

INTERESSES ESPECIAIS:

- JANEIRO BRANCO E ROXO
- DICAS
- SAÚDE

NESTA EDIÇÃO:

5 dias para o verão

10 dicas para cuidar da sua saúde mental

Janeiro branco e roxo

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 01/2024

JANEIRO/2024

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

5 dicas PARA O VERÃO

1



Uso do protetor Solar

Com o verão temos o aumento da incidência dos raios UVA e UVB, que são nocivos à pele. Por esse motivo é necessário a utilização de protetor solar.



2



Leve um guarda-chuva

O verão no Brasil é quente e úmido na maior parte do território. Com isso temos as típicas pancadas de chuva no fim de tarde.



3



Beba muita água

A desidratação é comum devido às altas temperaturas. Dessa forma beba bastante água para repor o líquido perdido na transpiração.

INTERESSES ESPECIAIS:

- JANEIRO BRANCO E ROXO
- DICAS
- SAÚDE

NESTA EDIÇÃO:
5 dias para o verão

10 dicas para cuidar
da sua saúde mental

Janeiro branco e roxo

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 01/2024

JANEIRO/2024

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

4 Cuidados com os raios

Muito calor e muita umidade estes são os ingredientes típicos do verão que favorecem a formação dos Cumulonimbus (Cb) nuvens de temporais. que provocam raios.



Atenção

Não se abrigue embaixo de árvores! Pontos altos são mais fáceis de terem descargas elétricas e evite áreas descampadas.

5



Aplique Repelente

Em tempos de dengue, zica vírus e chikunguia é necessária a prevenção.



Nesta época do ano é comum o armazenamento de água em recipientes como pneus e garrafas mal armazenadas



O armazenameto incorreto auxilia na reprodução do mosquito transmissor



Para se proteger utilize telas nas janelas e portas e aplique repelente.

10 DICAS PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

1 Medite, pense ou faça uma oração por 15 minutos

Plante uma semente e acompanhe sua germinação **2**

3 Faça uma comida que você gosta e ouça uma música

Assista ao pôr do sol e agradeça **4**

5 Envie uma mensagem positiva aos seus amigos e familiares

6 Faça algum exercício físico. Estique-se, mexa-se

Lembre-se da importância de beber água, faça um chá **7**

8 Organize sua casa. Recicle. Faça uma doação.

Cuide da sua beleza. Se valorize, se ame. **9**

10 Pratique alguma atividade de lazer, você escolhe.

MCG ENGENHARIA
DE PROJETOS



INTERESSES ESPECIAIS:

- JANEIRO BRANCO E ROXO
- DICAS
- SAÚDE

NESTA EDIÇÃO:
5 dias para o verão

10 dicas para cuidar
da sua saúde mental

Janeiro branco e roxo

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 01/2024

JANEIRO/2024

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

JANEIRO

Branco

Roxo

SAÚDE MENTAL.

**QUEM CUIDA DA
MENTE,
CUIDA DA VIDA.**

**TODOS CONTRA A
HANSENÍASE.**

**MANCHAS
NA PELE COM PERDA DE
SENSIBILIDADE PODE SER
HANSENÍASE.**