

Revista

# Tapume

 HTB

Jan/Fev/Mar - 2019

Publicação interna - Ano XXVI - no 144



**Four Seasons Hotel São Paulo**

# Entrega da Obra

Graded School - Ginásio

Por Ana Paula Reis



Fachada do ginásio.

Dando continuidade ao projeto visionário de ampliação e modernização do *campus* Graded School de São Paulo, a HTB, que anteriormente concluiu a primeira e segunda fase do projeto, entregou para o cliente mais uma área do empreendimento: o *Athletics Center*, ginásio de esportes.

A obra englobou:

- Pavimento inferior com casas de máquinas e áreas técnicas.
- Pavimento térreo com piscina semiolímpica climatizada, quadras poliesportivas com piso de madeira flutuante, vestiários e sanitários para os alunos e salas de professores.
- 1º pavimento com áreas de equipamentos de ar condicionado.
- 2º e 3º pavimentos com escadarias.
- 4º pavimento que inclui três quadras de tênis de piso asfáltico e área técnica, com equipamentos de aquecimento para piscina e para vestiários, sistemas de placas solares e à gás.
- Passarelas cobertas no térreo.

As principais etapas realizadas foram:

- Demolição do ginásio existente.
- Nivelamento do terreno.
- Execução das fundações profundas (tubulões) e execução das fundações superficiais.
- Escavação para a piscina.
- Estrutura de concreto e metálica.
- Fechamentos: painéis dânicos e alvenaria.
- Impermeabilização.
- Revestimentos e acabamentos.
- Instalação elétrica, hidráulica e de incêndio.
- Ar condicionado.
- Sistemas de controle, automação, supervisão e circuito fechado de TV.
- Elevador.
- Pisos de madeira flutuantes para as quadras poliesportivas.
- Pisos asfálticos para as quadras de tênis.



Quadra poliesportiva.



Detalhe da piscina semiolímpica.

São diversos os itens que merecem destaque nesta obra:

- Estrutura metálica que demanda logística e um plano diário de acompanhamento.
- Piso de madeira flutuante e sistemas de aquecimento, que contemplaram placas solares e sistema à gás.
- Sistema de desumidificação para a área da piscina, com dois equipamentos importados da Itália.
- Fechamentos das fachadas com painéis dânicos: com projeto desenvolvido pela HTB para a compatibilização com a estrutura metálica.



Quadras de tênis.

Os desafios enfrentados pela equipe durante a obra foram a compatibilização dos projetos, o atendimento ao prazo inicial com adicionais de atividades ao escopo e a minimização das interferências da obra com a escola em operação.

Pedro Ferreira, Gestor do Negócio, comenta: “o relacionamento da equipe da obra com os representantes da Graded School foi excelente: trabalhamos sempre juntos, visando os objetivos em comum de entrega da obra no prazo, com qualidade e excelência.



Gestor  
Pedro Ferreira

Toda a equipe estava comprometida com estes atributos e assim, atingimos a expectativa do cliente”.

### Características do Negócio

Cliente	Associação Escola Graduada de São Paulo - Graded School
Construtora	HTB
Prazo da obra	14 meses
Gestor	Pedro Ferreira
Área construída	5.300 m <sup>2</sup>
Volume de concreto	2.200 m <sup>3</sup>
Colaboradores no pico	170
Estrutura Metálica	460 toneladas



À esquerda, equipe da obra e de engenharia da Graded School, e à direita, vista aérea do empreendimento.

# Matéria da capa

Four Seasons Hotel São Paulo

Por Ana Paula Reis



Fachada do empreendimento.

O empreendimento Four Seasons Hotel São Paulo foi entregue ao cliente Iron House, braço imobiliário do Grupo Cornélio Brennand, que iniciou sua operação em outubro de 2018.

Localizado em São Paulo e com uma área de 69.000 m<sup>2</sup>, o Four Seasons Hotel estreia no Brasil com um novo conceito de luxo.

O escopo de serviços da HTB englobou desde a complementação das contenções, fundação, estrutura e todos os acabamentos do empreendimento, incluindo marcenarias diversas, mármore e granitos, papel de parede, luminárias, equipamentos de cozinha e lavanderia, serralherias artísticas em latão, bronze e inox, paisagismo interno, pinturas especiais, carpetes, dentre outros revestimentos customizados.

