MCG ENGENHARIA DE PROJETOS





INTERESSES ESPECIAIS:

- Saúde
- Relacionamento
- SIPAT

NESTA EDICÃO:

SIPAT

Relacionamento 2 interpessoal

Alimentação Sau- 3 dável

IST 4

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 19/12

JANEIRO

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

SIPAT MCG 2019-2020





Tema:

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

Agradecemos a participação de todos





5 Pilares da Relação Interpessoal

A **relação interpessoal** representa uma conexão estabelecida por um grupo de pessoas. Principalmente no **mundo corporativo**, cada uma dessas características contribui para o crescimento e o desenvolvimento dos trabalhos apresentados. Conheça os 5 pontos mais significativos e melhore ainda mais os seus objetivos profissionais.



Alimentação Saudável A Pirâmide Alimentar

Manteiga, carnes vermelhas gordas

Ricas em gordura e calorias Consumo esporádico

> Açúcares, doces, sal, cereais refinados e refrigerantes Ricos em calorias e pobre em nutrientes

Consuma esporadicamente

Leite e derivados

Ricos em proteínas e cálcio Opte por produtos magros Consuma 3 vezes ao dia



Aves, peixes, frutos do mar, carnes magras e ovos

> Ricos em proteínas e gorduras Consuma 1 a 2 vezes ao dia



Leguminosas e oleaginosas

Ricas em vitaminas, minerais e fibras Consuma 1 a 2 vezes ao dia

Frutas

Ricas em vitaminas e fibras (sempre que possível, coma com a casca)

Consuma 3 a 5 vezes ao dia



Verduras e legumes

Ricos em vitaminas, minerais e fibras Consuma 3 a 5 vezes ao dia

Cereais integrais (arroz, pães e massas...) Rico em fibras

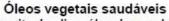
Consuma na maioria das refeições











(azeite de oliva, óleo de canola Ricos em gorduras mono e poliinsaturadas

Consuma diariamente

Pratique exercícios físicos regularmente













Hidrate-se e mantenha um peso saudável



O QUE SÃO INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS?

As Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) são as infecções causadas por vírus, bactérias ou outros microrganismos. São transmitidas, principalmente, por meio do contato sexual, seja ele oral, vaginal ou anal, sem o uso de camisinha masculina ou feminina, com uma pessoa que esteja infectada. A transmissão de uma IST pode acontecer da mãe para a criança, durante a gestação, no parto ou na amamentação. O tratamento melhora a qualidade de vida e interrompe a cadeia de transmissão dessas infecções. Se não tratadas adequadamente, podem provocar diversas complicações.

ODST OU IST?

A terminologia Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) passa a ser adotada em substituição à expressão Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST), pois destaca a possibilidade de uma pessoa ter e transmitir uma infecção, mesmo sem sinais e sintomas.

QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS?

Existem diversos tipos de Infecções Sexualmente Transmissíveis,

mas os exemplos mais conhecidos são:

- herpes genital;
- 🕩 sífilis;
- gonorreia;
- 🕩 infecção pelo HIV;
- infecção pelo Papilomavírus Humano (HPV);
- hepatites virais B e C:
- Cancro mole:
- Clamídia.



COMO PREVENIR AS INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS?

O uso da camisinha (masculina ou feminina) em todas as relações sexuais (orais, anais e vaginais) é o método mais eficaz para evitar a transmissão das IST, do HIV/Aids e das hepatites virais B e C. Serve também para evitar a gravidez.

A camisinha masculina ou feminina pode ser retirada gratuitamente nas Unidades de Saúde.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DAS INFECCÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS?

Os sintomas das Infecções Sexualmente Transmissíveis podem se manifestar de diversas formas, de acordo com cada caso, por exemplo:

- feridas:
- corrimentos:
- verrugas anogenitais.

Os sinais das Infecções Sexualmente Transmissíveis aparecem, principalmente, no órgão genital da pessoa, mas podem surgir também em outras partes do corpo, como na palma das mãos, olhos e língua.



Algumas Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) podem não apresentar sinais ou sintomas e, se não forem diagnosticadas e tratadas, podem levar a graves

IMPORTANTE: O corpo deve ser observado durante a higiene pessoal. Isso pode ajudar a identificar uma Infecção Sexualmente Transmissível ainda no estágio inicial. Sempre que perceber algum sinal ou algum sintoma, procure o serviço de saúde. E, quando indicado, avisar a parceria sexual.