



SETOR DE SEGURANÇA DO TRABALHO
COMPROVANTE DE TREINAMENTO
Norma Regulamentadora 01, Parag. 1.7.,
Alínea c, itens I e II.

DATA

28/04/2022

DS - DIÁLOGO DE SEGURANÇA - Importância da boa alimentação / Prevenção a hipertensão "

Tema: A Importância da boa alimentação, especialmente durante a jornada de trabalho. E a prevenção à pressão Alta.

- Qual a importância de ter uma boa alimentação, o que evitar, como ter uma alimentação equilibrada e salientar a importância de manter horários regulares para as alimentações.
- Recomendações de hábitos saudáveis (aumento do consumo de frutas, beber bastante água, evitar frituras, reduzir a ingestão de açúcar, aumente a prática de exercícios físicos...)
- Conscientizar que uma alimentação inadequada pode levar ao desenvolvimento de algumas doenças, entre elas a hipertensão.
- Conheça os principais sintomas e cuide da sua saúde

Duração: 15 minutos.

Nº	NOME	RG	SETOR	ASSINATURA
	EMERSON DA SILVA PABRINO	44.917.681-0	Téc FTX	
	LENNY ALMEIDA LUCENA	248239909	Téc FTX	
	Ricardo Pereira de Souza	469136919	Téc. FTX	
	RICARDO DE SOUZA PAVÃO	40.960.038-6	Téc. FTX	
	Danielo fantasma da Silva	42.156.781-8	Técnicos multitec	
	Leopardo da Silva Costa	62.155.590-3	Téc. FTX	
	Paulo Henrique dos Santos Mota	42203610-9	Téc multitec	
	Edilson Miguel da Silva	41266949-3	multitec	
	Eulânio Vieira dos Santos	46381.655-6	Téc FTX	
	Adirsen Marques	18508875	multitec	
	Valdir Pereira da Silva	21.653376-4	Ju	
	Adelmo Carlos da Silva	302758686	multitec	
LOCALIDADE		INSTRUTOR		ASSINATURA
JUNDIAÍ		Adelmo de Jesus Moreira Téc. Segurança do Trabalho RMTE: 14125-9 Tel Telecomunicações Ltda		



SETOR DE SEGURANÇA DO TRABALHO
COMPROVANTE DE TREINAMENTO
Norma Regulamentadora 01, Parag. 1.7.,
Alínea c, itens I e II.

DATA

28/04/22

DS - DIÁLOGO DE SEGURANÇA - Importância da boa alimentação / Prevenção a hipertensão "

Tema: A Importância da boa alimentação, especialmente durante a jornada de trabalho. E a prevenção à pressão Alta.

- Qual a importância de ter uma boa alimentação, o que evitar, como ter uma alimentação equilibrada e salientar a importância de manter horários regulares para as alimentações.
- Recomendações de hábitos saudáveis (aumento do consumo de frutas, beber bastante água, evitar frituras, reduzir a ingestão de açúcar, aumente a prática de exercícios físicos...)
- Conscientizar que uma alimentação inadequada pode levar ao desenvolvimento de algumas doenças, entre elas a hipertensão.
- Conheça os principais sintomas e cuide da sua saúde

Duração: 15 minutos.

Nº	NOME	RG	SETOR	ASSINATURA
	Maua do Carmo de Souza	24.231.983-X	OT	
	Jefferson Gomes de Melo	34224955-0	FTTX	
	Edson da Silva Pereira	63.880.424-2	FTTX	
	Jedai Firmino	56835422	FTTX	
	Rogério Nunes Romão	25491901-7	FIFX	
	Kaiza da Silva Melo	502535559	FTTX	
	Kaiza de Melo	53262324-1	FTTX	Kaiza Melo
	Giovani Darci dos Santos	540633556	FTTX	
	Lucas Lango Lima Franco	445457892	FTTX	

LOCALIDADE

INSTRUTOR

ASSINATURA

JUDIAI

Adelmo de Jesus Moreira
Téc. Segurança do Trabalho
RMTE: 14125-9
Tel Telecomunicações Ltda