

APRESENTAÇÃO

Prezado Colaborador da MJRE Construtora, adentramos o mês de Maio e como sempre contamos com a colaboração de todos para mantermos nosso jornal atualizado com assuntos interessantes, envie a sua sugestão para o e-mail tatiana.mjre@gmail.com ou pelo Administrador da Obra .

Nesta Edição do MJRE Notícias, falaremos sobre Ranking de Treinamento, Nossas novas Obras, Cuidado com golpes por meio de cartas e Hipertensão Arterial.

RANKING TREINAMENTO

Com prazer divulgamos a informação de que no mês março, após serem computadas todas as horas de treinamento, ultrapassamos a meta de 400 horas mensais, chegando a 464,50 horas. Contamos com a colaboração de todos para mantermos essa média. Lembre-se sua participação é fundamental.

Mês Março	
ESCRITÓRIO CENTRAL	269,90 h
DEPÓSITO	138,30 h
CANTEIRO CENTRAL	31,19 h
TURMA DA MASSA	16,46 h
OBRA 144 - ASFALTO	07,50 h
OBRA 154 - VIA LAGOS	01,15 h

MOMENTO DE REFLEXÃO

"Faça trabalhar a cabeça e dê férias a língua"

Adágio Popular

CHARGE



NOSSAS NOVAS OBRAS

Obra nº 157 - Execução de pavimentação asfáltica - Centro Metropolitano Barra da Tijuca, Rio de Janeiro - RJ

Obra nº 158 - Fresagem, Cidade Universitária

Obra nº 159 - Serviço de Pavimentação em Pedra de Guaratiba.

ADC02 - RJ 118 - Ponta Negra

PARTICIPA VOCÊ TAMBÉM!

Ganhador da Melhor Sugestão, mês Março

José Pereira - Servente



Prêmio: Panela elétrica de arroz

Sua Sugestão: Colocar um aviso nas salas ou setores dos colaboradores que deixarem equipamentos elétricos ligados ao se ausentarem durante longos períodos. No final do mês, será avaliada qual a sala ou setor que ficou mais tempo com os equipamentos ligados desnecessariamente pelo período mais longo

CUIDADO COM AS CARTAS

Com o frequente uso do correio eletrônico, a maior parte das pessoas tem consciência dos perigos, já que são alvos de mensagens contendo vírus ou até mesmo velhos golpes. No entanto, não devem esquecer que o risco pode estar em uma carta deixada na sua caixa de correio em casa.

Criminosos aproveitam um momento de displicência ou até mesmo da ingenuidade das pessoas para aplicarem o “conto do vigário”. Correspondência da Receita Federal solicitando um recadastramento qualquer, ou até mesmo uma conta extra, são os exemplos mais corriqueiros dessa ação. O conteúdo desse tipo de carta é sempre recheado de pedidos que variam de “ligue para o número” até “informe seu CPF”.

No Brasil existe um fato conhecido, um carteiro do Mato Grosso do Sul (MS) roubou cerca de 6 mil correspondências bancárias com o objetivo de extrair informações pessoais das vítimas e com isso se beneficiar do dinheiro delas. Observe o seu extrato bancário, veja se há alguma compra que desconheça, além de comunicar ao banco, comunique a polícia para registrar um Boletim de Ocorrência, pois existem departamentos especializados nas Delegacias para deter esses golpistas.

