



Brinque o Carnaval à vontade, mas não se descuide da sua saúde

Treinamentos filial Vitória

Nunca é demais repetir que a Tubomills se preocupa com a qualificação dos seus colaboradores. E, com este objetivo, sempre promove encontros, palestras e treinamentos. Por isso, é importante que todos, além de se manter atento às programações — como esta abaixo, oferecida pela filial de Vitória durante todo este ano —, participem com atenção, afincos e interesse. Tenha certeza: você só tem a ganhar com este tipo de atitude decidida, proativa, de crescimento profissional e pessoal. Aulas sempre às oito horas da manhã, na Estação de Bombeamento de Águas Pluviais de Santa Lúcia, com instrutores da Compacta Gestão e SMS.

22 de fevereiro

Proteção das costas

29 de março

Lidando com o estresse no calor

26 de abril

Conscientização e uso correto dos EPI'S

31 de maio

Conduzindo a distração no trabalho

28 de junho

Doenças sexualmente transmissíveis — DST

26 de julho

Tabagismo (Fumo)

30 de agosto

Proteção auditiva

27 de setembro

Proteção de olhos

25 de outubro

Primeiros Socorros

29 de novembro

Prevenção e combate a incêndio

27 de dezembro

Escorregões, tropeções e quedas: vida real

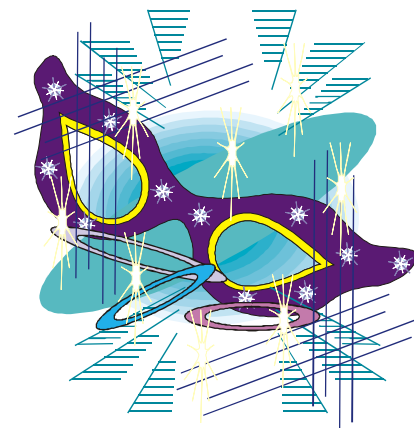
Para alguns, o período de Carnaval é aproveitado para um retiro espiritual, com o corpo e a mente a salvo dos excessos dos dias de folia. Para muitos, é um momento de extravasar toda a energia acumulada durante o ano, aproveitando ao máximo as opções da folia. Mas, para aguentar este pique, é preciso manter o corpo leve, bem nutrido e hidratado. Assim, muito cuidado com a saúde, prestando atenção nos alimentos e moderando nas bebidas. Só assim se chega à Quarta-feira de Cinzas cansado, mas sem sair da linha e sem perder a boa forma. As dicas a seguir são muito úteis.

Pés

Carregue sempre pelo menos dois curativos, band-aids ou pedaços de esparadrapo. Se perceber algum incômodo no pé, proteja imediatamente a região. Mas atenção! É comum acontecer de não percebermos a formação de bolhas nos pés quando o corpo ainda está aquecido. Portanto, é importante examinarmos os pés pelo menos a cada uma hora.

Alimentação

Tome café da manhã reforçado com frutas e derivados do leite. Du-



rante o dia alimente-se bem, com alimentos leves e nutritivos. Uma boa ideia é tomar uma boa sopa ou comer um sanduíche feito com pão integral e pouca carne, e sempre acompanhado de frutas. Além disso, também é importante levar uma barra de cereais para comer periodicamente.

Bebidas

Intercale a bebida favorita com água mineral. Ela ajuda a manter o corpo hidratado e diminui a concentração de álcool no sangue. O álcool faz com que a pessoa urine mais do que o normal e, no dia seguinte, o corpo fica desidratado. Além de desidratar, a ressaca também provoca moleza no corpo. Isso é aliviado com alimentos açucarados, chocolate, mel etc.

Direção

Você já está mais do que avisado de que bebida alcoólica e direção de veículos não combinam. Então, se a diversão for longe de casa, prefira ir e voltar a pé, use o transporte público ou mesmo táxi. Não se exponha a situações de risco, podendo atropelar e até matar outras pessoas. Basta um segundo de desatenção para a alegria se transformar em tristeza.

Nossos parabéns aos aniversariantes de fevereiro

1º

Izack Gonçalves de Lima

5

Érica Passos Ferreira Souza

18

Carlos Magno Damaceno

20

Bruno Mariano Ferreira