número 06 • ano 03 • fevereiro / março 2009

Nosso Varejo

SINDIVAREJISTA de Campinas e Região

PLANEJE OS FERIADOS

Dizem que o ano começa no Brasil após o Carnaval. Pois bem, o ano começou. Sendo assim, é adequado que o empresário do comércio varejista faça um planejamento das datas de feriados em que necessitar do trabalho dos colaboradores, para não incorrer em erros que tragam problemas e multas por ferir as Cláusulas da Convenção Coletiva de Trabalho.

Um bom planejamento é fundamental e para isso o Sindivarejista esclarece algumas dúvidas e reforça a necessidade do pedido de adesão e emissão da Certidão de Regularidade Sindical, documento que garante pleno exercício da atividade em sintonia com o que prevê a convenção de cada cidade da região.

pág. 04 e 05

VAREJO SUSTENTÁVEL

A necessidade de adequar o negócio aos conceitos da sustentabilidade, fez um supermercado de Campinas inovar e ainda garantir uma boa economia anual. O estabelecimento aboliu as sacolas plásticas convencionais, altamente poluentes, e aderiu à sacola retornável. Depois de enfrentar certa resistência dos clientes, conseguiu o objetivo. Em cinco meses foram cerca de 4 mil sacolas retornáveis fornecidas ao preço de custo de R$ 2,25 cada. Conclusão: economia estimada em R$ 25 mil por ano e um bairro livre da poluição provocada pelas sacolinhas de plástico convencionais.

pág. 06

Destaques da edição

SINDICAL

Programa fortalece comércio varejista da região

pág. 03

EMPREENDER

Páscoa: tire o coelho da cartola o ano inteiro

pág. 07

EMPREENDER

Contribuição Sindical Patronal: retorno ao empresário

pág. 07

Editorial

A CAPACITAÇÃO E O DESENVOLVIMENTO

Em tempos de crise fica provado que o segmento varejista é realmente o que mantém a economia aquecida. Manter as vendas em patamares similares aos números do ano passado, exceto alguns setores de produtos com alto valor agregado, nesse cenário de indefinição, apenas reafirma a magnitude com que deve ser tratado o setor varejista.

Para que esse fôlego continue até o final da turbulência é fundamental que o setor varejistas se atenha para a importância da gestão na condução de seus negócios. Colocar em prática ações que fidelizam os clientes, valorizam o elenco de funcionários, equacionam o fluxo de caixa e norteiam a tomada de decisões futuras é uma atitude prudente e direcionada ao desenvolvimento, principalmente, em um momento onde a confiança do consumidor na economia retoma a patamares aceitáveis.

É claro que as pequenas e micro empresas não possuem tanta margem de manobra quanto as grandes redes de varejo para lidar com a crise e cortar custos. Por outro lado, o investmento em conceitos simples e, sobretudo, na criatividade gerencial pode fazer muita diferença em períodos delicados.

Prova disso é a parceira firmada neste ano entre o Sindivarejista, SEBRAE e SENAC e que prevê levar a partir de abril para o pequeno empreendedor consultoria individual especializada. Esse trabalho será realizado com cada estabelecimento que aderir ao programa possibilitando ao varejista diagnosticar com precisão aspectos que podem impulsionar os negócios e gerar desenvolvimento local. Portanto, ter disponibilidade para incorporar novas ferramentas de capacitação pode fazer toda a diferença nos momentos de crise, ajudando a reverter períodos delicados em reais oportunidades de crescimento.

Sanae Murayama Saito
Presidente Sindivarejista
Campinas e Região

"Como fazer com que seu sonho se torne uma realidade? Faça-o por meio de seu trabalho."

Walt Disney

Notinhas

SINDIVAREJISTA PREPARA MUDANÇA DE ENDEREÇO

A sede do Sindivarejista de Campinas e Região vai mudar de endereço. A entidade está prestes a deixar o 5º andar do prédio Rosário, na rua General Osório, 939, conjunto 4 para se transferir para um novo espaço, mais amplo e localizado na mesma rua, número 883, 4º andar. A mudança está prevista para ocorrer no mês de abril e está ligada à necessidade de um espaço físico maior para melhor acomodar a prestação de serviços aos empresários do varejo. O Sindivarejista existe há 65 anos. A cada ano amplia-se o número de representados graças ao bom trabalho desenvolvido, à simpatia e à confiança conquistados com determinação, transparência e ética junto a você comerciante varejista de Campinas e Região.

