

Pellon
& Associados
ADVOCACIA

ANO 13 N69 março 2022

RESSEGURO ONLINE

SEGUROS E RESSEGUROS EM DESTAQUE

AUTONOMIA DA VONTADE CONTRATUAL NO RESSEGURO

Um dos princípios mais relevantes a orientar a formação dos contratos é aquele conhecido como autonomia da vontade contratual, assegurando à vontade humana a possibilidade de criar direitos e obrigações onde a contratação se materializa unicamente pela vontade dos contratantes.

GIRO DE NOTÍCIAS

Volatilidade dos Mercados é o principal risco para re/seguradoras europeias na guerra Rússia-Ucrânia

GESTÃO

**DE RISCOS
CIBERNÉTICOS**

RESSEGURO ONLINE

ANO 12 N68 OUTUBRO 2021

Pellon
& Associados
A D V O C A C I A

Publicação do Escritório
Pellon & Associados Advocacia

Luís Felipe Pellon
Sergio Ruy Barroso de Mello

PROJETO GRÁFICO
MGC COMUNICAÇÃO

Distribuição Online

As opiniões expressas nos artigos assinados, bem como o serviço de Clipping (elaborado originalmente por outros veículos) são de responsabilidade de seus autores e não refletem necessariamente a opinião do escritório Pellon & Associados Advocacia.

A reprodução de qualquer matéria depende de prévia autorização. Imagens retiradas da internet, de domínio público.

Rio de Janeiro

Rua Desembargador Viriato, 16
20030-090 Rio de Janeiro RJ Brasil
Tel.: +55 21 3824-7800

SUMÁRIO

CONTRATO DE RESSEGURO

3

Autonomia da vontade contratual no Resseguro
Sergio Ruy Barroso de Mello

RATING SEGUROS

6

Gestão de Riscos Cibernéticos

GIRO DE NOTÍCIAS

7

Volatilidade dos Mercados é o principal risco para re/seguradoras europeias na guerra Rússia-Ucrânia

Setor de seguros se prepara para pagamentos crescentes com a guerra na Ucrânia, Informa Financial Times

As consequências do conflito na ucrânia e o desempenho do setor de seguros foram destaque no comitê de estudos de mercado da CNSEG

Conflito Rússia e Ucrânia: como o medo pode impactar nossa saúde mental e física

CONTRATO DE RESSEGURO

POR SERGIO RUY BARROSO DE MELLO

AUTONOMIA DA VONTADE CONTRATUAL NO RESSEGURO



*Sergio Ruy Barroso de Mello
Fundador e Vice-Presidente
do Conselho de Pellon &
Associados Advocacia*

Um dos princípios mais relevantes a orientar a formação dos contratos é aquele conhecido como autonomia da vontade contratual, assegurando à vontade humana a possibilidade de criar direitos e obrigações onde a contratação se materializa unicamente pela vontade dos contratantes.

A vontade apresenta rol protagônico de forma, cuja regra é a da necessidade de cumprimento dos contratos livremente firmados pelas partes, por estarem hospedados no ato de vontade livre das mesmas, revelando-se o consentimento como conteúdo propriamente dito do contrato, apesar dos entraves opostos ao seu grau absoluto.

Afinal, a vontade é soberana para conduzir à celebração do contrato e para determinar seus efeitos materializados nas obrigações criadas como suas modalidades. Não poderá haver contrato sem vontade. O contrato realiza equilíbrio representado pelo desejo dos contratantes e, em princípio, nada pode atentar contra a vontade manifestada.

Arnaldo Rizzardo, ao estudar o tema, defende ser *“o contrato considerado como o acordo de vontade livres e soberanas, insuscetível de modificações trazidas por qualquer outra força que não derive das partes envolvidas”*¹. Torna-se o contrato, portanto, verdadeira norma jurídica fazendo lei entre as partes.

