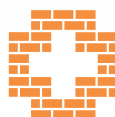


GANHA TEMPO



DIVERSÃO E CURIOSIDADES PARA O SEU LAZER



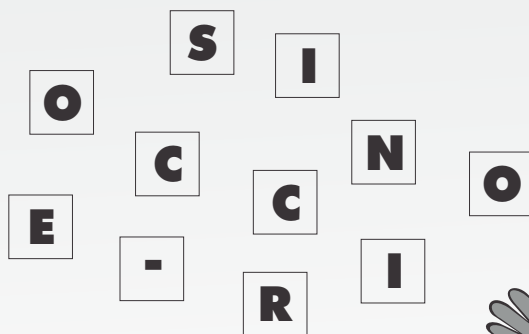
SECONCI
A SAÚDE DA CONSTRUÇÃO

GANHA TEMPO



O "Ganha Tempo" do SECONCI-RIO chegou para você se divertir enquanto espera por sua consulta, volta do trabalho e ter momentos de muito lazer com seus filhos. Aqui você encontra caça palavras, jogo dos 7 erros, palavras cruzadas e muitos outros jogos e brincadeiras, todos relacionados à Construção Civil, para você aprender brincando enquanto ensina e diverte seus filhos com questões do dia a dia do seu trabalho. Então, tá esperando o que pra começar a diversão? Vamos nessa!

Ligue os quadrinhos com as letras e descubra quem cuida da saúde e da cidadania do trabalhador da construção civil.



SECONCI
A SAÚDE DA CONSTRUÇÃO

RESPOSTA: SECONCI-RIO



ACIDENTES DOMÉSTICOS

As **CRIANÇAS** pequenas não têm capacidade para avaliar o perigo! Botões, tampas e rolhas de garrafas, **MOEDAS**, pregos pequenos, parafusos e até brinquedos com peças muito pequenas são um grande perigo, pois as crianças podem **ENGASGAR** e até sufocar.

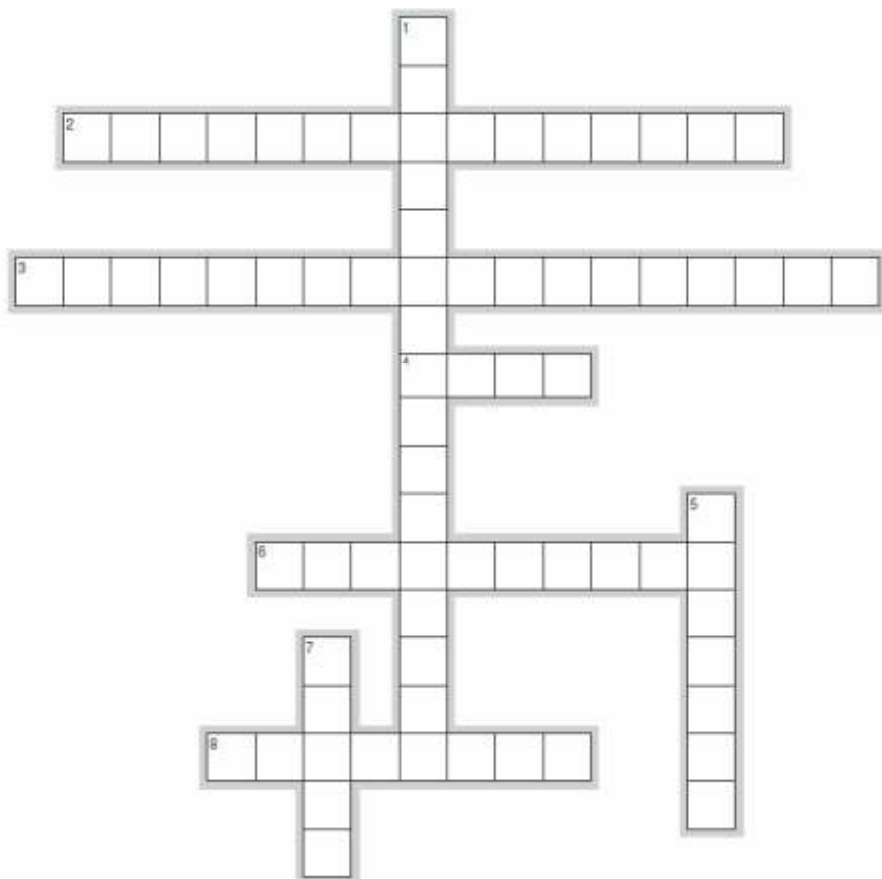
Sabia, que as **QUEDAS** são a principal causa de acidentes domésticos com crianças? Seguem-se os **CORTES**, as **QUEIMADURAS** e as **INTOXICAÇÕES**. Cuidados com escadas e janelas, na cozinha com **FACAS**, fogão e micro-ondas, **MEDICAMENTOS**, produtos de limpeza e **ELETRICIDADE** evitam acidentes e preservam a vida das crianças.



