



UM POUCO MAIS DE COR AO TRABALHO

POR TRAJANO BUDOLA

O Regimento Interno da Alep pede que nossos deputados e servidores usem trajes adequados para manter o rigor no Plenário. Mas não foi por força de norma que uma dupla de servidoras resolveu aderir ao figurino. Maria Joaquina Faria, a Kika, e Claudia Suede Magalhães de Abreu, ambas da Diretoria de Assistência ao Plenário, resolveram combinar uniformes por respeito à Casa e à liturgia de suas funções.

“Sempre usávamos roupas discretas, mas resolvemos fazer nossos próprios uniformes. Não é roupa da Casa, é um cuidado pessoal para ter um padrão no Plenário”, explica Kika. E, apesar da sobriedade, as cores dão um ar alegre às roupas. Três jogos em tons diferentes de camisas sob vestidos que elas mesmas encomendaram à confecção. Nos dias de verão, quando está muito quente, só os vestidos mesmo, porque ninguém é de ferro.

“Foi uma opção nossa, feita para não chamar atenção, mas que as pessoas sempre comentam”

Mas quando se está amarrado à combinação, já que as duas sempre calculam os dias de trabalhos no Plenário para estarem com a mesma cor, “acidentes” acontecem. Kika conta que ela é a mais esquecida e que algumas vezes, depois de feriados, já se perdeu nas contas e acabou aparecendo com uma camisa diferente da que Claudia está usando no dia. “Eu geralmente me confundo. Já aconteceu, algumas vezes, de estar com a cor da segunda-feira na sessão plenária da terça. É inevitável”, comenta.



Responsabilidade

Para as duas, o traje transparece ainda mais a responsabilidade que têm no apoio aos deputados, além do respeito ao público e à instituição. “Ainda mais com as transmissões ao vivo. Se estivéssemos menos formais, poderia passar uma imagem não muito legal”, afirma Kika. “Com um vestido padrão, bem clássico, a gente consegue manter isto trabalhando sossegadas”, ri a servidora.



Siga o @Deputado

 /deputadopaulolitro

 /PauloLitro45

 /paulolitro45



Paulo Litro

Hoje · 

Em Serranópolis do Iguaçu, aproveitei o jantar italiano oferecido pelo vereador Neguinho para soltar a voz. Como a parceria é forte, os amigos ficaram para me ouvir. Recebi até elogios!

 Curtir  Comentar  Compartilhar

Escrever um comentário...



Como a academia pode ajudar a aliviar o estresse?

(Parte 2)



Confira a segunda parte do artigo elaborado pela equipe da Academia Hype que dá dicas importantes para afastar o estresse do dia a dia praticando exercícios físicos. A rotina agitada que vivemos, esse estado de alerta do estresse, tem prejudicado, e muito, a qualidade de vida e a saúde das pessoas. A melhor maneira de controlar o estresse é tentar evitá-lo. Mas como? Simples: levando uma rotina leve e tranquila, com a ajuda dos exercícios.

- MANTENHA UMA ROTINA DE EXERCÍCIOS

Não adianta se exercitar só de vez em quando. Para controlar o estresse é preciso ter regularidade com os exercícios, só assim o organismo aproveitará os efeitos dos hormônios liberados. Mas lembre-se de que a prática deve ser moderada. Afinal, o excesso também pode ser prejudicial à saúde.

- EXERCÍCIOS FÍSICOS AJUDAM A MELHORAR O DESEMPENHO NO TRABALHO?

Não é difícil acumular energia e estresse no trabalho. Como normalmente trabalhamos sentados, podemos sofrer com a fadiga devido ao esforço cognitivo da atividade laboral. Dessa forma, chega o fim do dia e a disposição para praticar algum exercício vai embora. Os exercícios ajudam a melhorar a disposição no trabalho, além da qualidade de vida – como já falamos –, pois ocorre o fortalecimento das estruturas musculares e esqueléticas, evitando assim o sedentarismo.

- FAÇA UM ACOMPANHAMENTO MÉDICO

Mesmo a atividade física sendo uma ótima opção para a diminuição do estresse, o acompanhamento médico é indispensável. Esse profissional irá ajudá-lo a escolher a atividade ideal para você controlar os sintomas. Quando optamos por não realizar atividades físicas regularmente, o estresse pode surgir com mais facilidade na rotina, atingindo a qualidade da saúde de maneira gradual.

• Mais informações:

Academia Hype - Av. João Gualberto, 1487 – Juvevê.
(41) 3018-9898 | www.academiahype.com.br

Servidores da Alep têm desconto especial na Academia Hype



PARLAMENTO UNIVERSITÁRIO 2017

Inscrições prorrogadas

até **22** de setembro

www.alep.pr.gov.br/escoladolegislativo



Agenda da Semana

Segunda-feira (11/09):

-9 horas: Espaço Cultural – Exposição “Rogai por Nós”, do artista plástico Paulo Meirelles.
-14h30: Sessão Plenária.

Terça-feira (12/09):

-10 horas: Sala das Comissões (3º andar ADM.) – reunião da CPI das Tarifas Portuárias.
-13h30: Auditório Legislativo – reunião da Comissão de Constituição e Justiça.
-14h30: Sessão Plenária.

Quarta-feira (13/09):

-9 horas: Plenarinho – audiência pública sobre o Plano Estadual de Cultura.
-10 horas: Auditório Legislativo – reunião da CPI das Questões Fundiárias.
-10 horas: Hall do Prédio Administrativo – apresentação de cursos de pós-graduação Unyleya.
-14h30: Sessão Plenária.

Quinta-feira (14/09):

-14 horas: Plenário – Seminário Gestão Inteligente em Inovação e entrega de diplomas para Jovens Empreendedores.

Agenda sujeita a alterações

EXPEDIENTE:

Edição: Eduardo Santana | Diagramação: Vinícius Leme
Impressão: Arte Final



ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO PARANÁ

DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO

Telefone: 3350-4353 - imprensa@alep.pr.gov.br