultural internacional, o Senac Alagoas realizou, na noite do dia 28 de outubro, na Unidade Fernandes Lima, mais uma edição da Festa de Halloween para os alunos de Idiomas. Ansiosos, os estudantes produziram cartazes educativos, peças decorativas temáticas, e deixaram a criatividade rolar ao escolher uma fantasia para o dia.

Agnes Marceline, aluna do curso de inglês, participou do evento pela segunda vez. "O Halloween é uma das festas do Senac que eu espero o ano inteiro para participar, inclusive, como vim fantasiada de Chapeleiro Maluco, vou cantar a música Mad Hatter para o público", falou Agnes. Além do karaokê, a festa de Halloween ainda contou com concurso de fantasia, quarto do terror, cinema assustador, danças coreografadas, sorteio de livros, e muita animação.

"A Unidade Fernandes Lima, por meio do segmento de Idiomas, busca celebrar estes eventos como forma de trazer para o estudo das línguas, conhecimentos sobre os aspectos culturais dos países relacionados aos idiomas estudados, de maneira lúdica e, buscando a integração dos alunos da casa", concluiu Felipe Falcão, gerente da Unidade.



Animados, alunos e funcionários se fantasiaram para participar do Halloween 2016

### IMERSÃO

Diversão, animação e muito aprendizado. Assim foi a 3ª edição da Imersão Idiomas, promovida pelo Senac na manhã do dia 12 de novembro, no espaço recreativo do Sesc Poço. O evento, que contou com mais de 25 alunos, estimula a conversação em inglês e espanhol de forma lúdica, incentivando os jovens a buscarem por mais conhecimento através de jogos, adivinhações e música.

Após a divisão dos alunos em duas equipes, cada grupo produziu cartazes com o nome dos times e gritos de guerra, que foram bradados com muita empolgação durante o Quizz Curiosidades, os jogos "Imagem e Ação" e "Guess what?", e as apresentação do The Voice, que encerraram o dia.

"Voltei a ser criança! Está sendo muito divertido conhecer os outros estudantes e ainda temos a oportunidade de falar espanhol sem vergonha, além de praticarmos nosso improviso na conversação", falou Lara Malta, aluna de espanhol intermediário 2. Para a aluna do inglês intermediário 0, Hélia Melo, "a interação com alunos de níveis mais avançados já nos ensina bastante, tenho certeza de que sairei daqui mais segura em relação ao meu inglês".

Suzana Egito, responsável técnica de Idiomas do Senac Alagoas, afirma que "ao trazeremos informações culturais para um ambiente descontraído, os alunos se sentem mais confortáveis em falar a língua estrangeira, proporcionando o crescimento e incentivando a fluência dos Idiomas".



Imersão contou com jogos de adivinhações, mímicas e apresentações musicais



# Encontro de Educadores

Instrutores do Senac participam de evento em comemoração ao Dia do Professor e discutem sobre a responsabilidade de educar para transformar



**Lançamento do livro Debates Pedagógicos durante o evento consolida as práticas desenvolvidas no Senac Alagoas**

Um momento de integração, confraternização e homenagens. Assim foram os dias 14 e 15 de outubro para os instrutores do Senac, período em que foi realizado o 1º Encontro de Educadores, uma comemoração pela passagem do Dia do Professor dividida em dois momentos: na sexta-feira, a programação foi realizada em Arapiraca e, no sábado, em Maceió. Nos dois dias, o evento contou com a participação do Doutor em Educação, Mestre em Letras, escritor e pesquisador Hugo Monteiro, que proferiu a palestra “A Arte como Processo de Mobilização da Ética e Motivação” e, por meio dela, inspirou reflexões sobre a responsabilidade de educar para mudar as pessoas a fim de que elas transformem o mundo.

“No momento de dificuldade pelo qual passa o País, nós, do Comércio, precisamos da ajuda de vocês, instrutores, para preparar profissionais que façam a diferença e nos conduzam a um futuro melhor”, disse o presidente do Sistema Fecomércio/Sesc/Senac/IFEPD Alagoas, Wilton Malta, durante a abertura do evento.

De forma interativa, a palestra de Hugo Monteiro contou com dinâmicas que destacaram a importância de um trabalho desenvolvido em parceria e cooperação. “Você só ajuda o outro se você se ajudar. Você só motiva o outro se você estiver motivado. Vocês são ‘parteiros’ de novas vidas”, disse o palestrante. Emocionada, a instrutora Mikelane Rocha,

declarou: “o educador precisa encantar, despertar o olhar crítico, transformar o que já existe. Realização é o que me define como instrutora do Senac”.