COTAS DE PROGRAMA JOVEM APRENDIZ É LEI E DEVE SER CUMPRIDA

O SENAC Campinas divulga os quatro cursos oferecidos e direcionados para as empresas que desejam cumprir a lei de cotas do Programa Jovem Aprendiz. São eles: Aprendizagem em Serviços Administrativos, em Supermercados, em Serviços de Alimentação e Atendimento em Lanchonetes e Similares.

As inscrições estão abertas e a programação conta com 16 turmas com 30 vagas cada. Interessadas em se enquadrarem à Lei 10.097/2000, ou Lei do Aprendiz, que obriga todas as empresas, exceto micro e pequenas, a contratar uma cota de 5% a 15% de jovens como aprendizes, devem solicitar a vaga nos cursos entrando em contato com o SENAC - (19) 2117-0600 para cadastrar o pedido. O contato com o SENAC deve ocorrer depois da contratação do jovem. As solicitações seguem uma ordem cronológica de chegada e preenchimento de pré-requisitos. Os jovens selecionados devem ter entre 14 e 24 anos e cursarem ou já terem concluído o ensino fundamental.

No Brasil, só 8% das empresas com mais de 20 empregados cumprem a lei. Empresas a partir de sete funcionários devem cumprir a cota. Só na cidade de São Paulo há potencial de 121.723 vagas, mas só 11% são cumpridas (cerca de 14 mil jovens).

SINDIVAREJISTA
de Campinas e Região

Rua General Osório, 939, 5º andar cj. 04
CEP 13010-111 Campinas - SP
Tel./Fax (19) 3232-4574
www.sindivarejistacampinas.org.br

Nosso Varejo

Presidente: Sanae Murayama Saito
Jornalista Responsável: Rodrigo Rossi • MTB 31-526
Design Gráfico: Communitas Comunicação • **Tiragem:** 27.000 exemplares

SINDIVAREJISTA INTEGRA PARCERIA PARA IMPULSIONAR COMÉRCIO DA REGIÃO

Incentivar e melhorar o comércio varejista com o objetivo de desenvolver a capacidade de gestão dos empresários do setor e fortalecer o desenvolvimento local. Essa é a premissa do Programa Comércio Varejista do SEBRAE que, através de uma parceria firmada entre a instituição, SENAC, apoios locais e Sindivarejista, será colocado em prática a partir de abril. O projeto tem recebido o apoio das prefeituras de todas as cidades que compõem a região e já tem definido as datas em que será colocado em prática nos municípios representados pelo Sindivarejista (veja quadro). Nesta primeira fase, o programa oferece ao empresário uma palestra de sensibilização com informações técnicas que abordam um olhar sobre os aspectos de maior impacto nos resultados das empresas. O tema é *visual marketing*. Além da palestra, o programa irá oferecer uma consultoria *in loco* sem custo algum para o empreendedor. O consultor irá avaliar 20 itens do estabelecimento como vitrine, iluminação e disposição de produtos, sugerindo melhorias para impulsionar as vendas. Para a presidente do Sindivarejista de Campinas e Região, Sanae Murayama Saito, o programa irá impactar em melhorias na nossa região que concentra forte atividade comercial. Além de melhorar a capacidade de gestão do empresário varejista, mão-de-obra e estruturas locais utilizadas, o programa traz desenvolvimento econômico e redução de custos.

O gerente do Escritório Regional no Sudeste Paulista, Vlamir Sartoni, avalia o programa como uma oportunidade natural de crescimento da economia e que pode ajudar o empresário no processo de combate à crise financeira.

A meta do Programa Comércio Varejista é mobilizar o varejo da região e atingir nove mil empresas no estado de São Paulo.

Informe-se no Sindivarejista e reserve já a sua vaga.