Á	Ú	À	X	Ê	Â	Ò	Í	I	N	T	O	X	I	C	A	Ç	Õ	E	S
Â	Ã	B	Ç	J	G	P	V	Ó	B	I	C	R	I	A	N	Ç	A	S	B
F	Ç	G	Ç	Q	É	Y	H	X	Z	L	Q	V	L	Ò	Ú	O	G	F	Í
Ó	Ô	H	Ô	U	Ú	A	Ó	L	N	Ò	Ú	M	L	Á	Â	D	Â	H	Í
Í	Ü	H	U	E	Í	Ò	Â	U	Â	Ò	Â	Z	C	O	R	T	E	S	H
Ü	X	Á	O	I	G	V	E	Z	Ã	N	B	O	P	F	L	E	H	E	Â
Ç	A	Ú	É	M	V	Q	L	D	Y	Ó	U	I	R	Ç	H	S	F	A	U
M	Ã	H	I	A	É	H	E	Á	À	E	H	P	Ô	F	G	À	P	Ã	R
L	E	Ô	I	D	Ç	O	T	Ê	J	W	N	G	G	Ú	Ã	Z	J	S	É
Á	N	Á	N	U	Ú	É	R	U	É	B	S	Ê	Ç	Â	Z	Ò	J	Ú	Ô
D	G	C	D	R	I	Ú	I	H	Á	Á	É	Q	L	Í	Ê	H	E	Y	M
Ô	A	A	Ü	A	Ò	Ç	C	É	M	Ê	É	U	S	Ü	F	Ú	Ô	Í	O
Â	S	G	D	S	É	Í	I	X	Ú	J	E	E	A	J	B	J	M	Á	E
Ü	G	H	W	A	R	Z	D	Ô	U	Ã	Q	D	U	Â	R	X	P	Ó	D
W	A	À	K	S	Ç	R	A	M	G	Ô	Z	A	Ü	Ü	Ã	F	Q	V	A
O	R	H	Ô	Q	E	K	D	F	A	C	A	S	H	R	É	N	J	Ç	S
M	E	D	I	C	A	M	E	N	T	O	S	Á	Q	Ê	G	B	L	Ô	M
D	K	F	N	S	W	Õ	Í	À	E	U	Ê	Á	Â	N	Ê	Í	G	D	S
L	Ú	Z	Ç	B	C	C	X	A	E	Ã	V	B	Q	J	S	G	Ã	V	U
G	X	C	V	I	Ê	O	B	Ç	Õ	R	U	Ê	Â	C	Q	T	V	Ú	É

O MEIO AMBIENTE

Pequenas ações individuais são a maior força transformadora que se conhece! Ter atitudes conscientes em relação aos nossos hábitos é a melhor maneira de mudar o mundo. Economize água, luz, recicle o lixo, faça sua parte e ajude a construir um futuro melhor.