O princípio da autonomia da vontade assegura às partes liberdade para decidirem seus ajustes, fundando os contratos típicos nas próprias normas estabelecidas na lei civil e, quanto aos contratos atípicos, como é o caso do resseguro, para estabelecer as cláusulas desejadas, não sem atentar para a necessária supremacia da ordem pública, pela qual são proibidas estipulações contrárias à moral, à própria ordem pública e aos bons costumes.

O Código Civil, consagrando o princípio da autonomia da vontade e consciente da nova realidade social e econômica ocorri-

das pelas transformações das relações jurídicas na sociedade do século XX, estabelece no artigo 421 que *“a liberdade de contratar será exercida em razão e nos limites da função social do contrato”*.

Logo, o princípio da liberdade contratual torna-se fundamento do conjunto do regime contratual, relegando importância ao consensualismo, a boa-fé objetiva, a força obrigatória e ao efeito relativo do contrato, desde que observada a sua função social.

O dispositivo assente no artigo 421 mencionado retrata o princípio da autonomia contratual ou autonomia privada, onde à parte é dado o poder de criar o conteúdo do contrato, a liberdade de estipular, de determinar sua conduta, aliada à vontade da outra parte, de tal forma que o contratante determina o conteúdo das obrigações que pretende assumir e das modificações tendentes a produzir no seu patrimônio.

No contrato de resseguro, por suas características e forma, pois se trata de um contrato entre empresas, sem a presença da hipossuficiência das partes, a liberdade de contratar do ressegurador e do segurador está assente no próprio negócio jurídico, onde as partes estabelecem livremente as condições e cláusulas de seu interesse.

¹ RIZZARDO, Arnaldo. Parte Geral do Código Civil. 2ª. Ed. Rio de Janeiro: Forense, 2003. p. 12”

Consciente, entretanto, dos abusos potenciais de uma liberdade de contratar sem limites, a lei civil brasileira procura atenuá-los, estabelecendo como pedras angulares da teoria geral dos contratos o respeito aos princípios da boa-fé, da equidade e da probidade, conforme se verifica pelo artigo 422, do^[2] do Código Civil.

As pessoas físicas ou jurídicas (excluindo-se os entes estatais), estão livres, em princípio, para contraírem obrigações na forma pretendida. Não obstante, aquilo que livremente escolheram torna-se lei entre elas e as obrigações aceitas e convencionadas devem ser rigorosamente cumpridas. A não-observância da palavra dada sujeita as partes às sanções (responsabilidade contratual), uma vez que a proposta de contrato obriga o proponente, se o contrário não resultar dos termos dela, da natureza do negócio, ou das circunstâncias do caso.

Dentro das relações estabelecidas entre segurador e ressegurador será comum encontrar estipulações muitas das vezes comuns apenas a esse tipo de contrato, para determinar condições sobre prioridades (retenção de responsabilidade); o

preço da cobertura; a comissão de resseguro; extensão geográfica da cobertura, dentre outras características, onde a liberdade de contratação estará tão somente condicionada aos elementos antes referidos, tendo como regra em suas estipulações o respeito à moral, à ordem pública e aos bons costumes.

No contrato de resseguro nem sempre se verifica situação de igualdade ou de independência entre o ressegurador e o segurador, por haver uma necessária relação econômica de dependência entre ambas. Isso tem certo reflexo na aplicabilidade do princípio da autonomia da vontade, podendo, não raro, levar a situação de quase imposição de determinadas normas contratuais.

O comprometimento da aplicação plena do princípio da autonomia da vontade das partes acarreta consequências diretas na interpretação das cláusulas contratuais, pelo caráter unilateral de determinadas estipulações, as quais sempre serão analisadas pelo benefício da dúvida da parte que ao contrato aderiu e que se viu impedida de utilizar a liberdade contratual em sua plenitude.

² "Art. 422. Os contratantes são obrigados a guardar, assim na conclusão do contrato, como em sua execução, os princípios de probidade e boa-fé.