LANÇAMENTOS PROGRAMADOS PARA O 1º SEMESTRE

ABRIL – Campinas (DIC) – 23 de Abril às 19h e
Holambra – 14 de Abril às 19h

MAIO – Sumaré, Hortolândia, Campinas (Campo Grande)

JUNHO – Campinas (Centro) e Valinhos

JULHO – Campinas (Cambuí) e Santo Antônio de Posse

Acompanhe a definição das demais datas em www.sindiarejistacampinas.org.br.
A sua participação é muito importante!

VENDA A CARTÃO EXIGE EMISSÃO DE CUPOM FISCAL

O Sindivarejista de Campinas e Região alerta todos os comerciantes do varejo, principalmente as pequenas e micro empresas, sobre a necessidade do uso do ECF – Emissor de Equipamento Fiscal nas vendas com cartão de crédito ou débito, mesmo não sendo obrigatório por lei. Segundo a Receita Federal, está em curso uma operação que prevê autuar, por meio do cruzamento de informações e dados fiscais, as empresas que, por descuido, deixam de emitir o cupom fiscal nas vendas com o chamado dinheiro de plástico.

O Sindivarejista mantém no site www.sindivarejistacampinas.org.br todas as placas informativas necessárias para orientar tanto o consumidor quanto o empresário sobre a necessidade da emissão da nota fiscal.

Uma alternativa para os estabelecimentos que ainda não dispõem da emissão conjunta do cupom fiscal e do comprovante do cliente, é o investimento em automação. Por meio do equipamento emissor de Cupom Fiscal - ECF, é possível a emissão conjunta dos dois informes e uma relação de prestação de contas livre de autuações da Receita.

ABRIR NO FERIADO REQUER PLANEJAMENTO

Desde a assinatura da Convenção Coletiva de Trabalho no ano passado é crescente o número de empresas que fazem o pedido do Certificado de Regularidade Sindical e garantem a abertura do comércio varejista nos feriados

O calendário de feriados vem pela frente e o empresário varejista precisa se planejar. A convenção coletiva 2008/2010, acordo entre entidade sindical patronal e de trabalho, assinada no final do ano passado, condiciona a abertura do comércio varejista nos feriados municipais, estaduais ou nacionais à solicitação antecipada da Certidão de Regularidade Sindical. No caso das cidades em que existe o acordo de feriados móveis, é necessário ainda a adoção do regime de escalas de folgas entre os funcionários para que ocorra o cumprimento das cláusulas da Convenção Coletiva de Trabalho, evitando risco de multas.

O pedido da Certidão de Regularidade Sindical é feito junto ao sindicato patronal e dos trabalhadores e certifica que a empresa irá obedecer às cláusulas da convenção, entre elas o horário de trabalho do colaborador, transporte, folgas compensatórias e refeição, bem como o respeito às datas em que fica vetado a exigência do trabalho do funcionário, além da prestação de contas do cumprimento da convenção e a transparência de todas as normas acordadas.

Apenas terá validade o Certificado que estiver assinado pelas duas entidades representativas patronal e dos trabalhadores.

A emissão do documento

A empresa interessada em abrir seu estabelecimento nos feriados deverá em primeiro lugar consultar sua situação (enquadramento), por telefone (19) 3232.4574 ou e-mail deptosindical@sindivarejistacampinas.org.br
Após a verificação, para facilitar a emissão da Certidão de Regularidade Sindical, o Sindivarejista disponibiliza um modelo de requerimento no site www.sindivarejistacampinas.org.br. Basta preencher o requerimento em duas vias com a assinatura dos sócios e do contador e entregá-lo na sede do Sindivarejista Campinas.
Vale lembrar que a documentação é expedida sem qualquer ônus e deve ser afixada em local visível no interior do estabelecimento varejista para que todos os colaboradores saibam sobre o cumprimento da Convenção Coletiva de Trabalho.
No caso da empresa que solicitar o pedido do documento, mas não estiver em sintonia com a convenção coletiva, existe ainda a possibilidade de um termo de ajustamento que pode garantir a emissão do documento e a permissão do trabalho nos feriados.