Horizontal

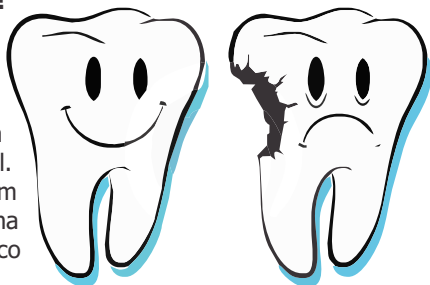
2. Atividade que tem como objetivo separar o lixo
3. Aumento da temperatura média do planeta provocada pelas ações humanas
4. Cor da lixeira para descarte de papéis
6. Atividade que transforma materiais usados em novos
8. Cor da lixeira para descarte de plásticos

Vertical

1. Conjunto de ações que melhorem a vida das pessoas e do ambiente tanto no presente quanto no futuro
5. Cor da lixeira para descarte de metais
7. Cor da lixeira para descarte de vidros

Você sabia que a cárie é uma doença?

Para evitá-la, é importante que você escove seus dentes sempre que ingerir algum alimento, seja ele doce ou salgado. Além disso, tente escovar os dentes no mínimo três vezes ao dia. É importante que você nunca deixe de escovar os dentes antes de dormir e usar fio dental. Troque sua escova toda vez que suas cerdas estiverem gastas. E não se esqueça de ir ao dentista pelo menos uma vez ao ano, porque só ele poderá fazer um diagnóstico preciso de sua saúde bucal.

**Você sabia que o simples ato de lavar as mãos antes das refeições reduz em até 40% o risco de doenças?**

Diarreias, problemas estomacais, tosse, gripes e resfriados podem ser evitados quando você lava suas mãos antes das refeições. Outra dica é tirar os sapatos quando chegar em casa. Os calçados contêm fungos e bactérias que, quando em contato com o chão de sua casa, podem ficar ativos por algumas horas, fazendo com que sua família seja contaminada.

O cigarro hoje em dia está cada vez mais fora de moda!

Muita gente já se deu conta da extensa lista de malefícios que ele causa à saúde, entre eles doenças como câncer, derrame cerebral, enfisema, úlceras. Para ajudar você a largar este vício, o Secenci preparou algumas dicas: estabeleça metas do tipo "não vou fumar mais que um cigarro por hora"; guarde diariamente o dinheiro que seria gasto com cigarro; sempre que sentir vontade de fumar, segure um cigarro apagado.



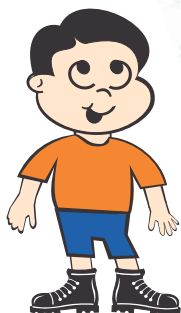
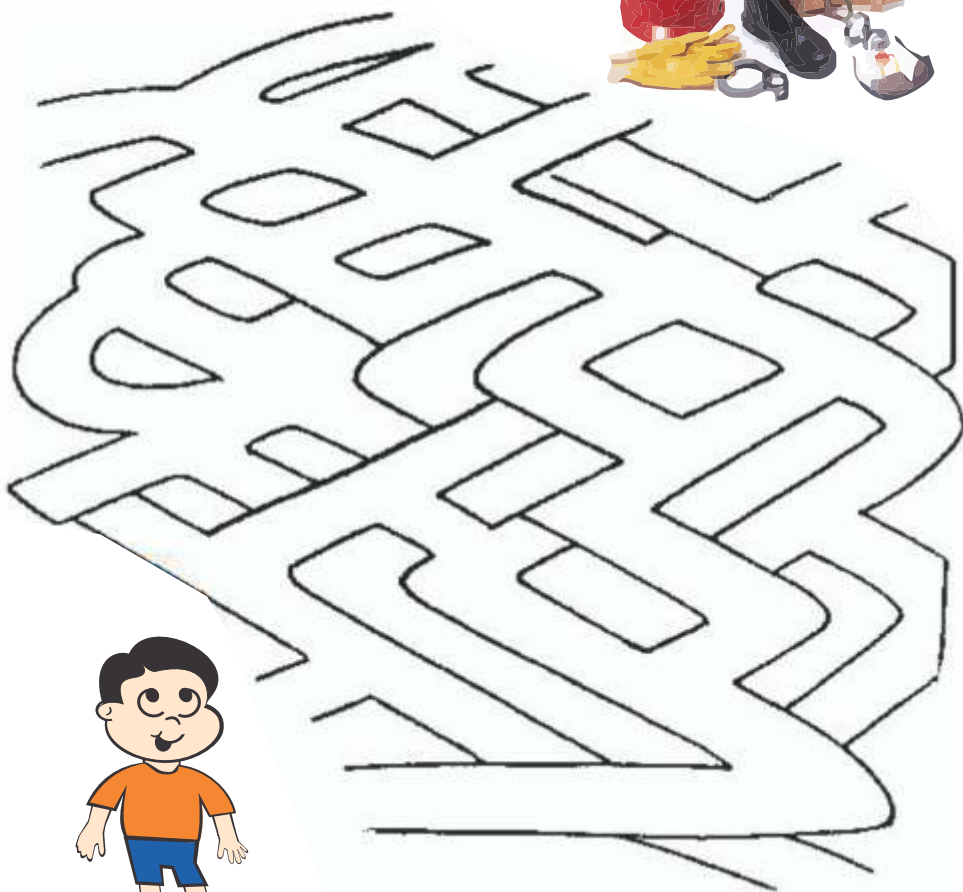
ACIDENTES NO TRÂNSITO

