



INTERESSES ESPECIAIS

► Fevereiro roxo e laranja

► Cuidados que se deve ter no carnaval

► Prevenções no verão

NESTA EDIÇÃO

► Carnaval seguro é aquele que une prevenção, responsabilidade e consciência ambiental.

► No verão, prevenir é cuidar.

► Fevereiro roxo e laranja: prevenção e conscientização salvam vidas.

CONTAR CONHECIMENTO

ROXO *fevereiro* LARANJA

**MÊS DE
PREVENÇÃO E
COMBATE AO
LUPUS,
ALZHEIMER,
FIBROMIALGIA
E LEUCEMIA.**

INFORMAÇÃO GERA CONSCIÊNCIA,
CONSCIÊNCIA GERA CUIDADO — E O
CUIDADO TRANSFORMA VIDAS.
FEVEREIRO ROXO E LARANJA É UM
LEMBRETE DE QUE EMPATIA,
PREVENÇÃO E SOLIDARIEDADE
SALVAM VIDAS.



A CAMPANHA FEVEREIRO ROXO E LARANJA TEM COMO OBJETIVO CONSCIENTIZAR A POPULAÇÃO SOBRE A IMPORTÂNCIA DO DIAGNÓSTICO PRECOCE, DO TRATAMENTO ADEQUADO E DA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS.

O FEVEREIRO ROXO ALERTA SOBRE LÚPUS, FIBROMIALGIA E ALZHEIMER, PROMOVENDO UM INFORMAÇÃO, EMPATIA E QUALIDADE DE VIDA. JÁ O FEVEREIRO LARANJA REFORÇA A LUTA CONTRA A LEUCEMIA, INCENTIVANDO A DOAÇÃO DE MEDULA ÓSSEA E A SOLIDARIEDADE.

A CAMPANHA EXISTE PARA INFORMAR, SENSIBILIZAR E FORTALECER O CUIDADO COM A SAÚDE E A VIDA.

**ENTRE EM
CONTATO
COM A GENTE**

@cotar.consultoria

www.cotarconsultoria.com.br

(79) 3512-4497

contato@cotarconsultoria.com

cotar@cotarconsultoria.com

lizianesalomao@cotarconsultoria.com.br

EDIÇÃO:
• Angelina Salomão
• Liziane Salomão



INTERESSES ESPECIAIS

► Fevereiro roxo e laranja

► Cuidados que se deve ter no carnaval

► Prevenções no verão

NESTA EDIÇÃO

► Carnaval seguro é aquele que une prevenção, responsabilidade e consciência ambiental.

► No verão, prevenir é cuidar.

► Fevereiro roxo e laranja: prevenção e conscientização salvam vidas.

CUIDADOS QUE SE DEVE TER NO CARNAVAL

O CARNAVAL É TEMPO DE ALEGRIA, MAS TAMBÉM EXIGE ATENÇÃO COM A SEGURANÇA E O MEIO AMBIENTE. PARA QUEM ESTÁ TRABALHANDO OU APROVEITANDO A FESTA, ALGUNS CUIDADOS SÃO ESSENCIAIS:

◆ **SEGURANÇA DO TRABALHO:** USE OS EPIS ADEQUADOS, MANTENHA-SE HIDRATADO, RESPEITE OS LIMITES FÍSICOS, EVITE EXPOSIÇÃO EXCESSIVA AO SOL E FIQUE ATENTO A INSTALAÇÕES ELÉTRICAS, ESTRUTURAS PROVISÓRIAS E CIRCULAÇÃO DE VEÍCULOS.

◆ **MEIO AMBIENTE:** DESCARTE CORRETAMENTE O LIXO, EVITE O USO EXCESSIVO DE PLÁSTICOS, NÃO JOGUE RESÍDUOS NAS RUAS OU RIOS E CONTRIBUA PARA A PRESERVAÇÃO DOS ESPAÇOS PÚBLICOS.

◆ **CUIDADOS PESSOAIS:** USE PROTETOR SOLAR, ALIMENTE-SE BEM, EVITE O CONSUMO EXCESSIVO DE ÁLCOOL E DESCANSE QUANDO NECESSÁRIO.

DICAS:

- HIDRATE-SE CONSTANTEMENTE
- USE PROTETOR SOLAR E REAPLIQUE
- ALIMENTE-SE BEM E COM SEGURANÇA
- USE ROUPAS LEVES E CONFORTÁVEIS
- PREFIRA CALÇADOS FECHADOS E FIRMES
- DESCANSE SEMPRE QUE PRECISAR
- EVITE EXCESSO DE ÁLCOOL
- FIQUE ATENTO A SINAIS DE MAL-ESTAR
- CUIDE DOS SEUS PERTENCES
- RESPEITE SEU CORPO E SEUS LIMITES

Carnaval seguro é aquele em que todos se divertem com consciência, respeito e cuidado com a vida e com o planeta!

ENTRE EM
CONTATO
COM A GENTE

@cotar.consultoria

www.cotarconsultoria.com.br

(79) 3512-4497

contato@cotarconsultoria.com

cotar@cotarconsultoria.com

lizianesalomao@cotarconsultoria.com.br

EDIÇÃO:
• Angelina Salomão
• Liziane Salomão



INTERESSES ESPECIAIS

► Fevereiro roxo e laranja

► Cuidados que se deve ter no carnaval

► Prevenções no verão

NESTA EDIÇÃO

► Carnaval seguro é aquele que une prevenção, responsabilidade e consciência ambiental.

