

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2023/08

AGOSTO/2023

Tel: 071-3565-7405
<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/>
<http://www.mcgengenharia.com/site/>
Edição: Liziane Salomão
E-mail: liziane.salomao@mcgengenharia.com
Revisão: Marcelo Matos
Aprovação: Antônio Neto

Saúde e segurança no trabalho: criamos 11 dicas para te ajudar a prevenir acidentes

A prevenção de acidentes é fundamental para o bem-estar dos colaboradores e para a rotina da empresa. E para ter um ambiente seguro é válido seguir algumas práticas básicas. Por isso, selecionamos algumas ações para aplicar no dia a dia, com o objetivo de garantir o bem-estar e a integridade de toda a equipe. Confira!

- 1 – Preze pela atenção no trabalho
- 2 – Evite a exposição imprudente ao risco
- 3 – Mantenha o local de trabalho limpo e organizado
- 4 – Use SEMPRE os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs)
- 5 – Cuide de você e do seu colega de trabalho
- 6 – Comunique incidentes
- 7 – Informe-se sobre a CIPA em relação à prevenção de acidentes
- 8 – Use apenas máquinas de trabalho que passaram por revisão
- 9 – Abandone ferramentas em más condições
- 10 – Limite-se apenas às suas funções
- 11 – Opere máquinas com responsabilidade



INTERESSES ESPECIAIS:

• AGOSTO DOURADO

• PREVENÇÃO

• ALIMENTAÇÃO

NESTA EDIÇÃO:

11 dicas

Alimentação saudável

O que acontece...

Agosto dourado

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2023/08

AGOSTO/2023

Alimentação saudável

- Faça, no mínimo, cinco refeições ao dia (café da manhã, lanche, almoço, lanche e jantar);
- Coma frutas, legumes e verduras variados diariamente;
- Coma alimentos in natura (crus) bem higienizados;
- Evite refrigerantes e salgadinhos;
- Beba pelo menos dois litros (6 a 8 copos) de água por dia;
- Faça as refeições em ambiente calmo e nunca assistindo televisão, também não use o celular e tablete (além de te distrair, eles geralmente estão contaminados com bactérias e podem veicular vírus como o do novo corona vírus);
- Evite comer em excesso quando estiver nervoso ou ansioso;
- Invista tempo na mastigação;
- Faça o seu plano: pesquise, identifique qual é a sua motivação (o seu motivo), faça suas escolhas de forma consciente, conheça práticas detoxificantes, organize e principalmente simplifique.



Nós somos seres únicos com individualidade nutricional, preste atenção à sua conexão, à sua intuição e à sua satisfação ao comer. Permita-se observar a sua relação com os alimentos, medite o que te leva a buscar este ou aquele alimento.

INTERESSES ESPECIAIS:

- AGOSTO DOURADO
- PREVENÇÃO
- ALIMENTAÇÃO

NESTA EDIÇÃO:

11 dicas

Alimentação saudável

O que acontece...