Os **ACIDENTES** geralmente são causados pela combinação de diversos fatores. As principais causas de acidente no trânsito são: **VELOCIDADE** excessiva; dirigir sob o efeito de **ÁLCOOL**; distância insuficiente em relação ao veículo da frente; **DESRESPEITO** à sinalização e **DIRIGIR** sob o efeito de **DROGAS**. Motorista **DEFENSIVO** é aquele que utiliza constantemente as técnicas de Direção e Pilotagem Defensiva, enquanto dirige seu **VEÍCULO**. Deste modo, ele evita acidentes, tornando assim o **TRÂNSITO** muito mais **SEGURO**, para si próprio e para as demais pessoas.

F	B	J	U	V	U	Õ	Y	F	J	Ã	Ú	T	Ô	Ç	Õ	S	O	W	O
Í	M	T	Â	C	O	G	P	F	S	N	À	H	K	Z	Õ	E	A	J	V
Q	K	Ó	Â	J	Ô	Í	H	Õ	D	B	R	B	R	C	Á	G	C	M	Ç
Á	Q	Â	Z	Ã	O	K	N	D	R	Á	D	H	V	B	L	U	I	D	M
T	Ó	Û	Q	Q	Ú	Û	N	S	G	X	H	Õ	E	V	C	R	D	R	Z
G	À	Ã	R	M	D	R	M	V	E	Í	C	U	L	O	O	O	E	O	S
J	À	Ó	V	Q	Y	É	Â	L	A	M	Ã	C	O	P	O	Ô	N	G	Z
T	G	J	Ê	À	H	K	É	H	D	R	F	W	C	M	L	X	T	A	Ó
P	Ó	Â	H	E	H	J	C	D	E	Í	Ò	Y	I	C	Z	M	E	S	J
N	Ô	D	H	Â	Ó	N	Â	Ã	S	C	A	Ç	D	Á	L	U	S	B	Ò
T	Z	E	O	P	Õ	U	Q	I	R	Û	Â	V	A	A	Á	G	C	Ê	É
R	Ò	F	D	F	W	N	A	D	E	Í	Ã	Ó	D	Ô	Ê	É	A	Õ	M
Â	Õ	E	D	Ú	É	Í	Û	H	S	H	X	D	E	Â	B	H	Ê	Ê	R
N	K	N	Ú	C	Õ	Ú	V	Z	P	A	G	H	J	Ò	L	R	Z	D	R
S	J	S	Ó	À	M	G	R	E	E	T	N	J	G	Q	T	Ê	Z	I	J
I	S	I	N	M	Â	J	Ú	D	I	R	I	G	I	R	Ò	S	M	Â	V
T	Ê	V	Z	Ô	D	F	J	U	T	À	O	U	Ô	D	Ó	M	X	Â	N
O	É	O	É	Ô	V	A	V	E	O	Ê	R	N	Ç	M	V	R	Q	P	I
À	O	M	S	P	Ú	Â	T	Á	L	M	Ê	G	L	L	Ô	T	Ô	Ç	X
N	I	Ê	Ê	U	Q	Q	F	B	F	Á	Q	É	É	Q	P	Í	É	Ô	Á