DATAS DE FERIADOS

FEDERAIS
1º de Janeiro - Confraternização Universal
21 de Abril - Tiradentes
1º de Maio - Dia do Trabalho
7 de Setembro - Independência
12 de Outubro - N. Senhora Aparecida
2 de Novembro - Finados
15 de Novembro - Proclamação da República
25 de Dezembro - Natal

ESTADUAIS
9 de Julho - Carta Magna do Estado

MUNICIPAIS
10 de Abril - Sexta-feira da Paixão
11 de Junho - Corpus Christi

+ outros dois feriados que variam de acordo com os feriados do município

FERIADOS EM SUA CIDADE

Campinas Paulínia e Valinhos
Fica vetado a abertura nos feriados de Sexta-Feira Santa; Dia do Trabalho; Natal e Ano Novo. A exceção fica para o segmento de gêneros alimentícios, em que fica permitido contar com o trabalho dos colaboradores na Sexta-feira Santa.

Indaiatuba
A abertura fica vetada nas datas de 25 de dezembro (Natal) e 1 de janeiro (Ano Novo).

Itatiba e Vinhedo
Fica vetado o funcionamento do comércio varejista nos feriados de 25 de dezembro (Natal); 1 de janeiro (Ano Novo) e 1 de maio (Dia do Trabalho). A exceção fica para o feriado de 1 de maio, em que fica permitida a abertura para o segmento de mercados, supermercados e hipermercados em Vinhedo e Itatiba, e para o segmento de móveis e congêneres em Itatiba.

Sumaré e Hortolândia
A abertura fica vetada nos feriados de Natal, Ano Novo, Dia do Trabalho (1 de Maio), Sexta-feira Santa, Dia da Padroeira (12 de outubro) e dia de Finados (02 de novembro).

Cosmópolis
O trabalho fica vetado nos feriados de 25 de dezembro (Natal) e 1 de Janeiro (Ano Novo).

Para outros feriados, consulte no site do Sindivarejista a Convenção Coletiva de Trabalho de sua cidade.

Sônia Ferreira, responsável pelo Departamento Sindical de Cobrança do Sindivarejista

DICA DO SINDIVAREJISTA

É importante que o empregador mantenha estreito relacionamento com o Sindivarejista e que esteja em cumprimento com o que rege a Convenção Coletiva de Trabalho da sua cidade, para que todo o andamento dos trabalhos fique mais eficaz e transparente.

É recomendado também que os empregadores que vierem a realizar o pedido do protocolo de adesão ao Certificado de Regularidade Sindical, o façam com antecedência, pois às vésperas do feriados a movimentação é grande e há riscos da não emissão do documento devido a possibilidade de congestionamento no sistema eletrônico de emissão.

A validade do certificado é anual até 31 de Agosto de 2009. A exceção fica para as cidades de Campinas, Paulínia e Valinhos, onde o empresário precisa fazer o pedido de adesão ao Certificado a cada feriado em que é permitido contar com o apoio dos colaboradores. Vale lembrar ainda que de posse do Certificado gerado e assinandado pelo Sindiarejista, o empresário precisa encaminhar o documento ao sindicato dos trabalhadores para ser assinado. Segundo a convenção, apenas terá validade o Certificado que possuir a assinatura tanto da entidade patronal quanto dos trabalhadores.

REPIS ESTREITA RELAÇÃO SINDICAL E REDUZ CUSTOS AO PEQUENO VAREJO

Se a posse do certificado de regularidade sindical garante a todos os varejistas a possibilidade do planejamento em relação à abertura dos estabelecimentos em datas consideradas feriados e atesta o cumprimento integral das cláusulas previstas em convenções coletivas de trabalho, a posse de outro certificado, a de adesão ao REPIS, garante economia ao pequeno varejo e ainda estreita a relação sindical entre o empresário e a entidade que por ele trabalha. O REPIS - Regime Especial de Piso Salarial, sistema previsto em convenção coletiva de trabalho, celebrada entre sindicato patronal e trabalhadores e válida para a maioria das cidades representadas pelo Sindivarejista (exceto Campinas, Paulínia e Valinhos), permite a utilização de valores diferenciados de pisos salariais tornando uma importante ferramenta para as microempresas e empresas de pequeno porte. A adesão ao REPIS pode proporcionar uma redução de até 30% anuais nos custos com o orçamento destinado aos vencimentos de colaboradores, além de possibilitar condições mais favoráveis de contratação de novos empregados e obrigações mais simplificadas decorrentes da convenção coletiva de trabalho.

