

O Parada Obrigatória agradece a colaboração



## PA 6 - DICAS DE SAÚDE PARA O VERÃO



1. **Beber água** ou líquidos não açucarados, cerca de 2 a 3 litros de água durante o dia para não desidratar;
2. **Evitar exposição solar** direta nas horas de muito calor, entre as 10 e as 15 horas;
3. **Passar protetor solar** 15 minutos antes de sair de casa e repassar de 2 em 2 horas, principalmente se for à praia;
4. **Usar chapéu ou boné** quando estiver ao sol, mesmo ao caminhar na rua normalmente e usar roupas leves e claras que absorvam menos o calor;
5. **Comer frutas, verduras e legumes** crus ricos em água como alface, chuchu, pepino, rabanete, nabo, tomate, couve-flor, melancia, melão, abacaxi, maçã, cenoura, banana, goiaba e clara de ovo;
6. **Evitar beber bebidas alcoólicas e refrescos açucarados**, pois o álcool aumenta a perda de água pelo corpo;
7. **Evitar permanecer em locais fechados** e sem ventilação.

Fonte: Tua Saúde  
Clínico Geral: Arthur Frazão

## PA6 Curso Acessibilidade

As vagas para o **Curso de Qualificação em Acessibilidade no Transporte Coletivo de Passageiros** continuam abertas. Compareça no DH e inscreva-se!!!



Dia 09 de dezembro de 2016 ocorreu a formatura dos Aprendizes do Projeto Pescar, contratados pela Empresa Nortran, no Curso de Iniciação Profissional em Mecânica Automotiva na Empresa Zensul-Revenda Honda.



A Equipe Nortran parabeniza os Formandos!

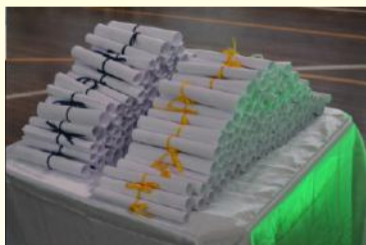


“Gostaria de parabenizar pelo ano que passou e elogiar a oportunidade que a Empresa me concedeu em participar do FORMOT. Obrigado a todos envolvidos, em especial ao Sr. Sérgio Antenor, os monitores Mauro, Pedro e Rodrigues.”

Cobrador - Adib dos Passos Sultan

Encerrados em dezembro os contratos de aprendizagem na Nortran dos alunos da Escola Calábria nos cursos de Mecânica e Designer Gráfico.

**Parabéns aos Aprendizes Formandos 2016!**



## ANIVERSÁRIOS DE 15 A 31 DE JANEIRO 2017

### OPERACIONAL

16 Nicolas Bitencourt  
16 Luiz Silva  
16 Evaldo Nunes  
17 Jose Julio  
17 Gederson Erling  
18 Douglas Rolim  
18 Luciano Rosa  
20 Rafael Ribeiro  
21 Carlos Santos  
22 Claudio Silva  
23 Cleusa Provitina

24 Francisco Salazar  
25 Jorge Neumann  
25 Jonathan Gomes  
26 Josemar Gomes  
26 Maria Guimaraes  
26 Rudinei Aguiar  
28 Robson Moraes  
28 Rodrigo Monteiro  
28 Alessandro Oliveira  
28 Jorge Freitas  
30 Eduardo

### ADMINISTRAÇÃO

17 Karen Mendes  
28 Lucas Fornazari

### MANUTENÇÃO

26 Felipe Santos

