



EM FOCO:

VEJA COMO FOI A AÇÃO SOCIAL 2019 REALIZADA PELO GRUPO BRASINTER

Aconteceu na EMEI 'O Pequeno Polegar', escola escolhida para ser contemplada com Ação Social que foi realizada no dia 22/11. Veja na página 3 a importância dessa Ação Social para a Empresa e o incentivo para o futuro das crianças. Confira também as fotos das atividades desse evento especial.



VAMOS FALAR SOBRE SAÚDE?

DICAS PRÁTICAS PARA QUEM QUER CORRER E NÃO SABE COMO COMEÇAR



AÇÃO SOCIAL NA FILIAL NOVEMBRO AZUL

CONFIRA MAIS INFORMAÇÕES NA ÚLTIMA PÁGINA

GRUPO BRASINTER

Além da Química

Jornal Interno

Ano 09 – Edição 96

– Janeiro 2020 -



DICAS PRÁTICAS PARA QUEM QUER CORRER E NÃO SABE COMO COMEÇAR

Se você tomou a decisão de começar a correr, saiba que já deu o pontapé inicial para a grande mudança que fará no seu corpo e na sua vida. Dizem os praticantes que, quem é picado pelo “bichinho da corrida”, não larga mais esse hábito. Essa atividade tem muitos benefícios, como: aumento do condicionamento físico, fortalecimento dos músculos, ajuda a emagrecer, combate a insônia, auxilia no controle do colesterol e até previne a osteoporose. Ainda libera endorfina, o hormônio do bem-estar, que deixa as pessoas mais felizes. Mas, para obter esses benefícios, é preciso tomar alguns cuidados. Antes de escolher o par de tênis, separar a roupa mais adequada e sair correndo por aí, saiba que é preciso procurar um médico e realizar uma avaliação física para evitar surpresas desagradáveis, como desenvolver algum tipo de lesão ou até agravar problemas de saúde preexistentes. Aproveite a consulta e informe ao médico sua meta de corrida, para que ele oriente o que você pode ou não fazer, caso tenha alguma restrição de saúde.

Mudança no estilo de vida

Check-up feito, saiba que também é importante investir no trabalho de fortalecimento muscular, principalmente nas pernas, nos glúteos, no abdome e na lombar, regiões do corpo que são muito solicitadas durante a corrida. De acordo com especialistas em fisiologia do exercício, a falta de um preparo físico adequado pode levar a lesões durante a corrida. Preste atenção na sua dieta e hidrate o corpo de forma adequada, ingerir pelo menos dois litros de água por dia, é essencial para acompanhar essa mudança no estilo de vida. Fazer um lanche de pelo menos 40 minutos antes de começar o treino também é importante para ter energia durante a corrida.

Dada a largada

Apoie-se nas dicas abaixo para começar a correr com saúde e planejamento.

Comece a correr gradativamente. Um início eficiente pode ser intercalar caminhada com corrida: dois minutos de caminhada com um ou dois minutos de corrida numa frequência cardíaca mais rápida, porém suportável.

Mantenha a rotina. A frequência de treinamento é fundamental e deve ser contínua, primeiro para evitar desistência, e segundo, para avançar na modalidade. À medida que as passadas se tornam menos ofegantes, aumente o tempo da corrida. Nessa fase, tanto a musculatura quanto o sistema cardiopulmonar conseguem se adaptar mais rapidamente ao esporte se a frequência for constante.

Escolha um tênis confortável. Como você está começando, prefira modelos com solado macio que absorvem melhor o impacto e, assim, evita lesões nas articulações.

Invista na esteira. Se você nunca correu, a esteira pode ser a porta de entrada para a modalidade. Por absorver parte do impacto das pisadas, o aparelho facilita a prática. Com o tempo, as passadas vão ficando mais fáceis, o praticante adquire condicionamento físico e cardiorrespiratório mais eficiente e pode-se passar o treino para a rua, onde a prática é mais difícil por conta do solo duro, da resistência ao vento e fatores ambientais como a temperatura.

Alongue-se antes e depois de correr. Além de fazer trabalhos específicos de flexibilidade, no mínimo, duas vezes por semana.

Não extrapole os limites. Exagerar na intensidade da corrida não é a melhor forma de começar a correr. Até porque o excesso pode causar lesões nas articulações e fadiga muscular. O treino pode parecer monótono no início, mas, à medida que vai evoluindo, o praticante consegue correr num ritmo forte, eliminando os intervalos das caminhadas, sem que a frequência cardíaca suba muito.

Ação Social: 'EMEI O Pequeno Polegar'

Sempre prezando pelo bem-estar da sociedade, o Grupo Brasinter uma vez por ano busca realizar ações que beneficiam a comunidade para a melhora das questões sociais.

Neste ano, o Grupo Brasinter apadrinhou uma escola para levar alegria e prestigiar o trabalho tão significativo das professoras e funcionários que ali trabalham.

Nesse projeto procuramos um vídeo educativo ensinando as crianças como fazer a reciclagem de lixo e as presenteamos com saquinhos de doce e picolé, e para todos os funcionários entregamos pequenos vasilhos com suculentas.

Doamos uma lixeira seletiva para incentivar a todos, até mesmo os pequenos, a fazer a separação do lixo para ajudar o nosso meio ambiente.

Esse dia especial foi realizado no mês de Novembro de 2019. Confira algumas fotos desse projeto:



Agradecemos à ajuda e disposição de todos que participaram e contribuíram para esse evento.

Ação Social: Novembro Azul

Foi realizado com ajuda dos colaboradores da Filial do Espírito Santo uma Ação para a conscientização e prevenção do câncer de próstata, visto que hoje essa enfermidade atinge grande parte da população masculina.

Tivemos o depoimento e encorajamento de um dos nossos colaboradores que conviveu com um familiar que passou por essa situação.

Confira as fotos de como foi:



Agradecemos à ajuda e disposição de todos que participaram e contribuíram para esse evento.

Gostou do conteúdo deste jornal? Sugerimos as leituras abaixo:

SOBRE DICAS PRÁTICAS PARA COMEÇAR A CORRER:

Acesse: <https://www.unimed.coop.br/viver-bem/saude-em-pauta/dicas-praticas-para-quem-quer-correr-e-nao-sabe-como-comecar>

MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O CÂNCER DE PRÓSTATA?

Acesse: <https://www.unimed.coop.br/viver-bem/saude-em-pauta/novembro-azul>

MAIS DICAS SOBRE CUIDADOS COM SUA SAÚDE? Veja a série 'Viver Bem' da UNIMED.

Acesse: <https://www.centralnacionalunimed.com.br/viver-bem/viver-bem-em-serie>

Elogios, dúvidas, reclamações ou sugestões? Preencha o canhoto abaixo e deposite em alguma de nossas caixas de sugestões. Se desejar cópia de edições anteriores, entrar em contato através do e-mail: grupobrasinter@grupobrasinter.com.br

Até logo!
Equipe de edição.

