

EXAMES DE RAIOS-X PARA OS SERVIDORES

A nossa Coordenadoria de Assistência ao Servidor, na sobreloja, conta com uma máquina de radiologia prontinha para os servidores. Os exames podem ser realizados às terças e quintas-feiras e precisam de encaminhamento médico.

No comando do equipamento, a técnica em radiologia **Gabriela Calheira** conta sobre a novidade que vai beneficiar todos os servidores do prédio. Gabriela destaca sobre a importância do exame, que permite identificação de doenças ou anormalidades, possibilitando um diagnóstico mais preciso e um tratamento eficaz.

Como funciona a marcação do exame no Centro Médico?

O paciente precisa passar pela consulta médica para que seja avaliado e se há indicação para o exame. O processo respeita a regulamentação do Conselho Federal de Medicina e não tem custo para o servidor.

Quais as vantagens de realizar um exame no ambiente de trabalho?

São muitas, incluindo aprimoramento da saúde ocupacional, redução de custos com exames externos e maior comodidade para os funcionários. Reduz o risco de complicações e até mesmo o afastamento das atividades.

Como se preparar para um exame?

Não é necessário de nenhum preparo especial, mas é importante remover joias e objetos metálicos que possam interferir na qualidade da imagem.



Café da manhã especial Dia das Mães

■ O secretário Uruan Andrade se reuniu para um café da manhã com as mães servidoras na sala de reuniões do IEEA, em São Cristóvão. Durante a celebração, ele se emocionou ao contar a história de vida de sua mãe e ressaltou, em seu discurso, o carinho e gratidão por tudo que

a maternidade representa na vida de todos.

Para que todas as mães começassem bem o dia especial, a mesa estava coberta de mimos com opções de sanduíches, chás, café, bolos e doces para presentear as matriarcas.

“ É uma homenagem singela de agradecimento às mães que são verdadeiros pilares das famílias e da nossa comunidade

URUAN ANDRADE, SECRETÁRIO DE ESTADO DE INFRAESTRUTURA E OBRAS PÚBLICAS



■ O secretário Uruan Andrade inaugurou a nova iluminação da RJ-102, em Araruama. Foram instalados 250 postes com lâmpadas de LED em uma extensão de 10 quilômetros. Um investimento de R\$1,6 milhão, para aumentar a segurança na rodovia. Além da modernização das luminárias, são 13 quilômetros de ciclofaixa sendo implantados, garantindo também mais conforto e infraestrutura para os moradores e visitantes da Região dos Lagos.

“ Iluminar as rodovias é cuidar das pessoas. A modernização da iluminação vai melhorar a segurança. Me sinto honrado de estar hoje aqui para essa inauguração ”

URUAN ANDRADE, SECRETÁRIO DE ESTADO DE INFRAESTRUTURA E OBRAS PÚBLICAS

NOVA ILUMINAÇÃO É INAUGURADA EM ARARUAMA



Servidores da SEIOP recebem vale-refeição



■ Os servidores da SEIOP comemoraram o recebimento do vale-alimentação e refeição. O benefício foi entregue na sexta-feira, 30, durante um lanche, em São Cristóvão. O cartão pode ser usado tanto como refeição ou alimentação, ficando à escolha do trabalhador o valor destinado para cada função.

“ Já até fui ao mercado, usei o meu cartão, fiz minhas compras e consegui levar alimentos para casa ”

VANDERLEI STORCK, MOTORISTA DA SEIOP

DER presente no Maio Amarelo

■ O DER abraçou mais uma vez a campanha internacional de conscientização no trânsito e esteve com a blitz educativa na RJ-106, a rodovia estadual que mais registra acidentes. Durante a ação, em Araruama, motoristas foram convidados a participar de simulações com óculos de realidade virtual que mostram o que acontece ao dirigir sob os efeitos do álcool e do sono. Além da atividade, foram distribuídos brindes e apresentaram uma

“ É um trabalho importantíssimo, porque as pessoas precisam se conscientizar de que querer chegar mais rápido não vai fazer diferença se não puder chegar ao destino com vida ”

YLLA KOZLOWSKI, ARQUITETA

dinâmica interativa para testar o conhecimento dos motoristas sobre legislação e placas de sinalização.



Mais um avanço para a reabertura da RJ-127

■ O presidente do DER, Pedro Ramos, e a equipe de engenheiros da DOC 2 estiveram na RJ-127, em Paracambi, para acompanhar as obras de recuperação da rodovia e o içamento das vigas para a construção da ponte, que vai substituir o trecho que desabou durante as chuvas. Para a operação foi necessário o uso de maquinário de grande porte e caminhões pesados para transporte das vigas que possuem cerca de 12 toneladas cada.