³ LOUREIRO, Luiz Guilherme. Teoria Geral dos Contratos no Novo Código Civil. São Paulo: Ed. Método, 2002. p. 45

⁴ "Art. 758. O contrato de seguro prova-se com a exibição da apólice ou do bilhete do seguro, e, na falta deles, por documento comprobatório do pagamento do respectivo prêmio."

SEGUROS

d33gTsa5rpx



jj5UFd491se7

password123

Gestão de Riscos Cibernéticos

RECENTEMENTE SAIU UM ARTIGO INTERESSANTE SOBRE RISCO CIBERNÉTICO

A ideia é que não é suficiente o funcionário ter consciência da existência do risco. É preciso ter uma estratégia de convencimento, em termos psicológicos mesmo. Haveria uma distância entre conhecimento, desejo e comportamento. O funcionário pode saber do problema, mas, se não tiver o estímulo, não irá fazer.

Ver o texto original.

www.propertycasualty360.com/2022/03/03/3-keys-to-designing-secure-cyber-behavior

Contribuição:



Francisco Galiza

www.ratingdeseguros.com.br

SEGUROS E RESSEGUROS
ESPECIAL GUERRA RUSSIA-UCRÂNIA



GIRO DE
NOTÍCIAS



VOLATILIDADE DOS MERCADOS É O PRINCIPAL RISCO PARA RE/SEGURADORAS EUROPEIAS NA GUERRA RUSSIA-UCRÂNIA

A agência de classificação de crédito americana Fitch Ratings alerta que a guerra entre a Ucrânia e a Rússia tem maior probabilidade de impactar o setor de seguros europeu por meio de volatilidade no mercado financeiro, do que por efeitos diretos de sanções a entidades russas e outras medidas que restringem os negócios russos.

As resseguradoras europeias têm pouca exposição direta da Rússia em suas carteiras de seguros e carteiras de investimento, bem como uma exposição insignificante da Bielorrússia e da Ucrânia, mas a volatilidade nos mercados financeiros globais causada pelo conflito pode afetar significativamente seus índices de capital.

Além disso, o conflito também levanta a possibilidade de ocorrência de uma inflação mais elevada, o que, em última análise, poderia levar a uma pressão sobre a rentabilidade, particularmente para os seguros patrimoniais.

O envolvimento internacional no mercado de seguros russo foi limitado desde que a Rússia invadiu a Península da Criméia em 2014, o que levou as resseguradoras globais a retirarem grande parte de sua cobertura.

Em um comunicado à imprensa, a Fitch Ratings estima que a cobertura de riscos das resseguradoras globais na Rússia normalmente representa menos de 2% de seus prêmios brutos emitidos.

A exposição é principalmente de linhas especializadas, como energia, marine e aviação, normalmente ressegurados nos sindicatos do Lloyd's of London. A Fitch Ratings acrescentou que o Lloyd's disse que menos de 1% dos negócios que realiza estão relacionados à Rússia ou à Bielorrússia.

“Dada a modesta exposição russa das seguradoras europeias, acreditamos que o maior risco para seus perfis de crédito pode vir da volatilidade do mercado financeiro e da inflação mais alta”, afirmou a agência.

A exposição indireta de subscrição é mais difícil de quantificar, mas a Fitch acredita que isso poderia afetar os lucros de algumas empresas, embora não deva afetar seu capital ou ratings.

Além disso, a Fitch Ratings afirmou que espera que o conflito leve a reclamações de crédito comercial, fiança e seguro de risco político, adquiridos por clientes corporativos que fazem negócios na Rússia, Bielorrússia e Ucrânia. Essas linhas de negócios representam apenas 4% a 5% do prêmio bruto globalmente, com os países afetados representando uma pequena parte disso.

Como a maioria das resseguradoras europeias tem capital forte em relação a seus ratings, uma desaceleração sustentada nos mercados financeiros pode corroer seu espaço de capital e colocar grande pressão em alguns ratings.

