

# Informe **FECO MÉR CIO PE**

ANO XI | EDIÇÃO Nº 66 | NOV/DEZ 2022

**6** **De Folga**  
Rio Capibaribe é  
ponto de encontro

**20** **Fecomércio e você**  
Mais praticidade  
para condutores

## **24** HOTEL SESC GUADALUPE: DE PORTAS ABERTAS PARA O DESENVOLVIMENTO

Primeiro hotel do Sesc no litoral, o empreendimento é a materialização da visão do professor Josias para o potencial turístico da região. O setor experimenta fortes perspectivas de crescimento





**Tendência  
vai ser  
disputarem seu  
talento.**

DESCONTO DE ATÉ  
**50%**  
DURANTE TODO  
O CURSO

VESTIBULAR 2023

Faça **Vestibular** na Faculdade Senac.  
Sua melhor decisão.

+ INFORMAÇÕES  
**0800 081 1688**

INSCRIÇÕES NO SITE:  
**FACSENACPE.COM.BR**



• Prova On-line • Transferência  
• Portador de Diploma • Enem

RECIFE • CARUARU • PETROLINA

  
**Senac**



### Bernardo Peixoto

Presidente do Sistema  
Fecomércio/Sesc/Senac-PE

## UM OÁSIS NO LITORAL PERNAMBUCANO

**T**er sonhos é maravilhoso, mas ter garra e foco para colocá-los em prática é recompensador.

Assim aconteceu com o hotel do Sesc em Guadalupe. Depois de anos de muito esforço e dedicação, o projeto foi concluído com louvor e é nova opção de hospedagem no litoral sul de Pernambuco. O nosso novo hotel não poderia ocupar outro espaço a não ser a capa da nossa Informe Fecomércio.

Outro ponto turístico do nosso estado, o Rio Capibaribe ganha destaque no “De Folga”, com opções de passeios em embarcações que proporcionam experiências únicas.

Única também é a sensação de quem consegue incorporar um novo hábito à rotina. O Cartão do Empresário oferece desconto em academia para quem quer fugir do sedentarismo.

Os 50 anos do restaurante-escola do Senac são outro marco importante, assim como o Aplicativo CFC Legal, que vai facilitar a vida de motoristas de todo o estado. Aposentadoria, unhas em gel e a importância de consumir água são temas de outras matérias desta edição, que traz ainda as expectativas econômicas de Tania Bacelar para 2023.

Esperamos que você tenha uma boa leitura.



# Fecomércio PE

Avenida Visconde de Suassuna, nº265,  
Santo Amaro, Recife-PE | CEP 50050-540  
Tel.: (81) 3231-5393 / 3231-6175  
www.fecomercio-pe.com.br

**Bernardo Peixoto**  
Presidente

**Joaquim de Castro**  
1º Vice-Presidente

**Milton Tavares**  
2º Vice-Presidente

**Archimedes Cavalcanti**  
3º Vice-Presidente

**Douglas Sena**  
Vice-Presidente para  
Assuntos do Comércio de  
Agentes Autônomos

**Edivaldo Guilherme**  
Vice-Presidente para  
Assuntos do Comércio  
Atacadista

**Felipe Freire**  
Vice-Presidente para  
Assuntos do Comércio  
Armazenador

**Ivan Gomes**  
Vice-Presidente para  
Assuntos do Comércio de  
Turismo e Hospitalidade

**José Carlos de Santana**  
Vice-Presidente para  
Assuntos do Comércio  
Varejista

**Ozeas Gomes**  
Vice-Presidente para  
Assuntos do Comércio de  
Serviços de Saúde

**José Carlos da Silva**  
1º Diretor Secretário

**João Maciel**  
2º Diretor Secretário

**Gustavo Machado**  
3º Diretor Secretário

**Valdemar Alves**  
1º Diretor Tesoureiro

**Ana Maria Caldas**  
2ª Diretora Tesoureira

**Roberto França**  
3º Diretor Tesoureiro

**Ademilson de Menezes**  
Diretor para Assuntos  
Sindicais

**Alberes Lopes**  
Diretor para Assuntos de  
Crédito

**Elias Salomão**  
Diretor para Assuntos de  
Desenvolvimento Comercial

**Fábio Lisandro**  
Diretor para Assuntos do  
Setor Público

**José Jorge da Silva**  
Diretor para Assuntos de  
Consumo

**Marcos de Santana**  
Diretor para Assuntos de  
Relações do Trabalho

**Michel Jean Wanderley**  
Diretor para Assuntos  
Tributários

**Paula Cavalcanti**  
Diretora para Assuntos de  
Turismo

**Roberto Wagner**  
Diretor para Assuntos de  
Comércio Exterior

**Evandro Alves de Lima**  
1º Conselheiro Fiscal Efetivo

**Jailson Delfino**  
2º Conselheiro Fiscal  
Efetivo

**Ramon Cosmo da Silva**  
3º Conselheiro Fiscal  
Efetivo



## Expediente

Nov/ Dez 2022 | Edição 66

### COORDENAÇÃO GERAL/ EDIÇÃO

Lucila Nastássia

### PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Nilo Monteiro

**FOTOS** Agência Maker Mídia

**REVISÃO** Fabiane Cavalcanti

**IMPRESSÃO** CCS Gráfica

**TIRAGEM** 4.000 exemplares

*Obs.: Os artigos desta revista não refletem  
necessariamente a opinião da publicação.*

*Conteúdo produzido pelo Núcleo de  
Branded Content da Dupla Comunicação*

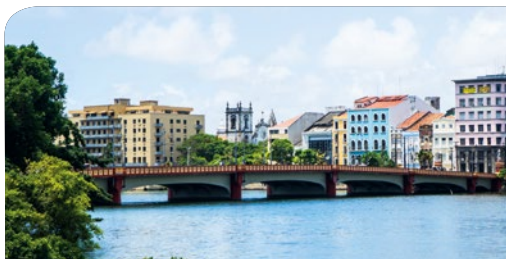


  /FECOMERCIOPE  
  @FECOMERCIOPE  
 FECOMERCIO-PE.COM.BR





## Sumário



6

### De Folga

A reinvenção do turismo nas águas do Capibaribe



20

### Fecomércio e Você

CFC Legal oferece praticidade em serviços para condutores de todo o estado



24

### Capa

Sesc inaugura seu primeiro hotel no litoral pernambucano



### Com Gosto de Saber

10

Restaurante-escola do Sesc completa 50 anos

### Cartão do Empresário

32

Desconto em academias para fugir do sedentarismo

### Entrevista

42

Tania Bacelar fala sobre perspectivas econômicas para 2023

### Artigo

52

José Roberto Tadros

### Comércio em Foco

15

De olho nas novas regras da Previdência Social

### No Mundo

36

Beber água é essencial para a saúde do corpo

### Negócios em Alta

48

Unhas em gel ganham cada vez mais popularidade entre mulheres









De Folga

Por Ananda Cavalcanti

# RECIFE AOS OLHOS DO CAPIBARIBE

Passeios de barco percorrendo o rio reinventam a relação entre a população e as águas pernambucanas

**U**m dos maiores símbolos da capital pernambucana, o Rio Capibaribe é inspiração

para artistas e fonte de sustento para comunidades pesqueiras das regiões urbanas e rurais.

Entre pontes, manguezais e cenários históricos, fortalece sua estreita relação com os habitantes da cidade.

Capibaribe vem da língua tupi e significa “Rio das Capivaras”, por,

no passado, ter abrigado esses animais em grande quantidade. Hoje, não é fácil encontrá-los devido à poluição e urbanização. São 240 quilômetros que cortam 42 municípios pernambucanos, sendo os principais: Toritama, Santa Cruz do Capibaribe, Salgadinho, Limoeiro, Paudalho, São Lourenço da Mata e o Recife. Na capital, a conexão entre as pessoas e o rio fez do cartão postal um ponto de encontro para passeios e comemorações, movimentando cultura, turismo e economia local.







“Visamos tornar os rios do Recife uma atração nos padrões de cidades turísticas reconhecidas por explorarem, com qualidade, os passeios de barco, a exemplo de Buenos Aires, na Argentina, e Paris, na França”

Juliana Britto

### Tradição e investimento

A Catamaran Tours é uma empresa familiar que se destaca no cenário turístico regional. Próxima dos 35 anos, 26 deles foram instalados no coração do Recife, carinhosamente apelidado de Veneza Pernambucana. “Apesar de ter iniciado suas atividades com apenas um tipo de tour, atualmente a empresa conta com seis passeios fixos na programação, com horários de embarque variados. Três deles mantidos no Recife, que são ‘Recife e suas Pontes’, ‘Recife e seus Bairros’ e ‘Recife Iluminado’”, explica Juliana Britto, diretora do Grupo Catamaran.

Há ainda os tours sazonais, como o Catamaran Assombrado, Piratas do Capibaribe, Catamaran no Forró, Catamaran na Folia, Bloco de Rio e Lirismo no Catamaran, que entram na programação de acordo com a procura ou época do ano. Segundo Juliana, a empresa

possui uma demanda contínua pelos passeios durante todo o ano, porém, a procura se intensifica durante as férias e o período de verão.

O público também cresce quando há passeios temáticos em cartaz. “Recife tem tours todos os dias. O passeio ‘Recife e suas Pontes’ costuma ter uma média de cinco embarques diários. Já o ‘Recife e Seus Bairros’ ocorre uma vez por semana, aos domingos”, informa a diretora do grupo.

Ainda de acordo com Juliana, a meta da Catamaran Tours continua sendo a que motivou o surgimento da empresa anos atrás. “Visamos tornar os rios do Recife uma atração nos padrões de cidades turísticas reconhecidas por explorarem, com qualidade, os passeios de barco, a exemplo de Buenos Aires, na Argentina, e Paris, na França”, pontua.