Os itens que merecerem destaque são elencados abaixo:

- Marcenarias - o cuidado na escolha dos fornecedores e a divisão de cerca de 95% do escopo entre quatro empresas altamente especializadas.

- Granitos, Mármore e Pedras Ornamentais - Para esses itens foram selecionadas as chapas que iriam compor as diversas paginações com orientação e apoio de consultor especializado visando ao atendimento do plano arquitetônico, contando com as jazidas fora do Brasil.
- Instalação de Revestimentos Vinílicos - Houve uma preparação especial do substrato para neutralizar a umidade residual de pisos e paredes revestidos com argamassa de cimento e areia. Para isso, foi utilizada metodologia orientada pelo fabricante do revestimento, com participação do instalador e do fabricante dos produtos utilizados.
- *Grand Stair* - Escada monumental que compreende núcleo metálico envolvido por concreto armado. Para os acabamentos foram utilizados latão maciço e madeira moldada *in loco* no guarda-corpo e corrimão.
- Vidro da piscina - A piscina do empreendimento possui uma face lateral em vidro, com vista para a Marginal Pinheiros. Para este serviço foi necessário o envolvimento de diversos projetistas e fornecedores especializados, inclusive um fornecedor da área naval, especializado em vidros de embarcações. O resultado foi um módulo de vidro com 150 mm de espessura e mais de 4 toneladas de peso.
- *Conveyor* - Trata-se de equipamento especial para guardar e distribuir os uniformes das diversas equipes do Hotel. Este equipamento coleta o uniforme, o encaminha para a lavanderia e o traz de volta lavado e passado ao colaborador usuário, de acordo com seu crachá, que tem um código de barras. Para o Four Seasons, este equipamento teve que vencer um desnível de 5,70 m entre o piso térreo, no qual os funcionários depositam seus respectivos uniformes, até as áreas de lavanderia localizadas no 2º SS.



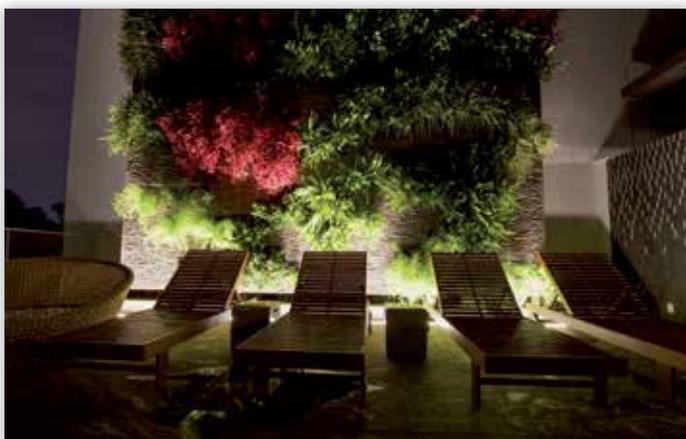
*Grand Stair.*



Detalhes internos.

O empreendimento foi singular e desafiador, com interfaces bastante complexas, inclusive com a subdivisão da obra em quatro frentes de trabalho bastante distintas: residencial, hotel, *podium* e subsolos.

Dentre os desafios encontrados, destacam-se o atendimento da expectativa do Four Seasons e da Iron House, além do trabalho simultâneo com uma grande quantidade de fornecedores especializados, garantindo o sincronismo entre eles.



Detalhe de paisagismo.



Detalhes internos.

Argeo Costa, Gestor do Negócio, comenta:

“Foi um projeto com uma gama enorme de acabamentos de altíssimo padrão, os quais eram muitas vezes personalizados e/ou importados.

Não tenham dúvidas de que os desafios enfrentados nos deram mais satisfação em mostrar a capacidade, a excelência e a competência da HTB”.



Gestor do Negócio  
Argeo Costa

Argeo, complementa:

“Trata-se de uma obra icônica e de grande visibilidade. A equipe se sente orgulhosa por ter participado de tal empreendimento.”