A Fitch Ratings também alertou que a guerra pode exacerbar a alta inflação, que já está acelerando devido a interrupções na cadeia de

Os ataques cibernéticos a empresas e agências governamentais aumentaram desde a invasão, o que pode elevar as reivindicações de seguro cibernético devido a vazamentos de dados e interrupção de negócios.

suprimentos, bem como pressão de margem em linhas de cauda curta devido aos crescentes custos de reparo de edifícios e veículos.

Mesmo que as seguradoras possam aumentar os prêmios de acordo, se a inflação alta persistir, podem surgir deficiências de reservas em linhas de cauda longa.

Isso também afetaria os resseguradores, particularmente por meio de reivindicações de responsabilidade geral e tratados de resseguro de excesso de perda com franquias fixas.

Enquanto isso, os ataques cibernéticos a empresas e agências governamentais aumentaram desde a invasão, o que pode elevar as reivindicações de seguro cibernético devido a vazamentos de dados e interrupção de negócios.

O seguro cibernético representa menos de 5% do prêmio da maioria das seguradoras e o mercado é direcionado para seguradoras maiores e mais bem capitalizadas, que cedem grande parte do risco a resseguradoras que têm a capacidade de suportar grandes perdas por catástrofes. Fonte: Sonho Seguro | Por Denise Bueno



Imagem: O GLOBO

SETOR DE SEGUROS SE PREPARA PARA PAGAMENTOS CRESCENTES COM A GUERRA NA UCRÂNIA, INFORMA FINANCIAL TIMES

Marsh estimou que o pior cenário em que os aviões não pudessem ser recuperados deixaria o mercado global de seguros com uma perda de cerca de US\$ 5 bilhões, maior do que a sofrida após o 11 de setembro

Aviões encalhados, navios danificados, prédios bombardeados e dívidas irre recuperáveis criadas pela invasão da Ucrânia pela Rússia deixaram o setor de seguros global preparado para pagamentos crescentes e disputas legais prolongadas, traz o Financial Times.

Segundo o jornal inglês, a guerra na Ucrânia pode custar às seguradoras bilhões de dólares em sinistros, com o setor de seguros de avi-

ação sozinho enfrentando potencialmente o maior evento de perda de sua história devido às centenas de aviões aterrados na Rússia.

Com sanções ocidentais mais duras fechando os setores de aviação e espaço da Rússia fora dos mercados de seguros e resseguros, a expectativa é que os riscos só cresçam. “Os efeitos em cascata dessa terrível situação serão sentidos amplamente”, disse Caroline Wagstaff, executiva-chefe do London Market Group, um órgão comercial do setor de seguros internacionais de Londres, ao FT. Reivindicações de seguros – possivelmente significativas em todo o mercado – serão feitas, e o mercado está trabalhando para entender seu escopo e escala.”

As seguradoras têm procurado limitar sua exposição ao conflito recusando quaisquer novos contratos que possam levá-las a mais perdas na Rússia, reescrevendo apólices para excluir o país de futuros sinistros ou exigindo prêmios extras de dar água nos olhos para cobrir navios que passam por águas agora traiçoeiras. Mas para os navios, aviões, edifícios e mercadorias segurados que foram apanhados nos combates, o dano já pode estar feito.

Espera-se que o mercado global de seguros especializados, com o Lloyd's of London em seu centro, seja atingido. As ações de subscritores do Lloyd's, como Lancashire e Beazley – especialistas em áreas expostas como guerra e risco político – caíram acentuadamente nas últimas semanas. Ambos os grupos se recusaram a comentar para esta história.

Grandes grupos de resseguros relataram quedas menores, com executivos se recusando a colocar um número em sua exposição esperada. O Lloyd's de Londres espera uma perda geral significativa, mas gerenciável, de acordo com uma pessoa familiarizada com o assunto, que estimou que a conta final, após o pagamento do resseguro, pode chegar em algum lugar na faixa de US\$ 1 bilhão a US\$ 4 bilhões.