Para aderir ou renovar a adesão ao sistema REPIS, as empresas precisam, primeiramente, comprovar sua condição de microempresa ou de empresa de pequeno porte e encaminhar um pedido ao Sindivarejista Campinas. Na solicitação, o empresário informa que requer o CERTIFICADO DE ADESÃO AO REPIS, conforme modelo disponibilizado pela entidade no site www.sindivarejistacampinas.org.br. Somente poderão aderir ao REPIS empresas que estiverem cumprindo integralmente a Convenção Coletiva de Trabalho. Feito o pedido, a prática dos novos pisos pode ocorrer já a partir da data da emissão do protocolo.

SUPERMERCADO ATINGE META DE 4 MIL SACOLAS RETORNÁVEIS

A conscientização de que o uso de sacolas plásticas convencionais prejudica o meio ambiente e onera o comércio varejista, principalmente o segmento de gêneros alimentícios, desperta iniciativas pioneiras. Entre elas, destaque para a ação do Supermercado Ademar, do bairro São Marcos, em Campinas.

A proprietária do local, Maria das Dores Ribeiro Lemes, 44 anos, mais conhecida como Dalva, há quase um ano trava uma batalha para retirar dos seis caixas do supermercado as tradicionais sacolinhas plásticas usadas para carregar as compras. Depois de enfrentar a resistência de alguns clientes, acostumados a levar para casa mais sacolinhas que o necessário para depois as utilizarem como sacos de lixo, Dalva conseguiu alcançar seu objetivo. Há seis meses ela fornece sacolas retornáveis para seus clientes ao preço de custo de R$2,25 e no mês passado totalizou a incrível marca de 4 mil sacolas retornáveis vendidas.

A iniciativa, que ocorreu antes da tramitação do projeto de Lei Municipal em Campinas que previa a proibição do uso de sacolas plásticas convencionais no varejo, gerou ao supermercado de Dalva uma economia estimada em R$ 25 mil, valor que antes era gasto com a compra das sacolinhas de plástico convencionais no ano. Esta iniciativa demonstra que o varejo não está inerte quanto à sua responsabilidade ambiental.

O respiro no orçamento veio acompanhado da satisfação da empresária varejista de livrar os arredores do bairro da inconveniente poluição provocada pelas sacolinhas de plástico. **(Leia mais sobre a história de Dalva no texto abaixo).**

PROJETO QUE PROÍBE USO DE SACOLAS PLÁSTICAS É VETADO

O projeto de lei municipal que previa a proibição do uso das sacolas de plástico convencionais pelo varejo campineiro foi vetado. Segundo o vereador Luiz Yabiku, um dos parlamentares que votou pela manutenção do veto, o caráter proibitivo do projeto o tornava inconstitucional.

Para Yabiku, a redução do uso de sacolas de plástico deve partir de ações de conscientização e educação ambiental. "Vamos propor ações dentro das escolas municipais e campanhas envolvendo a participação do segmento varejista principalmente supermercados."

Sanae Saito, presidente do Sindivarejista, elogiou a postura do vereador e ressaltou que o varejo há tempos vem trazendo alternativas. "Não é preciso da lei para que o varejo faça a sua parte e a conscientização ambiental é a melhor ferramenta para reeducar a sociedade".

SINDIVAREJISTA HOMENAGEIA MULHERES DO VAREJO

Para homenagear o mês das mulheres e assim, todas as mulheres que batalham incansavelmente à frente de um comércio varejista, contamos a história de vida de Dalva, ex-catadora de papelão e lixo reciclável que se transformou em uma empresária varejista de sucesso.

