

Revista da Alvorecer



Ano II • Nº 6
Fevereiro de 2010

ANS - nº 34.480-0

Queimaduras solares

Alguns recursos ajudam você a se 'esconder', para evitar as agressões causadas pelo Sol



Diversas pessoas lembram de usar o protetor solar somente quando vão à praia ou com a chegada do verão. Mas, a proteção deve acontecer durante o ano todo, inclusive nos dias nublados.

De maneira geral, a luz solar pode trazer mais benefícios do que malefícios à saúde. Entretanto, é preciso não se expor aos raios entre 10 e 16h, já que nesse período ocorre maior incidência de raios UVB, que são agressivos à epiderme. Além disso, o excesso de exposição pode causar problemas como queimaduras, reações fototóxicas, catarata, envelhecimento e câncer de pele.

Algumas dicas para evitar manchas, queimaduras, desidratação e outras doenças

mais graves provenientes do excesso de exposição ao Sol e da falta de proteção:

- Evite os horários mais quentes;
- Quando for à praia, além do protetor, utilize óculos escuros, boné ou chapéu e camiseta, que pode parecer 'fora de moda', mas é preciso criar esse hábito, principalmente nas crianças.
- Não esqueça o guarda-sol.
- A aplicação do bloqueador solar deve ser feita pelo menos 30 minutos antes de se bronzear, especialmente em locais sensíveis como os lábios e as orelhas; é indicado reaplicá-lo a cada duas horas ou quando transpirar em excesso.
- Cuide-se para evitar aquelas sensações de ardência e o incômodo das queimaduras solares.

Alvorecer Associação de Socorros Mútuos

CNPJ. (MF) nº 62.511.019/0001-50

Assembléia Geral Ordinária

ALVORECER – ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS, pelo seu presidente do Conselho de Administração, e atendendo às disposições estatutárias (Art. 23, § 1º – letra "a"), convoca a todos(as) os(as) Associados(as) para a Assembléia Geral Ordinária a ser realizada no dia 27 de março de 2010, à Rua Viri 425 – Clube Escola Jardim São Paulo, às 08:30 horas em 1ª convocação, com a presença de 1/3 dos associados, ou às 09:00 horas em 2ª convocação, com qualquer número (Art. 23 do Estatuto), tendo como pauta os seguintes:

- a) Leitura da Ordem do Dia;
- b) Composição da Mesa (Presidente e Secretaria);
- c) Leitura, discussão e votação da Ata da Assembléia Geral anterior;
- d) Leitura, discussão e votação das contas e relatórios do Conselho de Administração e Diretoria, relativo ao exercício findo de 2009;
- e) Debater e votar o cumprimento das exigências constantes da R.N 206, da A.N.S. Esta RN encontra-se disponível na íntegra junto ao site www.ans.gov.br;
- f) Demais assuntos de interesse da ALVORECER.

Participação de associados maiores de 18 (dezoito) anos de idade e em dia com suas obrigações estatutárias.

DR. SILVIO JOSÉ FERRAZ TAVARES
Presidente do Conselho de Administração

MÓVEIS PARA ESCRITÓRIOS

Santa Eulália

- COMPLETA LINHA DE MÓVEIS P/ ESCRITÓRIOS E INFORMÁTICA
- AUDITÓRIOS • CADEIRAS • ARTE EM VIDROS E MÁRMORES



AUDITÓRIO ESCOLA INTERNACIONAL ALPHAVILLE

Trabalhamos também
com a linha econômica

Sede
Própria

Loja Virtual: www.santaaulalia.com.br



NÃO COBRAMOS FRETE PARA A GRANDE SÃO PAULO • Tel.: 2221-1660