

# Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 19/03

ABRIL

## INTERESSES ESPECIAIS:

- Saúde
- Comunicação
- Prevenção

## NESTA EDIÇÃO:

AVC 2

Cuidados com audição 3

Atividade Física 4

## 7 dicas para melhorar sua comunicação no ambiente de trabalho



Confira abaixo sete dicas para aperfeiçoar a comunicação que todos os trabalhadores, independente da função ou cargo, devem estar atentos:

### 1 – MOSTRE RESPEITO

“Ser respeitoso com o espaço e o tempo de outras pessoas é importante”. “Evite falar coisas negativas com alguém, isso não fomenta um ambiente positivo no trabalho. Respeite os sentimentos, pontos fortes e perspectivas da outra pessoa”.

### 2 – TENHA ESCUTA ATIVA

Se você não ouvir bem, “você pode não entender o objetivo completo de um projeto ou a ferramenta que você acabou de treinar”.

### 3 – EXIBA LINGUAGEM CORPORAL POSITIVA

Então ela encoraja você a estar ciente da energia total que você emite com ações e movimentos.

### 4 – ESTEJA DISPOSTO A FAZER PERGUNTAS

Mas a capacidade e vontade de fazer perguntas é uma habilidade crucial de comunicação. Fazer perguntas “ajuda a esclarecer as coisas no trabalho, quer você esteja falando sobre um projeto ou um problema com um colega de trabalho”, diz Crawford.

### 5 – COMPREENDA A ETIQUETA DO EMAIL

Em 2019, a maior parte da comunicação que fazemos é via e-mail ou outra plataforma online. Saiba como dividir um e-mail, adicionar pontos e ser conciso.” Jacinto recomenda perguntar a si mesmo: “O destinatário precisa de todas essas informações?” antes enviar, ou ainda: “Seria melhor conversar por telefone?”.

### 6 – PERMANEÇA COM A MENTE ABERTA

“Esteja aberto a novas formas de fazer as coisas e não se feche se os novos membros da sua equipe tiverem um processo ou metodologia diferente para completar uma tarefa do que você está acostumado”.

### 7 – TENHA VONTADE DE DAR FEEDBACK

Essa habilidade de comunicação “é importante para os funcionários de nível sênior ajudarem seus funcionários e negócios a crescer”.

## 7 dicas para diminuir o risco de infarto e AVC

- Não fumar e não frequentar locais com fumaça do cigarro;
- Fazer exercício físico regularmente;
- Ter uma alimentação saudável;
- Evitar bebidas alcoólicas;
- Manter o peso ideal;
- Controlar a pressão arterial, o colesterol e a diabetes;
- Dormir bem e controlar o estresse.

## Doenças cardiovasculares mais comuns

### Acidente vascular cerebral (AVC)

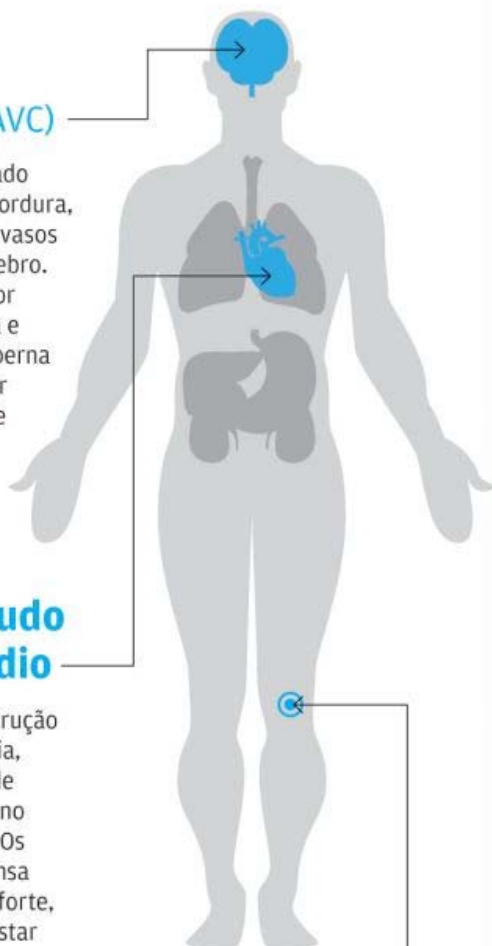
**Também** provocado pelo depósito de gordura, mas dessa vez em vasos sanguíneos do cérebro. Os sintomas são dor de cabeça, tontura e paralisias (braço, perna e face). A depender da gravidade, pode comprometer a fala e os processos neurológicos