“É realmente difícil fixar o limite superior porque há tantas coisas diferentes que precisam ser jogadas”, disse outra fonte sênior do mercado do Lloyd's. O Lloyd's, que sofreu um golpe líquido de mais de US\$ 4 bilhões em reivindicações relacionadas à Covid em 2020, se recusou a comentar sua exposição geral, mas

disse que a Rússia e a Ucrânia respondem por menos de 1% de seus prêmios.

O Banco da Inglaterra permaneceu otimista sobre o impacto das sanções no setor, mas a realidade, dizem os executivos de seguros, é que é difícil ter uma noção de ativos perdidos e danificados em uma zona de guerra.

A dificuldade tanto das avaliações em campo quanto do uso de tecnologia como drones estava criando uma “escassez de informações” para o setor, disse Forbes McKenzie, executivo-chefe da McKenzie Intelligence Services, com sede em Londres.

Imagens de aviões e navios encalhados atingidos pelo fogo cruzado fizeram com que os holofotes se voltassem para as seguradoras marítimas e de aviação, particularmente as apólices conhecidas como “risco de guerra” ou cobertura “contingente” que protegem os proprietários contra danos ou apreensão de seus ativos em um conflito.

As seguradoras marítimas agiram rapidamente para limitar os danos financeiros, com o Joint War Committee, um órgão internacional, rotulando cada vez mais águas ao redor da Rússia e da Ucrânia de maior risco, o que significa que um proprietário deve entrar em contato com seu subscritor se desejar entrar. Mas as reivindicações ainda são esperadas, com um punhado de embarcações já danificadas.

O conflito ameaçou criar a “maior perda de aviação da história” se os aviões confiscados não fossem recuperados, disse Garrett Hanra-

han, chefe global de aviação da Marsh, a maior corretora de seguros do mundo.

As estimativas da indústria são de que os quase 600 aviões construídos no Ocidente na Rússia podem valer US\$ 13 bilhões. Mas as apólices de seguro têm limites agregados para quanto pode ser pago. Marsh estimou que o pior cenário em que os aviões não pudessem ser recuperados deixaria o mercado global de seguros com uma perda de cerca de US\$ 5 bilhões, maior do que a sofrida após o 11 de setembro.

Uma perda tão ampla seria um “evento de mudança de mercado que muda tudo”, acrescentou Hanrahan, até agora superando as receitas oferecidas por esse tipo de seguro que alguns subscritores podem optar por retirar completamente do setor. *Fonte: Sonho Seguro | Denise Bueno*



AS CONSEQUÊNCIAS DO CONFLITO NA UCRÂNIA E O DESEMPENHO DO SETOR DE SEGUROS FORAM DESTAQUE NO COMITÊ DE ESTUDOS DE MERCADO DA CNSEG

Os impactos do conflito na Ucrânia, e sua escalada mundial, a persistência da inflação global, agravada pelo rompimento de cadeias de suprimento, e as questões domésticas da política monetária, agora decisivamente influenciadas pelas estimativas de inflação, câmbio, e taxas de juros, foram abordados como desafios adicionais na condução das políticas fiscal e monetária das economias desenvolvidas e emergentes. As incertezas geradas pelos cenários externo e interno foram tratadas na recente reunião mensal do Comitê de Estudos de Mercado (CEM), da Confederação Nacional das Seguradoras- CNseg.

A duração do conflito será determinante para agravar ou atenuar os problemas macroeconômicos dos países, concordam os economistas Luiz Roberto Cunha, da PUC-Rio e consultor da CNseg, e Pedro Simões, da CNseg. “Quanto mais longa a guerra, pior seus impactos na geopolítica e para as questões humanitárias (refugiados)”, lembrou Luiz Roberto.

O economista da PUC-Rio avaliou que, no Brasil, a taxa básica na casa de dois dígitos já é significativa e deve, daqui em diante, avançar

em ritmo menos acentuado do que nas economias centrais, onde o ajuste começou mais tarde. Em países desenvolvidos, avaliou Cunha, os ajustes dos juros básicos podem ser acelerados, já que a inflação, como ocorre nos Estados Unidos, bate índices inéditos atualmente, a mais alta desde 1982.