### Saber do rio assimilado pelo senso comum

Observar, vivenciar e cuidar. A ligação de Anísio Silva Barros com o Rio Capibaribe é antiga. “Sinto que o rio faz parte de mim”, narra ele, com orgulho. “Quando adolescente, conheci o rio pescando com os amigos e fui ficando até hoje em dia. Sempre agradeço ao Capibaribe por ter me dado a possibilidade de sustento. Eu vivo dele desde os meus 15 anos e faço de tudo um pouco. Fora o turismo, tiro renda da pesca e reciclagem, retirando o lixo das águas junto com a ONG Recapibaribe”, lembra.

A empresa Passeio de Barco Sr. Anísio oferece entretenimento em paisagem privilegiada. “Começamos com os passeios na época da inauguração do píer do Jardim do Baobá. Como somos da Zona Norte, temos três pontos de embarque, que são Torre, Jaqueira e Jardim do Baobá. Saindo desses lugares, a gente faz Jardim Secreto, Ilha do Bananal, Hospital Esperança, Centro da Cidade, Cruz do Patrão, Cais de Santa Rita, Marco Zero e Shopping RioMar”, conta Anísio, responsável por guiar as embarcações nas águas escuras do Capibaribe.

Mas Anísio também tem outra paixão. Aline Lacerda, a esposa, o conheceu na adolescência. E o Capibaribe faz parte dessa história, contribuindo para a união. “Conheci ele na travessia de barco. Foi aí que comecei a ter contato com o rio, aprendendo a remar para fazer a passagem e ganhar uma grana”, conta Aline, que cuida dos agendamentos dos passeios. “Na época, Anísio já trabalhava na travessia e na pesca de caranguejo. Assim, começou o nosso relacionamento”, acrescenta.

As amigas Daniella Vaz e Rayanne Carlota realizaram, juntas, o passeio de barco com Anísio. A ideia surgiu como celebração do aniversário de uma amiga. Após a vivência pelo fluxo do rio, ambas afirmam indicar a experiência para os próprios recifenses e para turistas. “Já faz um tempo que venho acompanhando, principalmente pelas redes sociais, esses passeios em lugares importantes do Recife. O intuito é conhecer a cidade por outra perspectiva”, comenta Rayanne.

“Tivemos a oportunidade de ver o Recife sem as nuances do caos diário, com carros, fumaça e correria. Tudo silencia no rio, e dali a vida brota, nossa fauna e flora, além da existência da nossa cidade. Os passeios e o rio trazem a verdadeira essência do ser recifense e exaltam nossa cultura”, ressalta. Para Daniella, a comemoração foi marcante e deixou um gosto de quero mais. “Experiência incrível. Gostei tanto que já pretendo fazer outro passeio. Considero muito interessante por fazer parte da cultura da nossa cidade”, conta. ■

Prontos para apreciar a beleza recifense pelas águas do Rio Capibaribe? Para mais informações sobre os serviços disponibilizados, acesse as redes sociais @catamarantours ou @passeiodebarcosranisio







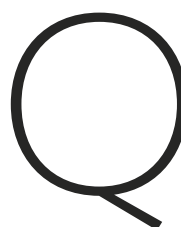
# CINCO DÉCADAS DE VIVÊNCIAS E APRENDIZADOS REAIS NA GASTRONOMIA

Restaurante-Escola Senac  
festeja seus 50 anos de  
atividades e dá novos passos  
para impactar o mercado  
com novos produtos



Com Gosto de Saber

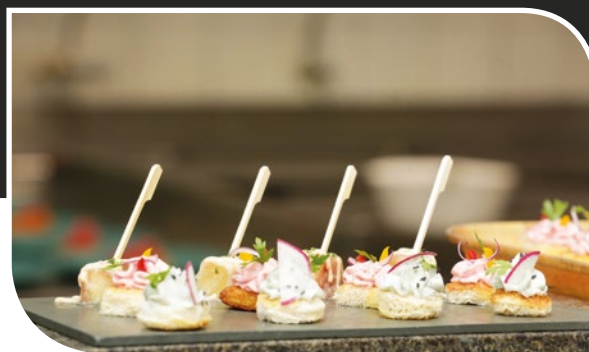
Por Davi Souza



Quando foi fundado naquele maio de 1972, o Restaurante-Escola Senac tinha um propósito muito cristalino: ser uma estrutura de aprendizado pedagógico com práticas ancoradas na dinâmica cotidiana de um endereço gastronômico. Hoje, 50 anos depois de sua fundação, a instituição vê de forma muito consolidada os objetivos traçados lá atrás. Para comemorar esse marco tão importante, o Senac Pernambuco realizou, em dezembro último, um jantar magno exclusivo para convidados. O menu foi assinado pelos chefs César Santos, Fernando Fonseca, Ricardo Henrique e Laurent Suaudeau – renomado chef francês radicado no Brasil, pioneiro na alta gastronomia brasileira. A noite teve, ainda, o serviço de vinhos sob o comando do sommelier Ângelo Miranda.

Durante o jantar, foi apresentada a nova identificação do espaço, que passa a se chamar Mascate Restaurante-Escola. O novo nome faz referência à essência pernambucana do comerciante e tem tudo a ver com a instituição, que é ligada à Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Estado de Pernambuco (Fecomércio-PE).

No evento, o Senac também anunciou o lançamento de dois novos produtos: a cerveja artesanal Mascate e a cachaça Escambo, ambas criadas pelas turmas dos cursos de Sommelier de Cerveja e Sommelier de Cachaça da instituição. Por enquanto, apenas a cachaça está à venda. O Restaurante-Escola Senac vem contribuindo, há mais de 50 anos, com a formação profissional de excelência para o potente mercado gastronômico da cidade.



Nos últimos anos, a estrutura pedagógica também tem funcionado de maneira aberta ao público, com serviço de bufê e à la carte, de segunda a sexta-feira, recebendo cerca de 4 mil pessoas por mês. O cardápio é variado, com opções de saladas, frios, frutos do mar, sushi e carnes, além de mesa especial com sobremesas. Tudo é preparado pelos alunos do curso de Cozinheiro da instituição, sob o comando de renomados chefes e instrutores da casa, que elaboram o menu e orientam os estudantes no preparo e na apresentação dos pratos.



Essa cadeia de produção no núcleo pedagógico e gastronômico do Senac tem atravessado gerações como instrumento de aprimoramento prático para os cursos de Auxiliar de Cozinha; Cozinheiro; Garçom; Bartender; Barista; Sommelier de Vinho, Cachaça e Cerveja; Ficha Técnica; Boas Práticas, Aperfeiçoamento para Garçom e Cozinheiro; Garde Manger; Culinária Japonesa; Culinária Regional; Confeiteiro; Padeiro; Pizzaiolo; Salgadeiro; Gestão de A & B, Drinques e Coquetéis; e Aprendizagem Profissional em Serviços de Restaurante e Bar.



No jantar celebrativo, o presidente do Sistema Fecomércio/Sesc/Senac-PE, Bernardo Peixoto, parabenizou o Restaurante-Escola pelo aniversário de 50 anos, declarando que a nova identidade do setor só reforça a radicação dos princípios do Sistema na longa caminhada ao lado dos comerciantes locais. “Fizemos várias pesquisas e análises de propostas, mas nenhuma se adequou tanto como o termo ‘Mascate’. Ao longo de toda a história de nosso estado, os comerciantes (ou antigos mascates) tiveram papéis fundamentais, tanto nas intervenções políticas e históricas, quanto no desenvolvimento econômico. O nome mascate faz menção a um legado de conquistas para o comércio, das quais temos o prazer de participar, e também aponta a fundamentação de um mercado de trabalho cada vez mais qualificado”, garante Bernardo.





### Cerveja Mascate

Nascida de uma mistura do estilo witbier belga com elementos pernambucanos, a cerveja artesanal foi pensada e elaborada pela mestre-cervejeira e sommelier de cervejas Chiara Barros, do Instituto Ceres de Consultoria e Educação Cervejeira, parceiro do Senac. Em sua composição, a Mascate traz malte de cevada, trigo, aveia, inhame, semente de coentro, capim-santo, casca de laranja-baía e limão-siciliano. “Na última turma do curso do Senac de Sommelier de Cerveja, além das aulas, nós produzimos uma cerveja para o jantar magno, que trouxesse as nossas matrizes pernambucanas por meio do inhame e do capim-santo, por exemplo. Nosso objetivo é, após algumas modificações para atender às necessidades regulamentares, produzir a Mascate em larga escala”, explicou Chiara.



### Escambo

Já a cachaça Escambo é fruto do curso de Sommelier de Cachaça realizado pela parceria entre o Senac e o Engenho Sanhaçu – cachaçaria artesanal de Pernambuco. Supervisionados pelo instrutor Oto Barreto, os alunos elaboraram um blend à base de jequitibá-rosa, bálsamo e umburana. “Em comemoração aos 50 anos do Restaurante-Escola, produzimos um blend para mostrar o potencial das madeiras brasileiras no envelhecimento de cachaça. O produto, além de garantir a eficiência e a qualidade do nosso curso, também é fruto de todo o investimento do Senac no mercado gastronômico pernambucano”, acrescentou Oto, com boas expectativas para a Escambo. ■



# PREVIDÊNCIA SOCIAL INICIA 2023 COM NOVAS REGRAS



Comércio em Foco

Por Jannyne Dornelas

Enfim chega a hora da aposentadoria e sobram dúvidas. Com mais atualizações à vista, saiba o que muda com a ajuda de advogado especializado





Para além das novas regras, que cooperam para inúmeras dúvidas, as pessoas precisam entender os detalhes de cada uma das espécies de aposentadoria do INSS, até porque muita coisa vem mudando desde 13 de novembro de 2019 para cá, data marco da reforma da Previdência”

João Varella

Aqueles com muitos anos de carteira assinada certamente já estão com um tema recorrente na cabeça: hora de parar de trabalhar e aproveitar dias mais tranquilos. Para quem está nessa fase, nada melhor do que entender qual tipo de aposentadoria poderá requerer ao Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). Como um benefício concedido pela Previdência Social ao trabalhador, a aposentadoria é o direito do cidadão previsto no artigo 201 da Constituição Federal e regulamentado pela Lei Federal 8.213/1991. Todas as pessoas que contribuem com o INSS têm o direito a benefícios, como o de se afastar permanentemente do trabalho, seja por incapacidade, tempo de contribuição, por idade, ou mesmo temporariamente em razão da maternidade.