► No verão, prevenir é cuidar.

► Fevereiro roxo e laranja: prevenção e conscientização salvam vidas.

CONTAR CONHECIMENTO

CUIDADOS E PREVENÇÕES NO VERÃO:

O VERÃO EXIGE ATENÇÃO REDOBRADA, ESPECIALMENTE PARA QUEM TRABALHA EXPOSTO AO CALOR. COM ATITUDES SIMPLES, É POSSÍVEL PREVENIR ACIDENTES, DOENÇAS E IMPACTOS AMBIENTAIS.

- ◆ **SEGURANÇA DO TRABALHO**
 - UTILIZE OS EPIS ADEQUADOS À ATIVIDADE
 - REDOBRAR A ATENÇÃO COM MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS
 - EVITE ESFORÇO FÍSICO EXCESSIVO SOB ALTAS TEMPERATURAS
 - MANTENHA LOCAIS VENTILADOS E ORGANIZADOS
 - SINALIZE ÁREAS DE RISCO E PISOS MOLHADOS
 - ATENÇÃO A TEMPESTADES, RAIOS E VENTOS FORTES
- ◆ **CUIDADOS COM O MEIO AMBIENTE**
 - ECONOMIZE ÁGUA E ENERGIA
 - DESCARTE CORRETAMENTE O LIXO
 - EVITE QUEIMADAS E POLUIÇÃO
 - PRESERVE ÁREAS VERDES E RECURSOS NATURAIS
 - REDUZA O USO DE PLÁSTICOS DESCARTÁVEIS

CUIDADOS PESSOAIS:

- HIDRATE-SE FREQUENTEMENTE, MESMO SEM SENTIR SEDE
- USE PROTETOR SOLAR E REAPLIQUE AO LONGO DO DIA
- UTILIZE ROUPAS LEVES, CLARAS E CONFORTÁVEIS
- USE BONÉ, CHAPÉU E ÓCULOS DE PROTEÇÃO
- FAÇA PAUSAS REGULARES PARA DESCANSO
- EVITE EXPOSIÇÃO AO SOL NOS HORÁRIOS MAIS QUENTES

Verão seguro é aquele em que cuidamos da vida, do trabalho e do planeta!



ENTRE EM
CONTATO
COM A GENTE

@cotar.consultoria

www.cotarconsultoria.com.br

(79) 3512-4497

contato@cotarconsultoria.com

cotar@cotarconsultoria.com

lizianesalomao@cotarconsultoria.com.br

EDIÇÃO:
• Angelina Salomão
• Liziane Salomão



INTERESSES ESPECIAIS

➤ Fevereiro roxo e laranja

➤ Cuidados que se deve ter no carnaval

➤ Prevenções no verão

NESTA EDIÇÃO

➤ Carnaval seguro é aquele que une prevenção, responsabilidade e consciência ambiental.

➤ No verão, prevenir é cuidar.

➤ Fevereiro roxo e laranja: prevenção e conscientização salvam vidas.

CONTAR CONHECIMENTO

COLETA SELETIVA

VOCÊ DESCARTA SEU LIXO CORRETAMENTE?

O OBJETIVO DA COLETA SELETIVA É SEPARAR CORRETAMENTE OS RESÍDUOS PARA QUE POSSAM SER RECICLADOS, REAPROVEITADOS OU DESCARTADOS DE FORMA ADEQUADA, REDUZINDO OS IMPACTOS AO MEIO AMBIENTE.



ELA BUSCA:

- DIMINUIR A QUANTIDADE DE LIXO NOS ATERROS E LIXÕES
- PRESERVAR OS RECURSOS NATURAIS
- REDUZIR A POLUIÇÃO DO SOLO, DA ÁGUA E DO AR
- FACILITAR A RECICLAGEM E O REAPROVEITAMENTO DE MATERIAIS
- GERAR TRABALHO E RENDA PARA COOPERATIVAS DE RECICLADORES
- PROMOVER CONSCIÊNCIA AMBIENTAL E CONSUMO RESPONSÁVEL

A COLETA SELETIVA É ESSENCIAL NO VERÃO E NO CARNAVAL, PERÍODOS EM QUE O CONSUMO E O DESCARTE DE LIXO AUMENTAM. SEPARAR CORRETAMENTE OS RESÍDUOS AJUDA A MANTER OS ESPAÇOS LIMPOS, PREVENIR ACIDENTES E DOENÇAS, EVITAR ALAGAMENTOS E PRESERVAR O MEIO AMBIENTE, GARANTINDO MAIS SAÚDE, SEGURANÇA E BEM-ESTAR PARA TODOS.

Cuidar do lixo também é cuidar da saúde, da segurança e do meio ambiente — no verão, no Carnaval e o ano todo.

ENTRE EM
CONTATO
COM A GENTE

@cotar.consultoria

www.cotarconsultoria.com.br

(79) 3512-4497

contato@cotarconsultoria.com

cotar@cotarconsultoria.com

lizianesalomao@cotarconsultoria.com.br

EDIÇÃO:

- Angelina Salomão
- Liziane Salomão