

AUTO-EXAME DE MAMA

Como é feito ?

Você deve fazê-lo tocando e examinando seus seios, em pé, procurando achar:

- ◆ Deformações ou alterações no formato dos seios;
- ◆ Saliências ou retratações;
- ◆ Ferida(s) ao redor do mamilo;
- ◆ Mudança de cor ou espessura da pele;
- ◆ Saída de secreção do Mamilo;

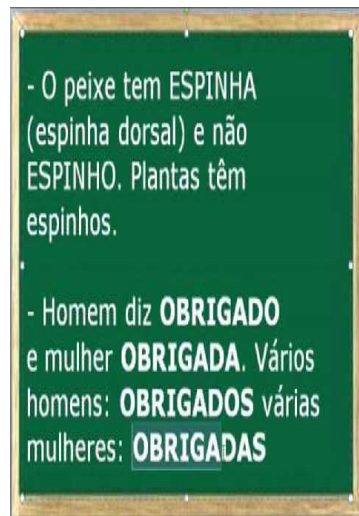
Quando deve ser feito ?

A partir dos 20 anos de idade;

Após a amamentação

Mulheres na menopausa (todos os meses)

Qualquer alteração procure um médico. A prevenção salva vidas !



Destaque do Mês



Neste mês, destacamos uma equipe toda, em virtude do bom desempenho na Unidade Ortovel Caminhões em Ribeirão Preto.

Nossa empresa vem recebendo diversos elogios da Gestora da Unidade, Srta. Daniela e também da Gerente Geral Sra. Edna.

Parabéns pelo desempenho !

(Esquerda para Direita: Teresinha M. Vieira, Daiane C. Oliveira, Vanessa Santos, Elisângela M. Silva)

GRUPO ATITUDE SERVIÇOS



Olimpíadas 2016

A Chama Olímpica é um dos símbolos dos Jogos Olímpicos, e evoca a lenda de Prometeu que teria roubado o fogo de Zeus para o entregar aos mortais. Durante a celebração dos Jogos Olímpicos antigos, em Olímpia, mantinha-se aceso um fogo que ardia enquanto durassem as competições. Esta tradição foi reintroduzida nos Jogos Olímpicos de Verão de 1928. Nos Jogos Olímpicos de Verão de 1936, pela primeira vez ocorreu uma estafeta de atletas para transportar uma tocha com a chama, desde as ruínas do templo de Hera em Olímpia até ao Estádio Olímpico de Berlim. Em virtude da sua história, criou-se o ritual de revezamento da tocha com a Chama Olímpica acesa pela cidades do País que sediará a Olimpíada

O Brasil está ansioso para receber os jogos Olímpicos 2016 no Rio de Janeiro

A tocha Olímpica passou por mais de 300 cidades. O percurso começou por Brasília, em 3 de maio, e terminou no Rio de Janeiro, no dia 4 de agosto.

Dia 18 de julho, a Tocha passou na Cidade de Ribeirão Preto, e o Grupo Atitude Serviços acompanhou esse marco em nossa história.



Vantagens das Olimpíadas no Brasil

- ◆ Meios de transporte melhores e rápidos.
- ◆ Recursos financeiros com a chegada dos turistas.
- ◆ Criação de milhares de empregos nas obras do Parque Olímpico.
- ◆ Nível de segurança será superior na prevenção de assaltos, arrastões contra turistas.
- ◆ Investimentos e divulgação de esportes poucos conhecidos no Brasil.
- ◆ Valorização dos atletas.
- ◆ Investimento na educação relacionado ao aperfeiçoamento de novos idiomas.



As Eleições estão se aproximando.

Em 2016, o Brasil terá eleições municipais para os cargos de prefeito, vice-prefeito e vereador, que serão exercidos em um mandato de 4 anos.

O que faz o prefeito e o vice-prefeito ?

O prefeito eleito ocupa o posto máximo do Poder Executivo Municipal e é responsável por administrar o município de acordo com o interesse da região e da população. Já o vice-prefeito auxilia o prefeito na gestão e é aquele que o substitui em caso de licença, viagens, cassação do mandato ou morte.

É função do prefeito decidir como será gasto o dinheiro vindo dos impostos e o que é repassado pelo Estado e pela União. É o prefeito quem sanciona ou revoga as leis que são votadas pelos vereadores. O salário de um prefeito pode mudar de cidade para cidade, e é decidido por votação na Câmara Municipal, mas não pode ser superior aos R\$ 37.476,93 brutos, recebido pelos ministros do Supremo Tribunal Federal (STF).

O que é Boca de Urna?

A boca de urna é uma prática ilegal no Brasil, considerada como um crime eleitoral passível de

prisão e pagamento de multas pelo infrator. Fazer boca de urna, de acordo com a Lei Orgânica Eleitoral nº 9.504/97, consiste em todo o ato que visa o **alicciamento do eleitor por parte de outrem**, ou seja, quando alguém tenta convencer uma pessoa a votar no candidato que lhe convém. Normalmente, as bocas de urna são feitas por pessoas ligadas aos partidos políticos ou candidatos que estão concorrendo as eleições.