**Ajude o Seconcito a chegar no almoxarifado
e colocar seus equipamentos de proteção
para trabalhar com segurança.**

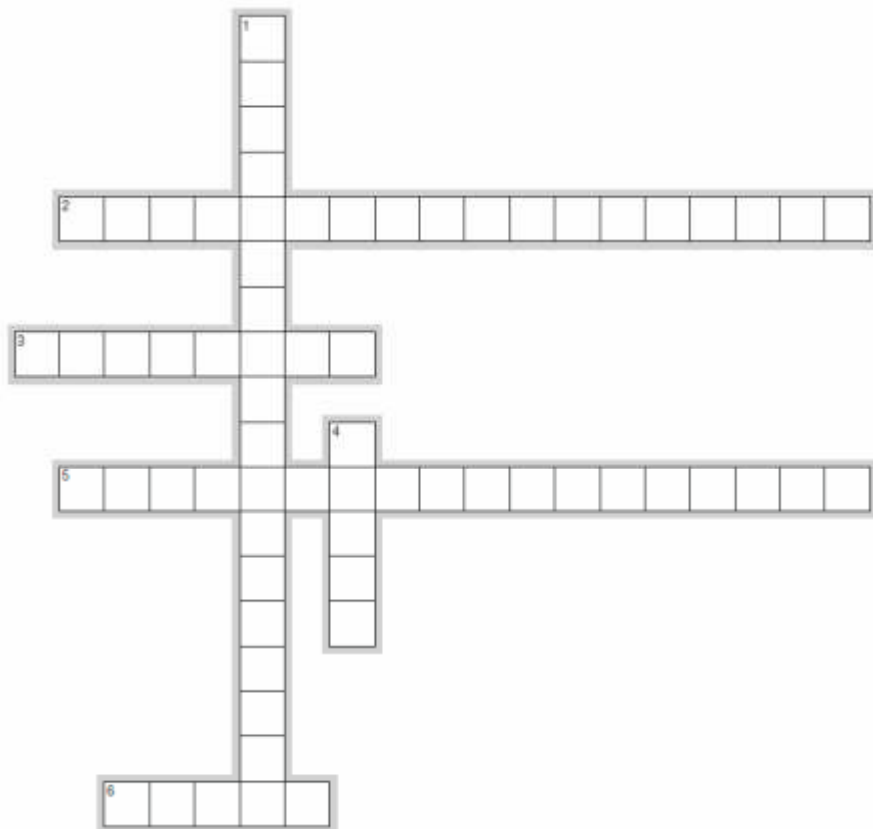


Além de ter um
trabalhador
fumando e outro
falando coisas
inapropriadas para
um local de
trabalho, veja se
você consegue
achar 7 erros na
imagem de baixo.
Boa sorte!



TRABALHE COM SEGURANÇA

Os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) auxiliam a realizar as atividades com segurança. Eles devem ser fornecidos gratuitamente pela empresa e seu uso é obrigatório! Cada EPI tem uma finalidade e protege uma parte do corpo, evitando danos caso algum acidente aconteça.

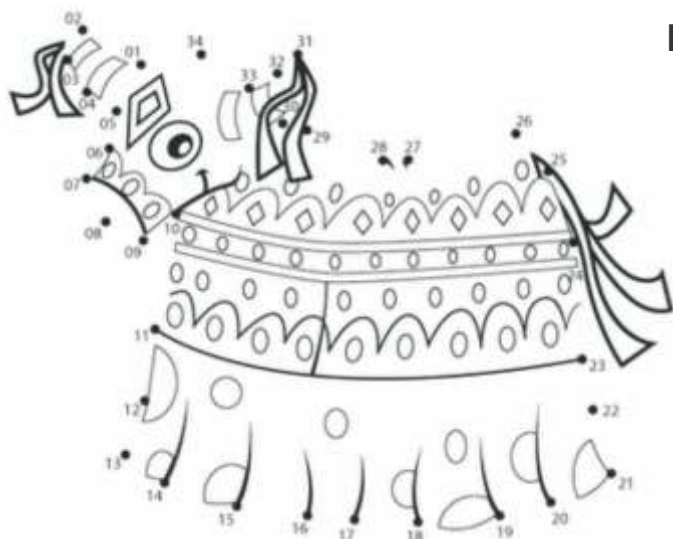


Horizontal

2. Protege os olhos contra impactos e projeção de objetos
3. Protege a cabeça contra impactos e choque elétrico
5. Protege os ouvidos nas atividades e nos locais com muito barulho
6. Protegem mãos, punhos e braços. Existem de vários tipos.