Conforme debates no CEM, as sanções impostas à Rússia já podem colocar o país em recessão e se tornar ainda mais severas, se a área de energia for mais atingida. Nesse caso, a asfixia econômica alcançaria não apenas a Rússia, mas grande parte das economias centrais e periféricas, considerando os preços do petróleo e do gás.

Para Luiz Roberto, a guerra, que afeta duramente a infraestrutura da Ucrânia, e, via sanções, também poderá afetar as vendas de petróleo da Rússia, fertilizantes e trigo, encarecendo as cotações mundiais, pode colocar “mais lenha na fogueira” da inflação mundial. No mercado financeiro, informou, as perdas de bancos e investidores de economias cen-

trais com as sanções impostas à Rússia podem representar cerca de US\$ 100 bilhões.

Outro tema tratou das projeções de crescimento do setor segurador e as variáveis consideradas em seu cálculo. Segundo as mais recentes estimativas, em 2022, o setor segurador poderá crescer de 3,9% (sem Saúde e DPVAT, em cenário pessimista) a 10,3% no quadro otimista (igualmente).

Uma novidade foi, a pedido do presidente da CNseg, Marcio Coriolano, um primeiro cenário retrospectivo, desenvolvido pela SUESP com Sandro Leal, da FenaSaúde, da evolução de prêmios e custos médios da saúde privada. Conforme Marcio Coriolano, um resultado “desfazedor de mitos”, porque mostra evolução real (descontada a inflação pelo IPCA) moderada de ambos nos últimos anos. Ao contrário do que vem sendo noticiado. O resultado será aprimorado, segregando-os por ramos da saúde privada; contratos coletivos e individuais, e por tipo de operadora. *Fonte: SEGS*



CONFLITO RÚSSIA E UCRÂNIA: COMO O MEDO PODE IMPACTAR NOSSA SAÚDE MENTAL E FÍSICA

Fonte: SEGS

Por Mara Leme Martins*

Existem três fatores que são considerados os níveis mais elevados de estresse: perda de um ente querido, perda de um trabalho ou mudança de uma cidade. Estamos enfrentando uma situação em que esses três fatores ocorreram simultaneamente, então dá para se ter uma ideia do patamar de estresse que esse momento está causando.

Em uma guerra, os principais pilares de suas vidas estão sendo destruídos simultaneamente. O limite entre a estabilidade e o pânico é rompido de uma forma abrupta, levando ao que chamamos de transtornos.

O primeiro pode ser considerado um transtorno de pânico, a mente trabalha em um limite máximo buscando sobreviver. Nossas reservas, tanto físicas quanto emocionais, estão sendo drenadas de uma maneira muito rápida.

A saúde, como é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é o equilíbrio entre as partes do corpo. A ruptura desse equilíbrio é o que se chama doença, ou seja, as pessoas adoecem e podem desenvolver o que chamamos de transtornos - síndrome do pânico, ansiedade generalizada, depressão etc.

Uma situação de guerra atinge o instinto mais forte do ser humano, que é o instinto de

sobrevivência. Isso dispara o alarme máximo de uma forma coletiva. Quando esse instinto é ameaçado, isso é tão forte que atinge o que chamamos de inconsciente coletivo, afetando a todos nós.

Lembrando que, quando falamos de inconsciente coletivo, temos registros de um passado onde tivemos guerra - provavelmente tivemos antepassados que foram atingidos por essas situações. Vivemos em um mesmo planeta, com uma história coletiva em comum.

Podemos também considerar que o pensamento, como sendo uma onda, ele se propaga além da distância física. Ainda mais em tempos de redes sociais onde tudo é muito próximo e todos somos impactados de forma imediata.