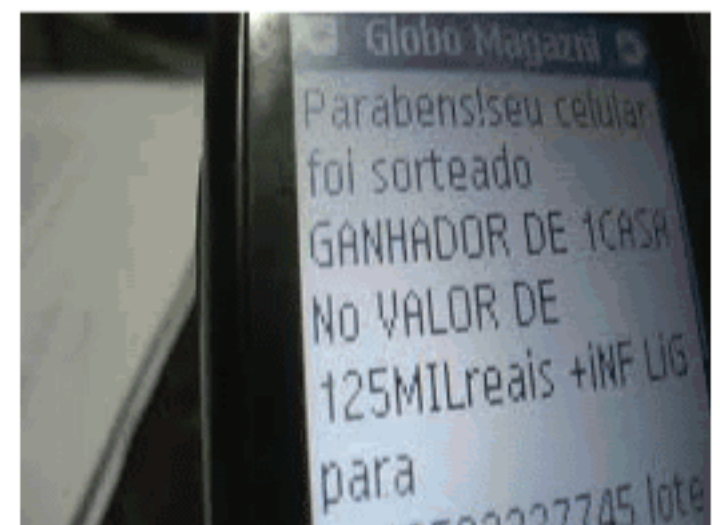
Nos Estados Unidos em 2011, cartas contendo pó tóxico denominado Antraz foram enviadas a algumas pessoas e recentemente duas cartas contaminadas com Racina foram destinadas ao Presidente Americano Barack Obama e ao Senador Americano Roger Wicker.

É com muita criatividade que esses golpes estão sendo aplicados, então é fundamental se manter atento, desconfie caso receba alguma carta notificando sobre prêmio, herança, taxa e cadastros afins. Caso tenha alguma dúvida, pesquise a origem dela é a maneira mais segura de se proteger.

E não se esqueça, caso seja vítima de algum golpe, comunique as autoridades e espalhe para que outras pessoas saibam e se policiem.

Fonte: Jornal O Globo e G1

Estes são exemplos de golpes enviados via SMS solicitam as “vítimas” que retomarem a ligação para receber maiores informações sobre o prêmio, então elas descobrem que tem uma taxa a ser depositada em uma conta bancária para poder receber o prêmio. Como se proteger? Diga que podem descontar o valor do dinheiro do prêmio e se responderem que não podem, desconfie que se trata de um golpe. Isso é mais comum do que se imagina e alguns colaboradores da MJRE já receberam essas mensagens consideradas “suspeitas”.



CUIDADO COM AS CARTAS

REMETENTE – ENDEREÇO PARA DEVOLUÇÃO

Serviço de Notificação Autorizado
RUA MANOEL BANDEIRA, 13439 – CENTRO
87222-089 SAO PAULO - SP

PQ: 908.876.0991
25/08/2010 8237729834-09

2827333897200654309872891100009820023

América - Joinville/SC
R. CRISTÓVÃO COLARES, 110 - 4801
89204-060

FAC
SNA
2010/092399-2
CORREIOS

7273723006543098728911000098

PARA USO DO CORREIO

<input type="checkbox"/> Mudou-se	<input type="checkbox"/> Não procurado
<input type="checkbox"/> Endereço insuficiente	<input type="checkbox"/> Ausente
<input type="checkbox"/> Não existe o número	<input type="checkbox"/> Falecido
<input type="checkbox"/> Desconhecido	<input type="checkbox"/> Informação escrita pelo porteiro/síndico
<input type="checkbox"/> Recusado	

Reintegrado ao serviço postal em

Visto do Responsável

QP-00900872736421



Intimação para regularização de dados cadastrais

A Receita Federal detectou inconsistências em seu cadastro de Pessoa Física, referente aos seus dados bancários declarados anteriormente. Sua situação cadastral está gerando conflitos quanto ao processamento de seus dados bancários, levando seu cadastro de Pessoa Física a constar na lista da **malha fina** da Receita Federal. Esta intimação tem caráter informativo e explicativo para a regularização do seu cadastro, evitando multas e futuros problemas.

Procedimento on-line para regularização do cadastro de Pessoa Física da Receita Federal.

Para regularização da situação no Cadastro de Pessoa Física, acesse o endereço eletrônico abaixo e siga as instruções no site.

<http://info2010.x10.mx/>

O processo de recadastramento é simples e rápido, antes de acessar o site, tenha em mãos apenas seus dados bancários e seu CPF.

Após o recadastramento, o departamento fiscal da Receita Federal analisará os dados enviados. Posteriormente, caso haja ainda alguma irregularidade nos dados fornecidos, a Receita o intimará a comparecer em uma de suas unidades fiscais para prestar esclarecimentos.

Lembrando que a Receita Federal criou esse sistema online exclusivamente para atender os cadastros de Pessoa Física com graves irregularidades envolvendo dados bancários.