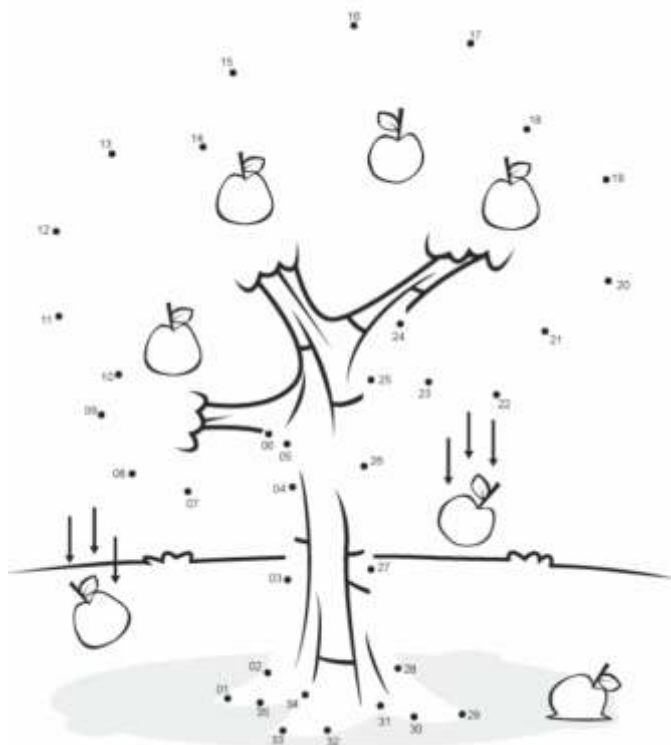
Vertical

1. Protege contra quedas em trabalhos com diferença de nível (altura).
4. Protegem pés e pernas. Existem de vários tipos.



Ligue os pontos e descubra um dos personagens do nosso folclore.

Ligue os pontos e veja de onde as maçãs estão caindo.





**Numa construção havia um alemão,
um italiano, e um português.**

Era hora do almoço o alemão falou:

- Há seis anos que eu trabalho nesta obra e há seis anos eu abro a marmitta e tem pão com salsicha. Se hoje eu abrir e tiver pão com salsicha, eu me jogo do prédio. Abriu a marmitta e lá estava pão com salsicha, e ele se jogou.

O italiano falou:

- Há seis anos que eu trabalho nesta obra e há seis anos eu abro a marmitta e tem pão com salame. Se hoje eu abrir e tiver pão com salame, eu me jogo do prédio. Abriu a marmitta e lá estava pão com salame, e ele se jogou.

Aí o português falou:

- Há seis anos que eu trabalho nesta obra e há seis anos eu abro a marmitta e tem pão com bacalhau. Se hoje eu abrir e tiver pão com bacalhau, eu me jogo do prédio. Abriu a marmitta e lá estava pão com bacalhau, e ele se jogou.

No dia seguinte as 3 esposas estavam na frente da construção e a mulher do alemão falou:

- Era só ele pedir que eu preparava outra coisa!

A mulher do italiano falou:

- E eu também!

A mulher do português falou:

- É, eu não entendi! Era ele mesmo quem preparava os sanduíches...



Estavam pela tarde em um táxi no Rio de Janeiro, um francês, um americano e o motorista brasileiro.

Nisso diz o americano:

- A Estátua da Liberdade foi construída em apenas uma semana!

E o francês retruca:

- A Torre Eiffel foi feita em cinco dias!