Recentemente as atualizações da legislação previdenciária trouxeram diversas alterações, o que pode confundir quem esteja ingressando no processo de aposentadoria. João Varella, advogado especialista em Direito Trabalhista e Previdenciário, alerta sobre novas mudanças que valem a partir de janeiro de 2023. “Para além das novas regras, que cooperam para inúmeras dúvidas, as pessoas precisam entender os detalhes de cada uma das espécies de aposentadoria do INSS, até porque muita coisa vem mudando desde 13 de novembro de 2019 para cá, data marco da reforma da Previdência”, explica.

Inicialmente, é interessante começar pelas mais comuns, para as quais as pessoas conseguem se programar e calcular o benefício: a por idade e a por tempo de contribuição.





### Por idade

A aposentadoria por idade continua sendo a mais costumeira. O homem pode dar entrada no pedido do benefício a partir dos 65 anos e a mulher, a partir de 62 (até o mês passado a idade mínima para mulher era 60 anos). “Para um ou para o outro, se a pessoa começou a contribuir antes do início da reforma da Previdência, serão exigidos pelo menos 15 anos de contribuição. Mas se ele (segurado do sexo masculino) só começou a contribuir depois do marco, será exigido um pouco mais, totalizando 20 anos de contribuição, além dos 65 anos de idade”, esclarece João Varella.



### Por tempo de contribuição ou serviço

A aposentadoria por tempo de contribuição ou serviço foi a que mais sofreu alterações com a reforma da Previdência. Nesta, em todos os casos, é preciso ter um tempo mínimo de contribuição específico. “Antes era mais simples de entender, pois a reforma previdenciária tirou a regra objetiva em que homens se aposentavam ao conquistar 35 anos de contribuição e mulheres ao alcançar os 30, sem exigir idade mínima”, lembra. Para o advogado, o que acaba confundindo são os chamados “pedágios”. Eles entram nas regras de transição, que servem para pessoas que já estavam próximas da aposentadoria quando a reforma começou a valer. Confira a seguir:



## Pedágio de 50%

**Homem:** mínimo de 33 anos +1 dia  
Trabalhará 50% a mais em cima do tempo que faltava para completar 35 anos de contribuição quando a reforma da Previdência passou a valer.

**Mulher:** mínimo de 28 anos +1 dia  
Trabalhará 50% a mais em cima do tempo que falta para completar 30 anos de contribuição quando a reforma da Previdência passou a valer.

## Pedágio de 100%

**Homem:** mínimo de 60 anos de idade e 35 anos de contribuição  
Trabalhará 100% a mais em cima do tempo que faltava para completar os 35 anos na data da vigência da reforma.

**Mulher:** mínimo de 57 anos de idade e 30 anos de contribuição  
Trabalhará 100% a mais em cima do tempo que falta para completar 30 anos de contribuição na data da vigência da reforma.



## Aposentadoria por pontos

Outro tipo que também é importante destacar é a aposentadoria por pontos, que já existia antes da reforma e era considerada uma das melhores opções, pois não tinha nenhum redutor aplicado, como hoje se tem a do fator previdenciário. Essa é uma modalidade da aposentadoria por tempo de contribuição que não exige idade mínima, mas só será paga aos segurados que alcançarem certa pontuação (soma da idade + tempo de contribuição).

“Em 2023, serão exigidos da mulher 90 pontos e, do homem, 100 pontos. Um exemplo: o segurado homem precisará ter 60 anos de idade mais os 40 de contribuição e a mulher, 55 de idade e 35 de contribuição. É uma meta é inatingível”, afirma o advogado. O agravante, destaca Varella, é a aplicação do coeficiente de redução segundo o qual, para receber 100% do valor, o homem deverá atingir 40 anos de contribuição e a mulher deverá atingir 35 anos de contribuição, caso contrário, o valor a ser recebido será reduzido.

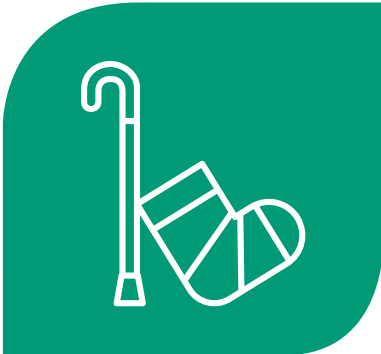


## Por idade progressiva

Para conseguir essa modalidade a partir do ano de 2023, a mulher vai precisar ter 30 anos de contribuição e 58 de idade e o homem, 35 de contribuição e 63 anos de idade. “A progressão se dá porque a idade mínima nessa regra de transição sobe seis meses a cada ano. O limite irá chegar a 62 anos para mulheres (em 2031) e 65 anos para homens (em 2027)”, descreve Varella. Segundo ele, esse tipo de aposentadoria não está entre os mais solicitados, pois, antes de alcançar os pré-requisitos dessa regra, a aposentadoria por idade já é possível na maioria dos casos.

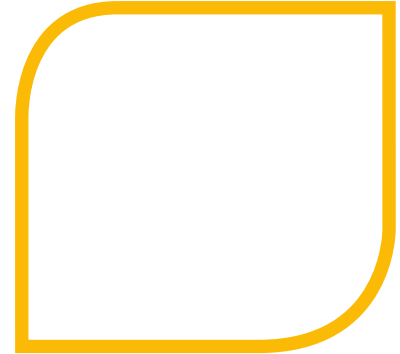






### Aposentadorias especial e por invalidez geram muitas dúvidas

A aposentadoria especial é concedida para quem trabalhou exposto a agentes nocivos à saúde ou à integridade física. Antes, para conseguirem o valor integral, só era exigido, tanto para homem quanto para mulher, que tivesse trabalhado por 15, 20 ou 25 anos, a depender do agente nocivo à saúde a que foi submetido. Mas se engana quem pensa ser fácil que o INSS aprove de primeira: normalmente as pessoas precisam entrar com ação judicial para conseguir o benefício. João Varella explica que, no pós-reforma, o coeficiente de redução passou a ser aplicado e ela perdeu a sua essência vantajosa. “Para resumir: se a pessoa tem apenas 25 anos de contribuição, ela tem apenas 70% da média. Além do agravante que agora exige a soma do tempo de contribuição mais a idade, o que precisa totalizar o mínimo de 86 pontos, senão a aposentadoria é negada”, conta.



Já a aposentadoria por invalidez é destinada apenas para quem não pode mais trabalhar em nenhuma função, com comprovação médica e, por vezes, social. Segundo João Varella, se ela for decorrente de doenças consideradas “naturais”, como esclerose múltipla, cardiopatia, amputação de membro em decorrência da diabetes, vai se levar em consideração os anos de contribuição dos segurados. “Antes da reforma da Previdência, não se levava em consideração o tempo de contribuição nesse perfil, o que colabora para a insistência das pessoas em questionar judicialmente o achatamento da própria renda e pensar que é um erro de cálculo, mas não é”, explica. Ele completa reforçando o que não mudou: quando a doença é adquirida por meio de acidente de trabalho ou é considerada ocupacional. Nesses casos, o beneficiário consegue atingir 100% da renda média. ■



### INSS

Para mais informações, ligue 135 ou acesse [www.gov.br/inss/pt-br](http://www.gov.br/inss/pt-br)





Fecomércio e você

Por Luis Souza

# HABILITAÇÃO COM MAIS PRATICIDADE

Lançado em 2022 pelo Sindcfc Pernambuco em parceria com a Fecomércio-PE e o Detran, Aplicativo CFC Legal promete melhorar a vida dos pernambucanos que buscam comodidade, agilidade e segurança na hora de buscar por autoescolas e por tirar ou atualizar a habilitação







quanto tempo é perdido em filas? Existe fila para tudo, desde para comprar um simples

café na padaria da esquina, mas principalmente em locais burocráticos, tais como bancos, repartições públicas, hospitais e Detran. Conforme a Lei Estadual 16.559/2019, em Pernambuco, o tempo máximo de espera em filas em órgãos públicos e bancos é de apenas 15 minutos, podendo ser estendido para 30 minutos em dias de pagamento, no caso dos bancos. Porém, a norma é facilmente desrespeitada.

No intuito de diminuir filas e agilizar os processos que acompanham a decisão do cidadão de tirar a sua primeira habilitação ou solicitar algum dos serviços prestados pelo Detran, o Sindicato dos Centros



de Formação de Condutores do Estado de Pernambuco (Sindcfc-PE), em parceria com a Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Estado de Pernambuco (Fecomércio-PE) e o Detran-PE, lançou o aplicativo CFC Legal. A ideia é trazer maior facilidade e agilidade no processo de conquista da permissão para dirigir, disponibilizando desde aulas online, marcação de aulas práticas e consultas de emplacamento, além da renovação anual da carteira, com o serviço de atualização da foto e dados. A novidade, lançada ainda em 2022, foi ofertada gratuitamente para todas as autoescolas do território pernambucano, para que seus alunos possam baixar e utilizar os seus serviços. Além disso, a ferramenta está disponível para download a todos os cidadãos, habilitados ou não, nas lojas de aplicativos dos sistemas android ou iOS.