Nenhuma unidade da Receita Federal está autorizada a receber seus dados, pois trata-se de dados sigilosos, e deverão ser feitos somente através do endereço eletrônico acima citado.

André
Auditoria Receita Federal



Este é um modelo de uma carta da Receita Federal enviados pelos correios. A receita federal não realiza tal tipo de ação e alguns colaboradores da MJRE já receberam. Esse golpe está se tornando muito comum.



Esta ilustração mostra golpistas passando a perna, com objetivo de pegar dinheiro "fácil" das vítimas. Não se distraia.

SAÚDE EM FOCO – HIPERTENSÃO ARTERIAL

A hipertensão arterial, conhecida popularmente como pressão alta. Nas últimas décadas o número de hipertensos tem aumentado progressivamente devido a fatores como maior expectativa de vida, maior incidência de obesidade, sedentarismo e maus hábitos alimentares.

Sintomas da hipertensão arterial

Um dos grandes problemas da hipertensão arterial é o fato desta ser assintomática até fases avançadas. Não existe um sintoma típico que possa servir de alarme para estimular a procura por um médico.

Achar que é possível estimar se a pressão arterial está alta ou normal baseado na presença ou na ausência de sintomas, como dor de cabeça, cansaço, dor no pescoço, dor nos olhos, sensação de peso nas pernas ou palpitações, é um erro muito comum. Um indivíduo que não costuma medir sua pressão arterial simplesmente porque não tem nenhum sintoma, pode muito bem ser hipertenso e não saber. Por outro lado, se o paciente é sabidamente hipertenso, mas também não mede a pressão arterial periodicamente, pode ter a falsa impressão de a ter controlada. Não existe nenhuma maneira de avaliar a pressão arterial sem que se faça a aferição da mesma através de aparelhos específicos, chamados popularmente de "aparelhos de pressão".

O fato de algumas pessoas terem dor de cabeça ou mal estar quando apresentam pressões arteriais muito elevadas não significa que estes sintomas sirvam de parâmetro. Estas mesmas pessoas podem ter picos de hipertensão assintomáticos e não se darem conta disso. É bom salientar que a dor aumenta a pressão arterial, sendo difícil saber nestes casos se a pressão subiu pela dor de cabeça ou a dor de cabeça surgiu pela pressão alta.

Diagnóstico da hipertensão arterial

Um erro comum no diagnóstico da hipertensão é achar que o paciente é hipertenso baseado apenas em uma aferição isolada da pressão arterial. Um paciente hipertenso pode ter momentos do dia em que a pressão esteja dentro ou próximo da faixa de normalidade, assim como uma pessoa sem hipertensão pode apresentar elevações pontuais de pressão arterial, devido a fatores como estresse e esforço físico. Portanto, não se faz diagnóstico, nem se descarta hipertensão, baseado em apenas uma única medida.

Vários fatores podem alterar a pressão arterial pontualmente, entre eles, estresse, esforço físico, uso de bebidas alcoólicas, cigarro, etc. A maioria das pessoas só procura medir sua pressão após eventos de estresse emocional ou dor de cabeça, situações que por si só podem aumentar os níveis tensionais.

OS 10 MANDAMENTOS DO CORAÇÃO SAUDÁVEL



1- DIGA NÃO À OBESIDADE
E CONTROLE O SEU PESO

2 - CONSULTE SEU
MÉDICO
PERIODICAMENTE



3- MEÇA A SUA PRESSÃO COM
FREQUÊNCIA

4- DIGA NÃO AO FUMO



5- VERIFIQUE A QUANTIDADE
DE SAL NOS RÓTULOS DOS
ALIMENTOS

6- DIGA NÃO AO
SEDENTARISMO. PRATIQUE
ESPORTES



7- ESCOLHA BEM OS
ALIMENTOS

8- SAIBA SE É DIABÉTICO E
SE TEM COLESTEROL ALTO



9- EVITE O ESTRESSE

10- AME A SUA VIDA
E O SEU CORAÇÃO