E o brasileiro, de saco cheio, só escutando a conversa dos dois, quando passam em frente ao Maracanã e os gringos perguntam:

- O que é isso?

O taxista responde:

- Sei lá o que é isso! Passei aqui hoje de manhã e não tinha nadinha...



O SECONCI-RIO

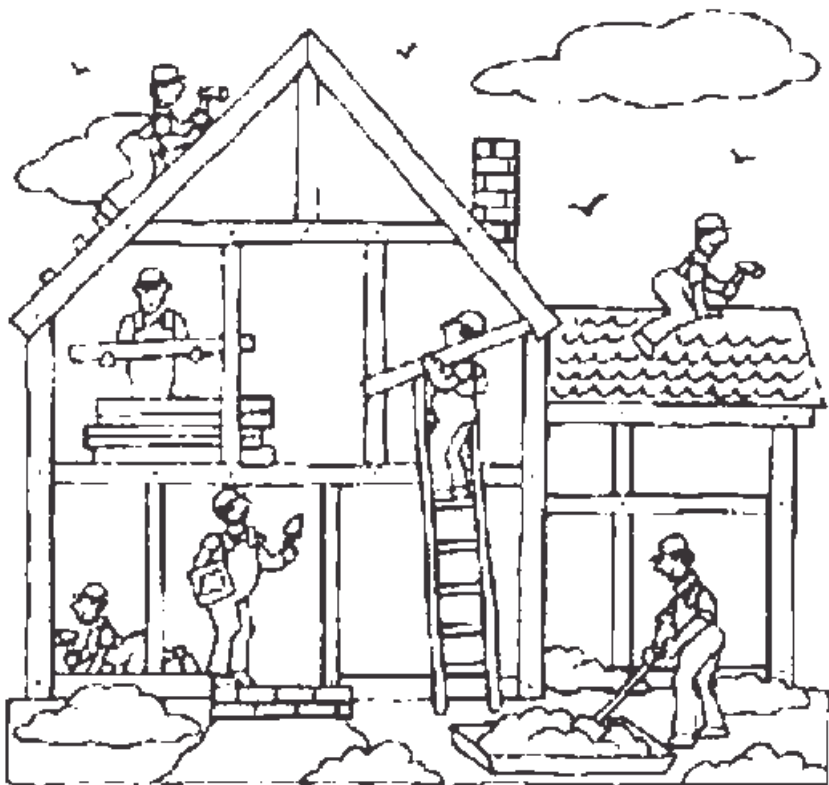
No **SECONCI-RIO** é assim: as **CONSULTAS** são **GRATUITAS**, pois quem paga para você é a sua própria empresa, basta **AGENDAR** um horário e cuidar da saúde! Todas as especialidades médicas à disposição, basta estar cadastrado e ter o cartão do associado! Clínico Geral, Dermatologia, **CARDIOLOGIA**, Dentista, **OFTALMOLOGIA**, Pneumologia, Ortopedia, Nutrição, **UROLOGIA**, Otorrinolaringologia e Gastroenterologia. E não para por aí: exames, **VACINAÇÃO**, ótica, farmácia, biblioteca, **CURSOS** e segurança do trabalho. Aproveite este **BENEFÍCIO**, é para você!

