

## CRMV-SC reforça compromisso com a saúde humana, animal e ambiental



Com o apoio de diversos parceiros, o CRMV-SC produziu sua quinta cartilha educativa direcionada ao público infantil. O gibi "Os Heróis da Natureza" ensina de forma lúdica como as crianças podem contribuir com o meio ambiente. Nos últimos cinco anos, aproximadamente 30 mil animais marinhos foram encontrados mortos em Santa Catarina. Pinguins, tartarugas e gaivotas são as maiores vítimas da mortandade. A primeira tiragem, de dois mil exemplares, foi patrocinada pela Prefeitura Municipal de Florianópolis que utilizou o material num grande evento promovido na Capital. Uma série de ações estão previstas para a próxima temporada de verão.

PÁGINAS 6 A 9.

### ELEIÇÕES 2020 ON-LINE

Pela primeira vez na história do CRMV-SC, as eleições para escolha da próxima diretoria será pela internet. **PÁGINA 3**

### 50 ANOS DO CRMV-SC

Registro da sessão solene na Assembleia Legislativa de Santa Catarina na celebração do cinquentenário do CRMV-SC. **PÁGINAS 4 E 5**

### Os avanços da Medicina Veterinária Canabinoide



Professor da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Erick Amazonas, fala sobre os avanços do uso de canabinoides na medicina veterinária. **PÁGINAS 10 E 11**

## PALAVRA DO PRESIDENTE



Prezados Colegas

Encerramos o segundo ano desta gestão com muitos feitos, mas com a certeza de que ainda temos bastante trabalho pela frente. Este ano foi realmente especial, fomos homenageados pelo Parlamento Catarinense pelo nosso cinquentenário, um importante sinal de reconhecimento do nosso conselho.

Firmamos parcerias importantes que possibilitaram a criação da nossa quinta cartilha educativa, voltada à saúde ambiental, cada vez mais presente em nossa profissão, ao lado da saúde humana e animal. Convido todos a conhecerem a cartilha "Os Heróis da Natureza", disponível para download em nosso site e que fará parte de uma grande campanha de conscientização no litoral de Santa Catarina na próxima temporada.

Outra novidade são as eleições para escolha da próxima Diretoria do CRMV-SC. Conseguimos atender a solicitação de muitos profissionais e em 2020 o processo será on-line. Os Médicos Veterinários e Zootecnistas registrados em SC poderão votar pela internet. Falamos mais sobre isso nesta edição.

A todos desejo um Feliz Natal e um Ano Novo repleto de realizações.

**MARCOS VINÍCIUS  
DE OLIVEIRA NEVES**

Médico Veterinário - 3355/VP  
Presidente - CRMV-SC



## HORÁRIOS ESPECIAIS

### SEDE

Sem atendimento entre os dias 18/12 e 01/01  
Expediente em horário normal a partir de 02/01

### DELEGACIAS SEM EXPEDIENTE NO PERÍODO DE:

Chapecó - 16/12 (a tarde) até 03/01

Lages - 17/12 a 03/01 e 13/01 a 27/01

Joinville - 18/12 a 03/01

Criciúma - 18/12 a 03/01

Rio do Sul - 06/12 a 01/01

Joaçaba - 16/12 a 26/01



## EXPEDIENTE

### INFORME CRMV-SC

Rodovia Admar Gonzaga, 755  
3º andar - Itacorubi  
Florianópolis/SC  
88034-000  
Telefone- (48) 3953-7700  
www.crmvsc.gov.br  
imprensa@crmvc.gov.br

### DIRETORIA EXECUTIVA

**PRESIDENTE:** Méd. Vet.  
Marcos Vinícius de Oliveira  
Neves - CRMV-SC nº 3355  
**VICE-PRESIDENTE:** Méd. Vet.  
Roberto Luiz Curzel - CRMV-SC  
nº 0720

### SECRETÁRIA-GERAL:

Méd. Vet. Vanessa de Medeiros  
Bonatelli - CRMV-SC nº 3533  
**TESOUREIRO:** Méd. Vet.  
Silas Maurício Cuneo Amaral -  
CRMV-SC nº 0777

### CONSELHEIROS EFETIVOS

Zootecnista Amir Dalbosco -  
CRMV-SC nº 0026  
Méd. Vet. Ederson Bisognin  
Bortolotto - CRMV-SC nº 2503  
Méd. Vet. Henry Antônio  
Carlesso CRMV-SC nº 0494  
Méd. Vet. Luiz Afonso Erthal  
CRMV-SC nº 1770  
Méd. Vet. Jorge Alberto G. da  
Costa CRMV-SC nº 1541  
Méd. Vet. Marcelo Henrique

