



A Mulher da ALIMENTAÇÃO



Órgão oficial do SITIPAN - Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias de Panificação, Confeitarias, Massas Alimentícias, Biscoitos, Produtos de Cacau, Balas, Doces, Conservas Alimentícias, Carnes e Derivados, Milho, Trigo, Soja, Mandioca, Torrefação e Moagem de Café, Café Solúvel e Rações Balanceadas de Barbacena, Belo Horizonte, Betim, Brumadinho, Caeté, Congonhas, Contagem, Esmeraldas, Florestal, Ibirité, Igarapé, Itabira, Itabirito, Jaboticatubas, Juatuba, Lagoa Santa, Mariana, Mateus Leme, Matozinhos, Moeda, Nova Lima, Ouro Branco, Ouro Preto, Pedro Leopoldo, Raposos, Ribeirão das Neves, Rio Acima, Sabará e Vespasiano.

De Março Dia da Mulher Sitipan/Betim

Não Perca!

No dia 08 de março de 2010 venham participar das comemorações do Dia Internacional da Mulher Sitipan/Betim, sorteios de brindes, corte de cabelo, maquiagem, etc...

Horário de: 10:00 às 16:00 horas e você não paga nada para participar e ainda fica conhecendo todos os trabalhos de seu sindicato.



Avenida Nossa Senhora do Carmo, 38 sala 201 Betim/MG -
Cep: 32510-340 - Tel: (31) 3531-1731



Este jornal foi impresso em papel 100% reciclável. (75% pré-consumo e 25% pós-consumo)

Dia 08 de março comemora-se o dia Internacional da Mulher. É uma data importante porque a mulher está conquistando cada vez mais espaços nunca antes conquistados. É uma luta que vale a pena hoje, já temos mulheres comandando até aeronaves, já pensaram bem?

Parabéns e continuem sempre nesta luta, estudem e se qualifiquem, porque o mundo de hoje esta precisando de pessoas independentemente do sexo, cada vez mais preparadas. Parabéns pelo seu dia.

Altacyr Barros de Mello
Presidente do Sitipan



basta ligar para o (31) 3222-0814 e agendar um horário.

Linha Direta: As trabalhadoras mulheres podem contar com os serviços do Departamento Feminino do Sitipan. Para isso,

Sitipan. Para isso,

basta ligar para o (31) 3222-0814 e agendar um horário.



SAÚDE

Evite o sol das 10 às 15 horas, o filtro sol deve ser passado no corpo e rosto 20os antes da exposição ao sol, proteja áreas como pescoço, orelhas, ombros e dorso dos pés, use protetor labial também, use chapéu ou boné, use sempre óculos escuros, beba muito líquido, não use óleo bronzeador com a intenção de bronzear sua pele mais rápido, procure um dermatologista se existem manchas na sua pele que estão se modificando, evite bebidas alcóolicas, pois elas ressecam a pele e desidratam o corpo, como alimentos leves e ricos em água, muita fruta, legumes e saladas.



DICAS DE BELEZA

UNHAS

Use óleo de amêndoas, é excelente para hidratar, amaciar e proteger as cutículas e a pele em volta das unhas. Não corte as cutículas, elas protegem as unhas de infecções e micose e aplicar um hidratante nas unhas, deixá-las de molho e depois empurrar as cutículas com uma espátula. O jeito de passar esmalte é começando pelo centro, e depois partir para as laterais da unha. Para aumentar a durabilidade passe uma base incolor antes de aplicar o esmalte final. É preferível passar duas camadas finas do que uma grossa. Nunca use acetona, pois ela resseca as unhas, dê preferência aos removedores de esmalte oleosos.

COSMETICOS

Para seu perfume durar mais, guarde-o em lugar fresco e dentro da caixa, como dentro do guarda-roupa. Nunca exagere na quantidade do perfume. Compre perfumes de qualidade comprovada, evitando os 'alternativos'. Mantenha os cremes longe do sol e da umidade, tudo isso pode estragá-lo, e causar danos a sua pele e cabelos. Antes de usar produtos importados, olhe se sua formula pode ser usada em nosso clima tropical. Se o seu batom estiver derretendo, ponha-o na geladeira por alguns minutos. Não misture os shampoo e os condicionadores com água nem coloque pílulas anticoncepcionais, isso só compromete a qualidade do produto! Se a sua pinça estiver perdendo o fio, passe uma lixa de unhas na lamina, isso a afiará. Para não desperdiçar pó facial, não retire o plástico que vem, faça furinhos, e use o produto normalmente.

