



Você sabe a diferença entre prevenção e promoção da saúde?

A diferença semântica entre essas duas palavras pode esclarecer:

PREVENÇÃO: conjunto de atitudes que devem ser tomadas por antecipação;

PROMOÇÃO: fomenta a mudança de atitudes para a prevenção eficaz. Sim, as duas andam de mãos dadas.

Sabemos que ter boa saúde não é só ausência de doenças, mas também o bem-estar físico, mental e social, conforme definição da OMS. Para isso, devemos considerar todos os aspectos da vida, como o trabalho. Assim, reforçamos as medidas tomadas pelo CRT-SP - sobretudo em tempos de pandemia, como a que estamos vivendo - como informações de prevenção, revezamento de colaboradores na sede, investimento de recursos para incentivar e viabilizar o *home office*, além da realização de testes diagnósticos para COVID-19 nos colaboradores que ingressaram via seleção pública, visando aumentar a segurança de todos.

Destacamos também os cuidados com a saúde, a importância da alimentação equilibrada, prática regular de exercícios, acompanhamento médico e todas as precauções necessárias ao sair de casa.

Cuidem-se, cuidem dos seus e, havendo necessidade de sair de casa, atentem-se às precauções necessárias.



Sou CRT

**Encontro de Colaboradores
será no fim do mês!**

Sermos responsáveis pela criação de um **ambiente de trabalho cada vez mais harmônico** é uma das prioridades do CRT-SP.

Nesses momentos tão desafiadores, fortalecer nossa conexão como grupo é fundamental.

Por isso, **realizaremos no final do mês de junho o próximo Encontro de Colaboradores do CRT-SP**. Será também uma oportunidade de integração com os novos colegas que chegaram do processo de seleção pública!



Atitudes que valorizamos



Que tal refletirmos sobre o poder das palavras na construção desse **ambiente de trabalho harmônico**?



Meio ambiente e autorresponsabilidade

No dia 05 de junho é celebrado o Dia do Meio Ambiente, data que serve de alerta à sociedade sobre os perigos de negligenciarmos a tarefa de **cuidar do mundo em que vivemos**.

Apesar de sabermos que a **responsabilidade é de todos**, é sempre útil reforçar algumas práticas sustentáveis que devem sempre estar presentes em nosso cotidiano, inclusive no ambiente de trabalho:



Dicas valiosas

- 1 Economizar água:** reaproveitar água sempre que possível, manter a torneira ligada somente durante o tempo de uso necessário;
- 2 Reaproveitar papel:** utilizar os dois lados da folha sempre que possível, preservando nossos recursos naturais e também financeiros;
- 3 Economizar energia elétrica:** evite deixar as luzes acesas ou aparelhos eletrônicos ligados sem uso. Lâmpadas fluorescentes economizam até 75% de energia e duram 10 vezes mais;
- 4 Separar o lixo:** com o objetivo de reaproveitar os materiais recicláveis, a importância de separar o lixo é fundamental para o meio ambiente.



 **De 07/06 a 26/06**
Jaqueline Okamori
Mesaque Silva
Thais Oliveira

 **De 08/06 a 18/06**
Luiz Neves

 **Nossos agradecimentos**
aos que fizeram parte da construção do CRT-SP. Desejamos boa sorte nos novos desafios!



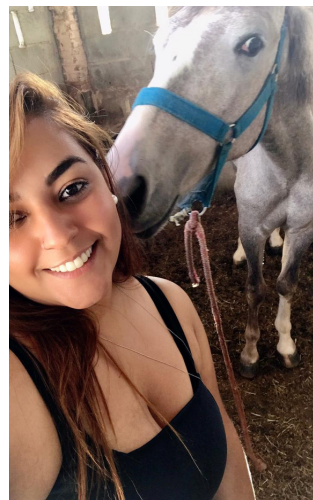
 **Eu sou Colaborador**

Ellen Araújo: amor pelos animais e extrema dedicação ao trabalho

Ellen Araújo nasceu e cresceu em Santa Isabel, pequena e aconchegante cidade localizada a cerca de 60 quilômetros da capital, na chamada região do Alto Tietê - "um paraíso da Grande São Paulo", como define nossa entrevistada. "Sempre fui ligada ao campo, vivi parte da minha vida na zona rural e ainda vivo aos finais de semana", conta. Não há como discordar quando ela diz que "a vida no campo é significativamente diferente das grandes metrópoles, e longe do caos urbano o povo é mais humilde, as estradas são mais simples e os dias mais calmos". Privilégio para poucos, e ela é privilegiada.

É apaixonada por animais - em especial, cavalos -, tão belos, imponentes e transmitem força e respeito; e, naturalmente fiéis com aqueles que os tratam bem, que os conquistam com gestos, carinhos e afagos. "Um cavalo pode ser seu melhor amigo, sabia? Ele tem a capacidade de demonstrar empatia e outros sentimentos para com os seres humanos e animais. Diferente de nós que nos comunicamos por palavras, eles utilizam a linguagem corporal e uma variada gama de sons", conta Ellen, comprovando que entende mesmo do assunto e, sobretudo, de sentimentos.

Só que ela não é só campo! Também é cidade, metrópole, trabalho! Ela é CRT-SP! E apesar da diferença em relação ao sentimento campal, também se dedica de corpo e alma àquilo que faz. Ellen procura trazer um pouco da paz do campo para o ambiente urbano, e consegue com facilidade; prova disso é a tranquilidade, a simpatia, o carisma, a maneira de dar atenção a todos sem fazer distinção. E mais: testemunhar seu comprometimento e força de vontade para executar qualquer atividade - sem tempo ruim, como na gíria urbana - é um incentivo a todos, estejam na cidade ou mesmo no campo. Quer também se sentir assim? Então, vá na dela: "Garanto que será uma experiência maravilhosa estar em contato com a natureza, respirar ar puro e interagir com os animais", aconselha Ellen Araújo.



"Longe do caos urbano o povo é mais humilde, as estradas são mais simples e os dias mais calmos"

 **Delícia Junina Pé-de-Moleque**

Festa junina traz lembranças daquelas comidinhas típicas. E para aproveitar bem em casa, que tal preparar um **pé-de-moleque**?

Você vai precisar de:

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de amendoim, torrado e sem pele
- 1 lata de leite condensado

Preparo:

Leve ao fogo baixo o açúcar e o amendoim, mexendo sempre até o açúcar caramelizar, sem deixar escurecer. Adicione o leite condensado em fio e mexa com colher de cabo longo, por cerca de 15 minutos ou até a massa se desprender do fundo da panela. Unte uma superfície lisa - mármore ou assadeira - com manteiga, despeje a mistura e nivele com a ajuda de uma espátula ou rolo de massa. Deixe esfriar e corte em losangos.

Essa receita rende 30 porções.



Arraiá em Casa Programação Junina

ARRAIÁ DO SAFADÃO
Live no mês de junho reúne diversos convidados

19 de Junho, às 20h no

