



Avenida Olívio Franceschini, 2500  
Remanso Campineiro - CEP: 13184-472  
Hortolândia/SP  
Tel. 19 3965 1400

[www.hortolandia.sp.gov.br](http://www.hortolandia.sp.gov.br)

## Oficinas de Padaria Artesanal/Capacitação e Marcenaria

# Marque os hábitos de saúde



Roer as Unhas



Lavar os Alimentos



Pintar as Unhas



Lavar as Mãos



Cortar as Unhas



Espremer Espinha



Colocar Calçado



Caçar Girinos



## Dicas caseiras para reduzir a ansiedade

Psiquiatra Adalberto Barreto, criador da terapia comunitária, cita alguns exemplos



Falar de emoções e sentimentos com amigos, familiares e vizinhos



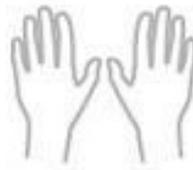
Dar evasão às tensões em atividades prazerosas (como caminhar, jogar futebol, cantar, rezar e fazer sexo)



Respirar 4 vezes de forma curta e rápida e, depois, uma vez profundamente. Repetir por 4 vezes



Em momentos de desespero, levar uma mão à testa e outra à nuca por 5 minutos



Fazer massagens relaxantes e antiestresse



Se os sintomas persistirem (em 10% dos casos), procurar um psicólogo ou psiquiatra



# RELACIONE

Relacione a coluna da direita com a coluna da esquerda:

a.



1. Alimentação saudável

b.



2. Visita ao médico

c.



3. Sono tranquilo

d.



