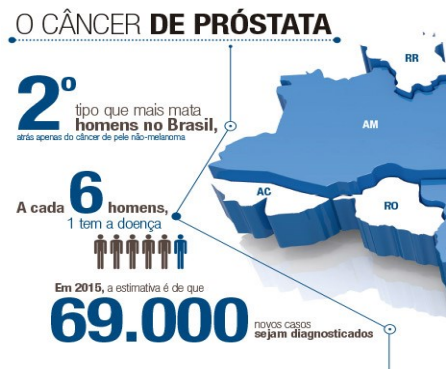


Novembro Azul: UM TOQUE PODE SALVAR MUITAS VIDAS

Mais de **60 Mil** novos casos de **Câncer de Próstata** são diagnosticados por ano no Brasil.

95% tem chance de cura se for detectado precocemente. **40%** dos homens diagnosticados no Brasil morrem da doença.



Novembro é o mês em que dedicamos nossa atenção ao combate ao câncer de próstata, mal que acomete 20% dos homens no Brasil. Do tamanho de uma castanha, a próstata é uma glândula localizada abaixo da bexiga, na frente do reto, responsável por produzir 70% do sêmen. O câncer ocorre quando as células se multiplicam desordenadamente, deixan-

do-a endu- recida, condição perceptível no exame preventivo. O exame da dosagem PSA (antígeno prostático específico), de sangue, não substitui o exame de toque retal (mais indicado para os estágios iniciais) porque existem tumores com PSA abaixo do valor de referência (4ng/ml), que induzem a um falso diagnóstico negativo. Um

40% dos homens diagnosticados com a doença morram decorrente do estágio avançado do câncer, 50% dos homens nunca foram ao urologista. O principal motivo é o preconceito em relação ao exame.



5 DICAS DE ETIQUETA NO ESCRITÓRIO

1. Etiqueta é sinônimo de bons hábitos, elegância e para aqueles que a possuem, também significa boa

imagem, confiança e respeito profissional. Afinal, etiqueta, nunca é demais! Vejam algumas dicas:



1. ORGANIZE-SE: Seja pontual, organize sua mesa, conserve a limpeza do seu ambiente, mantenha os registros do trabalho em dia e cumpra suas rotinas, evitando perda de prazos. 2. URBANIDADE: Respeite

as hierarquias, trate todos com o mesmo respeito, cumpra as entregas acordadas, mantenha o espírito de equipe/colaboração e evite posturas informais. 3. POLÍTICA DA BOA VIZINHANÇA: Se o seu vizinho de sala reclamar de algo, ouça e mude sua postura. Evite falar alto, seja no corredor ou no interior da sala. Use o celular com parcimônia e evite ouvir áudios sem fone.

4. APARÊNCIA: Fique atento à formalidade do ambiente, cuidado com os decotes, roupas curtas ou amassadas, demasiadamente justas, chinelos, cabelos e calçados mal cuidados, perfumes fortes, mau hálito e maus odores, etc. 5. CONSERVAÇÃO: Evite comer na sala ou no corredor. Use a copa. Em todos os ambientes, se sujou a mesa, utensílios, chão, molhou a pia, urinou na tampa do vaso, derramou líquidos, etc. Limpe antes de sair.



Segurança— SESMT Público

A campanha de combate ao diabetes é trabalhada em novembro, juntamente com a campanha de combate ao câncer de próstata. O dia 14 de novembro é o Dia Mundial de Diabetes, criado pela Federação Internacional de Diabetes/OMS, sendo que o Brasil ocupa o 6º lugar em casos diagnosticados. Veja a evolução dos casos no mundo:

1985: 30 milhões
2011: 366 milhões
2030: 552 milhões

Previna-se, cuide de sua saúde, controle a alimentação e o ganho de peso. Na PGE, a técnica em segurança no trabalho é a Conceição / Gerência de Gestão Integrada. Conte com o SESMT Público, conte com a PGE!

Reuniões da CIPA

27/11/2019

18/12/2019



Dificuldades na comunicação

Apesar dos esforços em manter a comunicação fluida, equívocos comuns podem acarretar grandes prejuízos.

Veja os erros mais comuns na comunicação: 1. MENSAGENS CONFUSAS e/ou com duplo sentido: desmotivação, conflito e mesmo a perda do emprego podem resultar de condutas ou palavras mal compreendidas. Então, certifique-se de ter dito tudo da maneira correta. 2 . USO INCORRETO DOS CANAIS:

E-mail pessoal ou profissional, SEI, telefone, pessoalmente. A diversidade de canais pode confundir o interlocutor ou não produzir os resultados esperados. Verifique o ritual/protocolo para cada comunicação e use o canal adequado. 3. AJUSTE-SE À TECNOLOGIA: Uso da internet, dos sistemas corporativos e do celular tem sido cada vez mais frequente no meio profissional. Não fuja da inovação e busque não ficar parado no tempo!

