



**DIRETORIA DE UNIDADE
COORDENAÇÃO DE CURSO**

**PROJETO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES
()**

**PROJETO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA
()**

**PROJETO DE PESQUISA
()**

**PROJETO DE EXTENSÃO
Acadêmico (x); Social ()**

**PROJETO DE INTERDISCIPLINARIDADE
()**

**PROJETO DE CAPACITAÇÃO
()**

Título: Rodovia Segura Fauna Viva

IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL PELO PROJETO

Nome: Coordenadores de cursos da Faculdade de São Lourenço

Curso: Cursos da IES

Área: Meio Ambiente / Saúde / Legislação / Informática

E-mail: vice.diretoria@faculdadesaolourenco.com.br /

diretoria.geral@faculdadesaolourenco.com.br /

ciencias.biologicas@faculdadesaolourenco.com.br

Telefone para Contato: (35) 3332-3355

Título: **Rodovia Segura Fauna Viva**

Área do Conhecimento Trânsito – Fauna – Saúde - Legislação	Código
---	---------------

Linha de Pesquisa	Código
--------------------------	---------------

Palavras-Chaves:		
Meio Ambiente / Saúde / Trânsito / Veículos / Motoristas / Fauna	Conhecimento	Desafio

Resumo

Ao longo das rodovias, de forma geral, acontecem vários impactos ambientais que afetam o equilíbrio das populações de diversas espécies. Nas rodovias que cortam a região de São Lourenço são observados diversos desses impactos, tais como: morte de animais em travessias de pistas, intervenções antrópicas em paisagens naturais, fragmentação de habitats, perturbação de hábitos faunísticos, invasão de espécies, efeitos de borda, além de poluição atmosférica, sonora, hídrica e de solo.

Tendo em vista que o equilíbrio de todos os ecossistemas da região depende da minimização dos impactos sobre eles e também de ações antrópicas que favoreçam a conservação e a preservação da biodiversidade, o presente projeto se apresenta como uma ferramenta de auxílio na conservação do equilíbrio ecológico. Com a ação integrada da Faculdade de São Lourenço, do Instituto Estadual de Florestas (IEF), da Polícia Militar de Meio Ambiente de Minas Gerais e da Polícia Rodoviária Estadual de Minas Gerais o projeto pretende compilar recursos materiais e humanos para esclarecer diversos aspectos relacionados ao trânsito, aos usuários das rodovias e ao meio ambiente regional de tal forma que a convivência entre esses componentes seja a mais harmoniosa possível.

Além disso, serão trabalhadas questões legais relativas ao uso das rodovias, do cuidado com a direção e com a fauna e também aspectos de saúde dos motoristas. Todo o esforço estará voltado para a melhoria da qualidade de

uso das rodovias, da minimização dos acidentes, da promoção da saúde dos usuários e do equilíbrio ambiental de forma geral.

Órgãos Envolvidos

Unidade Executora: Faculdade de São Lourenço / IEF / Polícia Militar de Meio Ambiente de Minas Gerais e da Polícia Rodoviária Estadual de Minas Gerais

Apoio:

Recursos Humanos:

a) DOCENTES

Nome	Curso de Graduação	Área de trabalho	RT	Carga Horária Mensal	Função
Rodolfo Ribeiro Junior	Ciências Biológicas			3 horas mensais	Coordenador do curso de Ciências Biológicas
Cristiany Reis Costa F. Pinto	Enfermagem Nutrição			3 horas mensais	Coordenadora do curso de Enfermagem e Nutrição
Henrique Touguinha	Educação Física			3 horas mensais	Coordenador do curso de Educação Física
Diogo Bacha e Silva	Direito			3 horas mensais	Coordenador do curso de Direito
Eliete Lourdes de Almeida Augusto	Matemática			3 horas mensais	Coordenadora dos cursos de Sistemas de Informação e Serviço Social
Lilian de Oliveira Nunes	Biomedicina			3 horas mensais	Coordenadora do curso de Biomedicina

