



ACONTECE NA C.E.S.



**CONFRATERNIZAÇÃO DE FINAL DE ANO
PARA FUNCIONÁRIOS - ALTERADA DATA E LOCAL**
AGUARDE NOTÍCIAS

PALESTRA EM HOMENAGEM AO DIA DO MÉDICO
**No dia 20 de outubro nosso Diretor Médico,
DR REINALDO HADLICH**

Proferiu interessante e atual palestra com o seguinte tema: "METAS ATUAIS DO TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO E DAS DISLIPIDEMIAS", sua didática e visão prática do assunto foram motivadores para perguntas dos ouvintes, o que enriqueceu ainda mais o encontro.

Após a palestra confraternizamos com um delicioso lanche produzido pela equipe da Nutrição.

Informações fornecidas por Dra Sandra

DI



CAS DE SAÚDE



**FONOAUDIOLOGIA MALHAÇÃO
VOCAL** Deve ser feita
diariamente ao acordar, tem como
finalidade aquecer as cordas vocais
e evitar rouquidão por abuso vocal
Exercícios fazer 1x ao dia de
preferência ao acordar - Inspire

profundamente e ao soltar o ar faça o

exercício de :

- 1- GARGAREJO
- 2- SUSPIRO COM SOM DA VOGAL ã
- 3- REPETIR A PALAVRA BOM BOM BOM



**ATENÇÃO VOCÊ QUE PARTICIPOU DA
CAMPANHA DA DOSAGEM DE GLICOSE**

* Obteve resultado do teste de glicose entre 140 e 200, feito em qualquer hora do dia, deve procurar orientação médica para realizar exames laboratoriais mais sensíveis e específicos na investigação da presença de DIABETES MELLITUS.

* Obteve resultado acima de 200, no referido exame, deve procurar o médico já para iniciar tratamento pois com essa cifra, já é considerado DIABÉTICO. Informações fornecidas por Dra Sandra e Dra Maria Hermínia



NUTRIÇÃO

AJUDE A CONTROLAR A SUA GLICEMIA comendo alimentos ricos em fibras diariamente, como: aveia e cereais integrais, e realize sempre de 5 a 6 refeições diárias com horários regulares.

DIFERENCIE ALIMENTOS DIET & ALIMENTOS LIGHT

Alimentos Diet – Alimento destinado a dietas especiais e precisa ser isento de algum tipo de nutriente, não necessariamente de açúcar.

Alimentos Light – O alimento precisa ter uma diminuição no mínimo 25% de algum nutriente.



ATIVIDADE FÍSICA LEVE E REGULAR

é importante para os ossos, músculos, circulação, ajuda a diminuir o colesterol e alivia as tensões



**EDUCAÇÃO CONTINUADA
PALESTRA**

**Dia 04/11 terça feira
refeitório às 15.00 h**

Fonoaudióloga Marisa Salame

TEMA HUMANIZAÇÃO NO TRABALHO

Após a palestra



+ sorteio



FUNCIONÁRIO DO MÊS OUTUBRO

SERGIO ROQUE



CAMPANHA SEU CRACHÁ**VALE DESCONTO**

Moviola – livros e CD Tel: 2285-8339

Academia Fit Tel: 25563-774

Clínica Alba Center Estética Tel: 2557-5788

Restaurante Canto D Alice Tel: 2245-2264

Clínica Santana – depilação e esfoliação corporal

Tel: 25527875 Cel: 99317001

**ESPAÇO FUNCIONÁRIO****ANIVERSARIANTES DO MÊS****C.E.S. E COLABORADORES**

Vamos comemorar juntos no refeitório
sempre na ultima quinta feira do mês

dia 27 /11 hora 16.00



+ sorteio

**AVISOS****08 /11 DIA DO RADIOLOGISTA**

SUA ATUAÇÃO QUALIFICADA E PERSONALIZADA É
FUNDAMENTAL PARA A SATISFAÇÃO DOS CLIENTES
PARABENS!!!!

**PASTORAL DA SAÚDE**

Atendimento religioso Informe-se

**CUIDE DO PLANETA****RECICLAR E ECONOMIZAR É PRECISO**

o seu exemplo educa centenas de pessoas
acredite a sua ação causa impacto



Visite a Biblioteca na sala da ouvidoria

Aceitamos doações de livros**Funcionário você é D+**

continue se esforçando !!!!!

**ECOEFIÊNCIA**

Produzir mais no trabalho e na vida usando menos
recursos naturais.

**ATENÇÃO FUNCIONÁRIO A QUALIDADE**

depende do envolvimento de todos na busca da
excelência no atendimento ao cliente

**ACONTECE NO RIO****AGENDA CULTURAL GRATUITA**

CENTRO CULTURAL LIGHT tel 2211-4420
roda do tempo - de seg. a sex. às 16h

TEATRO R. MAGALHÃES tel. 3974-2500
ciclo de leituras dramatizadas seg. às 18h

CASA DA GÁVEA tel 2239-3511
ciclo de leituras dramatizada - seg. às 19h

TEATRO RIVAL PETROBRAS tel. 3223-6600
Pedro Luiz e a parede - seg. às 19h

BIBLIOTECA NACIONAL tel. 3095-3862
Machado de Assis, cem anos de cartografia
de seg. a sex das 10 às 16h

DUREX ARTE CONTEMPORÂNEA tel. 2508-6098
de seg. a sex. das 12 às 18h

