

Na estrada com você!

Jornal Romestur

Março de 2023
Edição 15



Confira nesta edição:

Minha história com a Romestur.....	Pág. 02
Mulheres inspiradoras que fizeram história	Pág. 02
Março Azul Marinho	Pág. 03
Aniversariantes.....	Pág. 03
Quiz - O que o seu jeito de tomar café diz sobre você?	Pág. 04

*Dia da
Mulher*

A mulher é vida. Ela dá vida. Ninguém espelha tanto a esperança quanto a mulher. Toda a nossa homenagem para elas que, sem perder o encanto, são a maior força do mundo. Mulher é obra divina da criação. É força suprema da natureza, é sublime beleza. Recebam o nosso respeito e admiração!



Minha história com a Romestur

"Meu nome é Luciane, sou solteira, sem filhos. Em abril completo 42 anos. Católica, devota de São Miguel Arcanjo. Inspiração: meu pai, meu herói. Paixão: gatos e cachorros. Comecei em Junho 2022 através do convite de uma empresa para prestar serviço de motorista. Na hora de fecharem o contrato fui trabalhar diretamente com a Romestur. No início tive muitas dificuldades por não conhecer a Gerdau, mas fui tendo o apoio dos meus colegas de trabalho. Não foi fácil chegar e lidar com essa situação, carregar quase 52 vidas em uma rodovia considerada perigosa. Hoje só tenho a agradecer a empresa pela oportunidade, aos colegas de trabalho que a todo tempo sempre me ajudam. A minha família, em especial ao meu grande pai Joaquim que também foi motorista de ônibus, de onde veio minha grande vontade de estar onde estou hoje. Não é fácil para uma mulher chegar até aqui, ainda existe muito preconceito. Meu muito obrigada a todos. A Deus por esse dom e a São Miguel Arcanjo por sempre me proteger."



Mulheres inspiradoras que fizeram história!



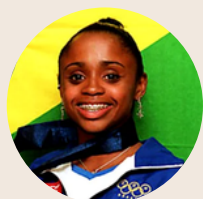
Madre Teresa de Calcutá (1910-1997): missionária cujo trabalho ganhou destaque pela atuação em prol às populações carentes. No ano de 1979 foi condecorada com o Prêmio Nobel da Paz. Em 2003, beatificou-se pela igreja católica e, em 2016, foi canonizada.



Malala Yousafzai (1997): jovem paquistanesa, militante dos direitos humanos, foi vítima de um atentado por defender o direito das meninas de frequentar a escola. Sobrevivente, com 17 anos foi a mais jovem ganhadora do Prêmio Nobel da Paz.



Maria da Penha Maia Fernandes (1945): sobrevivente da violência doméstica por mais de 20 anos, ficando paraplégica. Diante de sua luta pelo combate à violência contra a mulher foi criada a lei nº 11.340/06, batizada de "Lei Maria da Penha", em sua homenagem.



Daiane dos Santos (1983): ginasta gaúcha, descoberta criança quando brincava numa praça da cidade. Primeira atleta brasileira a conquistar o ouro no Campeonato Mundial, com coreografias ao som da música brasileira, abrindo caminhos para que muitos jovens sonhassem com a ginástica artística.

Março azul marinho

Todos os meses temos a oportunidade de conhecer ou relembrar informações sobre doenças, campanhas de saúde e mobilizações sociais. O Azul marinho é a cor da campanha do mês de março, chamando a atenção aos cuidados e prevenção ao câncer do colorretal. Segundo o World Cancer Research Fund, houveram 1,8 milhões de novos casos de câncer colorretal somente em 2018, sendo um dos tipos de câncer mais comuns do mundo. O risco de desenvolver a doença, é de aproximadamente 1 em 22 (4.49%), em homens, e 1 em 24 (4.15%), em mulheres. A mesma entidade estimou que, em 2019, o câncer de colorretal foi responsável por mais de 51 mil mortes nos Estados Unidos. Criado em uma parceria do Ministério da Saúde e da Sociedade Brasileira de Coloproctologia (SBCP), o Março Azul Marinho é uma oportunidade para se educar mais sobre a doença e aprender como se prevenir.

Como prevenir o câncer do colorretal?