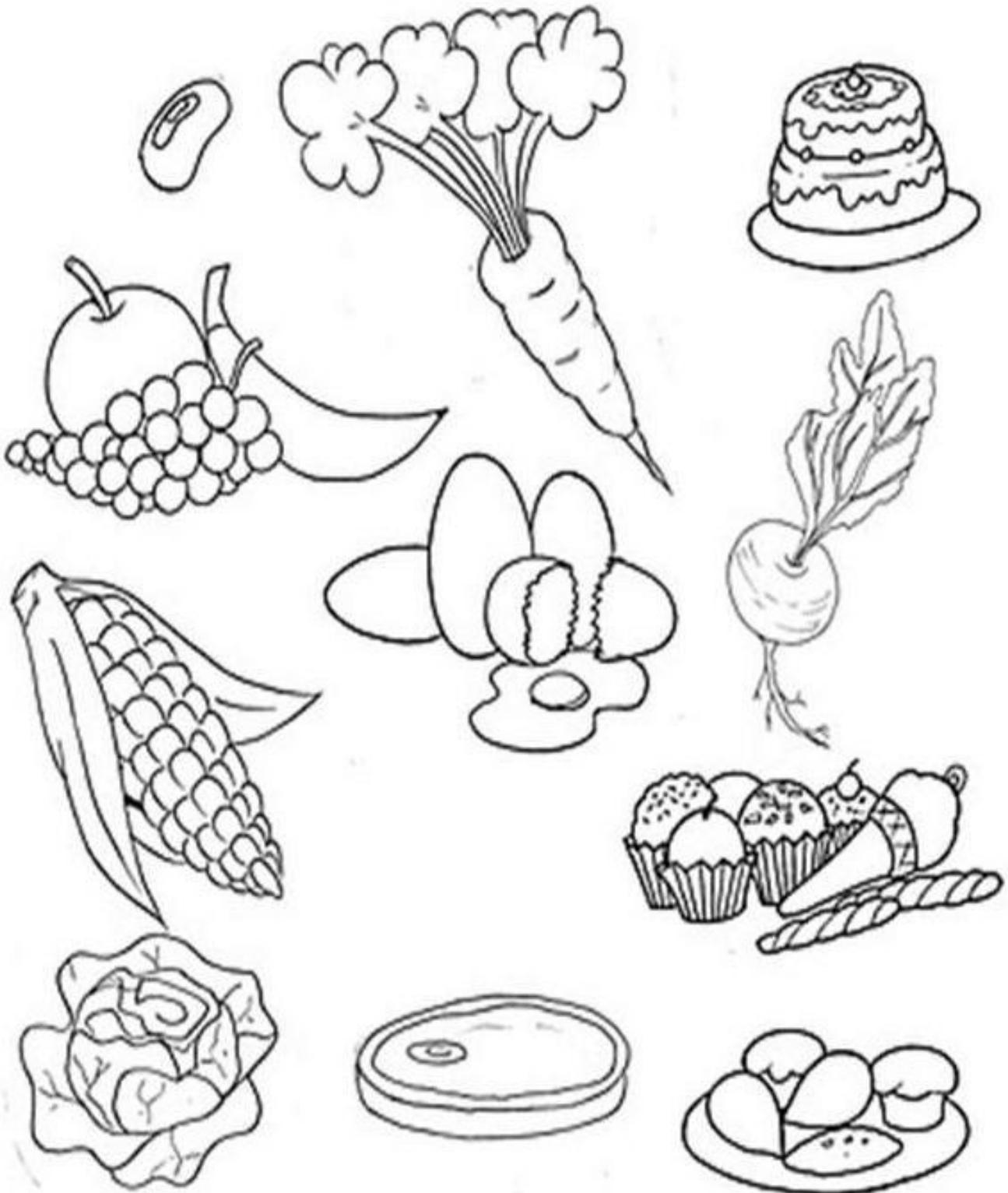
4. Higiene pessoal



Avenida Olívio Franceschini, 2500  
Remanso Campineiro - CEP: 13184-472  
Hortolândia/SP  
Tel. 19 3965 1400

[www.hortolandia.sp.gov.br](http://www.hortolandia.sp.gov.br)

## CIRCULE SÓ OS MAIS SAUDÁVEIS





# Pirâmide Alimentar

Alimentos Energéticos Extras  
Alimentos Construtores  
Alimentos Reguladores  
Alimentos Energéticos





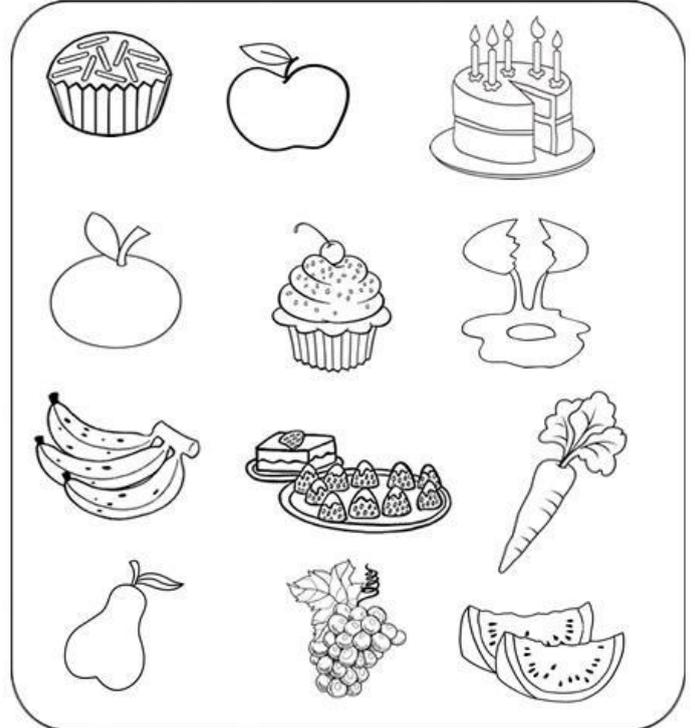
Avenida Olívio Franceschini, 2500  
Remanso Campineiro - CEP: 13184-472  
Hortolândia/SP  
Tel. 19 3965 1400

[www.hortolandia.sp.gov.br](http://www.hortolandia.sp.gov.br)

