

CAMPANHA CONTRA RUBÉOLA

Em 09/08/2008 começou a CAMPANHA de VACINAÇÃO para eliminação da Rubéola, em todo país, e a ROSITA também estava na frente desta luta. Trouxemos a equipe da Secretária Municipal de Saúde de Lauro de Freitas e vacinamos todos os Homens e Mulheres com idade entre 20 e 39 anos.

Fizemos a nossa parte para eliminação da Rubéola!

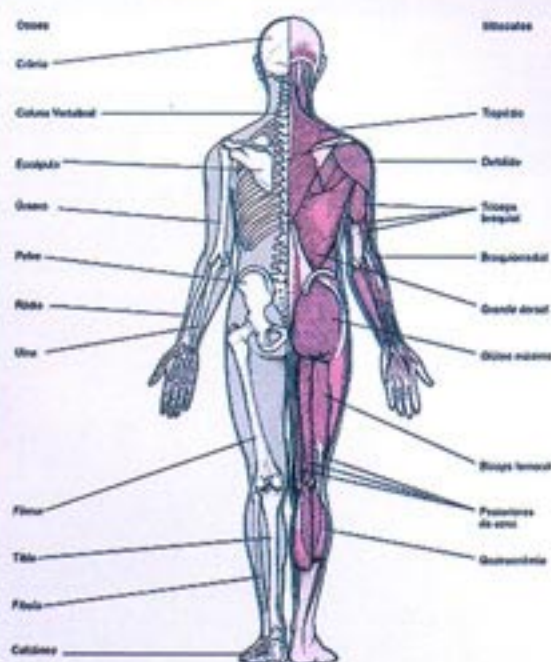
PGR

Procurando incentivar ainda mais o saudável programa de ginástica, o pessoal do RH desenvolveu neste 2º semestre, uma avaliação do desempenho dos setores através de pontuação dada pelos próprios participantes. Foi um grande incentivo onde apareceram muitas inovações que motivaram a prática dos exercícios e da integração das pessoas. A melhor média obtida pelo setor de máquinas foi do turno B. Também merece destaque a atuação do Lula na Coordenação das atividades da Montagem.



O setor de Montagem coordenou a arrecadação de alimentos, através de uma gincana, durante o PGR (Programa de Ginástica Rosita), cuja arrecadação foi destinada a comunidade de Quingoma e para os flagelados do estado de Santa Catarina.

PREVINA-SE DAS LESÕES ARTICULARES



Pouco se fala sobre os cuidados que precisam ser tomados ao realizar qualquer atividade física, seja ela exercícios ou atividades laborais.

É importante que você saiba identificar possíveis desvios nas curvaturas normais da coluna e observar o alinhamento dos pés e dos joelhos.

Muitas pessoas apresentam tais desvios e estas terão maior probabilidade de sentir dor ou desconforto sobre as respectivas articulações.

Confira outros fatores que também podem provocar lesões articulares:

- Uso de calçados inapropriados;
- Assimetria de força e flexibilidade;
- Ausência de aquecimento na fase inicial da atividade;
- Falta de flexibilidade e alongamento;
- Solo irregular;
- Transição brusca entre os movimentos;
- Execução incorreta de determinados movimentos, o que coloca as articulações em um posicionamento inadequado.

Faça exercícios e alongamentos. Estas medidas contribuirão para prevenção das lesões!