### Infarto agudo do miocárdio

**Ocorre pela** obstrução da artéria coronária, provocando falta de sangue e oxigênio no músculo cardíaco. Os sintomas são intensa dor no peito, suor forte, falta de ar e mal-estar

### Doença vascular periférica

**O excesso** de gordura bloqueia a passagem de sangue pelas artérias periféricas do corpo. Se ocorrer nos membros inferiores, por exemplo, as pernas deixam de receber o fluxo sanguíneo, ocasionando dores, dificuldade de caminhar, queda de temperatura no local e dormência



## Fatores de risco

**Existem** práticas que aumentam a chance de uma pessoa desenvolver doenças cardíacas. Conheça alguns dos fatores que potencializam os riscos para problemas do coração



### Alcoolismo

**O consumo** exagerado de álcool eleva os níveis de gordura no sangue (triglicérides), aumentando as chances de desenvolver obesidade e diabetes. Esses fatores podem causar, a longo prazo, doenças cardíacas



### Colesterol alto

**O colesterol** é um tipo de gordura produzido pelo corpo que auxilia na produção de hormônios e vitamina D. Em excesso, ele pode agravar as chances de doenças cardiovasculares. A dica é evitar alimentos ricos em gordura trans



### Diabetes

**Os diabéticos** apresentam alto risco cardiovascular, incluindo doenças como infarto e derrame cerebral. Essa doença é causada pelo aumento das taxas de açúcar no sangue



### Estresse

**Estudos** já comprovaram a relação entre o estresse e as doenças do coração. Isso ocorre pela liberação de hormônios que perturbam o organismo



### Hipertensão

**A pressão** alta aumenta a rigidez das artérias, levando a bloqueios de vasos sanguíneos. Isso aumenta a necessidade de bombeamento de sangue com mais força, dilatando o coração e danificando as artérias



### Sedentarismo

**Provoca** aumento de peso e pode gerar hipertensão, alterações nos lipídios e diabetes. Sem exercícios físicos, o coração deixa de ser estimulado. Recomenda-se 30 minutos de atividade física por dia



### Tabagismo

**Fumar** aumenta a frequência de batimentos cardíacos e acelera a carga de trabalho dos órgãos. O cigarro aumenta em até quatro vezes o risco de morte súbita por problemas do coração

## Quais são os cuidados com a audição que todos devem ter?

Os ouvidos muitas vezes são negligenciados, muitas pessoas se esquecem de que eles são os responsáveis por um dos sentidos essenciais para manutenção da nossa qualidade de vida: a audição.

Devemos estar atentos à saúde dos ouvidos para não prejudicar a capacidade de escutar o mundo ao nosso redor. E não é só a partir da terceira idade que devemos adotar cuidados. É preciso, desde sempre, zelar pela boa audição.

- Evite volumes muito altos;
- Limpe os ouvidos de maneira correta;
- Visite periodicamente o otorrino;
- Controle e previna doenças sistêmicas;



### CUIDADOS COM A AUDIÇÃO

"DURANTE A JORNADA DE TRABALHO, O TRABALHADOR É EXPOSTO A VÁRIOS NÍVEIS DE RUÍDO. EM DETERMINADAS ATIVIDADES PROFISSIONAIS, ESSA EXPOSIÇÃO É CONSTANTE E EXCESSIVA **PODENDO PROVOCAR A PERDA IRREVERSÍVEL E PERMANENTE DA AUDIÇÃO.**"

#### USE A PROTEÇÃO ADEQUADA



USE A PROTEÇÃO ADEQUADA, RECOMENDADA PELO SERVIÇO ESPECIALIZADO DA EMPRESA, QUE PODE CALCULAR A REDUÇÃO DO RUÍDO NECESSÁRIO E O TIPO MAIS INDICADO.



#### APRENDA A COLOCAR CORRETAMENTE O PROTETOR

DEVE HAVER TREINAMENTO PARA ISSO, ESPECIALMENTE SE O PROTETOR FOR DE INSERÇÃO (PLUG) OU DE ESPUMA QUE EXPANDE.



