



## **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 2: Equilibre seu estilo de vida" de carga horária estimada em 8 horas, realizando 62 de 62 atividades, no período de 28/10/2020 a 26/11/2020.

Este curso abordou os seguintes tópicos:

1. A importância do sono
2. Objetivos
3. Trabalho e vida pessoal
4. O poder das férias
5. Lidando com os problemas

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Guilherme Silveira".

Guilherme Silveira

Coordenador

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Carlos Felício".

Carlos Felício

Diretor