



Dia de Preservação da Camada de Ozônio: 16 de setembro

Programação de cursos

A Tubomills se preocupa com a qualificação dos seus colaboradores. Assim, promove encontros, palestras, treinamentos e outras atividades para formar melhores profissionais e cidadãos. Por isso, é importante que você se mantenha atento às programações de cursos como abaixo, oferecida pela filial de Vitória, com aulas das 8 às 12 e das 13 às 17 horas. Eles beneficiarão a todos os funcionários da área operacional, que devem comparecer às aulas e se engajarem com afinco nas atividades.

Eletricidade básica

- **Turma 1** •
5 setembro
- **Turma 2** •
12 setembro

Lubrificação básica

- **Turma 1** •
19 setembro
3 e 17 outubro
- **Turma 2** •
26 setembro
10 e 24 outubro

Mecânica básica

- **Turma 1** •
31 outubro,
14 e 28 novembro
- **Turma 2** •
7 e 21 novembro
5 dezembro

Local das aulas
Senai-ES
Av Beira Mar 2.235
Bento Ferreira

De vez em quando, se ouve falar em "camada de ozônio" ou "destruição da camada de ozônio". E muitos podem se perguntar: o que vem a ser isso? Uma explicação simples é que, em volta da Terra, fazendo parte da sua atmosfera, existe um tipo de gás bastante especial, que se chama ozônio. Funciona como uma lente, um filtro, a favor da vida. Ela "segura" a maior parte da radiação ultravioleta da luz do Sol. Esta, se nos atingisse com toda a sua plenitude, mataria os seres vivos existentes. Só que estudos

estão provando que substâncias fabricadas pelo homem e lançadas ao ar estão lentamente destruindo a "camada de ozônio". Cada dia que passa ela está menor, deixando passar mais radiação.

Um dos produtos que mais ataca a "camada de ozônio" é o CFC, um gás presente em aerossóis e equipamentos de refrigeração, bem como em diversos tipos de plástico. Só para se ter uma ideia do perigo que ele representa, uma molécula de CFC pode destruir 100 mil moléculas de ozônio. Bem, de-

pois de ler tudo isto, você pode ser perguntar: como eu posso contribuir para evitar este desastre? É muito simples: basta tomar ciência do problema e não usar mais produtos que tenham entre seus componentes o CFC. E eles são muitos, como, por exemplo, os desodorantes que fazem parte do nosso dia a dia. E também os aparelhos de ar refrigerado. Escolha agora apenas aqueles que são isentos de CFC.



Gripe Comum e Gripe Suína: conheça um pouco mais, para se proteger

É claro que você já deve ter ouvido falar da influenza H1N1, que ficou popularmente conhecida como "Gripe Suína". Há mesmo uma espécie de histeria no ar, com gente ficando desesperada só porque pega um resfriado. Calma pessoal! A doença é séria, precisa de atenção, mas pode ser evitada e o tratamento é simples e eficiente. O nível de preocupação deve ser maior para quem faz parte dos grupos de risco: gestantes, menores de dois anos,

idosos e e obesos mórbidos, além daqueles debilitados por anemia, diabetes, problemas cardíacos e câncer.

O contágio pela gripe suína acontece do mesmo jeito que o da gripe comum, por via aérea,

de pessoa para pessoa, por meio de espirro ou tosse, ou por contato com secreções respiratórias de infectados. Qualquer um pode contrair o vírus, mas cuidados muitos simples evitam que isto aconteça. Sempre que estiver em ambientes com muita gente, procure manter as janelas abertas, para que haja a renovação do ar. Lave sempre as mãos quando retornar de ambientes públicos. Se souber que alguém tem suspeita da gripe, peça para que use uma máscara como medida de cautela.

Observe no quadro abaixo as diferenças entre gripe comum e gripe suína

Sintomas	Gripe comum	Suína
Febre	Abaixo 39 graus	Acima 39 graus
Dor de cabeça	Fraca	Forte
Calafrios	Esporádico	Frequentes
Cansaço	Moderado	Extremo
Dor de garganta	Acentuada	Leve
Tosse	Pouca	Contínua e seca
Catarro	Muito	Pouco
Dor muscular	Moderada	Intensa
Ardor nos olhos	Leve	Intenso

Aniversariantes de setembro

- 2
Isaltino Ferreira da Silva
- 9
Deleilza da Silva Vieira
- 15
Helber Antônio Nunes
- 18
Josias Ferreira da Silva