Agosto dourado

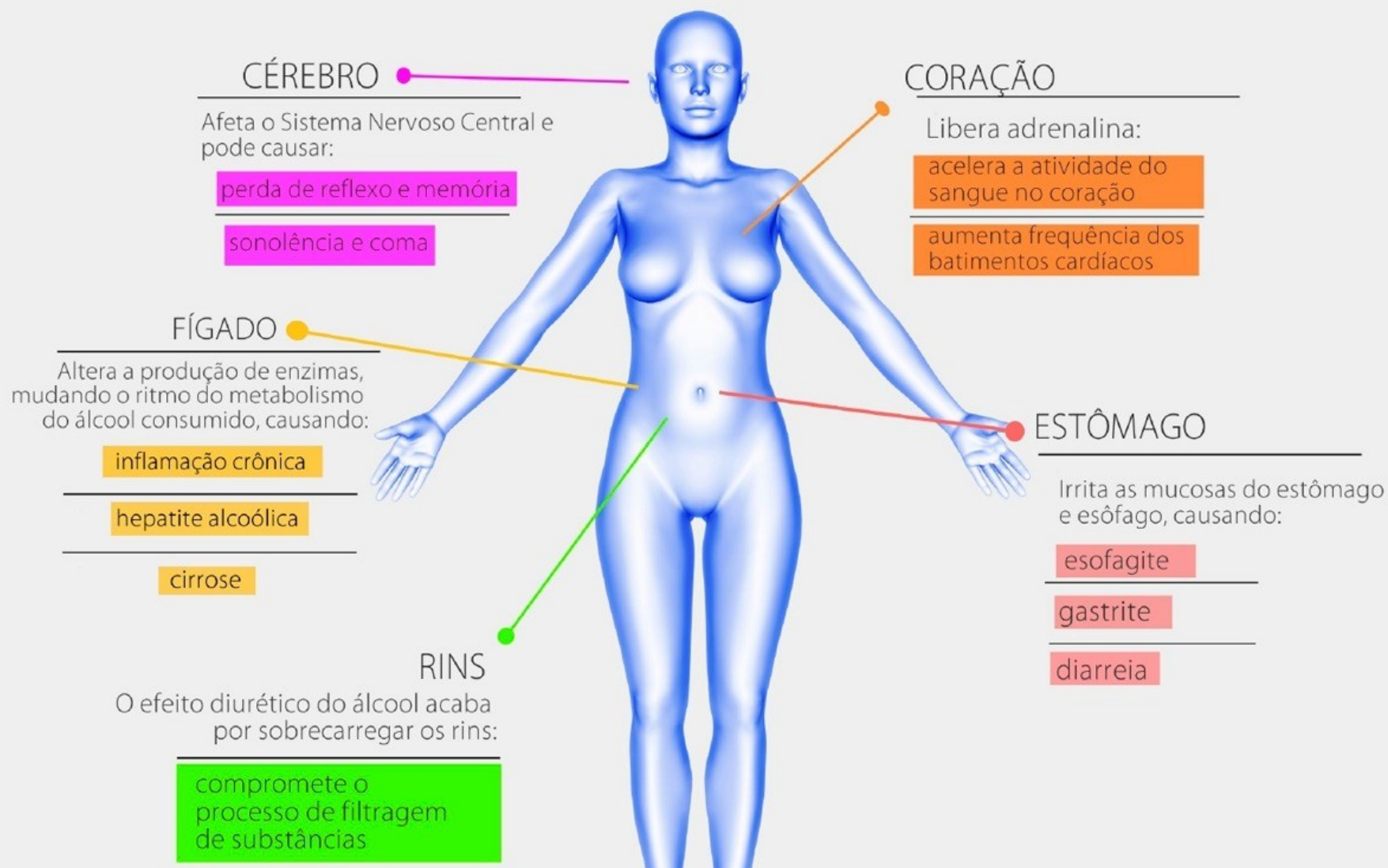
Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2023/08

AGOSTO/2023

Tel: 071-3565-7405
<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/>
<http://www.mcgengenharia.com/site/>
Edição: Liziane Salomão
E-mail: liziane.salomao@mcgengenharia.com
Revisão: Marcelo Matos
Aprovação: Antônio Neto

O QUE ACONTECE QUANDO INGERIMOS ÁLCOOL?



MCG ENGENHARIA
DE PROJETOS



INTERESSES ESPECIAIS:

- AGOSTO DOURADO
- PREVENÇÃO
- ALIMENTAÇÃO

NESTA EDIÇÃO:

11 dicas

Alimentação saudável

O que acontece...

Agosto dourado

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2023/08

AGOSTO/2023

Tel: 071-3565-7405
<http://mcgenharia.sytes.net:83/qsms/>
<http://www.mcgenharia.com/site/>
Edição: Liziane Salomão
E-mail: liziane.salomao@mcgenharia.com
Revisão: Marcelo Matos
Aprovação: Antônio Neto

Agosto
Dourado
o mês do aleitamento materno



*"O amor
transborda no
ato de amamentar"*