

# Zaio NEWS

Produzido pela Assessoria de Imprensa - AHM

Boletim Informativo do Hospital Municipal Dr. Alexandre Zaio

## EDITORIAL

### ESPAÇO SOLÁRIO



Após vários dias fechado, foi concluída a reforma do Espaço Solário. O objetivo da obra foi oferecer maior segurança aos usuários deste espaço e para isto foram colocadas vigas de sustentação para o telhado. Também fez parte da reforma, o serviço de pintura e melhorias no jardim interno.

Sendo assim, as atividades Lian Gong, Chi Kung, Arte Mahikari e Johrei, passam a acontecer nos dias e horários já estabelecidos. O cronograma de atividades encontra-se exposto nos murais da Unidade.

Parabéns a todos que contribuíram para o êxito deste trabalho: Sr. João Inácio - encarregado de manutenção e equipe, Setor de Engenharia da Empresa Guima Conseco, a equipe da Empresa Interativa e o Setor de Apoio Administrativo da Unidade.

## DICAS DE SAUDE

### Viva bem com a coluna que tem

A coluna saudável é forte, flexível e não doi. Ela sustenta a parte superior do corpo e o cordão espinhal.

A espinha dorsal está ligada a músculos e ligamentos que possibilitam os movimentos do corpo. Ela possui três curvas naturais: Cervical (pescoço), Torácica (superior das costas) e Lombar (inferior das costas). Cada curva é composta de ossos (vertebras) e estruturas amortecedoras constituídas por um tecido mais macio (discos).

Para evitar problemas de coluna, as três curvas da espinha dorsal devem estar alinhadas em uma posição equilibrada. E para tanto elas precisam ser sustentadas por músculos fortes.

Dicas:

**Pegando peso:** Dobre os joelhos, não as costas; preste atenção onde está pisando; concentre o peso nas pernas; segure os objetos somente até a altura do peito; peça ajuda se o objeto for muito pesado;

**Em pé/caminhando:** Quando em pé mantenha um pé apoiado em um nível mais alto, alterne a posição dos pés; tenha uma boa postura, cabeça erguida, queixo reto e pés para a frente; use sapatos confortáveis e de salto baixo.

**Dirigindo:** Ajuste o banco do carro de maneira que os joelhos fiquem no mesmo nível ou logo abaixo dos quadris; sente-se ereto e dirija segurando o volante com as duas mãos. Coloque um apoio ou uma toalha enrolada atrás da região lombar se necessário.

**Sentado:** Sente-se com os dois pés apoiados no chão. Mantenha os joelhos no mesmo nível ou ligeiramente abaixo dos quadris. Encoste-se na cadeira; Proteja a região lombar com um apoio ou toalha enrolada.

**Dormindo:** Use um colchão que apoie as curvas naturais da coluna; Deite-se de lado com um travesseiro entre os joelhos dobrados, ou de costas com um travesseiro sob os joelhos.

Sentar, deitar e flexionar, fazendo estes movimentos de maneira adequada você estará colaborando para prevenir possíveis problemas em sua coluna.

Fisioterapeuta Dr. Donizete G. Nascimento

## Aconteceu no Zaio Aniversariantes do mês

Para proporcionar um momento de confraternização e descontração, a Comissão de Humanização, a partir do mês de Fevereiro, tem realizado uma comemoração em homenagem aos aniversariantes do mês. Na sala de eventos foi oferecido um bolo e refrigerante.

Não faltou a velinha e o tradicional "Parabéns a você".

A comemoração acontecerá todo último dia do mês, aguarde o seu!



Janaina, Emília, Martene, Claudete, Neuzélia, Diego



Celso, Iolanda, Mª Fatima, Sara, Gisella, Sandra, Paula, Mara, Ronaldo e Dentza

## Páscoa

Em comemoração a esta data, cujo significado cristão é de passagem e renascimento, realizamos no Solário um café da manhã de confraternização onde todos os participantes colaboraram trazendo um prato de doce ou salgado. Durante o evento houve o sorteio de um ovo de páscoa e a entrega de uma lembrança com uma mensagem alusiva à data. Fotos da confraternização estarão no site, acesse [www.prefeitura.sp.gov.br/ahm](http://www.prefeitura.sp.gov.br/ahm)



## Você conhece?

### RH DESENVOLVIMENTO

Subordinado a Área de Administração de Pessoal, coordenado pela Gerente Mara Regina C. Vasconcelos, o Setor de Desenvolvimento, tem como atribuição as seguintes atividades:

- ✦ Promoção-Progressão
- ✦ Readaptação Funcional
- ✦ Avaliação de Desempenho
- ✦ Treinamento
- ✦ Promoção, divulgação e cadastramento dos cursos, palestras, seminários e congressos.
- ✦ Humanização (Voluntariado, Brinquedoteca).

Se você precisar de alguma orientação ou esclarecimentos sobre estes assuntos é só procurar a Emília ou Célia pessoalmente das 8h às 17h ou ligar para o telefone 2217-4116.

## Expediente

Jornalista responsável (AHM): Aurélio O. Brito - Mtb: 24872 - [aureliabrito@prefeitura.sp.gov.br](mailto:aureliabrito@prefeitura.sp.gov.br)  
 Texto: Célia Apolinário S. Madeira - [cmadeira@prefeitura.sp.gov.br](mailto:cmadeira@prefeitura.sp.gov.br)  
 Fotos: Emília de Moura Silva  
 Supervisão textos: Ana Paula Alves da Costa - [anacosta@prefeitura.sp.gov.br](mailto:anacosta@prefeitura.sp.gov.br), Aurélio Brito.  
 Diagramação: Valéria Casolato (AHM) - [vcasolato@prefeitura.sp.gov.br](mailto:vcasolato@prefeitura.sp.gov.br)