### Características do Negócio

Cliente	Iron House
Construtora	HTB
Prazo da obra	46 meses
Gestor	Argeo Costa
Área construída	69.000 m <sup>2</sup>
Colaboradores no pico	850
Quartos	84 Apartamentos residenciais 1 Suíte presidencial 26 Suítes acessíveis 10 diferentes tipologias Total de 254 quartos

# Novas Obras

## Cal Center I

Por Ana Paula Reis



A HTB foi contratada pelo Condomínio Edifício Cal Center I para realizar o retrofit do edifício comercial,

Localizado na Av. Brigadeiro Faria Lima, em São Paulo, composto por 12 pavimentos, térreo e um subsolo.

Gestor do Negócio  
Juliano Diniz

O terreno tem área de 1.531 m<sup>2</sup> e o prédio, 7.450 m<sup>2</sup>. O prazo de entrega da construção é de 12 meses.

### Características do Negócio

Cliente	Condomínio Edifício Cal Center I
Construtora	HTB
Prazo da obra	12 meses
Gestor	Juliano Diniz
Área construída	7.450 m <sup>2</sup>
Colaboradores no pico	150



Perspectiva do empreendimento.

## Nova Basílica do Divino Pai Eterno



AFIPE (Associação Filhos do Pai Eterno) contratou a HTB para a construção da Nova Basílica do Divino Pai Eterno, que será a segunda maior do Brasil.

A obra está localizada em Trindade - GO e esta primeira etapa realizada pela HTB compreende a execução de estrutura de concreto armado, com prazo de 11 meses.

Gestor do Negócio  
Sebastião Silva

### Características do Negócio

Cliente	Associação Filhos do Pai Eterno
Construtora	HTB
Prazo da obra	11 meses
Gestor	Sebastião Silva
Área construída	16.250 m <sup>2</sup>



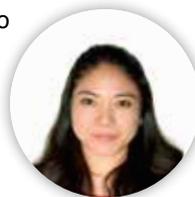
Perspectiva do empreendimento. Imagem: AFIPE.

## Grupo DASA

A HTB Fit foi contratada pelo Grupo DASA, maior empresa de medicina diagnóstica da América Latina, para três projetos de laboratórios Delboni Auriemo.

Localizado em São Paulo-SP, o escopo do projeto abrange:

- Unidade Berrini
- Unidade Rebouças
- Unidade Butantã



Gestora do Negócio  
Luciana Kanashiro



Laboratório Delboni Auriemo. Imagem: blog.shoppingeldorado.

# Grupo Zech

Nova sede

Por Julia Niblett

O Grupo Zech comemorou três marcos em sua história:

- O 110º aniversário da fundação da empresa Zech.
- Início das obras, com o lançamento da pedra fundamental do novo projeto de grande escala do Grupo Zech - Europahafenkopf.
- O lançamento do novo logotipo e identidade corporativa das empresas operacionais do Grupo.



O Sr. Zech, juntamente com representantes da cidade de Bremen, da Alemanha, e os arquitetos vencedores do concurso para o projeto do novo empreendimento, simbolizaram o início das obras no local de Überseestadt, as antigas docas ao lado do rio Weser.



Da esquerda para a direita: Ekkehart Siering (Conselheiro), Wolfrat Voigt (Presidente da Fundação Gustav Zech), Kurt Zech (Sócio-diretor do Grupo Zech), Dr. Carsten Sieling (Prefeito da cidade de Bremen), Caroline Nagel (COBE Arquitetura), Dr. Joachim Lohse (Senador do meio ambiente, Urban Desenvolvimento e mobilidade da cidade de Bremen).

O Europahafenkopf consiste em quatro edifícios projetados individualmente com uma zona de piso térreo elevado, que será desenvolvida como um conjunto de edifícios em vários tons de vermelho, semelhantes aos prédios históricos existentes na cidade e no porto de Bremen. O mais alto dos novos edifícios abrigará escritórios, os outros dois serão residenciais, além de um nomeado de “Casa da Mobilidade”.

Projetado pela COBE Arquitetura, da Dinamarca, o empreendimento será um marco na transformação do porto industrial de Bremen, em um novo bairro abrigará, entre outros, a nova sede do Grupo Zech.

