



## **Alura Ensino Online**

**Rua Vergueiro, 3185, 8o andar, São Paulo/SP.**

**Razão Social: AOVS Sistemas de Informática S.A**

**CNPJ: 05.555.382/0001-33**

**(11) 4118-2432**

**[www.alura.com.br](http://www.alura.com.br)**

Certificamos que Júlia Dartora Craide concluiu o curso online "Estresse parte 1: buscando qualidade de vida" de carga horária estimada em 2 horas, realizando 60 de 60 atividades, no período de 19/10/2020 a 27/10/2020.

Este curso abordou os seguintes tópicos:

1. Estresse cotidiano
2. Motivação
3. Renove sua energia
4. As emoções
5. Combatendo o pensamento negativo

A stylized, handwritten signature in blue ink, likely belonging to Guilherme Silveira.

Guilherme Silveira

Coordenador

A stylized, handwritten signature in blue ink, likely belonging to Carlos Felício.

Carlos Felício

Diretor