(1) Carga Horária do docente quanto à execução do Projeto

b) DISCENTES			
Número Aproximado	Curso	Carga Horária Mensal	Função
12 alunos / mês	Ciências Biológicas / Enfermagem / Nutrição/ Educação Física / Direito / Sistemas de Informação / Serviço Social / Biomedicina	24 horas mensais	Participantes

c) TÉCNICO-ADMINISTRATIVOS					
Nome	Órgão	Nível	RT	Carga Horária Semanal	Cargo

d) MEMBROS DA COMUNIDADE			
Nome	Entidades	Carga Horária Semanal	Função
Motoristas	-	-	-

Localização

Faculdade de São Lourenço

População-Alvo

Usuários de rodovias que cortam São Lourenço e região e moradores das circunvizinhanças dessas rodovias.

Duração

Abril a dezembro de 2015

Justificativa

Os usuários de rodovias que cortam São Lourenço e região desconhecem vários aspectos que afetam não só o equilíbrio ambiental dos ecossistemas regionais, como também sua própria saúde. O projeto Rodovia Segura Fauna Viva irá utilizar recursos humanos e materiais para orientar esses usuários quanto a questões legais de uso das rodovias e também questões afetas à fauna silvestre, além de executar e orientar ações de saúde para a melhoria da qualidade de vida desses usuários. As instituições envolvidas irão executar ações na orientação dos usuários das rodovias e de moradores das áreas em questão para que as leis sejam mais conhecidas, os animais sejam preservados e a condução dos veículos seja mais responsável. Partindo do princípio de que só conserva aquele que conhece, o projeto irá levar informação para que se consiga mais adesão na melhoria da saúde dos usuários e do equilíbrio ambiental regional.

Objetivos

Geral:

Implantar ações educativas junto aos motoristas e moradores próximos às rodovias da região de São Lourenço, para que haja a diminuição dos impactos sobre a fauna silvestre, melhoria da condição de saúde dos mesmos e melhor informação quanto às questões legais que permeiam o uso das rodovias e a relação dos cidadãos com o meio ambiente.

Específicos:

- Reduzir os acidentes com a fauna e os usuários das rodovias envolvidas pelo projeto.
- Viabilizar um projeto de educação ambiental nas rodovias abrangidas pelo projeto.
- Gerar e disponibilizar dados sobre a fauna silvestre.
- Disponibilizar informações para novos temas de TCC de cursos da Faculdade de São Lourenço.

- Integrar ações entre a Faculdade de São Lourenço, do Instituto Estadual de Florestas (IEF), da Polícia Militar de Meio Ambiente de Minas Gerais e da Polícia Rodoviária Estadual de Minas Gerais.
- Informar os usuários das rodovias e os moradores das circunvizinhanças das mesmas sobre a legislação ambiental e a importância da manutenção do equilíbrio do meio ambiente nas proximidades das rodovias envolvidas pelo projeto.
- Informar os usuários das rodovias e os moradores das circunvizinhanças das mesmas sobre a legislação relativa ao uso das rodovias.
- Fornecer informações aos usuários das rodovias e os moradores das circunvizinhanças sobre saúde, ergonomia e exercícios laborais para melhorar as condições de trabalho dos motoristas.
- Realizar ações de saúde nos usuários das rodovias e nos moradores das circunvizinhanças das mesmas como forma promoção da saúde dos usuários.
- Fornecer dados sobre mortes de animais silvestres ao longo das rodovias abrangidas pelo projeto.
- Fornecer dados sobre a saúde dos usuários das rodovias abrangidas pelo projeto.

Metodologia

Participação nas blitzs promovidas pela Polícia Rodoviária Estadual de Minas Gerais, onde serão fornecidos folhetos com informações a respeito da fauna, do meio ambiente, da saúde e da legislação afeta aos usuários das rodovias abrangidas no projeto.

Realização de entrevistas com moradores das circunvizinhanças das rodovias abrangidas pelo projeto para levantamento de informações e orientação sobre os dados trabalhados pelo projeto.

Avaliação

Não se aplica.