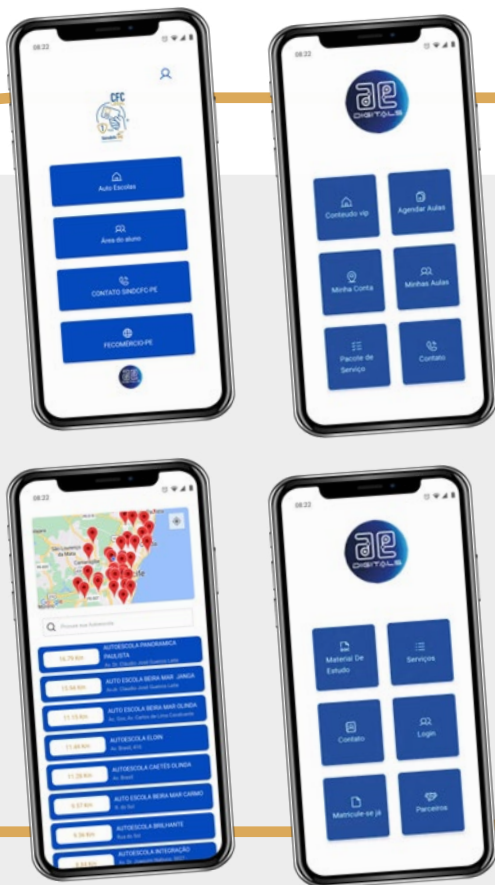


Para Ygor Valença, presidente do Sindcfc-PE, o lançamento do aplicativo foi a realização de um sonho do sindicato e de seus colaboradores, que sempre sentiram a necessidade de desfazer esse gargalo tão importante e que impacta os pernambucanos diariamente. “Nosso trabalho foi traçado desde antes da pandemia e foi de entendimento nosso, desde o início, que essa ferramenta marcasse um avanço para Pernambuco e para a sociedade, de modo que, agora, conseguimos oferecer facilidades e praticidade aos usuários, principalmente aqueles que estão tirando a sua primeira habilitação ou buscam consultar seus pontos de habilitação, emplacamento de veículo, renovação da carteira, entre outros serviços.

O que queremos com esse aplicativo é ser um facilitador para a sociedade, que, a partir de agora, possui em mãos uma ferramenta de total confiança, à qual os prestadores de serviços (autoescolas) são associados e fiscalizados pelo nosso sindicato e que todos os serviços prestados e emitidos pelo Detran-PE são homologados pelo órgão e pelo Departamento Nacional de Trânsito (Denatran)”, comenta Ygor Valença, que também é presidente da Federação Nacional das Autoescolas (Feneauto).

Pensado primeiramente para o público de primeira habilitação, o CFC Legal informa desde a localização de autoescolas mais próximas, pré-matrícula, acesso a materiais para estudo, pagamento de taxas, aulas remotas, marcação

de aulas práticas e muitos outros serviços. “Atualmente estamos testando, junto ao Detran, a realização da prova teórica dentro do aplicativo. Em dezembro de 2022, conseguimos a portaria e, em janeiro de 2023, começamos a fazer os primeiros testes de segurança e a realizar os ajustes necessários para a aplicação oficial da funcionalidade. O nosso objetivo é sempre ter alguma nova funcionalidade no aplicativo, para poder gerar o hábito nos jovens de buscarem a nossa ferramenta e que eles a apresentem aos seus pais, tios, avós e afins, para que não precisem mais se dirigir às sedes das autoescolas ou ao Detran para solicitar algo ou realizar atualizações que podem ser feitas por meio do nosso aplicativo”, afirma Valença.



O que queremos com esse aplicativo é ser um facilitador para a sociedade, que, a partir de agora, possui em mãos uma ferramenta de total confiança”

Ygor Valença







Bernardo Peixoto, presidente do Sistema do Comércio, e Ygor Valença, presidente do Sincdfc-PE, participaram do lançamento do CFC Legal

### Mão na roda

Se para os alunos é bom, para os donos de autoescolas o aplicativo também é muito funcional. Nele é possível ter acesso ao sistema integrado ao app CFC Legal, cadastro de clientes e alunos, gerenciamento financeiro, agendamento de aulas práticas, teóricas e simulador, cadastro de veículos, agenda, feriado, pagamento de taxa, relatórios de agendamento, relatórios financeiros, controle de frotas, comunicação com alunos, grade de aulas panorâmicas e configuração geral do sistema. Tudo com total eficiência e segurança por meio de biometria, leitura facial e assinatura online.

“Esse aplicativo segue todos os direcionamentos e todas as diretrizes dos órgãos competentes para que o serviço prestado por ele seja sempre modelo de excelência. Por isso, no

primeiro momento, o acesso à ferramenta foi limitado para que todas as autoescolas do estado conhecessem as suas funcionalidades e as testassem, junto aos alunos. Só posteriormente é que o uso será franqueado apenas para as instituições associadas ao nosso sindicato e às credenciadas pelo Detran. Essa limitação acontece para que tenhamos controle sobre a qualidade das prestadoras de serviço listadas no app, de modo que nenhuma delas tenha pendências com o Departamento de Trânsito, por exemplo”, explica o presidente do Sincdfc-PE.

Para o presidente do Sistema Fecomércio/Sesc/Senac-PE, Bernardo Peixoto, o CFC Legal é uma ferramenta de fortalecimento do papel da instituição na vida dos pernambucanos e fomento à força sindical do estado.

“O objetivo da Fecomércio é, a partir dos sindicatos que fazem parte da Federação, buscar formas de melhorar a vida das pessoas que representamos. E hoje temos um exemplo da força sindical com essa ferramenta que promete ser um dos maiores avanços que esse estado já viu. Para se ter uma ideia, mensalmente – só aqui em Pernambuco – temos cerca de 7 mil pessoas aptas para retirarem a sua habilitação, mas muitas delas não conseguem chegar até o final do processo. Por isso, quando nos foi falado pela primeira vez do aplicativo, fomos entusiastas e abraçamos totalmente essa ideia que promete não só ajudar a tirar a carteira de motorista, mas também a mantê-la atualizada e o melhor: sem precisar pegar filas ou até ter que percorrer grandes distâncias entre municípios para poder chegar a uma unidade do Detran”, salienta o gestor. ■









Capa

Por Lúcio Silva

# HOTEL SESC GUADALUPE: DE PORTAS ABERTAS PARA O DESENVOLVIMENTO

**Primeiro hotel do Sesc no litoral, o empreendimento é a materialização da visão do professor Josias para o potencial turístico da região. O setor experimenta fortes perspectivas de crescimento**

**M**argeado pelo mangue e a cerca de 40 quilômetros de praias

consagradas como Carneiros e Porto de Galinhas, está o Hotel Sesc Guadalupe, o terceiro a ser construído no estado, ao lado das unidades em Garanhuns e Triunfo, e o primeiro hotel do Sesc no litoral pernambucano.

Com aporte superior a R\$ 143 milhões e expectativa de receber 60 mil hóspedes por ano nos 134 apartamentos disponíveis, esse é o maior investimento tanto do Sesc pernambucano como do Departamento Nacional do Sesc em Pernambuco. Foram 12 anos de trabalho, desde os primeiros passos para a concessão do terreno até a conclusão do empreendimento, que nasceu a partir da visão do professor Josias

Albuquerque, homem que foi capaz de enxergar o potencial turístico da região e mobilizar as forças necessárias para a materialização dessa realidade.

"É a conclusão de um projeto robusto e inovador. Somando forças com as gestões municipais e estaduais, o empreendimento chega à região de portas abertas para o futuro, que deve ser marcado por um forte crescimento do turismo, mas sem perder de vista os cuidados com a preservação das belezas naturais", destaca presidente do Sistema Fecomércio/Sesc/Senac em Pernambuco, Bernardo Peixoto.

O hotel é preferencialmente voltado para os comerciários, público prioritário do Sesc. Porém, o público geral também poderá ter acesso. Empresários usuários do Cartão do Empresário podem realizar hospedagens com preço diferenciado.



O empreendimento foi anunciado oficialmente em 2017, contando com apoio da Prefeitura de Sirinhaém e do Governo do Estado, que doou o terreno. Assim, desde sua construção, o hotel tem se materializado como um lugar de união e oportunidades pelo desenvolvimento do município, gerando mais de 700 postos de trabalho durante as obras, mesmo diante do momento crítico nos campos da saúde e economia em função da pandemia da covid-19.

“Foi um momento desafiador, mas entendemos que era importante seguir com o projeto e hoje nós vivemos um cenário de retomada

forte do turismo nacional e do movimento de pessoas do próprio estado que buscam hospedagens e roteiros próximos. Por isso, podemos afirmar que esse é um equipamento de fomento em suas várias formas de atuação que vão além da hospedagem e do lazer”, avalia Peixoto, dando como exemplos concretos o projeto de apoio e incentivo às marisqueiras locais, para organização do processo produtivo e comercialização, pautado em preservação dos recursos ambientais, e as ações de promoção dos produtos pernambucanos, como artesanato e bebidas nos ambientes do hotel.

## Oportunidade

A chegada do empreendimento movimentou a população sirinhaense, dando início a novas narrativas, como a de Jayanne Eduarda, 27 anos, que hoje integra o quadro do hotel como assistente administrativa no Setor de Almoxarifado. Graduada em Administração desde 2016, Jayanne já trabalhou de maneira informal numa padaria, numa floricultura e até mesmo como professora, mas encontrou na chegada do Hotel Sesc Guadalupe a realização do seu primeiro emprego de carteira assinada em sua área de formação.

Foi para impulsionar os voos de pessoas como Jayanne que o Sistema Fecomércio, por meio do Senac, promoveu ampla seleção e treinamento dos 130 funcionários contratados, com prioridade para pessoas que moram no entorno.