“ O transporte para Paulo de Frontin e Mendes vai ficar muito mais seguro e rápido para quem precisa da serra. O sentimento é de alívio e creio que vai ser muito bom para todos ”

CRISTIANE BELO DOS SANTOS, ATENDENTE DE LANCHONETE EM PARACAMBI

SERVIDORES IMUNIZADOS CONTRA A GRIPE

■ Nossos servidores foram um exemplo da importância de se prevenir contra a gripe, cachumba, sarampo e rubéola. A campanha de vacinação foi um sucesso. Mais de 400 doses foram aplicadas durante a ação, realizada na Coordenadoria de Assistência ao Servidor, na sobreloja. O objetivo foi ampliar o alcance da imunização para nossos servidores, trazendo a vacina para o local de trabalho.



Sua carteira de vacinação está em dia?

■ A vacina é uma ferramenta essencial para prevenir doenças graves que, em muitos casos, podem ser fatais. Vacinar é um ato de amor e proteção!

“ A vacina é uma prevenção. Se a gente não se cuidar, a imunidade fica baixa e acabamos adoecendo. Trazer essa campanha para cá é fundamental ”

GIULIA DE ALCANTARA SOARES,
COORDENADORA DE CONTABILIDADE DA SECRETARIA
DE INFRAESTRUTURA E OBRAS PÚBLICAS

“ Com a campanha, todos podem aproveitar o ambiente de trabalho para se vacinar, se cuidar ”

WEMERSON HENRIQUE DA SILVA,
ASSESSOR DE DIRETORIA DO DER



E você? Já separou a bicicleta?

Dica do Phelipe: “Independente de qual seja a bicicleta, pega uma e vai devagarinho, começando aos poucos. Eu comecei assim e depois fui aumentando.”

Vamos pedalar?

■ A bicicleta é mais que um simples meio de transporte, é lazer, vida saudável e mobilidade. O dia 3 de junho é marcado pelo Dia Mundial da Bicicleta e, para aproveitar essa data, você pode incluir o ciclismo na sua rotina para melhorar sua saúde física e mental.

O servidor Phelipe Nunes, 38, colocou as atividades em prática em 2024, pedalando de 5 a 6 vezes por semana. Hoje em dia,

ele bate o próprio recorde. Chega a 88 quilômetros no trajeto de ida e volta de Mesquita a Xerém, em Duque de Caxias.

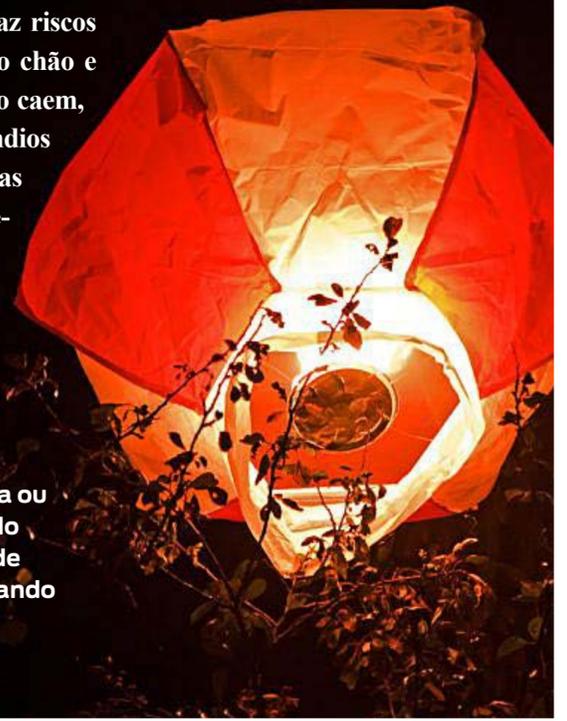
De bicicleta, Phelipe conheceu diversos lugares, como a Cachoeira da Mata, em Xerém; Conrado, em Miguel Pereira; e o famoso “giro carioca”, saindo do Museu do Amanhã com destino à Urca. Mas, claro, sempre com os equipamentos de segurança apropriados.

Perigos dos balões

■ Com a chegada das festas juninas, o céu ganha cor e tradição — mas também exige atenção redobrada. A prática de soltar balões, além de ilegal, traz riscos sérios para quem está no ar, no chão e até nas nossas rodovias. Quando caem, esses balões podem causar incêndios em áreas de vegetação próximas às estradas ou atingir a rede elétrica, interrompendo o fornecimento de energia e colocando motoristas em risco.

Soltar balões é crime ambiental

Quem fabrica, vende, transporta ou solta balões pode ser condenado a até três anos de prisão, além de pagar multa. Se vir alguém soltando balão, denuncie.



LEIA O CONTEÚDO DO JORNAL INTEGRAÇÃO

APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA O QR-CODE E ACESSE A VERSÃO DIGITAL

ESCANEE AQUI