Disseminação dos Resultados

As informações geradas ao longo do projeto serão compiladas e os resultados apresentados no Jornal São Lourenço e na IIª Semana do

Conhecimento da Faculdade de São Lourenço que ocorrerá de 05 a 08 de outubro Além disso, os resultados constituirão uma base de dados para as entidades envolvidas utilizarem como fonte de informações.

Plano de Trabalho Individual

Cada curso irá elaborar as atividades que irá desenvolver junto ao projeto.

RECURSOS FINANCEIROS

DESCRIÇÃO DE SERVIÇOS DE TERCEIROS E MATERIAIS (docentes, ajuda de custo, equipamentos, reprografia, divulgação e didático-pedagógico)

1. DOCENTES DA UNIDADE	VALORES
a) Os coordenadores dos cursos de Ciências Biológicas, Educação Física, Enfermagem, Direito e Sistema de Informação b) c)	
2. DOCENTES CONVIDADOS	
a) Todos os docentes dos cursos envolvidos serão informados do projeto e convidados a participar b) c) d) e)	
3. MATERIAIS E SERVIÇOS	
a) Instalações Rodovias envolvidas no projeto.	
b) Divulgação (quantidades) Site da Faculdade de São Lourenço. Jornal	
c) Reprografia (quantidade) Xerox: Apostilas: Outros:	
d) Passagens aéreas / terrestres (quantidades) Ida: Volta:	
e) Hospedagem	
e) Alimentação (quantidades) Almoços: Jantares: Lanches:	

4. PUBLICO ESTIMADO

- a) Acadêmicos: 300
- b) Comunidade: número de usuários das rodovias e moradores circunvizinhos (variável)
- c) Outras instituições:
 - Instituto Estadual de Florestas (IEF) – 01
 - Polícia Militar de Meio Ambiente de Minas Gerais – 05 (aproximadamente)
 - Polícia Rodoviária Estadual de Minas Gerais – 05 (aproximadamente)

5. PARCERIAS

- a) Instituto Estadual de Florestas (IEF)
- b) Polícia Militar de Meio Ambiente de Minas Gerais
- c) Polícia Rodoviária Estadual de Minas Gerais

- (1) No caso de Docentes da Unidade, indicar se as horas estipuladas se situam em RT-40, RT-20 ou, ainda, RTH. Se sim, indicar (S); caso contrário, (N).
- (2) No caso de Materiais e Serviços, expô-los minuciosamente, observando quantidades adequadas à execução do Projeto de Extensão Acadêmico ou Social.

Recursos da Comunidade

Não se aplica

Bibliografia Básica

Definida pela coordenação de cada curso

COORDENADORES DO PROJETO

São Lourenço, ____ de _____ de _____.

Assinatura do Coordenador(a) Projeto/Subprojeto

Anexos

Anexo 1. Cronograma de participação dos cursos da Faculdade de São Lourenço nas Blitz promovidas pela Polícia Rodoviária Estadual de Minas Gerais.

Identificação da Operação	Período da Operação				Informações da Operação		Cursos da Faculdade de São Lourenço participantes
	Hora		Data		Município principal	Rodovia	
	Início	Final	Dia	Mês			
Rodovia Segura Fauna Viva	14:00	17:00	26	Março	Carmo de Minas	MG 347, km 04	
Rodovia Segura Fauna Viva	14:00	17:00	08	Abril	Soledade de Minas	MGC 383, km 306	Vice-direção
Rodovia Segura Fauna Viva	09:00	11:00	23	Abril	São Lourenço	BR 460, km 74	Educação Física / Enfermagem e Nutrição
Rodovia Segura Fauna Viva	14:00	17:00	08	Maio	Carmo de Minas	BR 460, km 55	Ciências Biológicas
Rodovia Segura Fauna Viva	14:00	17:00	20	Maio	Carmo de Minas	LMG 383, km 19	Direito / Serviço Social
Rodovia Segura Fauna Viva	14:00	17:00	12	Junho	Pouso Alto	BR 460, km 83	Biomedicina / Ciências Biológicas
Rodovia Segura Fauna Viva	09:00	11:00	23	Junho	Virgínia	MG 350, km 20	Educação Física / Enfermagem e Nutrição
Rodovia Segura Fauna Viva	14:00	17:00	10	Julho	São Sebastião do Rio Verde	MG 350, km 04	Ciências Biológicas / Biomedicina
Rodovia Segura Fauna Viva	09:00	11:00	30	Julho	São Lourenço	MGC 383, km 313	Serviço Social / Direito
Rodovia Segura Fauna Viva	09:00	11:00	05	Agosto	Dom Viçoso	LMG 883, km 05	Enfermagem e Nutrição / Educação Física
Rodovia Segura Fauna Viva	14:00	17:00	20	Agosto	Carmo de Minas	BR 460, km 63	Serviço Social / Direito
Rodovia Segura Fauna Viva	14:00	17:00	18	Setembro	Soledade de Minas	MGC 383, km 302	Ciências Biológicas / Enfermagem e Nutrição