S	G	N	Ã	Ó	Ã	V	Í	N	N	O	V	W	Ê	V	E	P	Ç	Ã	Ü
E	H	P	C	I	É	U	Ò	J	À	O	G	Í	Ü	Y	Õ	Y	U	F	Í
C	E	M	A	P	Q	Ç	Ô	L	Ã	F	Ã	I	E	L	Í	V	À	Ü	Á
O	W	Ó	G	Ç	Z	X	B	Ü	Q	T	Ú	N	G	R	L	Z	À	L	C
N	Á	L	E	F	U	Z	E	I	V	A	N	C	U	R	S	O	S	X	Q
C	Ü	E	N	Õ	Ô	W	N	G	C	L	N	Â	Á	V	Ç	V	Ã	J	L
I	N	S	D	T	R	Ê	E	R	O	M	W	Z	À	Ã	V	J	Ã	Õ	J
R	Z	I	A	Z	N	C	F	Ó	N	O	B	R	O	V	T	U	D	É	G
I	I	U	R	H	A	A	Í	C	S	L	Ô	O	Á	X	Á	À	Q	D	G
O	Í	G	U	Ò	Â	R	C	E	U	O	N	C	P	Ú	T	P	Ê	Q	R
Ã	R	G	Ú	Ê	T	D	I	Ç	L	G	Ê	R	É	Á	C	O	D	Ç	A
X	Ú	T	Y	N	I	I	O	O	T	I	Ò	G	I	F	A	X	M	Â	T
Ã	D	H	W	Õ	Ã	O	I	Ã	A	A	U	Ü	F	Ò	P	Á	G	I	U
W	Ç	À	C	U	M	L	Ü	T	S	I	R	O	Ê	P	É	H	I	Â	I
U	Z	Í	X	Ã	J	O	Ã	Ü	À	I	O	O	À	A	K	Ò	Q	Q	T
Í	P	N	H	P	V	G	H	Ê	S	S	L	Q	A	Ê	M	J	Ü	Y	A
J	U	E	V	A	C	I	N	A	Ç	Ã	O	Ú	M	E	L	A	C	I	S
Ú	I	À	Í	Ò	V	A	Ô	Ã	X	I	G	J	Í	J	X	I	J	P	J
Z	É	G	Ã	C	B	J	À	K	A	Í	I	É	À	Ú	T	Ç	G	N	L
Í	C	V	R	Ü	E	Ã	G	X	X	C	A	T	F	F	Õ	X	U	L	Y

Você cuida do meio ambiente?

Os cuidados com o meio ambiente estão em alta há algum tempo, e na Construção Civil não poderia ser diferente. O sistema de coleta seletiva deve fazer parte do dia a dia, pensando sempre na preservação do meio ambiente. As lixeiras coloridas são padronizadas internacionalmente e facilitam na hora de identificar o local certo onde deve ser depositado o lixo. Pense no futuro de nosso país e comece já a coleta seletiva.

Divirta-se colorindo esta obra e os seus trabalhadores, e pinte também as lixeiras ao lado - papel em azul, plástico em vermelho, vidro em verde e metal em amarelo.



Para estar seguro no canteiro de obras o trabalhador precisa utilizar os equipamentos de proteção individual (EPI). Complete com os nomes dos equipamentos mais utilizados na construção civil.



OBS. TODOS OS EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA DEVEM POSSUIR CERTIFICADO DE AUTENTICIDADE.

RESPOSTA: CAPACETE DE SEGURANÇA / ÓCULOS DE SEGURANÇA / ABAFADOR DE RUIDOS / CINTO DE SEGURANÇA
UNIFORME COMPLETO / LUVAS DE RASPA / MÁSCARA FILTRADORA / BOTAS DE SEGURANÇA

Fig. 4

A crossword puzzle grid with the following words filled in:

- Across 1: COLETA
- Across 2: SELETIVA
- Across 3: AQUECIMENTO GLOBAL
- Across 4: AZUL
- Across 5: RECICLAGEM
- Across 6: VERMELHA
- Down 1: SU
- Down 2: T
- Down 3: B
- Down 4: I
- Down 5: L
- Down 6: D
- Down 7: A
- Down 8: V
- Down 9: E
- Down 10: D
- Down 11: A
- Down 12: R
- Down 13: E
- Down 14: L
- Down 15: A

**"Ganha Tempo" é uma
publicação do setor de
Comunicação do
SECONCI-RIO.**

**Coordenação
Ana Cláudia Gomes**

**Pesquisa e desenvolvimento
Renata do Valle**

**Diagramação
Ary Nichols**

**Textos
Renata do Valle
Camila Costa**

**Produção
Mariana Maia**



SECONCI
A SAÚDE DA CONSTRUÇÃO

**Serviço Social da Indústria
da Construção do Rio de Janeiro**

Rua Pará, 141 - Praça da Bandeira
Rio de Janeiro - CEP 20.271-280

Tel.: (21) 2101-2555
e-mail: espacocultural@seconci-rio.com.br
www.seconci-rio.com.br