“ É a conclusão de um projeto robusto e inovador. Somando forças com as gestões municipais e estaduais, o empreendimento chega à região de portas abertas para o futuro, que deve ser marcado por um forte crescimento do turismo, mas sem perder de vista os cuidados com a preservação das belezas naturais ”

Bernardo Peixoto

### Meio ambiente

A grandeza do Hotel Guadalupe também se reflete na sua preocupação com o meio ambiente. Dos 10,7 hectares ocupados, cinco são destinados à preservação do mangue e da mata, com a implantação do Centro de Educação Ambiental (CEA), que faz uso de ambientes formais e informais para conscientização dos visitantes.

Entre oficinas, palestras e exposições, o CEA promove o contato não somente com a fauna e flora da área de preservação de Guadalupe, mas também com as comunidades que se sustentam por meio da pesca artesanal do marisco, do sururu

e do aratu. Assim, expande-se o entendimento de que é possível fazer uso dos recursos naturais de maneira sustentável, respeitando os períodos da natureza.

A sustentabilidade se reflete também na estrutura do hotel, que conta com placas solares para aquecimento de água e sistema de tratamento de esgoto que permite a reutilização da água para irrigação do jardim do hotel. Há também o tratamento dos resíduos sólidos secos, que são destinados à Associação de Catadores de Materiais Recicláveis de Sirinhaém (Acamares), ajudando a garantir o sustento de 11 famílias.





Este é um sonho que se sonha junto, por meio do estreitamento das relações entre Fecomércio/Senac/Sesc e a gestão municipal para entregar aquilo que o povo de Sirinhaém tanto sonhava

Camila Machado



## Inauguração

A inauguração do empreendimento ocorreu em novembro deste ano e contou com a participação de figuras políticas e parceiros do comércio pernambucano. Foi uma noite de grandes emoções, afinal, tratava-se da construção de um sonho, quando a emoção fala mais alto que os protocolos, e foram esses sentimentos que guiaram a cerimônia.

"Era Josias que deveria estar aqui", disse Bernardo Peixoto, emocionado, deixando de lado o discurso preparado e falando de peito aberto sobre a importância da conclusão do empreendimento para a região e da visão pensada pelo professor Josias Albuquerque, ex-presidente da Fecomércio-PE falecido em 2019.

"Este é um sonho que se sonha junto, por meio do estreitamento das relações entre Fecomércio/Senac/Sesc e a gestão municipal para entregar aquilo que o povo de Sirinhaém tanto sonhava", destacou a prefeita Camila Machado, durante a cerimônia. Ela enfatizou que tratou-se da união de forças para "fazer do município protagonista desta história".

As formalidades da noite foram coroadas com a concessão do título de cidadão sirinhaense a Bernardo Peixoto, em reconhecimento a suas contribuições pelo desenvolvimento do município. O projeto, de autoria do vereador Leonardo Ximenes, nasceu de uma sugestão da prefeita Camila Machado. ■







## O Hotel

10,7 hectares ocupados

134 apartamentos

530 hóspedes é a capacidade

130 funcionários

Parque aquático

Quadras para prática de esportes

Playgrounds

Salas de jogos

Cinema

Restaurantes

Espaço para exposições e de festas

Academia de musculação





# GUADALUPE



O PRIMEIRO HOTEL DO **SESC**  
NO LITORAL SUL PERNAMBUCANO,  
ESTÁ DE PORTAS ABERTAS PARA  
VOCÊ E SUA FAMÍLIA!



Sesc

Fecomércio  
Senac

UOWE | Sesc-PE | 2022 | Foto: Makenidia



Até **25%**  
de desconto

Aproveite essa oferta  
no Cartão do Empresário!



**AGORA,  
É COM VOCÊ!  
ESCOLHA  
O PERÍODO,  
FAÇA AS MALAS  
E VIVA UMA  
EXPERIÊNCIA  
INESQUECÍVEL  
NO HOTEL SESC  
GUADALUPE!**

## RESERVAS ONLINE

Exclusivamente pelo site  
<https://sbreserva.silbeck.com.br/sescpe-guadalupe>.  
Mais praticidade e liberdade de escolha!







Cartão do Empresário

Por Stephanie Männicke

# ATIVIDADE FÍSICA: COMO TER MAIS MOTIVAÇÃO EM 2023

Cartão do Empresário oferece desconto para quem quer sair do sedentarismo no novo ano

Adriana Alves







**V**irada de ano sempre é época de renovar a motivação e fazer planos. Seja mudar de emprego ou começar uma atividade, neste início de ciclo muitas pessoas colocam em prática metas que ficaram na gaveta no ano anterior.

Conforme um levantamento da V.Trends, a principal meta das pessoas para o ano de 2023 é cuidar da saúde e do bem-estar físico e mental (45%), seguido de investir ou poupar dinheiro (38%) e viajar a lazer (34%). Para cuidar da saúde, 62% pretendem iniciar uma atividade física ou esporte, 50% devem focar em ter uma alimentação balanceada, 43% querem estar mais em contato com a natureza e 21% cogitam inserir a meditação no seu dia a dia.

Mesmo estabelecendo uma meta para o novo ano, são poucas as pessoas que conseguem manter a

promessa ao longo do tempo. O que contribui para esse eterno ciclo de promessas? A tendência do nosso corpo é o repouso. O nosso cérebro sempre vai buscar aquilo que é mais cômodo. Faz parte da construção de natureza corpórea que a gente busque o descanso, o repouso, a menor atividade. “Todo hábito vai exigir de nós um esforço maior. Independentemente de ser atividade física ou não. A construção de um novo hábito está sempre ligada a determinadas metas importantes. Não precisa ser metas inatingíveis ou a longo prazo. Mas a curto prazo. Ninguém toma uma decisão dessa sem ter um objetivo especificamente. Então a dica inicial é se observar. Veja o que está acontecendo no teu dia a dia e quais benefícios o novo hábito está te trazendo”, afirma a psicóloga especialista em saúde mental Tatiany Albuquerque, docente do Centro Universitário dos Guararapes (UNIFG).



Todo hábito vai exigir de nós um esforço maior. Independentemente de ser atividade física ou não. A construção de um novo hábito está sempre ligada a determinadas metas importantes

Tatiany Albuquerque



Para acostumar melhor seu corpo e não correr o risco de ficar adiando a prática, o ideal é criar uma rotina, de preferência com uma meta. Ao incluir os exercícios em seu dia a dia, você faz com que seu corpo sinta falta da atividade

Carlos Japhet da Matta Albuquerque

A atividade física é fundamental para a nossa saúde porque ajuda a evitar que o organismo vire um alvo fácil de certas doenças, especialmente as cardiovasculares. Fazer atividade física contribui para a prevenção de doenças crônicas, controle de peso, da diabetes e do colesterol, evita perda óssea, diminui a pressão arterial e as chances de doenças cardiovasculares, além de proporcionar condicionamento físico, bem como para melhorar a saúde física e mental.

Segundo Carlos Japhet da Matta Albuquerque, cardiologista e gestor da Cardiologia do Hospital Santa Joana Recife, a atividade física é essencial para se ter uma vida mais longa. “Manter o corpo em movimento pode ajudar a viver mais tempo. Um corpo saudável é mais forte, resistente e tem um sistema imunológico mais desenvolvido, pronto para combater e vencer as doenças que afetam e causam danos ao organismo. Hábitos saudáveis

ajudam a prevenir problemas de saúde como doenças cardiovasculares, AVC e a hipertensão.”

O cardiologista ainda reforça que não é preciso ter pressa para alcançar resultados e que é importante ter orientação médica, para não sobrecarregar o corpo. “Para acostumar melhor seu corpo e não correr o risco de ficar adiando a prática, o ideal é criar uma rotina, de preferência com uma meta. Ao incluir os exercícios em seu dia a dia, você faz com que seu corpo sinta falta da atividade. Além disso, ao definir metas, você pode se recompensar pelo alcance delas, de maneira a não se deixar desanimar com sua rotina e nem ficar sempre na mesma. Mas lembre-se de definir objetivos pequenos e realistas, como perder poucos quilos ou correr um quilômetro. E vá aumentando conforme seus avanços”, explica Carlos Japhet.







Adriana Alves mudou seu hábito sedentário após os exames de rotina mostrarem uma alteração no colesterol. A partir daí, a life & business coach viu a necessidade de começar a praticar atividade física constante. “Comecei na academia com aqueles planos anuais. Fiquei em dúvida, mas, como minha decisão estava consolidada, eu quis me comprometer e fiz a matrícula. No início, não conseguia ir todos os dias, então eu pensava que não iria dar conta. Depois entendi que a mudança precisava ser gradativa. Comecei indo alguns dias e passei a sentir falta quando não ia. Hoje eu faço exercício todos os dias, seja pular corda, fazer polichinelo, musculação ou crossfit: o importante é me movimentar”, relata.

Além da atividade física, Adriana mudou também a alimentação e logo percebeu mudanças no corpo. Segundo ela, a principal foi a disposição. “Minha disposição foi a maior mudança, minha rotina, minha alimentação. Um hábito puxa vários outros e passei a dormir mais cedo, me alimentar melhor, ter mais disposição”, conta.

## Descontos

Se você está focado em mudar de hábito, pode aproveitar os descontos exclusivos do Cartão do Empresário. São diversas opções de academias com abatimentos para os usuários e seus dependentes. O objetivo é dar um empurrão extra na busca por mais saúde e qualidade de vida.

