

MCG ENGENHARIA
DE PROJETOS



ISO 9001
ISO 14001
OHSAS 18001
BUREAU VERITAS
Certification



INTERESSES ESPECIAIS:

- DEZEMBRO VERMELHO
- BOURNOUT
- MENSAGEM

NESTA EDIÇÃO:

MENSAGEM

AS PRINCIPAIS 10
ATITUDES

BEBA AGUA

DEZEMBRO VERMELHO

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2023/12

DEZEMBRO/2023

Tel: 071-3565-7405
<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/>
<http://www.mcgengenharia.com/site/>
Edição: Liziane Salomão
E-mail: liziane.salomao@mcgengenharia.com
Revisão: Marcelo Matos
Aprovação: Antônio Neto

CELEBRE E SEJA FELIZ

Que você tenha não apenas
Boas Festas, mas um Natal
incrível e uma Virada de Ano
que supere todas as suas
expectativas

#vem2023



INTERESSES ESPECIAIS:

- DEZEMBRO VERMELHO
- BOURNOUT
- MENSAGEM

NESTA EDIÇÃO:
MENSAGEM

AS PRINCIPAIS 10 ATITUDES

BEBA AGUA

DEZEMBRO VERMELHO

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2023/12

DEZEMBRO/2023

Tel: 071-3565-7405
<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/>
<http://www.mcgengenharia.com/site/>
Edição: Liziane Salomão
E-mail: liziane.salomao@mcgenharia.com
Revisão: Marcelo Matos
Aprovação: Antônio Neto

As principais 10 atitudes que geram um alerta de **burnout** são:



INTERESSES ESPECIAIS:

- DEZEMBRO VERMELHO
- BOURNOUT
- MENSAGEM

NESTA EDIÇÃO:
MENSAGEM

AS PRINCIPAIS 10
ATITUDES

BEBA AGUA

DEZEMBRO VERMELHO

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2023/12

DEZEMBRO/2023

Tel: 071-3565-7405
<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/>
<http://www.mcgengenharia.com/site/>
Edição: Liziane Salomão
E-mail: liziane.salomao@mcgengenharia.com
Revisão: Marcelo Matos
Aprovação: Antônio Neto

BEBA ÁGUA

Para facilitar a hidratação:

Deixe sempre uma garrafinha ou um copo de água por perto

Coloque lembrete no celular ou use aplicativos para lembrar de beber água

Dê preferência aos alimentos ricos em água, como frutas, legumes e verduras

Caso prefira variar, complemente a hidratação com sucos naturais e chás



Bebidas quentes, como chás, também ajudam a aliviar sintomas de gripes e resfriados

MCG ENGENHARIA
DE PROJETOS



INTERESSES ESPECIAIS:

- DEZEMBRO VERMELHO
- BOURNOUT
- MENSAGEM

NESTA EDIÇÃO:
MENSAGEM

AS PRINCIPAIS 10
ATITUDES

BEBA AGUA

DEZEMBRO VERMELHO

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2023/12

DEZEMBRO/2023

Tel: 071-3565-7405

<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/>

<http://www.mcgengenharia.com/site/>

Edição: Liziane Salomão

E-mail: liziane.salomao@mcgengenharia.com

Revisão: Marcelo Matos

Aprovação: Antônio Neto



DEZEMBRO VERMELHO

PROTEJA-SE • USE CAMISINHA • FAÇA O TESTE