

Editorial

O período de festas e férias vem se aproximando, é tempo de comemorarmos com a família e amigos mais um ano que se passou! Entretanto também aproveitemos este período para descansar e renovar nossas forças para o ano que vem chegando; portanto não esqueçamos de cuidar da saúde principalmente neste verão com cuidados básicos como uso de protetor solar e alimentação balanceada. Neste informativo apresentamos ações dos funcionários e alunos que marcaram com o outubro rosa e novembro azul lembrando a importância para homens e mulheres de exames preventivos de saúde, a CIPA curtiu e apoiou estas iniciativas. Destacamos também as ações iniciadas pelo membro Luiz que cumpriu as metas da CIPA de levantamento de riscos nos laboratórios. Preparamos também neste informativo uma matéria a respeito de alimentação saudável para o verão. Boas festas e ótimas férias com segurança e saúde para todos!

1. Ações em foco que a CIPA curtiu!

1.1. Outubro Rosa e Novembro Azul

A CIPA curtiu a ação dos funcionários e alunos que toda sexta feira em outubro e novembro, lembraram o mês rosa e azul. Esta ação incentivou a todos lembrarem dos exames preventivos dos homens e mulheres.



Funcionários, professores e alunos da FATEC no "Movimento Rosa"

1.2. Palestra Simpósio ITR

A professora Ana Beatriz professora da CIPA ministrou uma palestra no Simpósio a respeito da importância da instrução de trabalho para realização de trabalho de forma segura e respeitando também quesitos de qualidade!

2. Ações da CIPA

A CIPA nas reuniões vem discutindo as melhorias e principalmente fazendo o levantamento dos riscos nos laboratórios, sendo esta a primeira etapa para elaboração dos mapas de riscos de cada local.

2.1. Membro em destaque

A equipe da CIPA gostaria de destacar a atuação do membro Luiz pela sua dedicação e excelente trabalho no levantamento dos riscos nos laboratórios.



Funcionário em destaque da CIPA: Luiz

3. Matéria Especial: Alimentação saudável para o verão.

Com a temperatura dos termômetros chegando às alturas, a melhor maneira de se refrescar é buscar aliados no combate ao calor. Prática de fazer, nutritiva e bastante saborosa, a vitamina de fruta, à base de leite, ganha força no cardápio da dieta, além de ser uma ótima combinação para hidratar. Maçã, morango, abacaxi, manga ou maracujá, as vitaminas variam de acordo com o gosto de freguês. O ideal é colocar três frutas de cores diferentes na vitamina para ampliar a variedade de nutrientes. Entretanto, não existem muitas frutas verdes, que são ricas em flavonoides (Vitamina K e Vitamina E). Para equilibrar as vitaminas, use salsinha, rúcula e mostarda nas combinações.

<http://www.minhavidacompleta.com.br/completa>.



Devemos sempre optar por alimentos leves, de fácil digestão e ricos em água, como saladas, frutas, sucos, smoothies, legumes refogados, peixes, carnes magras, dentre outros. Devemos ter cuidado com frituras, alimentos industrializados ricos em sódio, excesso de carboidratos... Enfim, devemos ter uma alimentação rica em vitaminas e minerais. Temos que cuidar com o excesso de sal pois no calor a tendência à retenção hídrica é maior e com o excesso de sal isso só piora, sem falar nos danos que o excesso de sódio causa para a saúde. Sugere-se o consumo de água de coco, sucos naturais, frutas ricas em água como melão, melancia, laranja, maçã, sorvetes de frutas, saladas de frutas e, é claro, muita água.

<http://www.hagah.com.br/especial/>



Envie Sugestões:

email da CIPA: fateccipa@gmail.com