O Cartão do Empresário é um produto da Fecomércio-PE que oferece benefícios exclusivos do Sistema Fecomércio/Sesc/Senac e seus parceiros. Pagando uma anuidade de R\$ 299, o clube de vantagens oferece acesso a descontos especiais em vários produtos e serviços. Todos os empresários do comércio de Pernambuco têm direito, inclusive o microempreendedor individual (MEI). São várias academias parceiras, que chegam a oferecer descontos de até 25% nos serviços. ■

**Acesse nosso site e confira nossos parceiros:**  
[www.cartaodoempresario.com.br](http://www.cartaodoempresario.com.br)



Minha disposição foi a maior mudança, minha rotina, minha alimentação. Um hábito puxa vários outros e passei a dormir mais cedo, me alimentar melhor, ter mais disposição”

Adriana Alves

**25% de desconto**

**Aproveite essa oferta!**



# Cartão do Empresário

O seu clube de benefícios



Cartão do  
Empresário



Fecomércio PE  
Sesc | Senac  
Instituto Fecomércio

Baixe nosso app







Com o Cartão do Empresário, você tem descontos exclusivos através dos nossos 700 parceiros.

Conheça alguns deles:



Beleza e saúde



Hotéis



Bares e restaurantes



Pet



Presentes



Educação



Seguros



Quer ser um parceiro?  
Faça parte também desse clube de benefícios e aumente suas vendas!

 [www.cartadoempresario.com.br](http://www.cartadoempresario.com.br)  
 WhatsApp (81) 9 9615.7488







No Mundo

Por Leonardo Magalhães

# COMO O CONSUMO DE ÁGUA INFLUENCIA NA SAÚDE E BEM-ESTAR

Indispensável no dia a dia, o líquido é fundamental para o bom funcionamento do corpo e evita doenças

**P**arece óbvio falar sobre isso, mas a importância de beber água precisa sempre estar em evidência. Tanto é que são constantes os estudos e pesquisas que atestam o poder da hidratação nos seres humanos. Uma análise recente foi publicada pelos Institutos Nacionais de Saúde dos Estados Unidos, que acompanharam por anos um grupo de 11 mil pessoas.

O estudo sugere que pessoas que ingerem mais o líquido conquistam maior longevidade e diminuem o risco de contrair doenças crônicas. “A água exerce papel em praticamente todos os órgãos e sistemas do corpo humano, sendo elemento fundamental para a saúde e manutenção da vida”, comenta a médica endocrinologista Isabel Oliveira, do Hospital Santa Joana.

As vantagens incluem sinais mais conhecidos, como a regulação da temperatura do corpo e hidratação da pele, e outros menos familiares, mas igualmente importantes. “Melhora a circulação do sistema sanguíneo, auxilia o sistema digestório na absorção dos nutrientes, facilita a formação e eliminação das fezes, ajuda na eliminação de toxinas, entre outros”, elenca.

O corpo humano é formado, em média, por 60% de água e sua ausência não é sinalizada apenas pela sede. A falta dela pode ser sentida diretamente em algum órgão específico, como nos rins ou no trato intestinal, porém, o dano repercute em todo o corpo. Sem imaginar a causa de tanta dor na barriga, a jornalista Priscilla Ferreira, 31 anos, precisou de atendimento médico. “Uns cinco anos atrás tive cálculo renal e em seguida infecção urinária pela falta de água. Eu estava tomando um suplemento sem prescrição e orientação e perdi 15 quilos em 45 dias”, relembra.





A água exerce papel em praticamente todos os órgãos e sistemas do corpo humano, sendo elemento fundamental para a saúde e manutenção da vida”

Isabel Oliveira

Eu realmente não gostava de beber água, não tinha esse costume e até passei mais de um dia sem ingerir, mas agora já nem faço esforço para isso. Chego a tomar quatro litros por dia”

Priscila ferreira

No entanto, a perda de peso estava relacionada ao quadro de desidratação e, diante da gravidade, Priscilla precisou ficar internada para se tratar. Com a saúde restabelecida, ela precisou mudar o hábito e prestar mais atenção ao organismo. “Eu realmente não gostava de beber água, não tinha esse costume e até passei mais de um dia sem ingerir, mas agora já nem faço esforço para isso. Chego a tomar quatro litros por dia”, afirma.

Por outro lado, beber água sempre fez parte da rotina do estudante de 18 anos Iuri Câmara. Com sobrepeso, optou por praticar

atividades físicas, como a musculação, e o consumo foi fundamental nesse processo. “Treino diariamente e a ingestão me ajudou não só na retenção, mas também no meu corpo como um todo. Mudei bastante, e sinto diferença do rosto até as pernas”, conta.

Para ele, que também bebe aproximadamente quatro litros de água, uma dica é tê-la sempre à disposição. “Comece andando com uma garrafa pequena e garanto que, com o tempo, você vai estar bebendo bastante água de forma automática”, aconselha Iuri.







Treino diariamente e a ingestão me ajudou não só na retenção, mas também no meu corpo como um todo. Mudei bastante, e sinto diferença do rosto até as pernas”

Iuri Câmara

### Rotina de hidratação

Pensar no bem-estar do corpo requer dedicação e disciplina. Nem sempre os atos voluntários serão suficientes para o bom funcionamento do organismo. “De acordo com a literatura médica, a média de ingestão de 30 mililitros por quilo é a quantidade necessária para o bom funcionamento corporal”, esclarece a endocrinologista Isabel Oliveira, ressaltando que o índice pessoal varia conforme sexo, idade e atividade física praticada.

Ainda de acordo com ela, os intervalos de consumo devem ser entre 45 minutos

e uma hora e já começar pela manhã. “Ao dormir, também eliminamos água e ressecamos nossas mucosas, de modo que iniciar o dia ingerindo o líquido favorece a hidratação e o despertar do trato digestório e do cérebro, eliminação de toxinas e renovação celular”, pontua.

Além da atenção ao tempo, é possível ampliar as fontes de hidratação, mas sem jamais abrir mão de beber água. “O consumo pode ser complementado, mas não substituído, por isotônicos, principalmente nas atividades físicas mais intensas. É preferível o consumo da própria fruta, em vez do suco, por conter fibras, além de chás e de águas saborizadas”, indica Isabel.



A água é um dos passos mais importantes na rotina de cuidados da pele, favorecendo a absorção dos nutrientes pelas células e deixando-a com a aparência mais saudável e bonita”

Iana Costa

### Para além da estética

Considerado o maior órgão do corpo, a pele também reflete o grau de hidratação do corpo. “A água é um dos passos mais importantes na rotina de cuidados da pele, favorecendo a absorção dos nutrientes pelas células e deixando-a com a aparência mais saudável e bonita”, explica a médica dermatologista Iana Costa.

O consumo regular e satisfatório do líquido é capaz de atenuar

rugos e marcas de expressão. “Em casos de desidratação, a pele fica áspera, ressecada, sem brilho e elasticidade”, descreve, complementando que as unhas e cabelos também são fortalecidos quando o corpo tem o volume de água ideal. Para os pacientes, além de incentivar a ingestão, a profissional avalia o perfil e o tipo de pele para o complemento tópico. “Produtos hidratantes, respeitando as características da pele, são essenciais também para esse cuidado”, diz.■





### Cérebro

- Previne sintomas como desânimo, letargia, indisposição, fadiga e náuseas.
- Ajuda a melhorar a atenção, a memória, o humor, a produtividade e a disposição.

### Pele

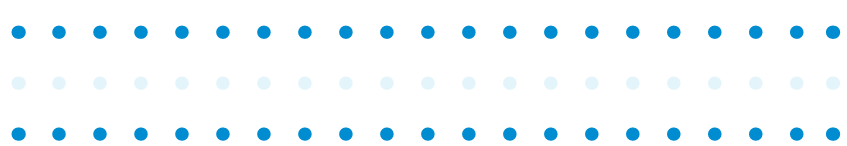
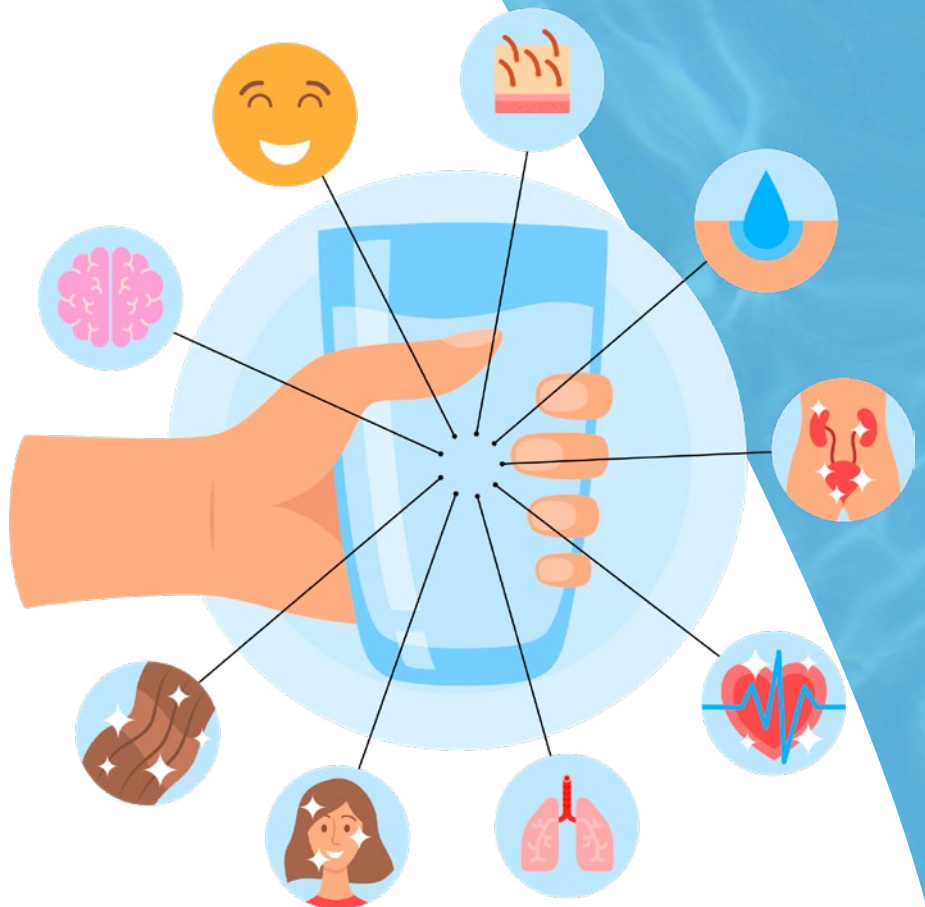
- Ajuda a manter essa “barreira protetora” do nosso corpo em dia.
- Auxilia na elasticidade e contra o ressecamento.

