



## 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 Everton Murilo Vieira concluiu com aproveitamento o curso online "Estresse parte 1: buscando qualidade de vida" de carga horária estimada em 5 horas, realizando 59 de 59 atividades, no período de 07/10/2024 a 08/10/2024.

Este curso abordou os seguintes tópicos:

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

Guilherme Silveira

Coordenador

Carlos Felício

Diretor

<https://cursos.alura.com.br/certificate/e9763443-6b2c-4be0-bb8a-4ea08e975765>