EVITE GAFES NO WHATSAPP

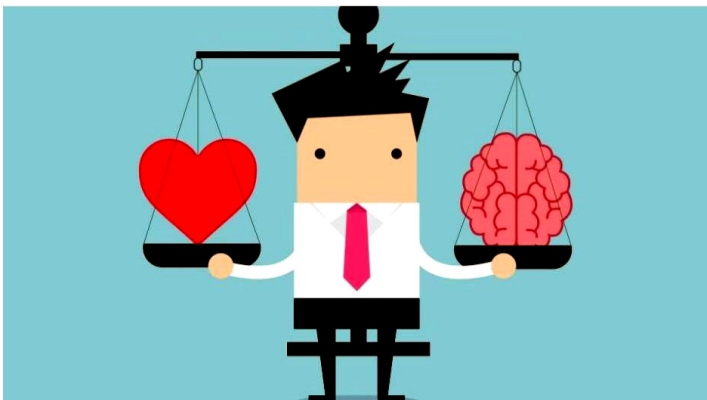
Especialistas orientam usuários para um uso sem inconveniências ou incômodos

- > Evite mandar correntes e tenha cuidado para não repassar spam por engano
- > Lembre-se de que amigos e família permitem linguagens diferentes da que deve ser usada com pessoas com quem não se têm intimidade
- > Antes de mandar piadas, memes, vídeos ou conteúdo de humor, assegure-se de que o destinatário aprecia este tipo de mensagem
- > Use caps lock somente quando quiser dar ênfase a uma palavra: em "internetês", ele pode indicar que você está gritando
- > Responda da forma como você recebeu a mensagem: texto responde texto, áudio responde áudio
- > Ao enviar uma mensagem, tenha paciência ao esperar pela resposta: o destinatário pode estar ocupado
- > Ainda neste tema, não envie mensagens cobrando respostas
- > Ao enviar gravações, seja ainda mais paciente. Nem sempre a pessoa estará em um ambiente em que possa ouvi-la
- > Evite enviar mensagens a quem você sabe que está trabalhando, a menos que seja urgente
- > Evite exagerar nos emoticons
- > Ao montar um grupo, estabeleça algum objetivo para ele e procure ater-se a ele
- > Sentiu-se incomodado (a) em um grupo? Saia dele como se sai de uma roda de conversas que não agrada
- > Ao enviar propagandas, vale perguntar aos usuários se eles se incomodariam em recebê-las
- > Use o aplicativo no trabalho (na versão móvel ou desktop) com bom senso, sem que isso interfira em sua produtividade
- > Evite mandar mensagens muito tarde, a menos que seja para uma pessoa muito próxima e que você sabe que estará acordada
- > Não seja informal demais em grupos formados para o trabalho (nada de memes, piadas e vídeos)
- > Evite ficar "preso" ao WhatsApp quando estiver com outras pessoas, como um happy hour ou uma reunião familiar
- > Se alguém o incomoda muito, bloqueie da sua lista. Ninguém é obrigado a receber conteúdo que não aprecia
- > Tenha paciência com gerações que não estão habituadas ao aplicativo e não conhecem bem sua linguagem. Ninguém nasce sabendo



Fontes: Judith Kallos, especialista em etiqueta em ambientes virtuais; Lígia Marques, consultora de etiqueta

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TRABALHO



O sucesso na carreira profissional ou acadêmica não depende apenas de esforço, dedicação ou disciplina. A Inteligência Emocional—IE, é um conceito que diz respeito ao indivíduo capaz de identificar seus sentimentos e suas emoções. Por causa disso, conseguem decisões acertadas, atitudes de enfrentamento adequadas, percebidas com discernimento e coerência. Nesse cenário, a IE participa da capacidade do indivíduo de gerenciamento

das metas e da resiliência, importante componente psicológico para superação de frustrações.

Inteligência Emocional influencia tanto a saúde física, como a mental e emocional, porque estabiliza nossas ações e nos dá coerência entre sentimentos e atitudes. Igualmente, forja o pensamento, dotando-o de fundamentos capazes de direcionar sentimentos e ações em torno dos seus objetivos e metas.

SIPAT 2019—Veja o que aconteceu

A SIPAT—Semana Interna de Prevenção de Acidentes da PGE aconteceu nos dias de 21 a 23 de outubro. Foram trabalhadas nas oficinas e atendimentos temas de saúde física, psicológica, proteção e segurança, carreira e bem-estar físico e emocional. Valeu a pena participar! Confira:

