

Dez alimentos que ajudam a manter a concentração durante o Home Office

A pandemia da covid-19, alterou a rotina de trabalho de pessoas e empresas. Para obedecer às recomendações de isolamento social indicadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), as empresas estão orientando seus funcionários a trabalharem de casa.

Se por um lado, criar uma rotina de horários, vestir-se confortavelmente, evitar as distrações das redes sociais, são dicas muito úteis neste momento, manter a concentração pode ser um desafio.

Priscila Teles, nutricionista do Mundo Verde, explica que o ideal neste período é apostar em alimentos leves, ricos em proteínas, carboidratos de boa qualidade, fibras, gorduras boas, vitaminas e minerais, que ajudam no controle da ansiedade e das compulsões alimentares. Saiba quais alimentos ajudam a manter a concentração e podem ser bons aliados durante a quarentena:



Chá Verde, Cacau e Abacate são algumas das opções

apontam para o aumento de concentração e memória por até 5 horas após a ingestão da fruta.

Óleos de peixe/peixes "gordos": Fonte de ômega 3, que ajuda na memória, desempenho mental e função comportamental. A deficiência desta gordura na alimentação, pode levar a depressão, alterações de humor, falhas de memória. Os peixes que contêm uma boa concentração de ômega 3 são: sardinha, atum, cavala e arenque.

Cacau/Chocolate amargo: Chocolates com altas concentrações de cacau (maior de 70%) e cacau em pó puro, são importantes devido à presença de cafeína, além de conter magnésio e importante na produção de endorfinas e serotonina, que ajudam na melhora do humor e na melhora do bem-estar.

Semente de linhaça: Fonte de Ômega3, principalmente o 3, fibras, magnésio que ajudam na função cerebral, foco, controle do apetite e do peso. Podem ser trituradas e consumidas

com sucos, saladas, frutas, vitaminas.

Vegetais folhosos verde-escuros: Fonte de antioxidantes que estimulam e ajudam a proteger o cérebro. Contêm diversas vitaminas e minerais que ajudam na memória, foco, e estimulam o potencial do cérebro.

Oleaginosas: Castanhas, amêndoas, nozes, são opções interessantes por serem ricas em gorduras boas, aminosácidos, vitaminas (principalmente vitamina E, que ajuda na cognição), ajudando na melhora do foco. Uma porção de 30g ao dia, é suficiente.

Maca Peruana: A maca é uma raiz originária do Peru, que contém nutrientes importantes, como bons carboidratos, aminoácidos, vitaminas, minerais, para reduzir o cansaço físico e mental, melhorar a memória e a concentração.

Água: Manter-se hidratado é importante para o bom funcionamento do organismo de forma geral. Mantenha sempre uma garrafinha por perto, para não esquecer.

Correios abriu mais de 4 mil vagas em todo o País

Correios abriu inscrições para o Programa Jovem Aprendiz, ao todo são 4.462 vagas, mais a formação de cadastro de reserva, disponíveis em todo território nacional. De acordo com o edital, as inscrições podem ser realizadas até o dia 30 de abril. Para o preenchimento das vagas, 10% serão destinadas aos candidatos com deficiência, e 20% aos que se declararem negros e pardos.

Para participar, são necessários alguns requisitos como: ter entre 14 e 22 anos de idade completos; cursar, no mínimo, o 6º ano do Ensino Fundamental; estar matriculado e frequentando a escola; não ter sido contratado, anteriormente como jovem aprendiz dos Correios e nem ter mantido vínculo empregatício com a empresa.

A seleção será feita por meio

de comprovação de requisitos referentes à renda familiar, a idade no ato da inscrição, instituição de ensino onde estuda e a partir de pontuação detalhada no edital. Os aprovados irão receber o salário mínimo, no valor de R\$ 490,83, além disso, eles receberão o vale-transporte, vale-refeição ou alimentação e uniforme.

No total, a jornada de trabalho será de 20 horas semanais, delas quatro horas diárias ao longo do Programa de Aprendizagem. A critério da Administração Pública, a duração entre 12 e 24 meses consecutivos, um ou dois anos. Vale lembrar, o Jovem Aprendiz dos Correios irá conciliar, durante a sua jornada de trabalho, a fase teórica dos cursos de Assistente Administrativo e de Assistente de Logística, em uma instituição qualificada na formação

técnico-profissional, e o exercício profissional nos Correios.