Tal revitalização proporcionará o desenvolvimento do espaço público aberto e criará um distrito urbano dinâmico, com pontos de encontro e de venda.



Com a Europahafenkopf, criaremos o melhor e mais belo lugar para se trabalhar em Bremen, que também oferecerá as mais recentes inovações do mundo digitalizado.

Queremos que as pessoas na Europahafenkopf possam prosperar no melhor ambiente de trabalho e ao mesmo tempo, sintam-se bem e até durmam neste local, depois do trabalho. Por exemplo, haverá um mercado de alimentos na área, em uma ótima localização.

O novo distrito será caracterizado por um conceito de mobilidade inovadora, com transporte público e apenas quatro paradas da Europahafen para o centro da cidade.

A “Casa da Mobilidade” oferecerá aluguel de bicicletas e compartilhamento de carros, aumentando assim a flexibilidade de uso. Ao mesmo tempo, estaremos desenvolvendo um espaço urbano atrativo com a conexão de trabalhar e morar em um só lugar.

Nós usaremos a maior parte do novo espaço de escritório para as empresas de Bremen. Além disso, convidamos outras empresas para alugar espaço de escritório neste projeto excelente”.

Kurt Zech, sócio-diretor do Grupo Zech e fundador da Fundação Gustav Zech.



O novo projeto deverá ser concluído em 2021. Para mais informações sobre o *design*, visite:

[www.cobe.dk/project/europahafenkopf#4394](http://www.cobe.dk/project/europahafenkopf#4394)



Perspectiva do empreendimento Europahafenkopf. Direitos autorais de: COBE Architects.

# Key-users - Usuários chave

## Capacitação

Por Claudineia Amarinho

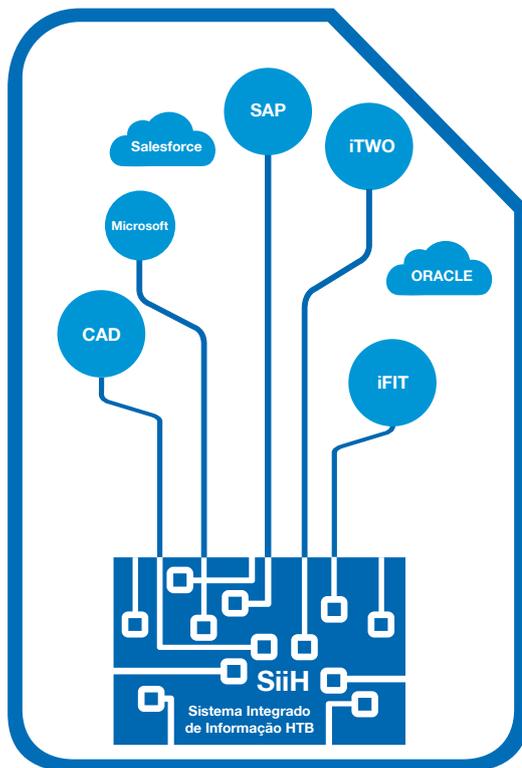
O termo *Key-user* é utilizado no mercado de Tecnologia da Informação para representar os profissionais que atuam como usuários-chave dos sistemas de informação da empresa.

No Grupo HTB, são escolhidos como *Key-users* colaboradores que dominam os processos de suas áreas. Eles são os responsáveis pelo desenvolvimento, aprimoramento e manutenção dos módulos do SiiH (Sistema Integrado de Informação HTB), respectivos às suas áreas.

Atuam assim, de uma forma assertiva, para melhoria contínua dos processos da empresa, contribuindo diretamente na excelência dos serviços oferecidos pelo Grupo HTB.

Os *Key-users* passam por um robusto programa para torná-los aptos a operarem os módulos do sistema. Iniciado em 2014, o programa completo de capacitação dispense de mais de 23 horas de treinamento, abrangendo várias etapas e vários sistemas, conforme a imagem ao lado, que ilustra o Sistema Integrado do Grupo HTB.

Neste ano, o grupo de *Key-user* foi convidado para um evento de dois dias, com o intuito de integração e alinhamento, no qual todos os sistemas da empresa foram apresentados, mergulhando em um rico detalhamento técnico, sobre conceitos e processos.



