

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2023/09

SETEMBRO/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

1 Utilize o celular, o computador e a televisão por, **no máximo, 3h seguidas**



2 Faça **pausas** durante o uso de telas e **direcione o olhar** para objetos distantes

3 **Pisque com frequência** quando estiver usando esses equipamentos

4 **Organize a estação de trabalho** para que os dois monitores fiquem próximos



Dicas para manter a saúde ocular

5 Use o computador em ambiente bem iluminado e **mantenha distância de 40 a 60 cm da tela**

6 **Reduza a luz emitida** ajustando o contraste. Nos celulares, **o ideal é 50%** durante o dia. À noite, diminua ainda mais

7 **Alinhe a TV na altura do olhar** e evite ficar a menos de 3m do aparelho

8 **Consulte o oftalmologista** pelo menos uma vez ao ano

9 Evite telas por, no mínimo, uma hora antes de dormir.



Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2023/09

SETEMBRO/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



PROTEÇÃO DAS MÃOS

5 RAZÕES PARA VOCÊ PROTEGER SUAS MÃOS



Suas mãos são preciosas, são suas Ferramentas naturais, com elas você segura, empurra, etc. As mãos são os olhos dos cegos e voz dos mudos



Você só tem duas, elas são importantes para o seu sustento e o de sua família.



Elas são frágeis e estão expostas a riscos diariamente, arestas cortantes, facas, etc..., são inimigos de mãos desatentas.



Não existem mãos de reserva, elas nunca serão encontradas no almoxarifado para reposição. Nada as substitui completamente.



A mão é a região do corpo mais lesionada por acidentes. Qualquer ferimento, limita as suas mãos. Portanto, a segurança de suas mãos, está em suas **MÃOS**

INTERESSES ESPECIAIS:

- SETEMBRO AMARELO
- MÃOS
- DICAS

NESTA EDIÇÃO:

DICAS PARA MANTER A SAUDE

PROTEÇÃO DAS MÃOS

DEZ PARA VIVER BEM E FELIZ

SETEMBRO AMARELO

Mais Conhecimento Gente

Tel: 071-3565-7405

<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/>

<http://www.mcgengenharia.com/site/>

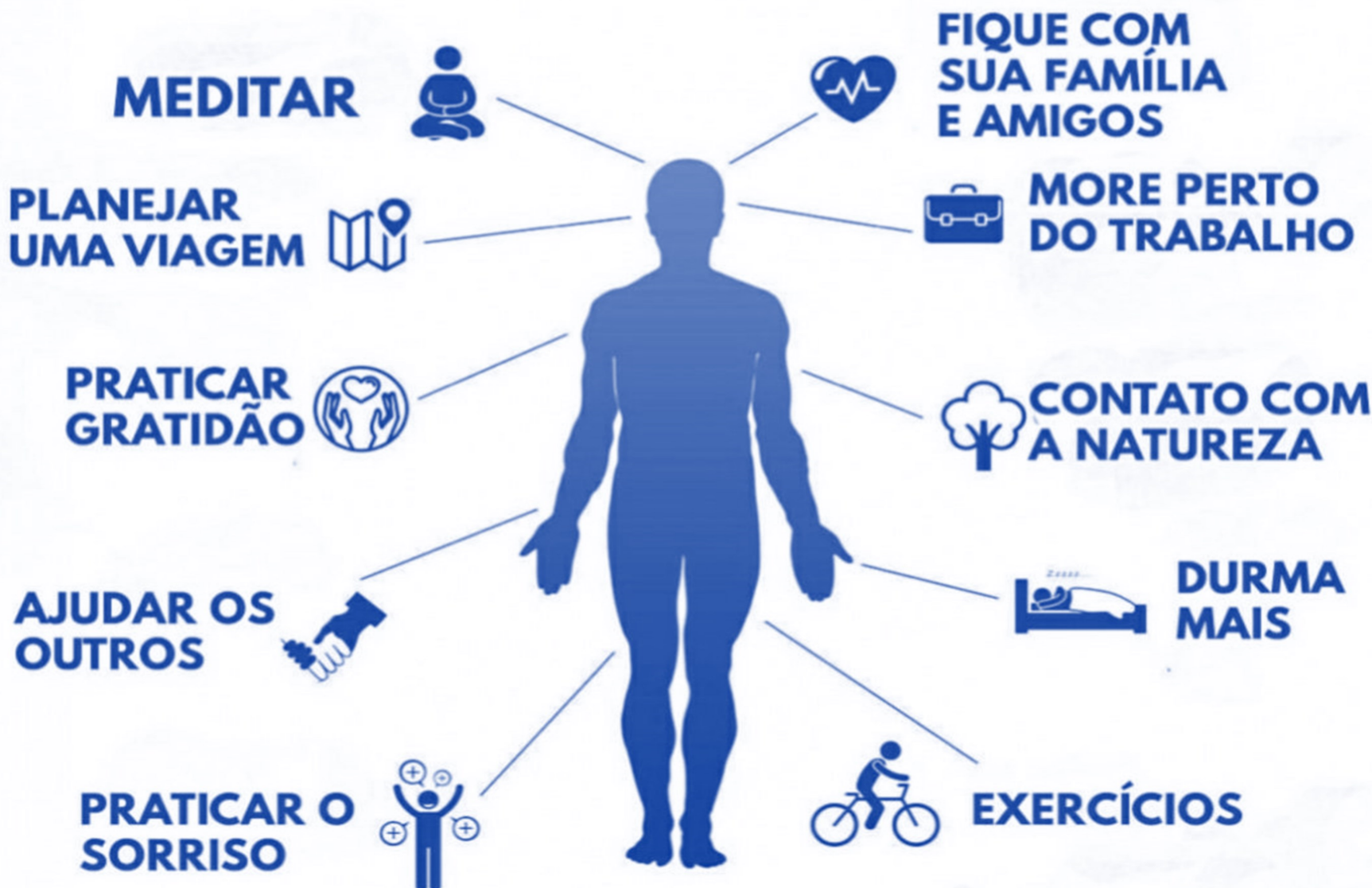
Edição: Liziane Salomão

E-mail: liziane.salomao@mcgengenharia.com

Revisão: Marcelo Matos

Aprovação: Antônio Neto

Dez Dicas Para Viver Bem e Ser Feliz



MCG ENGENHARIA
DE PROJETOS



ISO 9001
ISO 14001
OHSAS 18001
BUREAU VERITAS
Certification



INTERESSES ESPECIAIS:

- SETEMBRO AMARELO
- MÃOS
- DICAS

NESTA EDIÇÃO:

DICAS PARA MANTER A SAUDE

PROTEÇÃO DAS MÃOS

DEZ PARA VIVER BEM E FELIZ

SETEMBRO AMARELO

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2023/09

SETEMBRO/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

SETEMBRO Amarelo

CAMPANHA PELA
VALORIZAÇÃO DA VIDA

Sempre é possível recomeçar!

