

Dia do Trabalhador reforça direitos e lutas históricas no Brasil

Foto: Divulgação/Freepik



No Brasil, a data é feriado nacional e carrega um forte simbolismo ligado à valorização do trabalho e à defesa de direitos

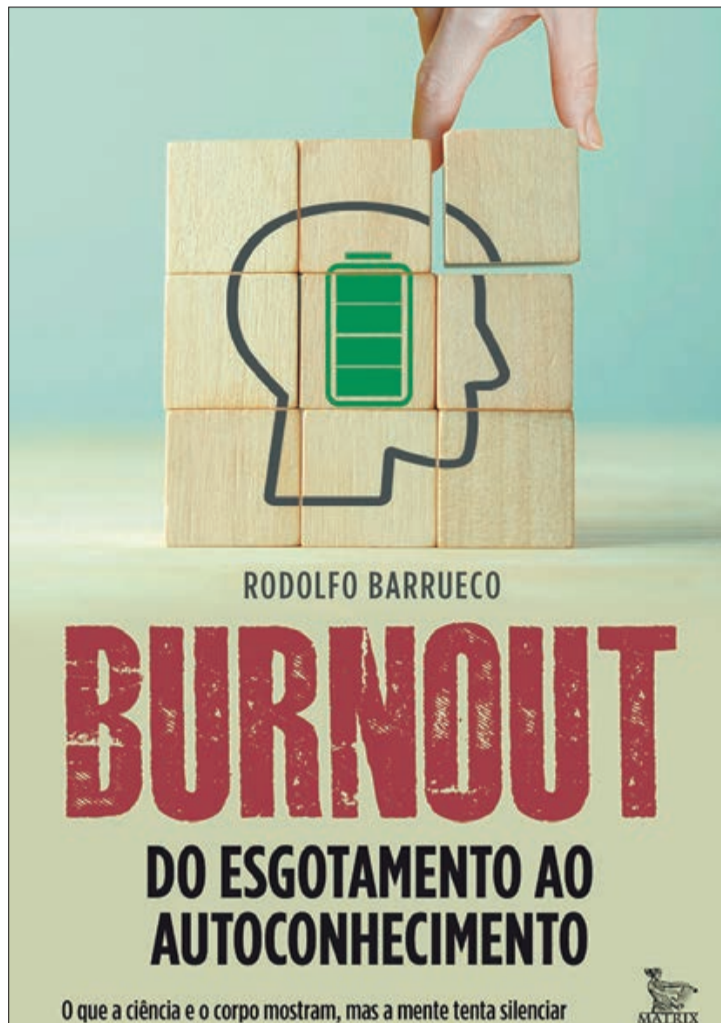
Celebrado anualmente em 1º de maio, o Dia do Trabalhador é um marco de reconhecimento às conquistas sociais e trabalhistas ao redor do mundo. No Brasil, a data é feriado nacional e carrega um forte simbolismo ligado à valorização do trabalho e à defesa de direitos. E já era comemorada desde a década de 1910, mas foi oficializada como feriado pelo Decreto nº 4.859 de 26 de setembro de 1924.

A origem da celebração remonta ao movimento operário do século 19, especialmente após a Revolta de Haymarket, nos Estados Unidos, quando trabalhadores reivindicavam melhores condições, como a jornada de oito horas diárias. Desde então, o 1º de maio passou a ser reconhecido globalmente como um dia de mobilização e reflexão. Em terras brasileiras, a data ganhou relevância durante o primeiro

governo de Getúlio Vargas (A Era Vargas / 1930-1945), que instituiu políticas trabalhistas e oficializou o feriado. Mais do que um dia de descanso, o Dia do Trabalhador segue como um convite à reflexão sobre os desafios do mercado de trabalho contemporâneo, incluindo a informalidade, a precarização e a busca por melhores oportunidades em um cenário econômico em constante transformação.



LIVROS NOVOS



BURNOUT: DO ESGOTAMENTO AO AUTOCONHECIMENTO (Matrix Editora). No livro de Rodolfo Barrueco, o autor propõe uma análise aprofundada da Síndrome de Burnout, indo além da visão tradicional que a associa apenas ao excesso de trabalho. A partir de sua própria experiência e de estudos em neurociência, ele apresenta o esgotamento como resultado de um desequilíbrio mais amplo entre mente, corpo e estilo de vida. A obra explora como o estresse crônico afeta o sistema nervoso, altera a química cerebral e se

manifesta fisicamente, além de discutir a relação entre trauma, memória corporal e saúde emocional. Ao longo do livro, Barrueco propõe caminhos para a reconstrução desse equilíbrio, destacando pilares como vínculo, propósito, pausa e consciência. Com uma abordagem que integra ciência, filosofia e espiritualidade, a leitura convida o público a repensar hábitos, prioridades e a relação com o próprio tempo, apontando o burnout, não apenas como um colapso, mas também como um ponto de partida para transformação pessoal.



Guloseimas para Você



Foto: Divulgação/Freepik

Nada mais fácil do que fazer macarrão. Mas o toque especial sempre fica para os molhos e condimentos que incrementam uma boa massa. Anota essa receita, que vai alegrar seu almoço!

Macarrão cremoso de frango

Ingredientes: 250g de macarrão (penne ou parafuso), 1 peito de frango cozido e desfiado, 1 caixa de creme de leite, 2 colheres de molho de tomate, 1/2 cebola picada, 2 dentes de alho, Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto, Queijo ralado (opcional).

Modo de preparo: Cozinhe o macarrão e reserve. Na sequência, refogue a cebola



e o alho em um fio de óleo. Acrescente o frango desfiado, tempere e misture. Adicione o molho de tomate e o creme de leite. Misture o macarrão ao molho e finalize com cheiro-verde e queijo.

Rendimento: 4 pessoas.

*Quer sua receita publicada neste espaço? Mande sua guloseima com foto para pauta@gazetazn.com.br.

Anuncie seu negócio em nosso site, divulgue seu site e mídias sociais!!!

www.gazetazn.com.br

eleto solidário Casa de David

O que fazer com o Lixo Eletrônico?

PARA NÓS TEM UTILIDADE!



Doe eletroeletrônicos quebrados ou sem uso!

Todo aparelho que precise de eletricidade para funcionar pode ser descartado de forma correta aqui na Casa de David.

Traga para a instituição ou agende uma retirada na sua residência!

DÚVIDAS?

Entre em contato conosco: (11) 99285-0728



COLECIONADOR

Um app para quem coleciona QUALQUER COISA!

Informações



Loja Google



Loja Apple



Saiba mais em

<https://pratic.com.br/colecionador>