Etapas do Processo Seletivo

É importante observar as etapas do processo seletivo para Jovem Aprendiz dos Correios, elas possuem quatro etapas, veja quais são:

- Jovem aprendiz - Correios**
- Inscrições (caráter classificatório)**
- Comprovação de requisitos (caráter eliminatório);**
- Exames eliminatório pré-admissional (caráter eliminatório);**
- Contratação**

*Com a validade de um ano, a partir da data de homologação, o edital pode ser prorrogado uma vez por período igual.

Coluna de Meditação

Escola da Vida

Os aprendizes do Evangelho, correspondem por aula de aprendizagem; quando o homem souber dar valor às lições contidas nesse compêndio de sabedoria, verá que se faz utilidade correspondente ou estado de vida.

Torna-se necessário também o acompanhamento da criatura à sua Educação Mediúica, já que todos têm percepções às famosas inspirações, indicando que algo de maior existe em cada ser.

O importante é educar, ensinar esse vocabulário que marca o conjunto de vivência exigida no dia-a-dia pelo mundo cujo estado atual já dá para compreender do que se está falando.

A partir dos Carismas existem os medianeiros, e, os há em todas as camadas da população, mais em todas culturas e meios de comunicação. Sem ficar preconceituoso, mas esclarecidos do menu Espiritual. Isso é Alimento para a Alma

sintonizando o corpo, correspondendo tudo isso fórmulas de viver.

Vamos haurir energias, subir no conceito moral da história deste mundo e do outro que está por trás da cortina perispiritual.

Aquele Céu Cor-de-Rosa para alguns, para outros Azul com seu Manto Branco do Ectoplasma, envolvendo a humanidade nascida materialmente a tempo e a hora destinada por Deus.

A criatura envolvida nesta Terra cheia de altos e baixos períodos de adaptação.

Vamos, o Tempo passa, correm os anos em um nesse Milênio espetacular. Qual Esplendor da Natureza, você criatura formada gente, aprende a viver pela Escola da Vida; existem Mestres por todo lado se observarmos bem as palavras Bíblicas, que muitos profetizam pela intuição, pela

conjugação verbal do espaço que ocupam no mundo da filosofia premonitória.

O homem curte assim o seu pedaço de chão, tendo os pés como alicerces do seu ser.

Hoje, amanhã, já o saberei; mesmo porque o ontem lhe ensinou a Trabalhar a argila global.

Aí você será o Artista do futuro promissor. Uns cantam, dançam e vivem; outros choram, sofrem e rangem os dentes.

Tem de tudo nesse Mundo de Deus; e vós contaís com a presença de Jesus Cristo, o Filho dileto do Pai. As enfermidades ao corpo obedecem, geralmente, às enfermidades da alma; os tratamentos que a ela forem aplicados sê-lo-ão em identidade de circunstâncias ao veículo de suas manifestações. Veremos, pois, que o Saber não ocupa lugar, apenas vislumbra Luz.

IRMÃ LÚCIA

*Coordenação anterior da saudosa Maria dos Santos Silva, esposa de nosso Fundador.

Guloseimas para Você

Sabe quando dá aquela vontade de comer um doce, mas não foi possível planejar nada elaborado? Exatamente para esse momento, a Adria, marca de massas, biscoitos e torradinhas da M. Dias Branco, sugere a Taça Cremosa de Limão com Chocolate, que fica pronta rapidinho. A sobremesa leva itens, facilmente encontrados na geladeira e na despensa. Para incrementar, recebe a finalização de biscoitos sabor limão com chocolate. O sabor é irresistível! Confira abaixo a receita completa:



Foto: Divulgação

Taça Cremosa de Limão com Chocolate

Ingredientes: 2 embalagens de Biscoito Adria Mousse Sabor Limão com Chocolate (150 g), 5 xícaras (chá) de leite, 4 colheres (sopa) de açúcar, 1 lata de creme de leite, raspas e suco de ½ limão, peneirado.

Cobertura de Chocolate: 200 g de chocolate ao leite, 1 lata de creme de leite.

limão e o creme de leite. Mexa delicadamente e reserve. Em uma tigela pequena, junto com uma colher de biscoito, pique grosseiramente e reserve 10 biscoitos para decorar as taças. Prepare a cobertura de chocolate. Derreta o chocolate ao leite no micro-ondas (potência média por 2 minutos), acrescente

o creme de leite, mexa bem até formar um creme liso e reserve. Monte as taças da seguinte forma: creme de limão, biscoito picado, cobertura de chocolate. Leve à geladeira por 2 horas, decore com o biscoito e sirva a seguir.

