MCG ENGENHARIA DE PROJETOS





INTERESSES ESPECI-AIS:

- DEZEMBRO VERME-LHO
- BOURNOUT
- MENSAGEM

**NESTA EDIÇÃO:** 

**MENSAGEM** 

AS PRINCIPAIS 10
ATITUDES

**BEBA AGUA** 

DEZEMBRO VER-MELHO

## 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

## 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 ESPECI-AIS:

- DEZEMBRO VERME-LHO
- BOURNOUT
- MENSAGEM

NESTA EDIÇÃO: MENSAGEM

AS PRINCIPAIS 10
ATITUDES

**BEBA AGUA** 

DEZEMBRO VER-MELHO

## **Mais Conhecimento Gente**

EDIÇÃO: 2023/12 DEZEMBRO/2023

Inversão de valores pessoais,

colocando o trabalho acima

de tudo:

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:

Sentimento de

vazio interno;



MCG ENGENHARIA
DE PROJETOS





INTERESSES ESPECI-AIS:

- DEZEMBRO VERME-LHO
- BOURNOUT
- MENSAGEM

**NESTA EDIÇÃO:** 

**MENSAGEM** 

AS PRINCIPAIS 10
ATITUDES

**BEBA AGUA** 

DEZEMBRO VER-MELHO

#### **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

# BEBA ÁGUA

Para facilitar a hidratação:

Deixe sempre uma garrafinha ou um copo de água por perto

Dê preferência aos alimentos ricos em água, como frutas, legumes e verduras Coloque lembrete no celular ou use aplicativos para lembrar de beber água

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

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

ina/UFMG

MCG ENGENHARIA
DE PROJETOS





INTERESSES ESPECI-AIS:

- DEZEMBRO VERME-LHO
- BOURNOUT
- MENSAGEM

NESTA EDIÇÃO: MENSAGEM

AS PRINCIPAIS 10
ATITUDES

**BEBA AGUA** 

DEZEMBRO VER-MELHO

## Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2023/12

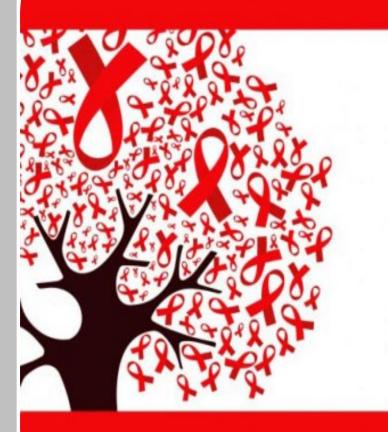
**DEZEMBRO** / 2023

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





PROTEJA-SE • USE CAMISINHA • FAÇA O TESTE