## OBSERVE COM ATENÇÃO AS IMAGENS



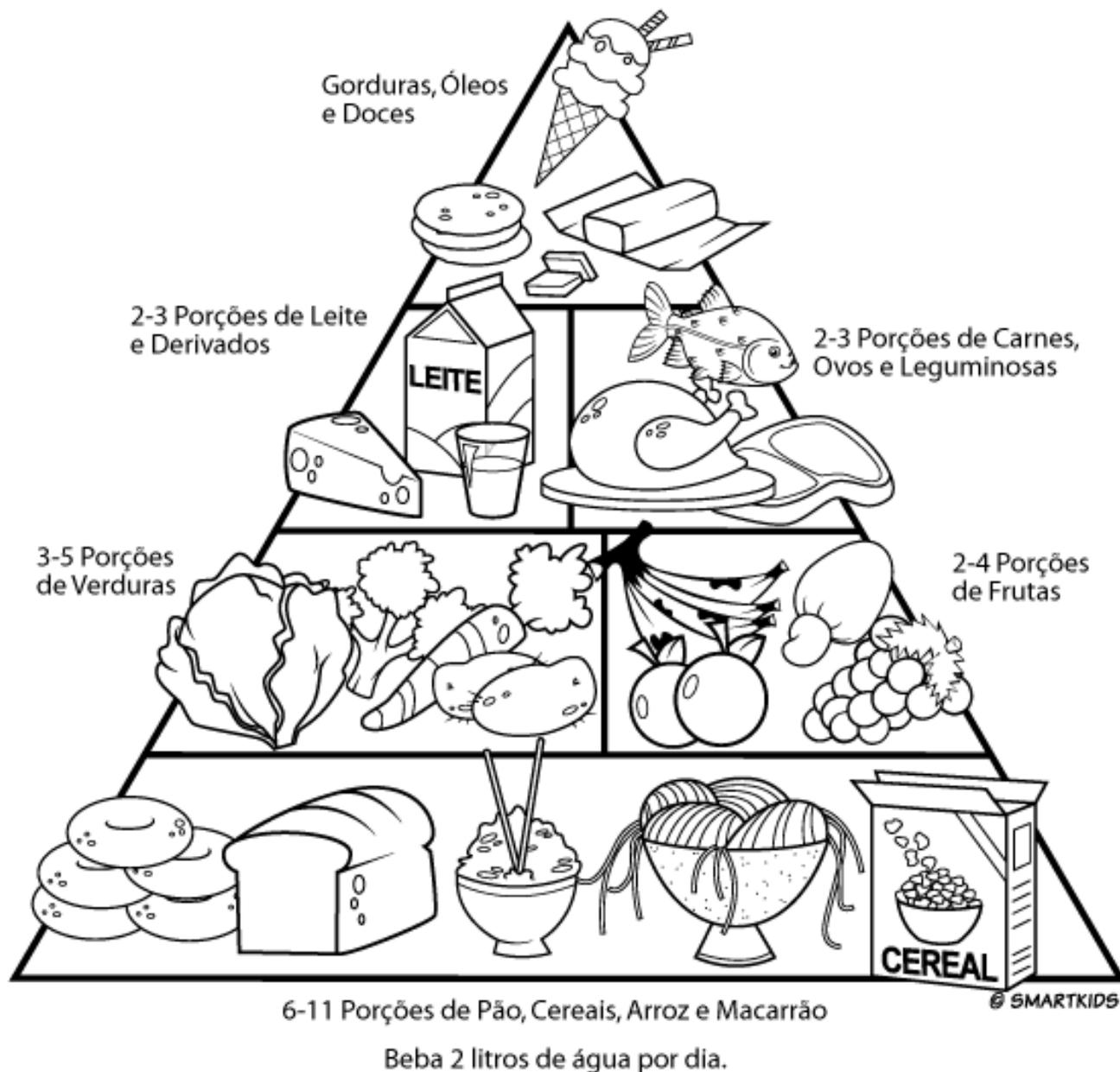
**Pinte os alimentos doces**



**Circule as frutas**



PINTE A PIRÂMIDE ALIMENTAR CONFORME AS CORES QUE DEFINEM CADA PARTE DELA SEGUINDO AS CORES DA PIRÂMIDE COLORIDA.

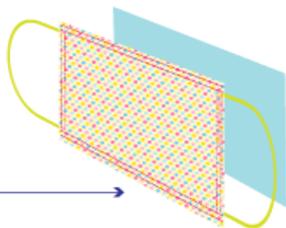


# PIRÂMIDE ALIMENTAR



## CUIDADOS IMPORTANTES

> a máscara deve ter ao menos **2 camadas** de pano



> peça é de uso **individual**

> use por no **máximo 3 horas** (após esse período o tecido perde eficácia)

> lave com água e **sabão neutro**

> deixe de molho por **30 min** em solução com água sanitária\* ou outro desinfetante  
\*diluir de 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água

> se possível, passe com **ferro quente**

> separe um recipiente ou saco plástico **exclusivo** para guardar a **máscara limpa**

## COMO USAR E MANUSEAR



Lave as mãos antes de colocar a máscara



A máscara deve cobrir o queixo e o nariz



Ela deve ficar justa ao rosto, sem espaço nas laterais



Não toque no pano da máscara e não a remova para falar



Tire a máscara pelas alças laterais e higienize as mãos



Faça a higienização das mãos após o uso

MARQUE O CERTO.

