

APRESENTAÇÃO

O MJRE Notícias, nesta edição de Fevereiro de 2015, abrangerá temas como Carnaval, quando deveremos ter atenção redobrada nas ruas, pois muita gente infelizmente ainda bebe e dirige, lembre-se SE DIRIGIR NÃO BEBA! Como o calor nessa época do ano está muito forte, daremos algumas dicas de como se proteger e evitar os males causados pelo excesso de Sol.

Após o carnaval, terminará o horário de verão, lembre-se de adiantar os relógios em uma hora. A partir desse mês começaremos nossas auditorias internas programadas nas obras. Você e seus colegas de trabalho conhecem nossa política de QSMS ?

COORDENADORIA GERAL DE OBRAS INFORMA: ÍNDICE DE DESEMPENHO MÉDIO MENSAL

No mês de dezembro foi divulgada mais uma nota no Diário Oficial do RJ informando que a MJRE CONSTRUTORA obteve um conceito EXCELENTE no índice de desempenho médio das empresas prestadoras de serviço para Prefeitura do Município do Rio de Janeiro. Esse é o resultado do SEU trabalho e esforço.

CHARGE



Ouvidoria da

MJRE Construtora

Nós queremos saber suas sugestões, ouvir suas reclamações e receber seus elogios. Ligue-nos de segunda a sexta-feira no horário comercial que você será ouvido com todo respeito e privacidade.

3792-0449

Pessoal, muitos têm ligado para o nosso telefone da Ouvidoria para tirar dúvidas com relação ao D.P., ou informações gerais. Pedimos que para este fim utilizem o

Telefone de contato da sede da MJRE Construtora

2501-0353,
a recepcionista irá atender e transferir para o contato solicitado.

ATENÇÃO, O FIM DO HORÁRIO DE VERÃO ESTÁ PRÓXIMO!

As pessoas ficam felizes com a sensação de ter uma hora a mais. No entanto, atrasar o relógio biológico não é tarefa fácil e pode prejudicar o ritmo e funcionamento do corpo.

“O desequilíbrio do organismo se dá nos cinco primeiros dias da mudança no relógio, após esse período e com os devidos cuidados tomados, o corpo se adapta de forma tranquila”.

O ideal para preparar o organismo ao novo horário é manter uma boa qualidade do sono e dormir o suficiente durante toda a semana. O infarto, por exemplo, costuma ocorrer algumas horas depois de acordar e, principalmente, na segunda-feira, dia em que o estresse comumente aumenta”, alerta o médico.

Além de repouso adequado, é interessante apostar em uma alimentação equilibrada e evitar alimentos pesados e bebidas estimulantes como café, chá preto e pó de guaraná, principalmente no final da tarde. Também não é recomendado comer muito antes de dormir nem ir para a cama com o estômago vazio.

Resumo da Fonte: IG Saúde Bem Estar -

<http://saude.ig.com.br/bemestar/cuidados+para+se+adaptar+bem+ao+fim+do+horario+de+verao/n1238034057325.html>

AVISO: TÉRMINO DO HORARIO DE VERÃO

O horário de verão terminará na noite de sábado, dia 21 de fevereiro para o domingo, dia 22 de fevereiro e os relógios devem ser atrasados em uma hora a partir da meia noite. Essa mudança de horário que iria até 16 de fevereiro será estendida em uma semana, por causa do carnaval.

CHARGE



MOMENTOS DE REFLEXÃO

É preciso chorar pra aprender a amar. É preciso confiar pra se entregar. E ainda assim a grande verdade é que, é preciso ouvir pra nunca gritar. Todos irão sofrer um dia pra saber o verdadeiro sentido da felicidade. Se sentir saudades, procure! Se sentir vontade, faça! Se tiver medo, lute! Se perder, procure, se encontrar pegue, se pegar segure para nunca mais deixar cair, e se cair se lembre do que passou, só assim terá a verdadeira felicidade e suas lágrimas lavarão seu rosto para uma nova feição.

Sergio Siqueira

ALERTA SOBRE OS CUIDADOS QUE FOLIÕES DEVEM TER NO CARNAVAL

Nesta época de verão, as pessoas, às vezes, se esquecem de beber água, que hidrata, e ingerem muito álcool, café, mate e chá, “que desidratam”. “Hidratação é água ou água de coco”.

Cuidado com excesso de comida, que pode ser prejudicial aos foliões. Pois você pode ter uma diarreia, uma gastroenterite. O ideal é que você coma o que está acostumado no dia-a-dia.

Cuidado principalmente, com alimentos feitos na rua. “Você não sabe de onde vem aquela comida”.

Sobre vestimentas, evitem fantasias de tecidos ásperos e secos, com muita renda, fitas, que podem desenvolver alergia.

Antes e depois da folia, os adeptos do carnaval devem consumir carboidratos, “porque têm muita energia”. Entre eles, estão o macarrão sem molho branco, arroz, a batata cozida, o pão com peito de peru. Junto com o carboidrato, a pessoa pode comer também uma proteína, dando preferência a frango, peixe e ovo. “Porque é isso que dá energia, que dá pique, que faz a pessoa ficar em pé”.

Resumo da fonte: Unimed - Vivendo Melhor - www.unimedse.com.br/vivamais/conteudo.ler.php?cid=2621



E LIXO É NO LIXO!!



CARNAVAL
2015

SEGURANÇA EM FOCO: CUIDADOS COM O SOL



Atualmente, o câncer de pele é o de maior incidência no Brasil. Isso se deve ao costume dos brasileiros de gostarem de manter sempre um bronzeado perfeito, além do fato do país ser tropical. A exposição ao sol de maneira inadequada pode trazer diversos tipos de problemas para a pele, desde pequenas lesões até chegar ao ponto máximo: o câncer de pele.

A dermatologista da Unimed Costa do Sol, Dra. Isabelle Azevedo explica que cuidados simples e básicos precisam ser tomados como uma rotina, a fim de o verão não se torne o grande vilão de ninguém.



“Uma alimentação leve e saudável, acompanhada da ingestão de muito líquido ao longo do dia, e a utilização de acessórios de proteção ao se expor ao sol, como chapéus, óculos de sol, barracas e principalmente o protetor, são fatores que precisam ser adotados como medida de proteção sempre.”,

“O filtro solar deve ser aplicado cerca de 15 a 30 minutos antes de se expor ao sol, no corpo todo. E reaplicado de 2 à 3 horas. É importante levar em con-

sideração os horários ideais para um banho de sol saudável e sem riscos, que são até às 10h da manhã e após às 16h. A Dra. Eneida Genn explica que neste período intermediário radiações ultravioletas são mais lesivas a pele devido a maior quantidade de raios ultravioleta B (UVB).

“São inúmeros e em graus variados os danos que o banho de sol sem proteção pode causar. Eles podem aparecer de maneira imediata, ou a curto prazo (questões de horas). São eritemas (vermelhidões), queimaduras solares, até chegar ao foto dano cumulativo levando ao envelhecimento precoce da pele e a lesões neoplásticas e pré-neoplásticas (cânceres cutâneos)”.

Fonte: http://www.unimed.coop.br/pct/index.jsp?cd_canal=53023&cd_secao=53015&cd_materia=297654