## Depoimentos



“Sou grato ao Grupo HTB pela oportunidade de atuar como *Key-user* e ter uma visão sistêmica da empresa. Isto me possibilitará ter uma maior integração com as diversas áreas das empresas e, ainda, permitirá que eu desenvolva novas habilidades que contribuirão para o meu crescimento profissional.

O Programa de formação de *Key-Users* é de extrema importância e valoriza os colaboradores, que contribuirão nas melhorias contínuas dos processos”.

Fabio Cavalcante, Analista Contabilidade.



“Nosso objetivo foi fortemente direcionado para que o Grupo obtivesse um conhecimento global dos sistemas para que consigam rever as integrações dos processos, sistemas e unidades a fim de mapear a redução das atividades manuais e o retrabalho. Precisamos focar na busca contínua de inovações e melhorias para que os processos e sistemas sejam mais assertivos e ágeis, reduzindo as atividades do usuário final”.

Claudineia Amarinho, Gerente de Tecnologia da Informação e do Grupo de *Key-users*.



Key-users do Grupo HTB.

# Treinamento interno

## Revit

Por Ana Paula Reis



João Penteadinho ministrando uma das aulas do treinamento Revit.

O Grupo HTB conta com um time de colaboradores proativos que compartilham seus conhecimentos com suas equipes e outras áreas.

Diante de uma demanda do cliente Burger King, a HTB Fit precisava capacitar seus colaboradores para trabalharem com *software* Revit, de modelagem de construção utilizado em arquitetura, urbanismo, engenharia e *design*.

O colaborador João Penteadinho, arquiteto de projetos, atuou como multiplicador interno, valorizando a troca de experiências, e foi o instrutor do treinamento de Revit para os colaboradores da HTB Fit e área técnica da HTB.

O treinamento foi dividido a partir um plano de aulas, com encontros realizados três vezes por semana, totalizando uma carga horária de 24 horas. João Penteadinho também planejou e aplicou exercícios práticos, dando a oportunidade para que os participantes assimilarem o conhecimento, colocando-o em prática.

No treinamento, os alunos desenvolveram a modelagem de um edifício de cinco andares, com dois subsolos, utilizando técnicas construtivas existentes no dia a dia da HTB.

Podendo assim, vivenciar na prática as facilidades que a visualização 3D do projeto trazem ao processo construtivo.



Modelagem do edifício, realizada pelos alunos no treinamento.

Bruno Santos, Auxiliar de Projetos, teve a oportunidade de desenvolver seus conhecimentos no *software*, como instrutor assistente.

## Depoimentos



“O treinamento de Revit está sendo de vital importância para o meu crescimento pessoal e profissional. Hoje, é uma ferramenta que está sendo cada vez mais solicitada pelos nossos clientes. É uma realidade do mercado e todo profissional da área da construção civil será impactado. Portanto, participar deste curso colabora diretamente na minha carreira profissional e para o departamento de Projetos que estou inserida hoje. Agradeço imensamente aos instrutores por disseminarem o seu conhecimento”.

Andrea Masa, Arquiteta de Projetos.



“Fiquei muito contente em poder compartilhar meu conhecimento com profissionais excepcionais e que demonstraram tanto afinho e interesse no aprendizado. Com o curso, espero ter contribuído para o avanço profissional não somente dos alunos como da HTB, que demonstra sua preocupação constante com a disseminação do conhecimento e melhoria contínua”.

João Penteadinho, Arquiteto de Projetos.

# Programa de Gestantes HTB

Qualidade de vida

Por Ana Paula Reis

Investindo no bem-estar de seus colaboradores, o Grupo HTB lançou o Programa para Gestantes. Nesta iniciativa, as futuras mães contam com um importante apoio nesse momento tão especial de suas vidas.



As gestantes, colaboradoras ou esposas dos colaboradores da HTB, recebem informativos mensais sobre cuidados com a gestação e têm uma linha direta para esclarecer suas dúvidas com a equipe do Grupo Interbrok, corretora do nosso Seguro Saúde Bradesco.

Mensalmente, são realizados encontros com as participantes e caso a gestante cumpra todo o programa, ao final, receberá um presente da Interbrok.