Puls da Silveira CRMV-SC nº  
1646

### CONSELHEIROS SUPLENTE

Méd. Vet. Adil Knackfuss Vaz  
CRMV-SC nº 1079  
Méd. Vet. Eliana Renuncio  
CRMV-SC nº 1793  
Méd. Vet. Michel Tavares Q. M.  
Assis CRMV-SC nº 2502  
Méd. Vet. Pedro Jeremias Borba  
CRMV-SC nº 0285

### JORNALISTA RESPONSÁVEL

Patrícia Rodrigues (DRT/SC  
01058)

# Pela 1ª vez as eleições do CRMV-SC serão on-line

Pela primeira vez as eleições para a escolha da próxima Diretoria do CRMV-SC serão on-line. O voto poderá ser realizado de qualquer lugar, através de um computador ou celular, basta ter conexão com a internet. “O processo eleitoral eletrônico é uma tendência irreversível, que facilita a vida de todos. Foi uma das principais reivindicações da categoria e trabalhamos para atender”, afirma o Presidente do CRMV-SC, Méd. Vet. Marcos Vinícius de Oliveira Neves.

Ele reforça a importância dos profissionais registrados no Conselho manterem em dia seu cadastro para que recebam todas as informações sobre as eleições de 2020. Na página principal do CRMV-SC, foi criado um espaço sobre o assunto, onde é possível fazer a atualização cadastral e esclarecer mais dúvidas.

O voto presencial será possível somente na Sede e haverá a alternativa de votar



**ELEIÇÕES ON-LINE**  
**2020**

**CRMV-SC**

**VOTAR SERÁ MAIS FÁCIL  
E PODERÁ SER FEITO ATÉ  
PELO CELULAR**

ATUALIZE SEU CADASTRO E  
VIABILIZE A VOTAÇÃO DIGITAL

Saiba mais em:  
[www.crmvsc.gov.br](http://www.crmvsc.gov.br)

pelos Correios, mas os interessados deverão se manifestar por escrito em formulário próprio que será encaminhado pelos Correios. Quem fizer

esta opção receberá a cédula, documentos e envelopes, também via Correios e terá seu voto on-line bloqueado automaticamente.

## Exercer o voto é uma obrigação

\* Todos os profissionais inscritos no sistema CFMV/CRMV's são obrigados a votar, conforme a Lei nº 5.517/1968.

\* A ausência de voto ou justificativa implica na incidência de multa corresponde a 30% do valor da anuidade de 2020, que é de R\$ 526,73, ficando a multa no valor de R\$ 158,02.

\* O voto é facultativo somente para profissionais com idade acima de 70 anos na data da eleição. Confira mais informações em [www.crmvsc.gov.br](http://www.crmvsc.gov.br).

# Parlamentares realizam sessão em homenagem ao CRMV-SC

Deputados catarinenses promoveram no dia 7 de outubro uma sessão solene especial na Assembleia Legislativa de Santa Catarina (Alesc), em Florianópolis, pelo cinquentenário do Conselho Regional de Medicina Veterinária de Santa Catarina (CRMV-SC). Na solenidade, proposta pelo deputado José Milton Scheffer, o Parlamento também prestou homenagem aos Presidentes de gestões anteriores da instituição e ao Centro de Ciências Agroveterinárias da Universidade do Estado de Santa Catarina (CAV/ UDESC), primeira instituição a oferecer o curso de Medicina Veterinária no Estado.

Em seu discurso, o Presidente do CRMV-SC, Méd. Vet. Marcos Vinícius de Oliveira Neves, agradeceu o reconhecimento da Alesc, fez um resumo da trajetória nestas cinco décadas e falou sobre a preocupação do conselho em relação a quantidade de cursos de medicina veterinária. “A grande expansão destes números, traz junto a preocupação com a qualidade técnica dos futuros profissionais formados, bem como a observação dos aspectos éticos envolvidos na prática da medicina veterinária e da zootecnia. Neste sentido, aproximamos a autarquia dos cursos e participamos de atividades de orientação aos alunos do universo das duas profissões, desde



Da esq. para a dir: Marcos Neves, Presidente CRMV-SC; Francisco Cavalcanti de Almeida, Presidente CFMV; Clóvis Eliseu Gewehr Diretor Geral CAV/Udesc e o Deputado José Milton Scheffer.

o ingresso na faculdade até a formatura”, disse. O evento foi prestigiado por autoridades políticas, governamentais, empresariais, representantes de CRMVs de outros Estados e demais Conselhos profissionais de Santa Catarina. Destaque para a presença do Presidente do Conselho Federal de Medicina Veterinária (CFMV), Francisco Cavalcanti de Almeida, que falou sobre a

importância dos Médicos Veterinários em Santa Catarina pelo seu privilegiado status sanitário, parabenizando o Estado por ter sido o primeiro no Brasil a conquistar o título de zona livre de febre aftosa sem vacinação. Cavalcanti comentou ainda sobre as bandeiras do Conselho Federal, uma delas, a luta contra a aprovação de cursos de Medicina Veterinária à distância.



Autoridades políticas integraram a mesa de honra do evento na Alesc, em Florianópolis



Médico Veterinário  
Santo Zacarias Gomes  
Gestão 1973/1975



Médico Veterinário  
João Vargas Montardo  
Gestão 1981/1984



Médico Veterinário  
Roni Tadeu N. Barbosa  
Gestão 1985



Médico Veterinário  
Paulo Cesar Rodrigues Duarte  
Gestão 1990/1993



Médico Veterinário  
Rodnei Carvalho de Oliveira  
Gestões 1993/1996 e 1996/1999



Médico Veterinário  
Dorvalino Furtado Filho  
Gestão 1999



Méd. Vet. Moacir Tonet  
(representado pelo Méd. Vet. Paulo  
Zunino) - Gestões: 2005/2008  
2008/2011 2011/2014



Médico Veterinário  
Pedro Jeremias Borba  
Gestão 2014/2017



Médico Veterinário  
Marcos Vinícius de Oliveira Neves  
Gestão 2017/2020



# A VIDA PEDE SOCORRO!

UMA CAMPANHA EDUCATIVA E DE CONSCIENTIZAÇÃO

**CRMV**<sub>SC</sub>



# Cartilha estimula educação ambiental

Aproximadamente 30 mil animais marinhos foram encontrados mortos em Santa Catarina entre 2015 e 2019, segundo relatório do Projeto de Monitoramento de Praias – Bacia de Santos (PMB-BS). Pinguins, tartarugas e gaivotas são as maiores vítimas da mortandade e a ingestão de resíduos como plásticos estão entre as causas. Mais de 6 milhões de toneladas de lixo marinho são descartadas nos oceanos a cada ano, o que representa 13 mil pedaços de lixo plástico, flutuando em cada quilômetro quadrado de oceano, segundo dados do Projeto Tamar. Muitos animais marinhos ingerem estes resíduos confundindo-os com alimentos.

Neste contexto, o CRMV-SC criou um gibi educativo sobre o tema. “O conceito de Saúde Única - integração entre saúde humana, animal e ambiental está cada vez mais presente na Medicina Veterinária, por isso abraçamos esta causa social, cumprindo nossa missão de promover o bem-estar da população”, afirma o Presidente do CRMV-SC, Médico Veterinário Marcos Vinícius de Oliveira Neves. “Esta será a maior campanha encabeçada pelo CRMV-SC, mas que só será possível pelas parcerias que fizemos”, completa.



## Ilustradora abraça a causa

Amanda Delcastanher foi responsável por toda a ilustração do gibi, com um trabalho impecável e totalmente voluntário. Manezinha da Ilha, formada em Publicidade e Propaganda (UNISUL), com Pós-Graduação em Ux Design (UFSC) e Técnico em Moda (UDESC) ela usou pessoas reais como inspiração para os personagens da história e também seu animal de estimação. “Tenho uma tartaruga, não sei se é macho ou fêmea, chamo de Donna ou Donnatelo. Sou apaixonada por todos os tipos de animais e também quero ser uma heroína da natureza”, conta. Amanda tem um currículo extenso, com diversas ilustrações criadas, mas este foi seu primeiro gibi. Quer conhecer mais seu trabalho, acesse: [www.amanda.delcastanher.com.br](http://www.amanda.delcastanher.com.br)

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL





# Capital adota gibi na campanha Lixo Zero

A primeira ação conjunta foi realizada em outubro, com o apoio da Prefeitura de Florianópolis que viabilizou a impressão de 2 mil unidades do gibi e distribuiu gratuitamente durante a “Semana Lixo Zero”, na Capital. As cartilhas foram entregues pelos mascotes do Instituto SOS Bicho Urbano e acadêmicos do curso de Medicina Veterinária da Faculdade Anhan-

guera que também promoveram atividades recreativas com a criançada. A história em quadrinhos passa mensagens importantes, entre elas a responsabilidade de cada um com o meio ambiente. “Os Heróis da Natureza surgiram para mostrar que toda criança pode ser um super-herói do meio ambiente com atitudes simples, que muitas vezes não são abordadas em casa.

Este é um excelente público multiplicador de informações”, pontua a Secretária-Geral do CRMV-SC, Méd. Vet. Vanessa de Medeiros Bonatelli, uma das roteiristas. O material impresso será disponibilizado nas praias do litoral catarinense em 2020 com o apoio de instituições parceiras. O material digital está disponível para download no site [www.crmvsc.gov.br](http://www.crmvsc.gov.br).



# CRMV-SC e parceiros programam próximas ações



Para a próxima temporada de verão estão previstas ações educativas em algumas praias do litoral catarinense. A nova cartilha será distribuída gratuitamente e os eventos contarão sempre com a presença de Médicos Veterinários. Em novembro, o CRMV-SC e parceiros reuniram-se para alinhar o cronograma de atividades em Florianópolis.

A execução do projeto será possível graças a importantes parcerias realizadas com o Governo do Estado de Santa Catarina, por meio do Instituto do Meio Ambiente (IMA), que comprou duas tendas, mesas e bancos para

servir como infra-estrutura. A Prefeitura de Florianópolis, através da Comcap, irá viabilizar o transporte e montagem do material, além de promover intervenções artísticas. E, a Fundação do Meio Ambiente de Florianópolis (Floram) ficou responsável pela processo de autorização de espaço nas praias, exposição do projeto “Floram vai às praias” e ações de educação ambiental.

O projeto intitulado “A Vida pede Socorro”, contará ainda com a participação do Projeto Tamar e da R3 Animal, ambos atuantes na área de preservação e recuperação de animais marinhos. O Corpo de Bom-

beiros também estará presente com o Projeto Golfinho, um programa educativo, onde são trabalhados a prevenção e conscientização sobre os perigos do mar, cidadania e meio ambiente com crianças e adolescentes entre sete e 14 anos. A Sociedade Catarinense de Medicina Veterinária de Santa Catarina (Socmevesc) irá patrocinar as camisetas dos voluntários e o Instituto Remar, Limpar e Ensinar que vem desenvolvendo um trabalho de resgate de lixo na praia com Stand Up Padle, irá trabalhar com as crianças diversas atividades com materiais reciclados.

## Ações previstas no Estado

O CRMV-SC também estará em outras praias do Estado, onde está fechando parcerias com as prefeituras municipais. A princípio a ação irá acontecer em Balneário Camboriú, Laguna, Piçarras, Bombinhas e Palhoça. Em breve serão divulgadas as datas e programação completa.

# Professor da UFSC estuda uso de canabinoide na Veterinária

*O Médico Veterinário e Professor da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Campus Curitibanos, Doutor Erick Amazonas de Almeida, defende o uso de canabinoides em pesquisas na medicina veterinária. Especialista em genética veterinária, melhoramento animal, imunologia e endocannabinologia veterinária, Dr. Erick foi o único palestrante brasileiro no 3rd Symposium on Cannabis in Veterinary Medicine 2019, realizado em outubro na Califórnia. Recentemente ele esteve na sede do CRMV-SC solicitando apoio para manifestações em prol desta regulamentação.*



Crises convulsivas da cadela Yara cessaram com doses diárias de óleo integral de cannabis

**CRMV-SC** - De quando são os primeiros relatos do uso de canabinoide na Medicina Veterinária e como ela vem sendo tratada?

**Dr. Erick** - Um dos primeiros relatos estão na publicação de O'Shaugnessy é 1843, "*On the Preparations of the Indian Hemp, or Gunjah (Cannabis Indica): Their Effects on the Animal System in Health, and their Utility in the Treatment of Tetanus and other Convulsive Diseases*". Recentemente, o país contou com vários eventos promovendo este debate, entre eles o Animal Health Congress, em São Paulo. E, em parceria com a Universidade Federal de Santa Catarina,

Ama+me ([www.amame.org](http://www.amame.org)) e a *Veterinary Cannabis Consulting and Education* ([www.veterinarycannabis.org/](http://www.veterinarycannabis.org/)), organizamos em Florianópolis o 1º Simpósio Internacional de Medicina Veterinária Canabinoide ([www.netvetnews.com.br/post/Cannabis-em-destaque-na-medicina-veterinaria,179](http://www.netvetnews.com.br/post/Cannabis-em-destaque-na-medicina-veterinaria,179)), trazendo em primeira mão palestras dos grandes nomes da ciência canabinoide veterinária do mundo ([www.veterinarycannabis.org/schedule.html](http://www.veterinarycannabis.org/schedule.html)).

