Abastecendo Ideias

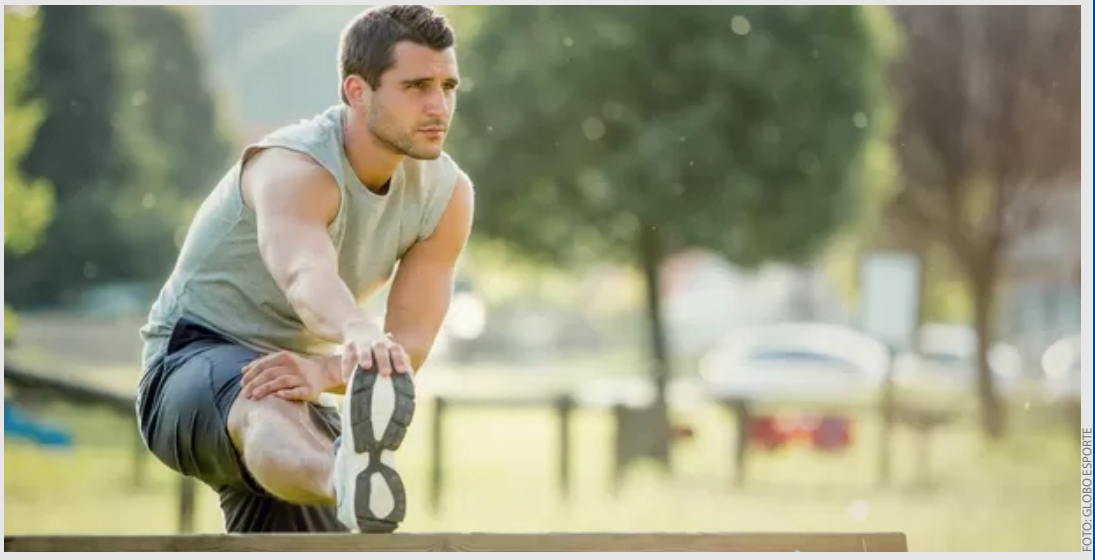

FOTO: GLOBO ESPORTE

DESCUBRA A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO DURANTE A ROTINA DE TRABALHO

O alongamento é fundamental para quem trabalha com movimentos repetitivos. Tornar esta prática um hábito pode trazer inúmeros benefícios, não só para a saúde, mas também para a melhoria da qualidade de vida e da disposição. O melhor de tudo é que o alongamento pode ser feito em qualquer lugar e você não precisa de material algum! Então pare 20 minutinhos por dia, alongue o seu corpo e controle sua respiração. A matéria disponível no link ensina alguns tipos de alongamento. Clique e confira como realizar esta prática com eficiência.

SAIBA MAIS

FOTO: ANALYTICS BRASIL

A REDUÇÃO DE ACIDENTES DE TRABALHO COM O USO DE EPI

Os EPI's são extremamente importantes na rotina de empresas para a execução de algumas tarefas conforme a legislação brasileira. Esses equipamentos protegem o colaborador contra riscos capazes de ameaçar sua saúde e sua segurança no local de trabalho. Além de evitar acidentes eles são essenciais para garantir um bom desempenho. Cuide bem de você e não deixe de usar os equipamentos de segurança.

SAIBA MAIS

A RELEVÂNCIA DO USO DA MÁSCARA NO COMBATE AO CORONAVÍRUS

Todos nós já sabemos que os nossos principais aliados no combate ao corona vírus são o uso da máscara corretamente e a higienização das mãos. Então não vacile! Sempre que estiver fora de casa use a máscara, evite contato muito próximo com as pessoas e aglomerações. Acesse a matéria completa e confira todos os cuidados que você deve tomar contra a Covid 19. Se cuide!

SAIBA MAIS

FOTO: FREEPIK

COMBUSTÍVEIS

Distribuidora Rio Branco de Petróleo Ltda. Av. Rio Grande, 5000 - Distrito Industrial III - Uberaba/MG - (34) 3325-9400
Abastecendo Ideias é uma publicação digital periódica da Distribuidora Rio Branco de Petróleo.
Editoração: Andressa Santos • Revisão: Anna Rochael • Diagramação/Design: Mairon Rufino
Dúvidas e sugestões pelo Whatsapp (34) 99204-1254 ou pelo e-mail marketing@riobrancopetroleo.com.br

100% Brasileira

Fundação Rio Branco
www.fundacaoriobranco.com.br