Michelle Viturino, Analista de Contabilidade, no encontro mensal com a equipe da Interbrok.

# Mês da Mulher

Qualidade de vida

Por Ana Paula Reis

Em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, o Grupo HTB realizou ações para homenagear suas colaboradoras. Foram feitos workshops com consultoras da Mary Kay, que ofereceram orientações sobre cuidados da pele e maquiagem.

Além disso, foi realizada a Palestra Cuidando da Imagem Pessoal, ministrada pela consultora Fernanda Bagini. O evento abordou os temas de auto estima, estilo pessoal, técnicas de *styling*, comunicação por meio das cores, *dress code*.

Confira as fotos:



# Aniversariantes do trimestre

Comemoração

Por Ana Paula Reis

Em comemoração aos aniversariantes dos meses de janeiro, fevereiro e março, foi realizado, no escritório de São Paulo, um evento com o tema de Carnaval.

Os colaboradores entraram no clima do evento, vestiram fantasias, aproveitando a comemoração temática.



# Certificação completa duas décadas

Qualidade

Por Luiz Nunes

Neste ano, completamos 20 anos de certificação.

Em 1999, a HTB recebeu a certificação ISO 9001 (Sistema de Gestão da Qualidade) e, em 2006, a empresa foi certificada nas normas ISO 14001 (Sistema de Gestão Ambiental) e OHSAS 18001 (Sistemas de Gestão de Saúde e Segurança). Desde então, tem mantido seu certificado até o presente momento, passando por todas as atualizações ocorridas da norma ISO.

Atualmente, nosso certificado tem o escopo de “Construção, projeto e gerenciamento de obras de construção civil em geral, na América Latina, como contratada única ou em *joint venture* ou como membro de um consórcio.”

## Auditoria externa

A HTB recebeu a auditoria externa para certificar a manutenção do atendimento aos requisitos da Norma ABNT NBR ISO 9001:2015, ABNT NBR ISO 14001:2015 e OHSAS 18001:2007.

Neste ano, a certificadora DQS (Associação Alemã para Certificação de Sistemas de Gestão) auditou a obra Yara-Projeto RGC e o escritório de São Paulo.

Foram evidenciados os atendimentos às legislações e normas vigentes, procedimentos, diretrizes corporativas e requisitos dos clientes. O resultado foi a aprovação do nosso *Management System* e a emissão dos certificados 2019-2020.

A próxima auditoria externa será em fevereiro de 2020.

Contamos e agradecemos pela contribuição de todos para a melhoria contínua de nossos processos!

## Depoimento

“Nosso sistema integrado de gestão, *Management System*, existe muito antes das nossas certificações ISO.

As certificações comprovaram nossas boas práticas de engenharia e governança corporativa presentes no nosso dia a dia, na confiança de que estamos trilhando o caminho certo”.



Alessandra Souza, Gerente de QSM.

## Depoimento

“Nosso produto, diferentemente de outras indústrias, nunca é igual ao outro.

Nossos clientes possuem desejos únicos e originais representados em projetos complexos de todos os tipos, o que aumenta nosso desafio profissional e corporativo em atendê-los com excelência e de forma diferenciada.



Afinal, lidamos com grandes expectativas quanto ao prazo, qualidade e garantia dos serviços contratados”.

Luiz Nunes, Coordenador da Qualidade.



O Vice-Presidente do Grupo HTB, Jörg Wiemeyer, à direita na abertura da auditoria externa com auditores da DQS.

# Homenagem por tempo de casa

É com satisfação que divulgamos os homenageados de janeiro a março:

Por Bianca Santana

## Adriano Kmita

**Tempo de HTB:** 10 anos

**Função atual:** Engenheiro de Produção

**Unidade atual:** Graded School - Ginásio

**Outras funções ocupadas:** Técnico de Produção.

**Unidades onde trabalhou:** Avenues-Campus São Paulo, Natura SP, Colégio Santa Cruz, Porto Seguro Seguros Torre A e Teatro, NIC.br, Faria Lima 3500, Shopping Cidade Jardim, Condomínio Residencial Praça Villa-Lobos.