**CRMV-SC** - Onde esta terapia está mais avançada?

**Dr. Erick** - Essa questão está intimamente relacionada ao status legal da planta em cada

país. O Brasil teve grande participação nos primórdios da ciência canabinoide com as primeiras pesquisas clínicas em humanos, realizadas em conjunto pelo professor Elisaldo Carlini (UNIFESP) e Raphael Mechoulam, da Universidade Hebraica de Jerusalém. Ambos pavimentaram o caminho para a elucidação do sistema endocanabinoide, o ponto central de todo tratamento canabinoide. Infelizmente, o estigma social e jurídico da planta deixou esse trabalho de lado. Alguns pesquisadores se juntaram e seguiram as pesquisas no Brasil. Israel tem liderado com folga a ciência canabinoide, com décadas de estudo dos seus efeitos

medicinais em humanos. Hoje, os Estados Unidos, vem alcançando posição de destaque, aumentando à medida que a legislação local dos estados americanos começam

a legalizar ou flexibilizar regras veterinárias para o uso de canabinoides. Grupos como o *Veterinary Cannabis* oferecem cursos on-line de auxílio a tutores e formação de médicos veterinários especialistas em Medicina Veterinária Canabinoide e vem se esforçando para que tal capacitação tenha o maior alcance possível.

**CRMV-SC** - Quais patologias são tratadas?

**Dr. Erik** - Podemos simplificar de forma prática da seguinte forma: quando a receita médica incluir qualquer neuroléptico, anti-inflamatório de qualquer natureza, medicamento contra dor (como opioides) ou quimioterápicos a enfermidade em questão é passível de tratamento canabinoide. Isso não significa que devam ser sumariamente substituídas por tratamento exclusivamente canabinoide. Eu prefiro inverter o pensamento da seguinte forma: ao invés de pensar em quais patologias são tratadas com canabinoides, penso em como os canabinoides funcionam no organismo animal e que a planta *Cannabis sativa* spp. possui mais de uma centena de canabinoides, centenas de terpenos e inúmeros flavonoides, todos com ação medicinal e muitos já bem estabelecidos.

**CRMV-SC** - Pode dar alguns exemplos de resultados?

**Dr. Erick** - Aqui em Curitiba temos um caso que considero especial pelo fato do animal estar sob tratamento exclusi-

“O Brasil vive um cenário fora da realidade, com negativas para permissão de pesquisas”

vamente canabinoide. É a cadela Yara ([www.instagram.com/y4r420](http://www.instagram.com/y4r420)) que apresentou quadros convulsivos severos ao completar um ano de idade, em março deste ano. Assim que nós iniciamos

tratamento com óleo integral de Cannabis as crises cessaram tendo havido somente crises alguns dias depois quando o medicamento acabou. Hoje ela recebe 3 gotas, 3 vezes ao dia de um óleo integral a 3% de canabinoides totais, segue uma vida normal e não apresenta crises convulsivas há 7 meses. O que tenho recebido como resposta imediata e em geral dos tutores é "meu gato voltou a subir nos móveis, a se esfregar, ronrona novamente, anda por toda a casa de novo...", "meu cachorro voltou a caminhar, não passa mais o dia deitado, frequenta o pátio, pede para passear...". Ou seja, antes mesmo dos benefícios clínicos, percebe-se uma mudança de postura.

**CRMV-SC** - Como estão os estudos no Brasil?

**Dr. Erik** - O Brasil vive um cenário muito fora da realidade. Enquanto a lei 11.343/2006 versa claramente que o plantio, colheita, processamento e uso seja permitido para fins exclusivamente medicinais ou ensino/pesquisa, temos visto respostas consistentemente negativas à permissão da pesquisa. Um bom exemplo é o projeto de pesquisa Endocannabinologia e Cannabis Medicinal que temos registrado na UFSC e CNPq, justamente voltado para o estudo da planta *Cannabis sativa* spp. e seus produtos derivados e o efeito de seu

uso em animais. Ao solicitarmos permissão para realizarmos as pesquisas, consultamos o MAPA uma vez que a pesquisa destinava-se ao uso veterinário. O MAPA não se opôs, mas recomendou que a Anvisa fosse consultada para informar se haveria ou não a necessidade de alguma autorização para tal fim. A Anvisa negou sumariamente o pedido de Autorização Especial para Pesquisa (AEP) alegando que até haver uma definição dos requisitos específicos para o cultivo com finalidade de pesquisa da planta *Cannabis* spp., a serem atendidos, não estão sendo concedidas as autorizações. Além da UFSC, temos no Brasil estudos e tratamentos veterinários em universidades como a USP, UFPB, e UFMG.