- Pratique exercícios físicos: A atividade física melhora a imunidade e ajuda a regular os movimentos intestinais, o que previne o câncer;
- Não fume: O cigarro possui mais de 400 substâncias cancerígenas e seu uso está associado a diversos tipos de câncer;
- Evite beber: O consumo excessivo de álcool está associado a um maior risco de desenvolvimento de câncer;
- Evite carnes processadas: especialmente aquelas que passaram pelo processo de defumação, como o presunto e a mortadela, pois foram listadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como cancerígenas;
- Tenha uma alimentação saudável: inclua a ingestão de alimentos in natura como frutas, legumes, cereais integrais, leguminosas, grãos e sementes. Isso garante uma dieta rica em fibras, que, além de promover o bom funcionamento do intestino, ainda ajuda no controle de peso corporal.



parabéns

02/03 - Gustavo Adriano Azevedo
07/03 - Magno Marcos Lopes
07/03 - Marisa Rodrigues de Moura
12/03 - Adenilson Reginaldo
12/03 - Douglas Barbosa da Silva

15/03 - José Vamberto Pereira
18/03 - Hermes Henrique dos Reis
23/03 - Patrick Silas Caetano
24/03 - Eden Henrique Medeiros Dias
24/03 - Osmar Romes do Carmo
24/03 - Vladimir da Silva
31/03 - Helvécio Rodrigo Vieira

QUIZ – O que o seu jeito de tomar café pode revelar sobre você?

Você já parou para contar quantas xícaras de café toma por dia? Ou já imaginou que seus hábitos de consumo podem dizer muito sobre você? Faça o teste abaixo e descubra o real poder do cafezinho, que vai muito além de um combustível para enfrentar a rotina.

1- Quantas xícaras de café você toma por dia?

- a) Apenas uma ou eu começaria tremer
- b) Duas para manter o equilíbrio
- c) Três ou mais
- d) Perdi a conta

2- A borra de café pode ser transformada em energia renovável você usaria como combustível para?

- a) Um ônibus de Londres
- b) A sua máquina de café
- c) O seu celular
- d) Uma escola

3- Onde você costuma tomar café?

- a) Numa rede de cafeteria
- b) Faz seu café em casa
- c) Numa padaria local
- d) No trabalho

4- O que você vê quando olha para o café?

- a) Um combustível para enfrentar o dia
- b) Uma bebida saborosa
- c) Uma fonte de energia sustentável
- d) Algo para te aquecer

5- Qual o pior erro cometido quando o assunto é café?

- a) Adicionar extras desnecessários com caldas e doces
- b) Café instantâneo
- c) Deixa-lo esfriar e reaquecer
- d) Mergulhar o pão no café

6- Quais outros usos ele poderia ter?

- a) Limpeza fácil
- b) Compostagem
- c) Desentupidor de pia
- d) Nenhuma

Faça o seu teste de forma online:



Resultados:

Se a maior foi (c)-Você é um fanático por café do tipo “edição limitada”

Você não quer o básico! Você prefere mesmo edições limitadas surpreendentes, seja com especiarias, durante a temporada de frio, ou caldas doces, para bater com gelo. Quanto mais sazonal, melhor. A sua agenda tem as datas de praticamente todos os próximos lançamentos. Afinal, quem liga se o café dá um “boost” de cafeína? Se ele tiver ingredientes diferentes, é esse que você vai pedir.

Se a maioria das suas respostas foi (b) - Você bebe café do tipo “leite, sem açúcar”

Blends refinados, países de origem exótica e máquinas sofisticadas não significam muito para você. Basta ver os nomes pomposos dos drinques feitos com café que você vira os olhos e pede apenas “café”. Você não liga para a forma como a bebida foi preparada: o importante é que ela te mantenha com energia.

Se a maioria da suas respostas for (a) ou d- Você bebe café do tipo “3 expressos por dia”

Descafeinado? Você nunca ouviu falar sobre isso! O café corre em suas veias. Tanto faz a forma como ele foi preparado, desde que esteja lá. Ele te mantém produtivo como uma máquina – e que ninguém tente falar com você antes do seu primeiro café do dia.

Romestur: Há mais de 10 anos transportando pessoas e conduzindo sonhos!

Endereço:

Avenida Antônio Francisco Lisboa, 210 -
Centro - Ouro Branco - MG- CEP: 36.490-161
Tel.: (31)9 8903-1222 - 3742-2719
romestur@romestur.com.br



Expediente do Jornal:

GEAR Comunicação
Gestão e Estratégia Alinhadas para Resultados
em Serviços de Comunicação e Propaganda
Ltda. Cons. Lafaiete - MG. Tel.: (31) 9 8813-0299