## Gaspar Oliveira Filho

**Tempo de HTB:** 20 anos

**Função atual:** Coordenador de Produção

**Unidade atual:** Marina Palace

**Outras funções ocupadas:** Mestre de Acabamento.

**Unidades onde trabalhou:** Avenues-Campus São Paulo, Hotel Palácio Tangará, Four Seasons SP, Vista Faria Lima (Atilio Innocenti), Barra Trade Prime, Faria Lima 3500, Shopping Cidade Jardim, Residencial Cidade Jardim, TIM Data Center, Brasil Telecom.



## Diego Frein

**Tempo de HTB:** 10 anos

**Função atual:** Engenheiro de Instalações

**Unidade atual:** Four Seasons SP

**Outras funções ocupadas:** Assistente de Instalações.

**Unidades onde trabalhou:** Porto Seguro Seguros Torre A e Teatro, Faria Lima 3500, Stihl, Agre-Domo.



## José Eduardo Tahan

**Tempo de Grupo HTB:** 20 anos

**Função atual:** Administrativo e Financeiro.

**Outras funções ocupadas:** Gerente Administrativo e Financeiro, Diretor.

**Unidades onde trabalhou:** Financeiro, Facility Management, Diretoria TEDESCO e KERN.



## Fernando Jose da Silva

**Tempo de HTB:** 10 anos

**Função atual:** Almojarife

**Unidade atual:** UTE Porto de Sergipe I

**Outras funções ocupadas:** Assistente Administrativo de Obra.

**Unidades onde trabalhou:** UTE Porto de Sergipe I, Avenues-Campus São Paulo, Vista Guanabara (Edifício Barão de Tefé), Residencial Praça Villa Nova, Porto Seguro Seguros Torre A e Teatro, Polietilenos União, Shopping Villa-Lobos, Shopping Metrô Tatuapé, Villares, TIM Data Center, Terphane, Porto Seguro Seguros.



## Raimundo da Silva Souza

**Tempo de HTB:** 20 anos

**Função atual:** Analista de Recursos Humanos de Obra

**Unidade atual:** Fraport Porto Alegre

**Outras funções ocupadas:** Analista, Assistente e Auxiliar de Administração de Pessoal.

**Unidades onde trabalhou:** Recursos Humanos, Condomínio Residencial Praça Villa-Lobos, Gerdau, Petrobras.



## Série: Nas horas vagas

O seu hobby é:

Por Ana Paula Reis

Nesta edição do Tapume, a colaboradora Fernanda Martins, Analista de Contabilidade, compartilha o seu *hobby* que é praticar *jiu-jitsu*.

### Há quanto tempo você luta? Fernanda:

Iniciei a modalidade em 2006. Fiz a primeira graduação, faixa verde, no ano seguinte. Logo em seguida, tive que dar uma pausa, devido aos estudos, mas retornei em 2017 e me graduei para faixa azul.

### O que fez você ir em busca de um *hobby*? E o porquê da escolha deste? Fernanda:

Sempre pratiquei esportes e conheci o *jiu-jitsu* por meio de uma amiga. Ao fazer a primeira aula eu me apaixonei pela modalidade e pelos seus benefícios como: melhora da flexibilidade, condicionamento físico, capacidade cardiovascular e respiratória.

### Você já participou de campeonatos? Fernanda:

Sim, participei do Campeonato Paulista *Jiu-Jitsu*, FUPE (Federação Universitária Paulista de Esportes) e campeonatos internos entre academias.

### Você consegue conciliar bem seu *hobby* com as suas atividades diárias? Fernanda:

Consigo conciliar muito bem as minhas atividades físicas com as rotinas de casa e do trabalho.

### Qual foi o seu momento mais especial no *jiu-jitsu*? Fernanda:

Participar do Campeonato da FUPE. Por meio dele, conquisei minha primeira medalha de ouro e ganhei um patrocínio.

### Deixe uma mensagem para as pessoas que querem iniciar uma atividade/*hobby*, mas acham que não tem tempo.

A prática constante de um esporte auxilia na qualidade de vida.

O esporte também ajuda na definição de metas e isto contribui em outras esferas da vida, como na organização da casa e no desempenho no trabalho.



Fernanda, à esquerda, com a faixa azul.