**CRMV-SC** - Como você avalia o preconceito em relação a esta terapia?

**Dr. Erick** - Existe em menor grau do que ocorreu na medicina humana, mas há. Provavelmente a divulgação dos benefícios em humanos pavimentou um caminho menos excludente para o uso veterinário, mas há muito preconceito e comentários desconstrutivos. O tratamento da dor é outro exemplo: ninguém contestaria, cientificamente, que morfina não tem efeito analgésico. Mas muitos contestam o poder analgésico dos canabinoides, mesmo atuando exatamente da mesma forma. Isso é particularmente comum dentro da classe médico veterinária. Outro grande preconceito, são com os possíveis efeitos colaterais. É inaceitável toda a preocupação, midiática inclusive, com os efeitos colaterais da Cannabis quando nenhuma preocupação é dada a medicamentos ou drogas que causam danos severos e conclusivos.

“Os primeiros relatos ligados ao uso científico de canabinoides em animais são de 1843”

# Seis atitudes para uma vida financeira equilibrada

## 1 PRIORIZAR AÇÕES

Nossas decisões de consumo, além das necessidades básicas, são muito pessoais, e priorizar também é um exercício pessoal, racional e psicológico. Por isso devemos ter bem claro e alinhado com a família e equipe de trabalho quais são as prioridades da família e/ou da empresa, devendo ter como base os objetivos de cada componente.

## 2 PLANEJAMENTO

Mesmo que as coisas às vezes não saiam como imaginamos, é necessário o planejamento em diversos aspectos da vida e a área financeira não é diferente. Realizar objetivos pessoais, familiares e empresariais exige planejamento. Isso minimiza surpresas ou perda da tranquilidade por contas inesperadas. Planejar poupar dinheiro mensalmente também é importante, mesmo que seja um pequeno valor.

## 3 CONTROLE

O equilíbrio das finanças está em controlar gastos, evitar endividamentos e poupar mensalmente, mas cuidado para que este controle não se torne obsessivo. Ao receber o dinheiro você precisa controlá-lo, mas ao mesmo tempo precisa entender que existe um fluxo que ele precisa seguir. Por isso além de não deixar o dinheiro parado, tenha em mente a generosidade, atente as necessidades das pessoas a sua volta.

Estudos comprovam que esta prática traz um grande bem-estar correspondendo a percepção de felicidade.

## 4 AGRADECER E COMEMORAR CONQUISTAS

Lembre-se sempre que dinheiro é meio e não fim. Portanto a cada pequena conquista comemore, perceba-se merecedor dela! Faça uma pausa para agradecer diariamente, agradecer por tudo que vier a mente, seja pela saúde física, mental, seja pelo dia de sol ou pelo ar que respirar sem ajuda de aparelhos. Permita-se este contato com a gratidão para que a mente seja regada por momento de plenitude, tornando-a fértil para produzir mais ideias e pensamentos produtivos.

## 5 DESAPEGUE

Atualmente recebemos amplos estímulos ao consumo. São diversas propagandas e todos

os meios de comunicação que muitas vezes criam uma falsa necessidade de que precisamos de algo. A comparação pode levar para a armadilha da inveja e da competição. Simplesmente compramos e quando percebemos usamos uma ou duas vezes uma peça de roupa, por exemplo. Acumulamos objetos porque compramos por impulso. Analise o que você precisa, o que você já tem, quantas vezes utiliza, separe o que não usa mais e doe, desapegue.

## 6 INVISTA EM VOCÊ

Mais importante que poupar é investir no autoconhecimento, trazendo a percepção de suas ações e entendendo seu perfil comportamental e proporcionando o autocontrole sob seus impulsos. E ainda no seu aperfeiçoamento técnico profissional. Novas habilidades colocadas em prática permitem você ser mais produtivo e feliz consigo mesmo e com todos em sua volta.

*“Educação Financeira” é uma coluna escrita pela Consultora em Gestão Financeira, Coach e Palestrante Ana Cunha. Formanda em Administração, Ana atua especialmente no mercado veterinário.*