#### CUIDADO COM A INTERFERÊNCIA DE OUTROS EPI'S

SE VOCÊ UTILIZAR UM PROTETOR TIPO CONCHA (ABAFADOR), A ALMOFADA DEVE ENCONSTAR PERFEITAMENTE AO REDOR DA ORELHA. NÃO LACEIE O ARCO PARA DIMINUIR A PRESSÃO. ELA É NECESSÁRIA PARA UMA BOA ATENUAÇÃO.



#### MANUTENÇÃO E CUIDADOS

- MANTENHA O PROTETOR AURICULAR SEMPRE LIMPO E EM CONDIÇÕES DE USO.  
- NÃO MANUSEAR COM AS MÃOS SUJAS, O EQUIPAMENTO NÃO DEVE TER CONTATO COM ÁLCOOL OU OUTROS SOLVENTES QUÍMICOS.

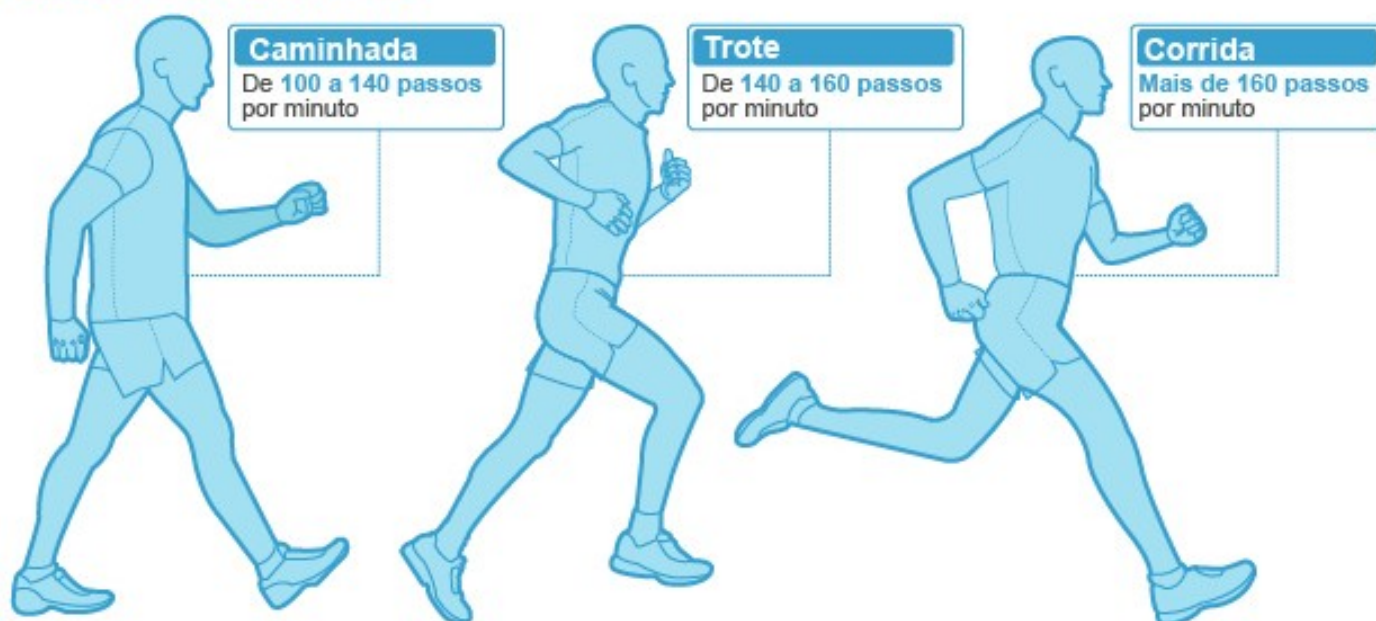
## Atividade física

Preparador José Rubens D'Elia e educador físico Mauro Guiselini indicam por onde começar

Para sair do sedentarismo, faça de 15 a 30 minutos de caminhada por dia e vá aumentando o tempo gradualmente

Um bom sinal para saber se você está em um ritmo suportável é conversar com alguém e responder a perguntas durante a caminhada ou trote

## Descubra o seu ritmo



## Ciclo da atividade física

