

# Palavra do Presidente

Os feriados prolongados são oportunidades valiosas para compartilharmos momentos em família e entre amigos. Mas, também, exigem cuidados que precisam ser tomados durante o período de descanso e lazer, seja na hora de pegar a estrada, aproveitar a natureza ou até mesmo ficar em casa. Pensando na segurança da população nos "feriados", a Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece) preparou, por meio da Célula de Saúde e Segurança do Trabalho, do Comitê de Responsabilidade Social, em parceria com o Corpo de Bombeiros da Capital, esta publicação com dicas preventivas para o bem-estar de todas as famílias nas datas comemorativas de 2023.

A Alece é ciente de que seu papel vai além do legislar e fiscalizar. A Casa do Povo busca, cada vez mais, fortalecer os serviços prestados à população. O Parlamento está perto das demandas dos cearenses, com campanhas e ações que fortalecem a cidadania e o desenvolvimento sustentável de nossa sociedade. Faça você, também, a sua parte. Fique atento a cada ponto destacado nesta cartilha. Boa leitura!

## Deputado Estadual Evandro Leitão

Presidente da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece)

## Feriados prolongados



**ABRIL AZUL** • Conscientização do Autismo  
7 de abril (sexta-feira Santa): Paixão de Cristo  
21 de abril (sexta-feira): Tiradentes



**MAIO AMARELO** • Consciência e Prevenção de Acidentes de Trânsito  
1º de maio (segunda-feira): Dia Mundial do Trabalho



**JUNHO VERMELHO** • Conscientização para a Doação de Sangue  
8 de junho (quinta-feira): Corpus Christi



**JULHO AMARELO** • Conscientização das Hepatites Virais  
Férias escolares



**AGOSTO LILÁS** • Conscientização para o Aleitamento Materno  
15 de agosto (terça-feira): Padroeira de Fortaleza



**SETEMBRO AMARELO** • Conscientização da Prevenção do Suicídio  
7 de setembro (quinta-feira): Independência do Brasil



**OUTUBRO ROSA** • Conscientização do Câncer de Mama  
12 de outubro (quinta-feira): Nossa Senhora Aparecida



**NOVEMBRO AZUL** • Conscientização do Câncer de Próstata  
2 de novembro (quinta-feira): Finados  
15 de novembro (quarta-feira): Proclamação da República



**DEZEMBRO LARANJA** • Conscientização do Câncer de Pele  
25 de dezembro (segunda-feira): Natal



## Telefones úteis

193 - Bombeiros Militares  
190 - Polícia Militar  
192 - Samu  
191 - PRF  
180 - Violência contra a mulher  
3277.3800 - Procon ALECE



1ª COMPANHIA DO CORPO DE BOMBEIROS DA CAPITAL



Comitê de Responsabilidade Social  
ALECE

CÉLULA DE SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

## Antes de viajar

- Planeje o percurso da viagem.
- Descanse e hidrate-se bem antes de dirigir.
- Em casa, deixe ligado somente equipamentos que precisam conservar alimentos, como geladeira e freezer, em nível mais baixo.
- Feche todas as portas da casa, inclusive as internas, pois em caso de incêndio, dificultará a propagação de chamas para outros cômodos.
- Desligue o registro de gás para evitar vazamentos.
- Desligue o registro de água para evitar alagamentos.
- Verifique se o veículo está em boas condições de uso para viagem, realizando manutenção preventiva.
- Lembre-se de levar os medicamentos de uso contínuo e os equipamentos necessários para suporte de saúde, a exemplo do aparelho de aerosol.
- Verifique onde fica o hospital mais próximo do local de hospedagem.
- Em caso de viagem aérea atente quanto aos documentos exigidos pela lei do local de destino.

## Durante a viagem

- Obedeça a sinalização de trânsito durante o percurso.
- Use sempre a cadeirinha para viajar de carro com crianças.
- Fique atento às crianças durante o banho de piscina, no mar, em lagos ou açudes.
- Na praia, oriente-se com os guarda-vidas. Entre no mar somente em locais indicados por eles.
- Após as refeições ou ingestão de bebidas alcoólicas, evite nadar no mar, em piscinas, lagos ou açudes.
- Identifique as crianças com pulseiras. Caso encontre alguma criança perdida, leve-a ao posto de guarda-vidas mais próximo.
- Lembre-se, sempre, de se manter hidratado.
- Use protetor solar.
- Cuidado com animais silvestres em parques e na praia respeitando sempre o meio ambiente.
- Siga as instruções de segurança ao utilizar brinquedos em parques de diversões.

## Se ficar em casa

- Cuidado com pisos molhados e tapetes escorregadios para evitar acidentes.
- Ao cozinhar, certifique-se de que o cabo das panelas esteja sempre para o lado de dentro do fogão.
- Coloque protetores em móveis pontiagudos.
- Mantenha objetos perfurocortantes em locais de difícil acesso às crianças.
- Não utilize equipamentos eletrônicos quando estiver com o corpo molhado.
- Evite o excesso de aparelhos ligados em uma única tomada, a fim de prevenir curtos e princípios de incêndio.
- Evite utilizar aparelhos telefônicos enquanto estão carregando a bateria na tomada.
- Mantenha distância ao abrir o forno aquecido, para evitar queimaduras.
- Mantenha-se abrigado em dias chuvosos.
- Guarde produtos de limpeza em locais de difícil acesso às crianças.