



COMISSÃO INTERNA DE  
PREVENÇÃO DE ACIDENTES

## BOLETIM INFORMATIVO (Março/21 – #4) Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) Faculdade de Tecnologia de Praia Grande

### FATEC PRAIA GRANDE

#### Direção Geral

Prof.a Dra. Sabrina Martins Boto

#### Direção de Serviços Administrativos

Rosângela Cândida Costa

#### Direção de Serviços Acadêmicos

Denise Silva Sousa Vilar

### GESTÃO CIPA 2020/2021

#### Presidente

Prof. Esp. Anselmo Laurini Sant'Anna

#### Vice-Presidente

Prof. Me. Ulysses C. C. Diegues

#### Secretário

Ricardo Santos de Oliveira

#### Membro

Prof. Me. Antonio Jorge Ferreira

Pires

Faculdade de Tecnologia de  
Praia Grande

Praça 19 de janeiro, 144 –  
Praia Grande/SP – CEP: 11700-100  
Tel.: (13) 3591-1303 / (13) 3591-6968  
[www.fatecpg.edu.br](http://www.fatecpg.edu.br)

## Benefícios da alimentação para reduzir a ansiedade em tempos de Covid-19

Estamos, sem dúvidas, enfrentando uma nova realidade em nossas vidas. Um vírus, responsável pela Covid-19, tem trazido, além do adoecimento físico, um grande impacto sobre nossas rotinas. Tínhamos nossas atividades, havia correria, havia planos e, de certa forma, algumas certezas. O cenário, no entanto, se modificou completamente. Estamos limitados quanto às nossas interações sociais, tivemos nossos papéis sociais modificados, e nos deparamos com um cenário de imprevisibilidade, atrelado a uma avalanche de informações, recomendações, sugestões. Todo esse contexto tem propiciado um aumento expressivo de nossa ansiedade.

A ansiedade é, portanto, uma enorme vilã? Na verdade, a presença da ansiedade em nossas vidas é bastante importante. Graças à essa emoção, nossos organismos são capazes de reagir a inúmeras ameaças e lidar de maneira eficiente com elas. Ter ansiedade, em níveis adequados, é esperado e absolutamente normal. O que está acontecendo no momento, é que os níveis de ansiedade estão muito mais elevados do que o normal, fazendo com que permaneçamos num estado de alerta prolongado. Isso, claro, traz sérios prejuízos à nossa saúde física e mental. **E como posso lidar com isso?**

**Para mais informações acesse a [cartilha](#).**

**FIQUE LIGADO na SIPAT! Mais informações no próximo boletim informativo.**

## Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho

### AIDS/HIV

11 de maio, às 12h30  
(com 1 hora de duração)

### Sobrevivendo à pandemia

12 de maio, às 18h30  
(com 1 hora de duração)

Promovida pela CIPA da Fatec Praia Grande



Para falar com a CIPA, escreva através do email: [f129cipa@cps.sp.gov.br](mailto:f129cipa@cps.sp.gov.br).

Se puder, fique em casa e se precisar sair **#usemáscara**