### Rins

- Melhora sua capacidade de filtração e eliminação de toxinas.
- Previne doenças renais e a formação de cálculos (“pedras nos rins”).

### Sistema respiratório

- Melhora o processo de eliminação de secreções e impurezas respiratórias.
- Previne desconforto e infecções (principalmente em locais de clima seco e baixa umidade).



## Comece agora



Programe no seu celular lembretes para tomar água



Utilize aplicativos que fazem alertas de consumo



Mantenha sempre uma garrafa na bolsa para ter água à disposição



Consuma mais frutas e inclua as que têm maior quantidade de água, como melancia e melão



Tania Bacelar





Entrevista

Por Isabela Veríssimo

# “SERÁ UM ANO MUITO DIFÍCIL”

**D**a direita para a esquerda. Uma mudança de sentido em prol de um povo que busca a mesma direção: para frente. A economista Tania Bacelar, sócia da Consultoria Econômica e Planejamento (Ceplan), analisa as perspectivas econômicas do terceiro mandato do presidente Luís Inácio Lula da Silva diante do Brasil governado por Jair Bolsonaro nos últimos quatro anos. A economista faz avaliação de 2022 e perspectivas econômicas para 2023.

**Informe Fecomércio – Qual foi o cenário econômico deixado por Bolsonaro para a gestão Lula? Quais serão os desafios da nova gestão?**

**Tania Bacelar** – Deixou a impressão de que a economia ia bem. Tomaram iniciativas de estímulo à economia que impactaram positivamente em seu projeto de candidato, mas que deixam legado de problemas para o país em 2023. Comprometeu 1,5% do PIB com aumento de despesas – aceitando o absurdo orçamento secreto, por exemplo, cujo resultado foi “dinheiro jogado pelo ralo” – e 1,5% do PIB com redução de receitas, via isenções fiscais – a exemplo da desoneração dos combustíveis. Assim, o desafio do novo governo para evitar um desajuste fiscal grave está nas manchetes. E deixou, de fato, a economia desacelerando quando comparada ao segundo semestre de 2021 e com previsão de

baixíssimo crescimento em 2023. Deixou os juros reais nas alturas, a Selic pulou de 2% para 13,75% de 2020 para 2023, bloqueando o crescimento do consumo (o que atinge especialmente o comércio) e dos investimentos. O desafio de retomar o crescimento da atividade econômica é grande, sem o que o mercado de trabalho não absorve o desemprego e o subemprego elevados. Em Pernambuco, a herança recente sinaliza para mudança preocupante, pois a economia estadual vinha crescendo acima da média nacional nos anos anteriores à pandemia, mas cresceu abaixo da média em 2022 (2,2% versus 3,1%).

**IF – Quais são as principais mudanças econômicas entre o atual governo federal e o último?**

**TB** – Ainda é cedo para responder, mas dá para antever alguns sinais na fala de importantes ministros nas suas posses: a prioridade ao enfrentamento à grave crise social e sobretudo à fome; a busca de uma situação de gestão fiscal responsável mas sem a regra fixa do “teto de gastos”; a prioridade a uma reforma tributária feita logo no início do governo, para melhorar o ambiente de negócios, reduzir carga tributária sobre os consumidores mais pobres e buscar receitas entre os mais ricos; a valorização da dimensão ambiental como lastro de um novo modelo de desenvolvimento diante da grave crise climática mundial e do potencial do Brasil para atenuá-la.



### **IF – Quais são as perspectivas econômicas para 2023 considerando a mudança do governo federal?**

**TB** – Será um ano muito difícil. A economia mundial estará desacelerando, como preveem o Banco Mundial, o FMI e a OCDE, com inflação e juros altos para os padrões mundiais nas principais economias e uma guerra sem tempo para terminar, desorganizando mercados. Perspectivas nada alentadoras. A economia brasileira também estará em desaceleração, com expectativa do PIB crescer modestíssimos 0,75% (contra os 3% de 2022), segundo o Banco Central, em ambiente de inflação ainda alta (5% em 2023 contra 5,8% em 2022) e Selic um pouco mais baixa (11,75% contra 13,75% em 2022). O dólar deve se manter em torno dos 5%. Tudo isso em contexto de tensão e polarização que vem dos anos recentes, o que afeta as expectativas e o comportamento dos agentes econômicos. Pernambuco segue de perto a tendência nacional. Vem atraindo importantes investimentos nos anos mais recentes, que devem impactar favoravelmente, mas é herdeiro de momento muito difícil e tem um governo de oposição que tende a redefinir prioridades e adotar novas estratégias. Perspectivas de mudanças em tempos difíceis.

### **IF – A volta do Bolsa Família afeta a não geração de emprego por receio de parte dos beneficiários em perder a bolsa?**

**TB** – O Auxílio Brasil foi elevado em valor e ampliado em número de atingidos nos anos recentes, mas a economia, saindo do fundo do poço dos tempos mais agudos da pandemia, conviveu com empregos em crescimento e desemprego em baixa. Ou seja, mais uma vez se atesta que o principal determinante da geração de emprego é o dinamismo econômico, mesmo quando ele é circunstancial. Mas essa pergunta remete a um debate importante e muito atual. A visão de que as pessoas não querem trabalhar porque se acomodam – com R\$ 600 mensais no caso brasileiro – tem sido discutida internacionalmente e no Brasil. Estudo com avaliação de impacto do antigo Bolsa Família, feito pelo Ministério do Desenvolvimento Social em amostra de beneficiários, concluiu que a grande maioria não deixava de procurar emprego: nas pessoas entre 18 e 55 anos de idade, 65,3% dos beneficiários estavam ocupados ou procurando emprego contra 70,7% para indivíduos fora do programa. A diferença era pouco significativa. Por sua vez, recente estudo do Banco Mundial (2021) afirma que para países de renda média, como o Brasil, programas como o Bolsa Família não desestimularam a procura de emprego pelos beneficiários, mas o relatório critica a “regra de permanência” lançada em 2010, que permite que famílias que tiveram elevação de renda que ultrapassa a “linha de elegibilidade do programa” permaneçam nele por mais 24 meses. Este é, portanto, um debate mundial e muito oportuno para o Brasil, quando um novo governo vai retomar o Bolsa Família e governos estaduais, incluindo Pernambuco, se propõem a ter iniciativas complementares nessa direção.





**IF – Sobre a ampliação das vendas no comércio varejista, há luz no fim do túnel no que diz respeito ao poder de compra? Qual a perspectiva para o setor?**

**TB –** O varejo no país tem tido dificuldades para se recuperar, especialmente desde junho, sobretudo nos segmentos que dependem mais de vendas a prazo, pois o custo do financiamento está muito alto. A massa de rendimentos medida em termos reais se elevou pelo crescimento da ocupação e queda no ritmo inflacionário, mas as vendas no varejo não avançaram. Assim, o setor deve permanecer problemático nos meses iniciais de 2023, pois ainda não há luz no fim do túnel. Em Pernambuco, também, o varejo não conseguiu se recuperar, apresentando queda ainda maior que a média nacional (-4,5% no acumulado até outubro).

**IF – Em relação à distribuição de renda, quais são as estratégias do governo federal para derrubar o muro entre as classes sociais construído no período da crise?**

**TB –** A estratégia inicial, expressa na PEC da Transição, é apostar em políticas sociais para os mais pobres, mas isso não derruba muros. Tal desafio requer estratégias de mais longo prazo, como mudanças no arcabouço tributário, ao lado de investimento concomitante na retomada do crescimento econômico em novas bases junto com forte prioridade à educação e a investimentos em ciência, tecnologia e inovação. ■









# PRATICIDADE E ELEGÂNCIA NAS PONTAS DOS DEDOS

As unhas em gel têm feito as mãos e a cabeça das mulheres, tornando-se as queridinhas do público pela praticidade e alta durabilidade

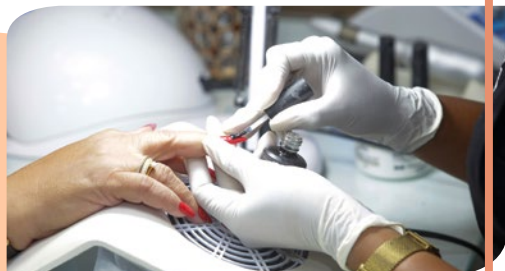
**U**nindo praticidade e estilo, as unhas em gel vêm ganhando cada vez mais espaço nos salões e nas mãos das mulheres, tornando-se uma grande aliada no dia a dia de quem preza por unhas impecáveis mas vive na correria.

É o caso da publicitária Gabriella Pimentel, que faz uso das unhas em gel há cerca de dois anos. “Eu gosto pela praticidade de estar com as unhas feitas o mês inteiro, sem me preocupar de ir no salão ou fazer em casa, além de que o esmalte, na minha unha natural, durava menos de uma semana – mesmo sendo esmaltes em gel. Isso se tornava cansativo porque tinha de fazer as unhas mais de uma vez na semana”, relata a publicitária, destacando o custo-benefício.

Outra adepta desse estilo é Joselma Chaves, coordenadora das Unidades Móveis do Senac, que utiliza unhas em gel há cinco anos. “Viajo muito e minhas unhas ficam perfeitas por mais de 20 dias, o que para mim é uma mão na roda, pois assim não preciso estar no salão toda semana”, explica.



