



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO  
Coordenadoria do *Campus* de Bauru  
Comissão Interna de Prevenção de Acidentes  
**CIPA AVISA – novembro 2011 – ano III – nº 28**



# Vem aí o VERÃO...

... **Consuma alimentos leves no almoço e no jantar**

... **Mantenha seu organismo bem hidratado e abuse de água e sucos naturais**



... **Consuma à vontade legumes, verduras e frutas**

... **Dê preferência às carnes grelhadas ou assadas**

... **Escolha os sorvetes à base de frutas ou frozen yogurte, sem coberturas, caldas e outras delícias**

... **Os sanduíches naturais devem ser preparados na hora que forem consumidos e podem ser uma opção nos lanches durante a manhã e à tarde, como acompanhamento aos sucos**

... **Os alimentos ricos em vitamina C têm propriedades antioxidantes e ajudam a manter a pele saudável, combatendo os radicais livres. Recomenda-se a ingestão de frutas cítricas (acerola, kiwi, laranja, limão, maracujá e morango) e vegetais verde-escuros (agrião, brócolis, couve, espinafre, rúcula)**

[http://www.drogariagalanti.com.br/drogaria\\_imagem/imagem\\_dicas/horario-de-verao-2011.jpg](http://www.drogariagalanti.com.br/drogaria_imagem/imagem_dicas/horario-de-verao-2011.jpg)

**Expediente – Gestão 2011/2012**

**Coordenador:** Prof. Dr. Ruy Cesar Camargo Abdo

**Presidente:** Nilceu de Souza Vieira (r. 8396)

**Vice-Presidente:** Alexandre Alves Ribeiro (r. 8396)

**Secretária:** Tamara de Almeida Rudsit Bini (r. 8388)

**Membros:** César Augusto Ferreira (r. 8202)

Geraldo Ramos Junior (r. 8202)

José Margarido Garcia (r. 8237)

Luis Carlos Garcia (r. 8205)

Paulo Roberto da Silva (r. 8582)

**Elaboração:** Thalita Maria Mancoso Mantovani e Souza

**E-mail:** cipaccb@ccb.usp.br

**CIPA CCB/USP:  
Priorizando a vida com saúde  
e segurança**

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