



Tribunal de Justiça do Estado do Pará
Secretaria de Gestão de Pessoas
Coordenadoria de Saúde
Divisão de Saúde e Qualidade de Vida
Equipe de Saúde Ocupacional

FERIADO COM CONSCIÊNCIA!

**VAMOS ATENTAR PARA OS
CUIDADOS QUE DEVEMOS TER.**

**COORDENADORIA
DE SAÚDE
TJPA**



O COMBATE AO AVANÇO DA PANDEMIA DA COVID-19 CONTINUA, MESMO COM A VACINAÇÃO. PARA ISSO, AINDA É NECESSÁRIO SEGUIR OS PROTOCOLOS :

AGLOMERAÇÃO É UM RISCO.



HIGIENIZE BEM AS MÃOS.

USE MÁSCARA.



NÃO COMPARTILHE OBJETOS PESSOAIS E ALIMENTOS. EVITE O CONTÁGIO.



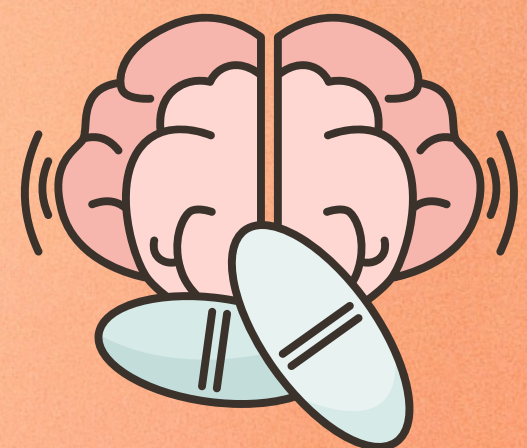
NESTE FERIADO, LEMBRE-SE:

**DIREÇÃO E ÁLCOOL NÃO COMBINAM. SE
BEBER, NÃO DIRIJA.**



**BEBA BASTANTE ÁGUA.
O ÁLCOOL CAUSA
DESIDRATAÇÃO.**

**DIGA NÃO ÀS DROGAS, POIS CAUSAM
DEPENDÊNCIA.**



**USE PROTETOR SOLAR.
EVITE O SOL ENTRE 10H E 15H.**

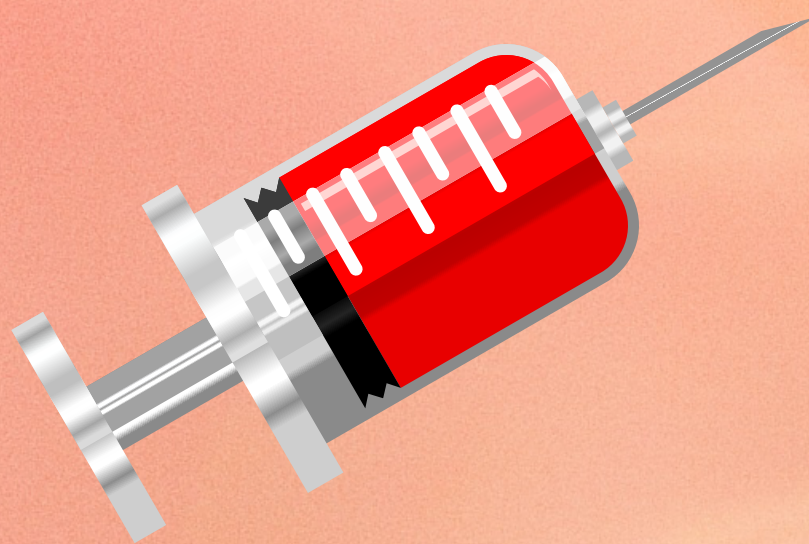
MANTENHA AS PRAIAS LIMPAS.



**USE CAMISINHA EM TODAS AS SUAS
RELAÇÕES. EVITE A TRANSMISSÃO DE IST'S.
FAÇA USO DE PRESERVATIVO.**



**EVITE O COMPARTILHAMENTO DE
INSTRUMENTOS
PERFUROCORTANTES. A
TRANSMISSÃO DE INFECÇÕES NÃO É
SÓ SEXUAL.**



DICAS PARA CURTIR O FERIADO:

***LEIA UM LIVRO.**



***ARRUME SUA CASA, O SEU
GUARDA-ROUPA.**

***ASSISTA UMA SÉRIE.**



***BRINQUE COM SEUS(SUAS)
FILHO(AS).**

***PASSEIE COM SEU PET.**



***DESCANSE O CORPO E MENTE.**

IMPORTUNAÇÃO SEXUAL

**EM QUALQUER OCASIÃO, BEIJE E
TOQUE SÓ COM A PERMISSÃO. NÃO
PRATIQUE ATO LIBIDINOSO.
IMPORTUNAÇÃO SEXUAL É CRIME.**

LEMBRE-SE: NÃO É NÃO

**ABUSO E
EXPLORAÇÃO SEXUAL DE
CRIANÇA E ADOLESCENTE SÃO CRIMES.
DENUNCIE.**



DISQUE 100



PRESIDENTE

DESEMBARGADORA CÉLIA REGINA DE LIMA PINHEIRO

VICE-PRESIDENTE

DESEMBARGADOR RONALDO MARQUES VALLE

CORREGEDORIA GERAL

DES^a. ROSILEIDE MARIA DA COSTA CUNHA

CONSELHO DA MAGISTRATURA

Des. RONALDO MARQUES VALLE

Des^a. CÉLIA REGINA DE LIMA PINHEIRO

Des^a. ROSILEIDE MARIA DA COSTA CUNHA

Des^a. MARIA FILOMENA DE ALMEIDA BUARQUE

Des^a. EZILDA PASTANA MUTRAN

Des^a. ROSI MARIA GOMES DE FARIAS

Des^a. EVA DO AMARAL COELHO

SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS

COORDENADORIA DE SAÚDE

CARTILHA FERIADO COM CONSCIÊNCIA

RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DA CARTILHA

MANOEL DE CRISTO - COORD. DE SAÚDE

MARCELO MORAES - PROFISSIONAL DE ED. FÍSICA

EDITOR GRÁFICO

CAMILA SANTOS - ESTAGIÁRIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

JEFFERSON LEITE-ESTAGIÁRIO DE ADMINISTRAÇÃO