



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO  
Coordenadoria do *Campus* de Bauru  
Comissão Interna de Prevenção de Acidentes  
**CIPA AVISA – fev/2010 – ano I – nº 07**



# CURTA O VERÃO NUMA BOA!



Ok, confessem: quem não gosta do verão?

Contudo, neste ambiente de calor tão intenso que estamos vivendo, podem surgir perturbações graves no organismo se não aplicarmos medidas preventivas apropriadas.

Para evitarmos os efeitos do calor sobre a saúde, a CIPA recomenda aos colaboradores da CCB/USP que:

- ☀ Bebam muita água e sucos naturais frescos;
- ☀ comam frutas e verduras;
- ☀ pratiquem exercícios no início da manhã ou ao entardecer;
- ☀ permaneçam em lugares com boa ventilação e de temperatura adequada;
- ☀ evitem a exposição direta ao sol;
- ☀ evitem esforços físicos exagerados;
- ☀ vistam roupas (e sapatos) leves, de cores claras e confortáveis;
- ☀ utilizem bonés, óculos e protetor solar;
- ☀ evitem banhos com água muito quente, pois provocam o ressecamento da pele.
- ☀ monitorem a pressão arterial constantemente e
- ☀ redobrem a atenção com as crianças e os idosos.



## Sol e calor = cuidado redobrado!

### Expediente

**Coordenador:** Prof. Dr. Ruy Cesar Camargo Abdo  
**Presidente CIPA:** Fábio Mossato Dias (r. 8206)  
**Vice-Presidente:** Nilceu de Souza Vieira (r. 8396)  
**Secretária:** Tamara de Almeida Rudsit Bini (r. 8388)  
**Membros:** Wellington Coelho de Aquino (r. 8202)  
Geraldo Ramos Júnior (r. 8202)  
Luis Carlos Garcia (r. 8205)  
Thalita Maria Mancoso Mantovani e Souza (r. 8262)  
Clederson Chaves Rego (r. 8202)  
**Elaboração:** Thalita Maria Mancoso Mantovani e Souza

A CIPA CCB/USP quer ouvir você!  
Entre em contato conosco pelos  
telefones dos membros ou pelo *e-mail*.

[cipapcab@ccb.usp.br](mailto:cipapcab@ccb.usp.br)

Gestão 2009/2010