O medo é um sentimento normal e necessário, tendo a função de nos proteger em várias situações. Cada pessoa tem uma forma de lidar com o medo. Em uma situação atípica como, por exemplo, uma situação de guerra, parece mais sensato não falarmos em dias, e sim na magnitude da situação.

Com certeza, os níveis altíssimos de adrenalina alteram totalmente o nosso equilíbrio, fazendo com que esse equilíbrio entre as partes fique muito comprometido. Quanto maior o tempo de exposição a situações como essas, maior o comprometimento, causando o que chamamos de transtornos ou o desequilíbrio entre as partes, também chamado como doença. São vários os transtornos, sendo eles o mais comum é o transtorno

de ansiedade generalizada - ou seja, qualquer situação, mesmo que seja pequena, pode desencadear um ciclo muito grande de ansiedade na pessoa, podendo comprometer o sono, alimentação e diversas áreas.

O medo atua fazendo com que as pessoas ponderem riscos e ameaças, tanto físicas quanto emocionais, buscando um bem-estar de uma maneira geral e qualidade de vida também. Imagina uma pessoa não ter medo de saltar de um edifício de trinta andares? O fim seria trágico. O medo é um moderador. Quando ele é exagerado e inapropriado, ele impede a pessoa de viver inúmeras situações.

Sabemos hoje que a depressão, por exemplo, pode desencadear problemas cardíacos, potencializando situações ou pré-disposições, e funcionando como verdadeiros gatilhos. As doenças psicossomáticas, onde o indivíduo descarrega no corpo dores de suas emoções que ele não consegue elaborar.

Um exemplo disso é quando uma pessoa passa por um grande choque ou uma grande perda em um espaço de tempo relativamente pequeno, ela desenvolve doenças consideradas graves. O equilíbrio foi rompido e, com isso, as portas para as doenças se abrem.

Quando é possível, um grande aliado é a mudança de foco, forçando a atenção se voltar para algo leve e saudável. Podendo ser coisas simples como, por exemplo, escutar uma música do seu agrado, ler um livro ou fazer uma caminhada.

O objetivo é que se tire a energia de uma situação desagradável e, naturalmente, aconteça um relaxamento. Mas isso deve ser um hábito, e não algo pontual. Essas são maneiras mais simples e eficazes de se lidar com o estresse baixo ou até médio-baixo, sem comprometimento físico, ou seja, aquele onde o corpo ainda não está "falando".

Por exemplo, em situações de pânico, as pessoas podem ter taquicardia, insônia, tremores etc. São situações tão reais que ela acredita realmente que algo grave irá lhe acontecer. Quando a pessoa chega a um pronto socorro, os seus sinais estão completamente normais.

É importante saber diferenciar um do outro, pois quando os sintomas já estão em um nível físico, é de essencial importância que um auxílio médico seja feito muito rapidamente para evitar comprometimentos maiores.

Um pilar de fundamental importância em momentos de grande stress é um alinhamento espiritual, a sintonia com algo maior que nós mesmos. Comprovadamente a Fé e a espiritualidade trazem imenso benéfico. Concluímos assim os quatro pilares do ser humano: físico, mental, emocional e espiritual.

****Mara Leme Martins PhD em psicologia, medicina do comportamento e VP BNI Brasil - Business Network International, a maior e mais bem-sucedida organização de networking de negócios do mundo.***

Pellon
& Associados
A D V O C A C I A

RIO DE JANEIRO

Edifício Altavista
Rua Desembargador Viriato, 16
20030-090 Rio de Janeiro RJ Brasil
Tel.: +55 21 3824-7800

SÃO PAULO

Edifício Olivetti,
Av. Paulista, 453, 8º e 9º andares
01311-907 São Paulo SP Brasil
Tel.: +55 11 3371-7600

VITÓRIA

Edifício Palácio do Café,
Av. Nossa Senhora dos Navegantes, 675
salas 1.110/17 29050-912 Vitória ES Brasil
Tel.: +55 27 3357-3500



www.pellon.com.br
corporativo@pellon.com.br