Ao final da palestra, foi realizada uma mesa-redonda composta pelo Assessor de Educação Profissional, Sandro Diniz, e a pedagoga Manuella Oliveira, que levantaram uma discussão sobre a responsabilidade do educador em apresentar o modelo de um novo mundo para os alunos. Manuella aproveitou o momento para homenagear os colegas com um texto em cordel por meio do qual destacou a paixão pela profissão. E para encerrar o evento, foi realizado o lançamento do livro “Debates Pedagógicos: Práticas Pedagógicas – Metodologias de Ensino e Aprendizagem na Educação Profissional”.

## O LIVRO

O Assessor de Educação Profis-

sional, Sandro Diniz, explica que, ao reunir a experiência de nove instrutores e uma pedagoga, o livro, composto por artigos produzidos por estes profissionais, consolida as práticas pedagógicas desenvolvidas no Regional. “O livro é a materialização dessa prática, é o retrato da nossa satisfação em educar. Cada artigo é um pouco de cada um de nós”, comemora o assessor.

Para a Diretora de Educação Profissional, Cícera Paiva, a publicação é também um incentivo ao registro acadêmico da prática pedagógica. “E, além disso, é um momento de reconhecimento a eles que se transformam para transformar vidas”, disse Paiva. “Parabéns pela responsabilidade e pelo compromisso com a nossa missão. Contamos com vocês!”, complementou a Diretora Regional, Telma Ribeiro.



**Hugo Monteiro: os educadores são ‘parteiros’ de novas vidas**

# Aperfeiçoamento

Senac promove seminário sobre Gestão Estratégica de Vendas Natalinas. Evento foi realizado no auditório da Unidade Poço



A palestrante Anne Castro falou sobre a importância da imagem e do estilo no mundo profissional

Promovendo a capacitação e o aperfeiçoamento profissional, o Senac Alagoas realizou, nos dias 3, 4, 5 e 10 de novembro, no auditório da Unidade Poço, o seminário Gestão Estratégica de Vendas Natalinas, que teve como objetivo qualificar e atualizar os profissionais de vendas para as compras de fim de ano.

“O país está passando por um momento de crise, mas esse também é um momento de oportunidade. É com essa visão que o Senac investe nos profissionais e aprendizes do comércio e apresenta, por meio desse seminário, estratégias de abordagem aos clientes e vendas”, explicou Eliene Sarafim, gerente da Unidade Poço.

Na quinta-feira (3.11), a consultora organizacional e instrutora do Senac, Ébene Marta do Nascimento, abordou o tema Marketing Pessoal e Liderança, e Cedrim Filho – administrador de empresas e instrutor do Senac, falou sobre Liderança e Empreendedorismo. “O Senac se torna uma instituição pioneira ao inovar com um seminário voltado para as vendas de Natal, que informa sobre a diversidade do mercado e o cuidado personalizado que deve ser dado a cada cliente”, disse Cedrim.

Já a sexta-feira (4.11) ficou por conta de Anne Castro – consultora de ima-

gem e instrutora do Senac, com a palestra Vendas com Estilo, e Ilton Filho – psicólogo e instrutor do Senac, com o tema Criatividade e Inovação. “Mais do que a sala de aula, como instituição de educação profissional, o Senac apresenta técnicas e habilidades comportamentais como diferencial competitivo, ajudando o aluno a se inserir no mercado de trabalho”, falou Anne.

O evento ainda contou com o jornalista e publicitário Alex Gazele, que falou sobre vendas na manhã do sábado (5.11). Para Rosana Guimarães, gerente de uma loja de moda feminina e masculina no Centro de Maceió, “o seminário apresenta novidades e nos incentiva a a-

morar os métodos de vendas que usamos na loja. Com certeza isso trará um retorno para a minha atuação profissional”. Claudiane da Silva é supervisora de vendas em uma loja de roupas no Jacintinho e também comentou, afirmando que “abordar a liderança e o trabalho em equipe como método de venda foi o que mais me chamou a atenção. De fato, devemos trabalhar em conjunto para o crescimento da loja, após esse evento, levarei essa certeza comigo”, concluiu ela.

O seminário foi encerrado com a instrutora do Senac Alagoas, Juciene dos Santos, que falou sobre estratégias de vendas no dia 10 de novembro (quinta-feira).



O evento abordou, de forma lúdica, estratégias de vendas diferenciadas

# Cozinhando com o Chef

A ex-aluna do Senac, Silvana Chamusca, contou detalhes sobre sua trajetória até tornar-se *chef* e proprietária dos restaurantes Vila Chamusca



Auditório do Senac Poço recebeu estudantes e amantes da arte culinária. Palestra motivadora encantou o público

Desde criança, Silvana Chamusca gostava de se aventurar pela arte culinária, testando receitas junto com a avó. Mas, mesmo apaixonada por Gastronomia, ela ingressou no mercado de trabalho em outra área. Graduada em Administração de Empresas e pós-graduada em Marketing, Chamusca foi servidora pública por 15 anos até abrir mão da estabilidade financeira para realizar o sonho de ser *chef* de cozinha. Os detalhes sobre essa trajetória até tornar-se proprietária dos restaurantes Vila Chamusca, ela contou por meio da palestra “Entre Pratos e Panelas”, apresentada ao público da segunda edição do projeto Cozinhando com o *Chef* realizado pelo Senac, na noite do dia 22 de novembro, no auditório da Unidade Poço.

Sob o olhar atento de uma plateia composta por estudantes e amantes da arte culinária, Silvana contou que o primeiro passo após a decisão de deixar o serviço público foi procurar o Senac, onde fez os cursos de Auxiliar de Cozinha e Garçom. Em 2006, ela transformou uma casa no Alto de Ipioca no Vila Chamusca, restaurante que ficou famoso pela cozinha criativa e contemporânea, levando a *chef* a abrir outra unidade, nove anos depois, no bairro de Jatiúca. “Anualmente viajo em busca de cursos de aperfeiçoamento, mas foi no Senac onde aprendi a base de tudo”, destacou ela durante a palestra.

“Cozinhar é um ato de amor. Para quem deseja construir carreira nessa á-

rea, que é uma das que mais emprega aqui em Alagoas, é preciso ter paixão, foco, força de vontade e compromisso”, alertou ela, arrancando aplausos do público que ficou encantado com a história da empresária que há 20 anos se dedica a proporcionar alegria e prazer aos clientes por meio de suas deliciosas receitas.

Carmelita Miranda, 35, é professora em uma escola da rede privada de ensino. Apaixonada por Gastronomia, desde junho ela deixa a condição de professora e passa a ser aluna todas as noites, durante o curso de Cozinheiro do Senac, que tem previsão para encerramento em março de 2017. “Meu objetivo é mudar de área e, assim como Silvana, apostar na realização do meu sonho de ser *chef*. Palestras como essas são incentivadoras e nos dão a certeza de que estamos no caminho certo”, conta ela que

também pretende fazer o curso de confeitoiro, no Senac. Felipe dos Santos, 23, é colega de classe de Carmelita. No Senac, já fez o curso de Culinária Chinesa e Salgadeiro. “Minha pretensão é ser o número um na Gastronomia. E eu vou conseguir!”, anima-se ele.

## COZINHANDO COM O CHEF

O Cozinhando com o *Chef* é um projeto do Senac voltado para estudantes de Gastronomia que buscam conhecer melhor a realidade do mercado por meio do depoimento de *chefs* alagoanos renomados. As palestras abordam o dia a dia de um *chef*, do mercado à mesa, e a apresentam receitas de sucesso, incentivando o surgimento de novas oportunidades de negócios por meio da discussão de conceitos atuais aplicados à gestão empreendedora, como atitude, competitividade e foco.



Felipe e Carmelita: alunos do curso de Cozinheiro dividem o sonho de ser *chef*



### ATACADISTA

10

Os presidentes da Fecomércio e do Sincadeal participaram da 16ª Feira de Supermercados (FESUPER); maior evento local do segmento.



### DIA DAS CRIANÇAS NO CENTRO

11

Comemorando o Dia das Crianças, o Senac ofereceu serviços, como corte de cabelo, maquiagem e penteados, à população de Maceió.



### ENVELHECIMENTO ATIVO

16

O Dia Internacional do Idoso foi comemorado com ações de cidadania e qualidade de vida, no dia 16/10, na Unidade Sesc Arapiraca.



### CICLO DE PALESTRAS

19

O Sindicato da Habitação (Secovi AL), entidade filiada à Fecomércio AL, fomentou o conhecimento ao realizar o III Ciclo de Palestras Secovi AL.

20

### O MUNDO DA LEITURA

A 5ª Jornada Sesc de Literatura teve uma programação diversificada, como a Contação de Histórias, dia 20/10, na Unidade Sesc Poço.



25

### ABRASEL HOMENAGEIA SENAC

Colaboradora Vânia Araújo recebe homenagem da Abrasel pelas mãos do presidente do Sistema Fecomércio/Sesc/Senac, Wilton Malta.



28

### CAMPANHA OUTUBRO ROSA

Com palestras, simulação de cuidados e exposição de arteterapia, o Senac promoveu uma ação social para promoção do Outubro Rosa.



29

### PLANEJAMENTO

Avaliar as ações e traçar metas foram assuntos da Oficina de Planejamento 2017, ministrada por Joel Rodrigues aos colaboradores da Fecomércio AL.



# Longevidade qualitativa

Ser saudável envolve uma combinação de fatores que vão desde a saúde física até a saúde mental. O exercício físico, por exemplo, é uma variável determinante do grau de qualidade de vida. Estudos comprovam que a pessoa que pratica atividade física regular, pelo menos uma vez por semana, além de obter condicionamento físico desejável, combate doenças como obesidade, diabetes e hipertensão, o estresse, dentre outras.

“

**[...] o Sesc atua como agente nesse processo de incentivo à prática esportiva. As diversas atividades esportivas que o Sesc realiza estão sempre pautadas na melhoria da qualidade de vida [...].**

Outro fator é a elevação da autoestima, que traz um novo sentido à vida e conseqüentemente melhora o humor da pessoa de forma substancial, ampliando sua autoconfiança e estímulo a sua motivação pessoal. A pessoa disposta e com motivação é um ser humano proativo em tudo que realiza. O exercício físico contribui para o resgate do amor próprio, pois lhe devolvem a força vital e, por consequência, a alegria de viver.

Com a modernidade, veio à praticidade, tudo sem muito esforço. Um simples ligar e desligar a TV, por exemplo, como tantas outras tarefas, tanto em casa como no trabalho, as pessoas não precisam andar e fazer movimentos, isso gera o comodismo. Em meio a esse aparato tecnológico, muitas pessoas ainda resistem, desmerecendo a relevância de praticar alguma atividade física, e o quanto isso pode fazer a diferença para saúde e uma melhor qualidade de vida.

Vivemos com pressa e fazemos várias tarefas ao mesmo tempo. Passamos tanto tempo dedicados em comprimir obrigações que acabamos esquecendo que também precisamos de cuidados.

Praticar alguma atividade física nos momentos de lazer, como caminhar ou pedalar no parque, aumenta a expectativa de vida independentemente da intensidade do exercício ou do peso do indivíduo, segundo pesquisa da Universidade de Harvard e do Instituto Nacional de Saúde (NIH, sigla em inglês) dos Estados Unidos, publicada em 2012. Uma pesquisa recente da NIH, mostra que unir momentos de folga a exercícios físicos pode acrescentar até sete anos na longevidade de uma pessoa.

Hoje em dia o acesso à informação contribui para que o indivíduo tenha opções de escolha para gastar um pouco do seu tempo, pondo o corpo em movimento. Mas, lembrando que todo exercício físico deve ser sempre realizado sob a orientação de um profissional ou centro esportivo qualificado, pois a prática de esportes somente nos permite atingir os objetivos esperados quando é devidamente orientada.

Em âmbito nacional, o Sesc atua como agente nesse processo de incentivo à prática esportiva. As diversas atividades esportivas que o Sesc realiza estão sempre pautadas na melhoria da qualidade de vida e do desenvolvimento da capacidade de interação social, beneficiando públicos de todas as idades. Como parte desse trabalho, as atividades visam o bem-estar, a convivência coletiva e a competição saudável.

**Girlane Simões**

Coordenadora de Esporte e Recreação do Sesc Alagoas



Vinicius Vidal  
Aluno do Curso Técnico em  
Segurança do Trabalho.

# CURSOS EAD SENAC

Cursos Livres • Cursos Técnicos  
Graduação • Pós-graduação  
Extensão Universitária

Mais de 200 opções de cursos  
em diversas áreas para você  
aprender com a **qualidade Senac**  
e estudar no seu ritmo.

[www.ead.senac.br](http://www.ead.senac.br)

CONHECIMENTO

NO RITMO  
DO VINICIUS

  
**Senac** **70**  
anos

O MELHOR ENSINO A DISTÂNCIA DO PAÍS

**NESTE NATAL  
NÃO SE ESQUEÇA  
DE QUEM VOCÊ AMA**

*O Comércio está repleto  
de opções de presentes  
para te inspirar*



*Para a sua comodidade, o Comércio abre em horário especial no fim de ano  
Não perca tempo! Antecipe suas compras!*

[www.fecomercio-al.com.br](http://www.fecomercio-al.com.br)