Mineira, natural do Vale do Jequitinhonha, Dalva chegou em Campinas há 36 anos. Sem trabalho e escolhas, passou a retirar do lixo o seu sustento. Foram 30 anos empurrando carrinhos carregados com papelão, plástico e vidro. O negócio prosperou e há seis anos Dalva inaugurou um comércio varejista do segmento de gêneros alimentícios. Hoje, empresária, ela mantém os planos ambiciosos quando o assunto é reduzir o desperdício e o lixo, e sai na frente na questão da educação ambiental. "Quero expandir essa minha iniciativa de reduzir o uso de sacolas plásticas convencionais para todo o bairro. Meu sonho é não ver mais tanto lixo entupindo os bueiros das ruas e ver toda a população aprendendo que é possível reaproveitar tudo, desde objetos, energia, água e até alimentos", disse. Dalva também concluiu o pagamento de um carro zero quilômetro apenas com a venda do papelão que embala as mercadorias que ela semanalmente compra para abastecer o estoque de seu supermercado. A ousadia dessa mulher e sua relação com o meio ambiente são relatadas em um livro publicado em 2007 pela editora Comedi. Além desse material, a história de Dalva virou um documentário produzido pela TV Bandeirantes de Santa Catarina e com previsão de estreia para os próximos meses.

Parabéns a todas as mulheres pela força, dedicação, garra e belas lições de vida.

CONTRIBUIÇÃO SINDICAL PATRONAL TEM RETORNO PARA O EMPRESÁRIO

Poucos sabem, mas 20% da contribuição sindical dos comerciantes varejistas são destinados ao Fundo de Amparo ao Trabalhador - FAT - e podem ser recuperados pelo empregador por meio do uso dos recursos disponíveis no fundo, através do Programa de Geração de Emprego, Trabalho e Renda - PROGER. Esses recursos estão disponíveis no Banco do Brasil e Caixa Econômica Federal, e têm o objetivo de financiar em até 100% investimentos do setor produtivo para a geração e manutenção de empregos e renda, em âmbito nacional. Os investimentos podem ser em capital de giro ou implantação, ampliação, recuperação e modernização de ativos fixos. O custo financeiro da operação possui taxas de juros de longo prazo.
O prazo total para quitação de um financiamento chega a 80 meses. Entre os itens financiáveis estão: construção civil, instalação, reforma, aquisição de máquinas e equipamentos nacionais com ou sem código FINAME, inclusive conjuntos e sistemas industriais de fabricação nacional; veículos automotores pesados, como caminhões, caminhões-tratores, carretas, ônibus e tratores; móveis e utensílios; software e equipamentos nacionais; despesas pré-operacionais, gastos com estudo de projetos de engenharia e investimentos para recuperação e modernização de ativos fixos.

O que é o FAT?

Fundo de Amparo ao Trabalhador (FAT) é vinculado ao Ministério do Trabalho.
As principais ações financiadas com recursos do FAT estão estruturadas em torno dos programas de geração de emprego e renda (com a execução de programas de estímulo à geração de empregos e fortalecimento de micro e pequenas empresas) e do Programa do Seguro-Desemprego (com as ações de pagamento desse benefício, de qualificação e requalificação profissional e de orientação e intermediação do emprego). O FAT é gerido por um conselho deliberativo (Codefat), composto por representantes de trabalhadores, empregadores e governo.

APROVEITE A PÁSCOA E TIRE O COELHO DA CARTOLA O ANO INTEIRO

Depois das festas de final de ano, das férias de verão, do carnaval e do movimento gerado pela voltas às aulas, a Páscoa é a data do calendário promocional que o comércio varejista, especialmente o supermercadista, não deixa passar em branco. Sem o forte apelo do Natal, que chega a representar até 25% do faturamento nos meses de novembro e dezembro, a Páscoa, quando bem explorada promocionalmente no ponto de venda, representa um aumento significativo nas vendas. Essa dinâmica de trabalho já bem explorada por grandes redes do varejo pode ser tornar realidade também para o pequeno e o médio varejista, pois há sempre uma demanda de consumo gerada por uma data comemorativa. No caso da Páscoa, além dos ovos de chocolate a data é explorada por seções como rostisseria, peixaria e até na categoria de utilidades domésticas. Portanto, a recomendação é que o varejista comece a prever que é possível potencializar vendas com datas sazonais, mesmo que essas datas possam representar vendas para um setor específico.