Sendo assim, A Atitude Serviços, deixa claro que é expressamente **PROIBIDO** a realização de Boca de Urna no ambiente de trabalho, visto previsão legal da CLT que relacionamos abaixo.

Abra sua mente



Vote Consciente!

"Atividades diversas da contratada exercidas durante a jornada de trabalho são expressamente proibidas, sendo o funcionário penalizado conforme disposto nas alíneas "b" e "h" do Art. 482 da CLT".

Entre as atividades diversas em destaque cita-se a prática de "boca de urna" durante o cumprimento da jornada de trabalho no labor de exercício das atividades laborais.

Caso seja constatado a prática irregular por algum funcionário, o mesmo sofrerá as penalidades previstas na CLT.

HINO DA INDEPENDÊNCIA DO BRASIL

TRECHO DA MÚSICA DE EVARISTO DA VEIGA

LETRA DE D. PEDRO I

VAMOS ENCONTRAR AS PALAVRAS SUBLINHADAS!

JÁ PODEIS, DA PÁTRIA FILHOS,
VER CONTENTE A MÃE GENTIL;
JÁ RAIOU A LIBERDADE
NO HORIZONTE DO BRASIL.

BRAVA GENTE BRASILEIRA!
LONGE VÁ... TEMOR SERVIL:
OU FICAR A PÁTRIA LIVRE
OU MORRER PELO BRASIL.

W	E	P	Á	T	R	I	A	R	T	Y	U	I
L	I	B	E	R	D	A	D	E	P	A	S	D
G	H	O	R	I	Z	O	N	T	E	H	J	K
Z	X	B	R	A	S	I	L	E	I	R	A	X
V	B	N	M	L	I	V	R	E	Q	A	Z	W
X	B	R	A	S	I	L	E	D	C	R	F	V

Dia dos Pais

Ao que tudo indica, o Dia dos Pais tem uma origem bem semelhante ao Dia das Mães, e em ambas as datas a ideia inicial foi praticamente a mesma: criar datas para fortalecer os laços familiares e o respeito por aqueles que nos deram a vida.

Conta a história que em 1909, em Washington, Estados Unidos, Sonora Louise Smart Dodd, filha do veterano da guerra civil, John Bruce Dodd, ao ouvir um sermão dedicado às mães, teve a ideia de celebrar o Dia dos Pais. Ela queria homenagear seu próprio pai, que viu sua esposa falecer em 1898 ao dar a luz ao sexto filho, e que teve de criar o recém-nascido e seus outros cinco filhos sozinho. Algumas fontes de pesquisa dizem que o nome do pai de Sonora era William Jackson Smart, ao invés de John Bruce Dodd.

Já adulta, Sonora sentia-se orgulhosa de seu pai ao vê-lo superar todas as dificuldades sem a ajuda de ninguém. Então, em 1910, Sonora enviou uma petição à Associação Ministerial de Spokane, cidade localizada em Washigton, Estados Unidos. E também pediu auxílio para uma Entidade de Jovens Cristãos da cidade. O primeiro Dia dos Pais norte-americano foi comemorado em 19 de junho daquele ano, aniversário do pai de Sonora. A rosa foi escolhida como símbolo do evento, sendo que as vermelhas eram dedicadas aos pais vivos e as brancas, aos falecidos.

A partir daí a comemoração difundiu-se da cidade de Spokane para todo o estado de Washington. Por fim, em 1924 o presidente Calvin Coolidge, apoiou



a ideia de um Dia dos Pais nacional e, finalmente, em 1966, o presidente Lyndon Johnson assinou uma proclamação presidencial declarando o terceiro domingo de junho como o Dia dos Pais (alguns dizem que foi oficializada pelo presidente Richard Nixon em 1972).

No Brasil, a ideia de comemorar esta data partiu do publicitário Sylvio Bhering e foi festejada pela primeira vez no dia 14 de Agosto de 1953, dia de São Joaquim, patriarca da família.

Sua data foi alterada para o 2º domingo de agosto por motivos comerciais, ficando diferente da americana e europeia.

Fonte: <http://www.portaldafamilia.org/artigos/a-origem-do-dia-dos-pais.shtml>

MENSAGEM DE HOMENAGEM AOS PAIS

Aquele que nos orienta com base nas próprias experiências, mas demonstra que em cada experiência existe uma lição a ser aprendida. Ele não é um condutor de destinos, mas sim o farol que aponta para um caminho de honestidade e o bem.

Obrigado, pai por tantas vezes que abdicaste teus sonhos para realizar os meus e abriste mão das tuas vontades para realizar meus caprichos. Pai, sei que sempre posso contar com a tua força, com o seu amor e com tua sabedoria. O Dia dos Pais é o momento ideal para te dizer muito obrigado por tudo o que você fez por mim até hoje. Eu te amo demais.

Feliz Dia dos Pais!