Rendimento: 10 porções.

Tempo de preparo: 20 minutos.

Livros Novos



INSTAGRAM PARA NEGÓCIOS DE JÚLIA MUNHOZ (DVS Editora), Você gostaria de usar o Instagram para alavancar o seu negócio ou até mesmo criar um negócio? Deseja aumentar a lucratividade da sua empresa, mas não sabe como

começar? Para Júlia Munhoz, empreendedora digital e autora desta obra, a maioria das pessoas e empresas está usando o Instagram para Negócios estão cometendo grandes erros e usando a ferramenta da maneira errada. Com toda sua experiência desde o início do Instagram, Júlia Munhoz traz uma direção totalmente nova, no qual é possível você ter um Instagram de sucesso, aumentando as suas vendas, a sua lucratividade mesmo que você tenha poucos recursos iniciais para isso. Depois de ler esta obra inovadora, você nunca mais verá o Instagram e os seus negócios da mesma maneira. Portanto, este seria o seu mapa para transformar o seu negócio. Com as estratégias mais poderosas de Marketing Digital e Vendas e técnicas para você transformar o seu Instagram em um sucesso. O que você está esperando? Mãos à obra!

DENGUE

NÃO ESQUEÇA DESSA GUERRA:

TODOS CONTRA A DENGUE

A DENGUE SE COMBATE TODO DIA.

AVISOS RELIGIOSOS

PRECE PODEROSA PARA PROSPERIDADE

Ó Criador do Mundo tudo que disseste peças e receberás embora estejas nas alturas em Vossa Divina Glória inclinaí seus ouvidos à essa humilde criatura para satisfazer-lhe o desejo. Ouve minha prece Ó Pai amado e fazei que por Vossa Vontade eu obtenha a graça que tanto almejo. (Pedido). Deus supre agora todas as minhas necessidades. Segundo suas riquezas sempre ativas presentes imutáveis e abundantes em minha vida. Que isso seja feito pelo poder em nome do Vosso Filho Jesus. Citaí essa prece p/ manhã 7 vezes junto com Salmo 23 e Pai-Nosso. **D.M.**

PRECE PODEROSA PARA PROSPERIDADE

Ó Criador do Mundo tudo que disseste peças e receberás embora estejas nas alturas em Vossa Divina Glória inclinaí seus ouvidos à essa humilde criatura para satisfazer-lhe o desejo. Ouve minha prece Ó Pai amado e fazei que por Vossa Vontade eu obtenha a graça que tanto almejo. (Pedido). Deus supre agora todas as minhas necessidades. Segundo suas riquezas sempre ativas presentes imutáveis e abundantes em minha vida. Que isso seja feito pelo poder em nome do Vosso Filho Jesus. Citaí essa prece p/ manhã 7 vezes junto com Salmo 23 e Pai-Nosso. **D.R.M.**

ORAÇÃO PARA GANHAR DINHEIRO

Em nome da água que tudo permeia, da terra que tudo forma, do ar que tudo clareia, do fogo que transforma, que eu alcance sem demora o que mais desejo agora... Sei que vou ganhar muito mais, muito dinheiro, que nem eu mesmo saberei contar. Amém. Publique imediatamente, que sua graça será alcançada. **D.M.**

Contate-nos: www.gazetazn.com.br

Confira os sintomas da covid-19 e outras doenças

Sintomas	Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas	Tuberculose pulmonar
Início dos sintomas	Agudo	Agudo	Agudo	Insidioso
Febre	Comum	Raro	Comum	Comum febre baixa e no final do dia (vespertina)
Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum	Comum
Tosse	Comum (geralmente seca)	Às vezes (geralmente leve)	Comum (geralmente seca)	Tosse persistente por mais de 2 a 3 semanas (seca ou com expectoração)
Espirros	Raro	Comum	Raro	Ausente
Dores no corpo e mal-estar	Às vezes	Comum	Comum	Pode ter dor torácica
Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes	Ausente
Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes	Ausente
Diarreia	Raro	Raro	Às vezes, em crianças	Ausente
Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum	Ausente
Falta de ar	Às vezes (pode ser grave)	Raro	Raro	Depende da gravidade do acometimento pulmonar
Emagrecimento	Ausente	Ausente	Ausente	Comum
Sudorese noturna	Ausente	Ausente	Ausente	Comum