Planejar com antecedência que tipo de venda se pretende estimular é fundamental. Analisar o comportamento do consumidor e a sua forma de comprar também. No entanto, a dica principal é não temer, mas sim ousar e investir na data, lembrando sempre de negociar com fornecedores e fazer promoções, pois elas sempre dão bons resultados.

Boa Páscoa e boas vendas!

ESTIMULAR O CÉREBRO MELHORA DESEMPENHO PESSOAL

Afiar o cérebro ajuda no desempenho de qualquer atividade. Portanto, Nosso Varejo traz dez dicas que podem ser facilmente incorporadas no dia-a-dia de qualquer pessoa para melhorar sua saúde física e mental, ajudando no relacionamento pessoal e no exercício da atividade profissional.

1. FAZER EXERCÍCIO FÍSICO
Aumenta as células do cérebro responsáveis pela aprendizagem e pela memória.

2. EXERCITAR A MENTE
Experimente novos sabores, cheiros e mude seus hábitos.

3. FAZER PERGUNTAS
Incentive a sua curiosidade.

4. RIR
Lança endorfina no nosso sistema nervoso, o que leva à redução do stress, recarregando as baterias do cérebro.

5. CONSUMIR OMEGA-3
O Omega-3 melhora a circulação e oxigenação cerebral e pode ser encontrado nas avelãs, no salmão e atum.

6. PERCORRER A MEMÓRIA
Tente se lembrar de coisas que aconteceram há muito tempo.

7. REDUZIR O CONSUMO DE GORDURAS PROVENIENTES DA CARNE
A gordura prejudica a circulação de oxigênio.

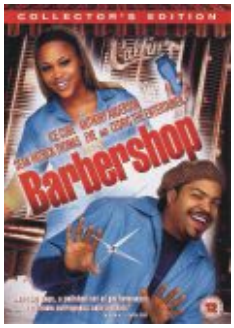
8. REDUZIR O CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS
O álcool inibe a produção de células novas no cérebro.

9. ARRANJAR AMIGOS INTERESSANTES
Rodeie-se de pessoas inspiradoras, que estimulem a criatividade.

10. ESTIMULE A RESPIRAÇÃO ABDOMINAL
Ajuda a oxigenar melhor o cérebro. Inspire fundo e solte duas vezes mais lento.

COMO FAZER UMA EMPRESA DAR CERTO EM UM PAÍS INCERTO

Este livro é resultado de cinco anos de orientação a mais de 3 mil empreendedores. A publicação está disponível online e apresenta os conselhos e lições de 51 dos mais bem sucedidos empreendedores do Brasil.
www.endeavor.org.br



A BARBEARIA

Uma comédia excelente para qualquer público. Trata-se de uma fresca e bem disposta história sobre uma barbearia de Chicago. Com interpretações dos rappers Ice Cube e Eve, o filme é sobre a afirmação e o gosto pela vida e conta a história de um empresário que se vê na necessidade de dirigir a barbearia da família.

CONVÊNIOS SINDIVAREJISTA

PARCEIRA COM ODONTOPREV VALORIZA O FUNCIONÁRIO DO VAREJO

O Sindivarejista de Campinas e Região firmou convênio com a Odontoprev, maior operadora de planos de saúde bucal do país, e passa a oferecer a um custo acessível aos seus representados e associados, cobertura odontológica completa. A intenção da entidade com mais essa parceria, foi a de garantir aos associados uma ferramenta que possibilite a valorização do funcionário do varejo com um benefício de custo baixo e excelência de serviço. Os interessados em entender melhor como funcionará o convênio com a Odontoprev, empresa que tem como clientes, Rede Globo, Banco Itaú, Coca-Cola entre outras grandes marcas, poderá acessar link no site do Sindivarejista. Aproveitem!

convênio SINDIVAREJISTA empresa parceira

Mais informações no Sindivarejista Campinas, no site www.sindivarejistacampinas.org.br ou através do e-mail convenios@sindivarejistacampinas.org.br, ou pelo telefone 3232.4574

Papel Reciclado a partir de fibras recicladas e 25% de fibras pós-consumo