Cuidado é a palavra de ordem para o bom uso das unhas postiças. Gabriela conta que, no início, tinha dificuldade para usar o celular e digitar no computador, mas que logo adaptou-se ao novo estilo. Lavar as mãos com frequência e uso de álcool em gel são outras estratégias adotadas pela publicitária para manter a saúde das unhas. Apesar disso, já houve uma ocasião em que suas unhas naturais ficaram amareladas e mais frágeis quando retirada a camada postiça em gel.



Contar com uma profissional de confiança é essencial, não somente para a beleza, mas também para a saúde das unhas, e Joselma dá a dica: “Manicure boa a gente não encontra em todo canto, mas no Senac tenho uma profissional competentíssima, que, além de comprometida com seu trabalho, é muito acessível”. Profissionalismo é outro elemento-chave e Odinete do Nascimento, auxiliar da beleza no salão do Senac no Recife, reforça alguns pontos de atenção na hora de se embelezar. “O procedimento deve ser feito com produtos aprovados pela Anvisa e com profissionais capacitadas. Caso a unha da cliente apresente algo anormal, é indicado que faça uma pausa no uso e procure um médico especialista”, destaca.

O cuidado também passa pela saúde das unhas naturais, que devem estar fortes e saudáveis para receber a cobertura de gel, afinal, segundo a dermatologista Daniela Barbosa, as unhas são reflexo da nossa saúde. “Várias deficiências nutricionais podem ser identificadas pelo aspecto da unha”, destaca a dermatologista Daniela Barbosa, que dá dicas para usar unhas em gel com saúde.



Dentre os principais cuidados, a dermatologista indica trocar acetona por removedor de esmalte sem acetona, pois aquele é um agente nocivo que pode levar ao ressecamento, fragilidade ungueal e alergias. Deve-se evitar o contato direto com produtos químicos em geral, sendo indicado o uso de luvas ao manusear materiais de limpeza, os quais, além de agredirem a unha, deixam o ambiente úmido e favorável ao desenvolvimento de infecções secundárias.

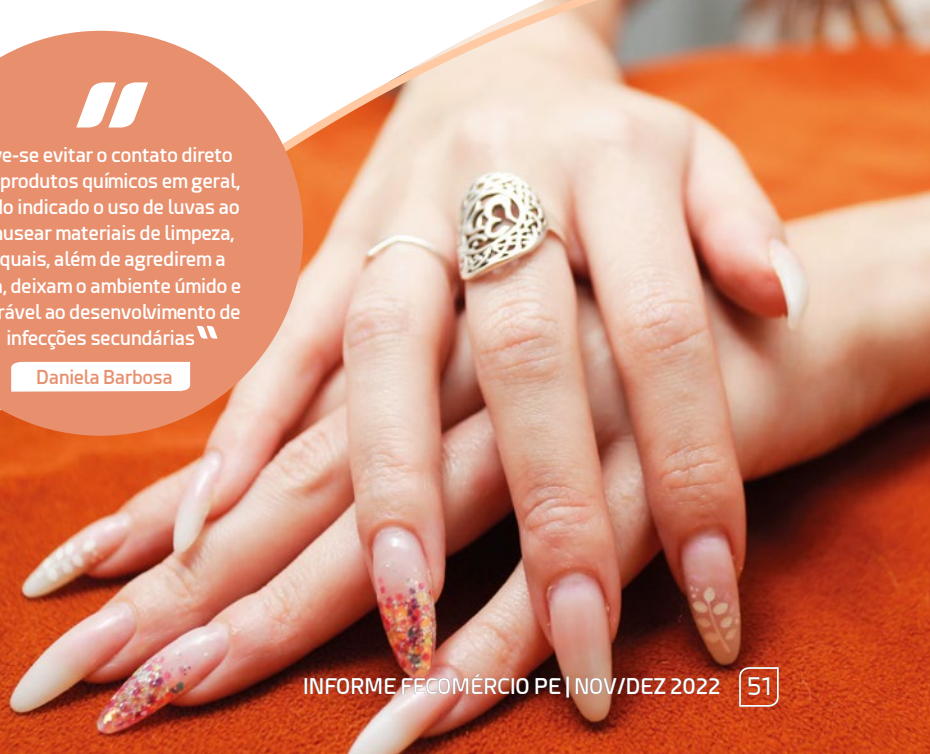
Fazer uma pausa entre as esmaltações também é importante, dando um tempo de duas a três semanas para a unha 'respirar' e, nesse período, aproveite para caprichar na hidratação das unhas e cutículas. Retire apenas o excesso de cutícula pois, como ela tem a função de proteção, o hábito de remover completamente pode resultar em inflamações e infecções.

Por fim, a dermatologista indica que a manutenção das unhas postiças deve ser feita com profissionais no salão de beleza entre 15 e 21 dias, pois, além de cuidar da beleza da unha, é uma maneira de verificar se houve algum descolamento e prevenir infiltrações. ■



Deve-se evitar o contato direto com produtos químicos em geral, sendo indicado o uso de luvas ao manusear materiais de limpeza, os quais, além de agredirem a unha, deixam o ambiente úmido e favorável ao desenvolvimento de infecções secundárias “

Daniela Barbosa





Artigo

Por José Roberto Tadros

# PASSAPORTES PARA O FUTURO



José Roberto Tadros



Em suas mensagens aos participantes do Rio Innovation Week e do Conecta 22, eventos que se integraram em uma agenda de inovação e alinhamento, o presidente da Confederação Nacional do Comércio (CNC), José Roberto Tadros, destacou a importância desses encontros para o fortalecimento e a unidade do Sistema Comércio.

A participação do Sistema Comércio no Rio Innovation Week (RIW) e a realização do Conecta 22 foram dois momentos que, com toda a certeza, nos ajudaram a carimbar os passaportes para o nosso futuro como entidades representativas do comércio de bens, serviços e turismo.

A inovação e a transformação digital representam uma jornada que estamos trilhando já há algum tempo, como uma das respostas à rápida mudança de cenário que experimentamos, principalmente com a crise provocada pela pandemia da covid-19.

Como todos se lembram, foi a mais grave crise sanitária em mais de um século, trazendo grandes impactos para a economia e o comércio de bens, serviços e turismo. Com o distanciamento social, foi a tecnologia que nos salvou. E a transformação digital nas empresas deixou de ser opção para se tornar uma questão de sobrevivência.

A CNC percebeu isso de forma muito clara e lançou o programa chamado CNC Transforma, que funcionou como plataforma para uma série de iniciativas focadas não apenas nas entidades do Sistema Comércio, mas também nos empresários dos setores que representamos.

Estamos trabalhando no desenvolvimento de uma cultura que tenha a inovação como um de seus valores. Por isso, foi tão importante estarmos presentes no RIW. Para nós, do Sistema Comércio, foi um ótimo momento de conexão e aprendizado, além da oportunidade de mostrarmos um pouco do que estamos fazendo e de apoiar uma iniciativa que ajudará as empresas e os empreendedores a avançar.



Rio Innovation Week



Conecta 22



O RIW se conectou com outro evento de grande significado para nós e que também representa uma jornada que nos permitirá antecipar o futuro. O Conecta 22 nos mostrou o futuro que queremos para o nosso sistema e para o setor que representamos. Um encontro que foi pensado para nos ajudar no processo de transformação acelerada que estamos vivendo em tempos de avanços tecnológicos e digitais.

Vamos nos inspirar nessa incrível capacidade de realização que ajudou os empresários e a população brasileira a superar tantas dificuldades durante a pandemia. Eventos como o RIW e o Conecta 22 representam também um processo de autoconhecimento necessário, para termos a exata noção de quão fortes somos e no que podemos melhorar, compartilhando saberes, conhecimentos, experiências e boas práticas.

Faço uma menção especial às participações do corregedor nacional de Justiça, ministro Luiz Felipe Salomão, e do ministro do Tribunal de Contas da União (TCU) Jorge Oliveira. Foram de grande valia, mostrando o empenho do Judiciário em agilizar e ampliar o acesso à Justiça e, também, a meta do TCU de tornar a fiscalização dos recursos do Sistema S mais orientativa para ser menos punitiva.

O RIW e o Conecta 22 foram plataformas de lançamento de novas ideias, novas conexões, novas sinergias que nos ajudarão a fortalecer cada vez mais o nosso Sistema Comércio. Para nos guiar, o mapa seguro do planejamento estratégico, orientando objetivos, direções e possíveis correções de rota.

Tudo isso para chegarmos ao coração e à mente daqueles que são a razão de ser do nosso sistema: os empresários do comércio de bens, serviços e turismo. ■







# Sicredi Recife e Fecomércio PE:

Somos parceiros do seu negócio.

Conheça os benefícios especiais para quem tem o **Cartão do Empresário Fecomércio/PE.**

Condições especiais em soluções como Cartão de Crédito Empresarial, Pix, Cobrança Bancária, Máquina de Cartões e muito mais.\*

\*Consulte condições na agência.

Uma cooperativa com mais de **300 soluções financeiras,** para todas as necessidades da sua empresa.

Realize mais com a **Sicredi Recife.**  
Ligue: **2101.6161**

Cartão do Empresário

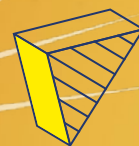
**SICREDI RECIFE** **30** anos  
30 anos de credibilidade.

Fecomércio PE · Sesc · Senac

Sistema Comércio

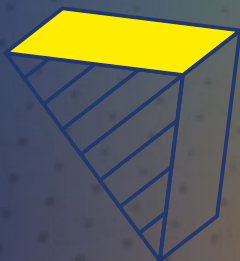


A  
GENTE  
TEM



# FUTURO

## E ELE COMEÇA NO SENAC



Formação técnica  
com qualidade  
e credibilidade



Faça sua inscrição /// [pe.senac.br/cursos-tecnicos](https://pe.senac.br/cursos-tecnicos)