1 - UMA FORMA DE PREVENIR O CORONAVÍRUS É SEMPRE:



2 - DEVEMOS USAR LENÇOS:



( ) DE TECIDO



( ) DE PAPEL

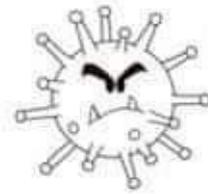
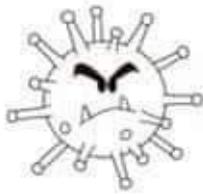
3 - QUEM USOU O LENÇO DA FORMA ERRADA FOI:



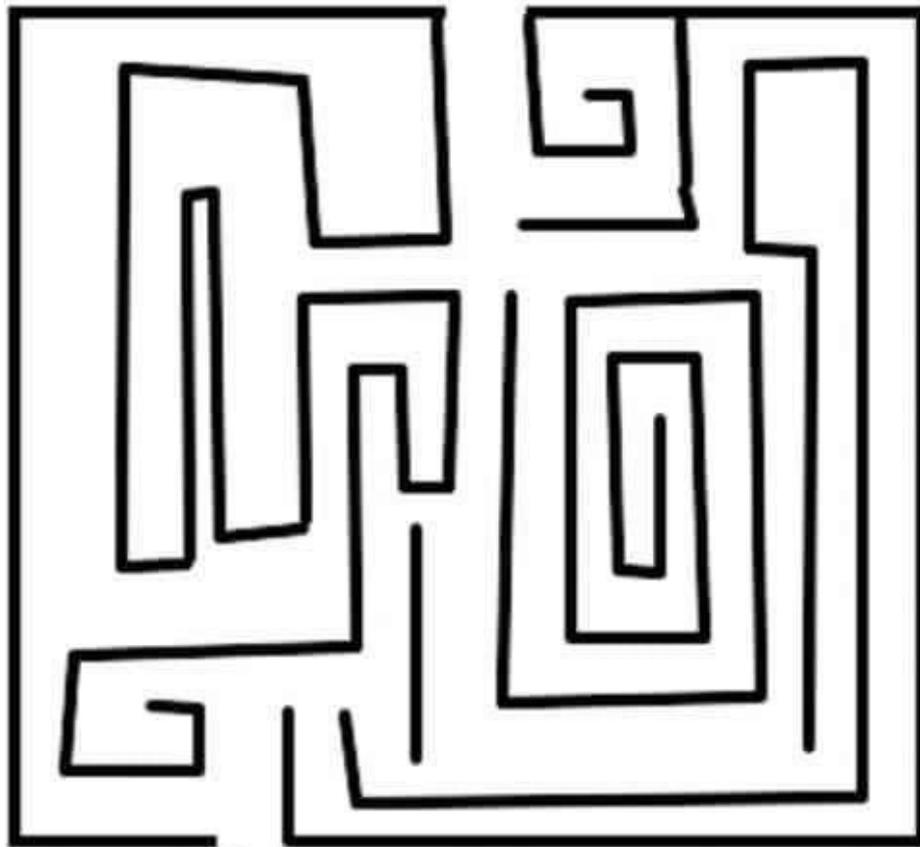




AJUDE AS CRIANÇAS A FUGIR DO VÍRUS E CHEGAREM NA TORNEIRA!



WWW.OESPACOEDUCAR.COM.BR





## **Banho nos Pés**

### Itens Necessários:

1 Bacia ou balde que caiba os pés imersos na água

1 Colher de sopa de Sal

Ou

2 Sache de Chá de relaxante (Camomila, Erva do doce ou de sua preferência)

Água - Utilizar a quantidade necessária para deixar os pés debaixo dela.

**Atenção:** Se a sua pele estiver cortada, com bolhas ou com qualquer outra lesão, saiba que **o sal irá fazer com que a ferida arda**. E isso pode ser muito incomodo para algumas pessoas. Por isso, se estiver com a pele cortada, faça **o escalda-pés sem o sal**.

