

**INTERESSES
ESPECIAIS:**

- Saúde
- Ergonomia
- SIPAT
- Boas Festas

**NESTA
EDIÇÃO:**

SIPAT 1

Diabete 2

Ergonomia 3

Mensagem final de 4
ano

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 19/11

DEZEMBRO

Tel: 079-3085-4755
<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/>
<http://www.mcgengenharia.com/site/>
Edição: Liziane Salomão
E-mail: lizianesalomao@mcgengenharia.com
Revisão: Sílvia Chemmés
E-mail: silvia@mcgengenharia.com

SIPAT MCG 2019

Na arte de ouvir e falar, com propriedade e oportunidade, está o segredo da convivência harmoniosa e produtiva.

Tema: Na arte de ouvir e falar, está o segredo da convivência.

Período da SIPAT: 09/12/2019 á 13/12/2019



9	08:00	10	11	08:00	12	08:00	13
Local: Esc MCG			Local: Araças		Local: TAQUIPE		
Alimentação saudável			IST - Infecção Sexualmente		Relacionamento Inter pessoal		
08:00			Transmissíveis: Saiba mais e		Auditório		
SALA DE REUNIÃO			Previna-se!		Local: TORRE PITUBA		
			Auditório		Relacionamento Inter pessoal		
					1º ANDAR – ANFITEATRO		



★Dezembro★ MÊS INTERNACIONAL DE LUTA CONTRA A AIDS

Transmissão: O vírus da HIV pode ser transmitido através de relações sexuais sem proteção; compartilhamento de seringas contaminadas; e de mãe para filho durante a gestação ou amamentação.

Prevenção: Utilizar seringas e agulhas descartáveis; Sempre fazer o uso de preservativo durante as relações sexuais; Mães contaminadas pelo vírus devem usar antirretrovirais* durante a gestação.

Tratamento: O tratamento da Aids é feito com medicamentos antirretrovirais que são fornecidos gratuitamente pelo SUS. Estes medicamentos combatem o vírus e fortalecem o sistema imune, mas não curam a doença pois a cura ainda não foi descoberta.



PROIBIDO IGNORAR



Cuide-se!

- Sede constante
- Vontade de urinar constante
- Perda de peso repentina
- Cansaço frequente

SINAIS E
SINTOMAS

Fique Atento!

- Histórico familiar
- Sedentarismo e obesidade
- Alimentação inadequada
- Pressão e colesterol altos

FATORES
DE RISCO

Vá ao médico!

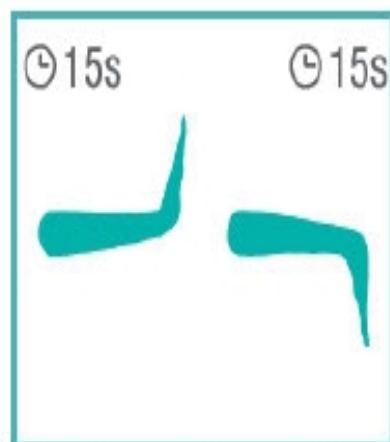
- Informação é prevenção
- Alimentação equilibrada
- Exercícios físicos
- Exames periódicos

PREVENÇÃO

Alongamentos para as **micro pausas** na jornada de trabalho.



Abra e feche as mãos e os dedos.



Mantenha os antebraços esticados e flexione o pulso.



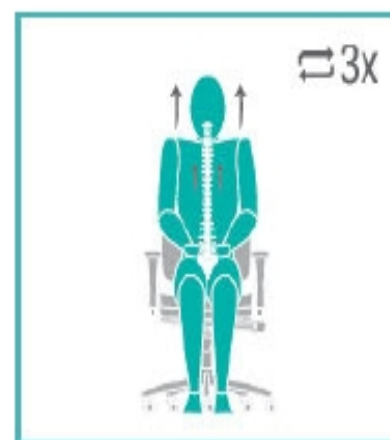
Estique os braços em frente ao corpo.



Estenda os braços e as pernas.



Alongue o pescoço para os lados



Inspire e eleve os ombros, expire e relaxe os ombros.



Segure a perna flexionada e movimente o pé verticalmente.



Massageie os ombros, braços e pescoço.



Momentos

Durante todo esse ano passamos por momentos tristes e felizes, momentos fáceis e difíceis, momentos de alegria e de tensão. E no próximo ano não será diferente, pois a vida é feita de momentos altos e baixos. A única coisa que podemos fazer para mudarmos o caminho das coisas, é acreditar em nós mesmos e ter força de vontade para mudar, só assim alcançaremos tudo de bom que a vida tem para nos dar. E é isso o que desejo para você nesse Ano Novo.