### Como preparar:

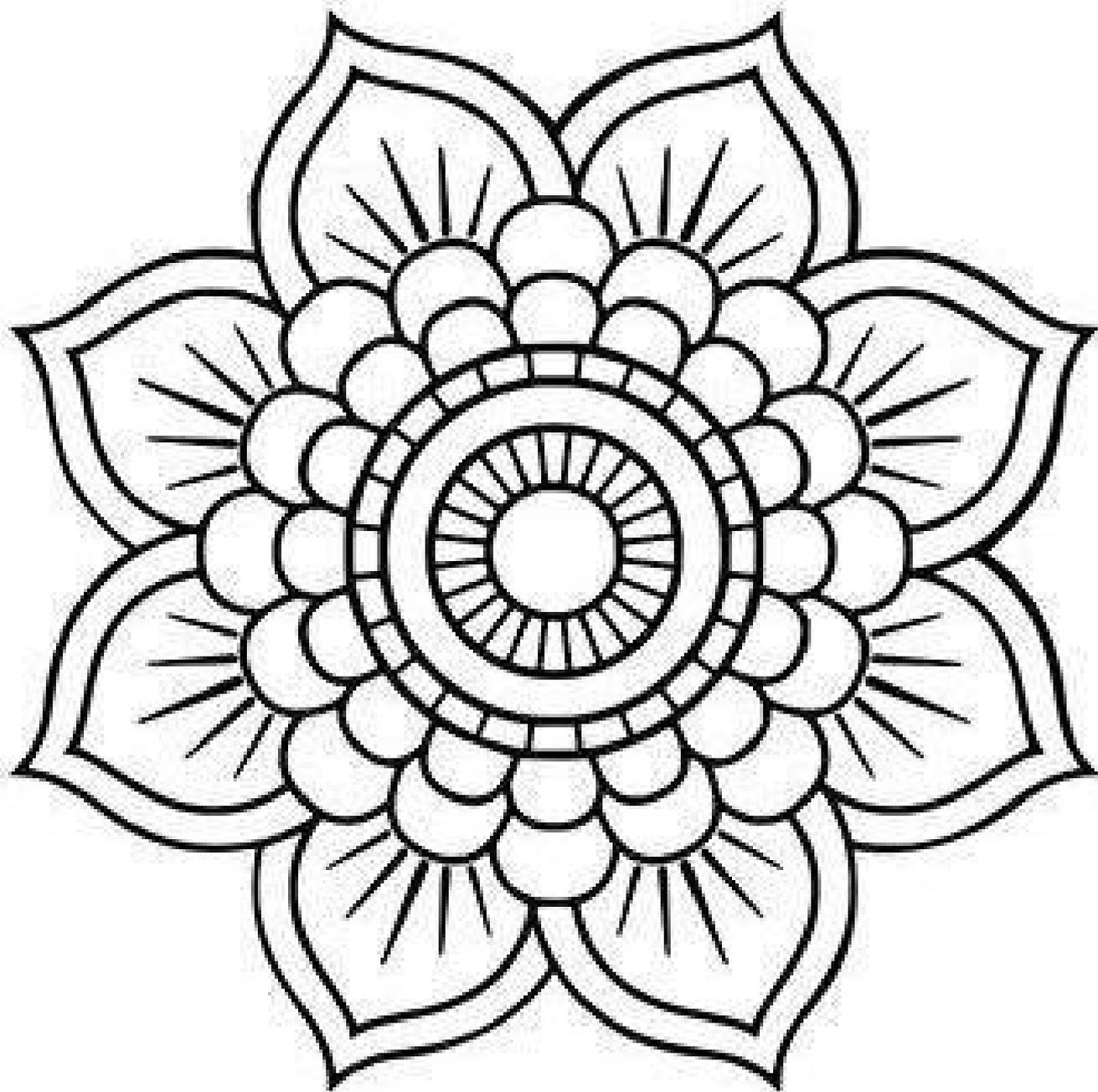
Com ajuda de um familiar esquentar água ou pegar do chuveiro e prepará-la no recipiente escolhido de maneira que ela fique morna e que possa pôr os pés, depositar na água o sal ou o chá de sua preferência e imergir os pés deixando-os descansar de 10 a 15 minutos no máximo. Depois tirar os pés da água secá-los e relaxar um pouco ouvindo uma música calma que o ajudará a diminuir suas tensões.



Avenida Olívio Franceschini, 2500  
Remanso Campineiro - CEP: 13184-472  
Hortolândia/SP  
Tel. 19 3965 1400

[www.hortolandia.sp.gov.br](http://www.hortolandia.sp.gov.br)

## MANDALA DE FLOR





Avenida Olívio Franceschini, 2500  
Remanso Campineiro - CEP: 13184-472  
Hortolândia/SP  
Tel. 19 3965 1400

[www.hortolandia.sp.gov.br](http://www.hortolandia.sp.gov.br)

## MANDALA DAS FORMAS