Rodovia Segura Fauna Viva	10:00	13:00	25	Setembro	São Lourenço	BR 460, km 73	Direito / Enfermagem e Nutrição
Rodovia Segura Fauna Viva	09:00	11:00	15	Outubro	Carmo de Minas	MG 347, km 04	Educação Física / Serviço Social
Rodovia Segura Fauna Viva	14:00	17:00	30	Outubro	São Sebastião do Rio Verde	MG 350, km 04	Ciências Biológicas / Biomedicina
Rodovia Segura Fauna Viva	09:00	11:00	12	Novembro	Virgínia	MG 350, km 20	Educação Física / Enfermagem e Nutrição
Rodovia Segura Fauna Viva	14:00	17:00	27	Novembro	Pouso Alto	BR 460, km 83	Ciências Biológicas / Biomedicina
Rodovia Segura Fauna Viva	09:00	11:00	03	Dezembro	Carmo de Minas	BR 460, km 55	Educação Física / Direito
Rodovia Segura Fauna Viva	14:00	17:00	17	Dezembro	São Lourenço	BR 460, km 69	Serviço Social / Biomedicina

Anexo 2. Ações a serem trabalhadas pelo curso de Ciências Biológicas durante o projeto.

1. Definição do animal símbolo da sensibilização junto às instituições participantes do projeto.
2. Capacitação dos alunos para atuarem na abordagem dos usuários das rodovias e para aplicarem o questionário junto aos moradores das circunvizinhanças das rodovias.
3. Elaboração dos folhetos informativos sobre os impactos que os usuários das rodovias exercem sobre a fauna silvestre e também sobre a importância ecológica dos animais para o equilíbrio ambiental.
3. Elaboração e aplicação de questionário junto aos moradores das circunvizinhanças das rodovias para levantamento de informações sobre a fauna silvestre e esclarecimento sobre a importância dos animais para o equilíbrio ambiental.
4. Formação de um grupo no aplicativo WhatsApp entre os alunos do curso de Ciências Biológicas para notificação e registro dos animais encontrados mortos e/ou feridos ao longo das rodovias abrangidas pelo projeto. Deverão ser informados apenas animais vertebrados e o membro do grupo deverá informar a data, hora, local da rodovia e, se possível, enviar foto do animal para possível identificação

taxonômica. Informações sem os dados citados, exceto fotografia, não serão computadas para se evitar a duplicidade de registro do animal. As informações geradas farão parte de um banco de dados que será contabilizado ao final do projeto, como forma de quantificar e qualificar o impacto que os usuários das rodovias exercem sobre a fauna silvestre.

5. Apresentação para a comunidade das informações geradas ao longo do projeto através de reportagens no Jornal São Lourenço e também durante a realização da IIª Semana do Conhecimento da Faculdade de São Lourenço.

Anexo 3. Ações a serem trabalhadas pelo curso de Enfermagem e Nutrição durante o projeto.

SAÚDE NAS ESTRADAS, NO CAMINHO DA PREVENÇÃO.

Solidão, depressão, violência, uso de drogas para se manter acordado, dificuldade para se alimentar e dormir corretamente e se exercitar para corrigir a postura ao volante. Estas são os principais relatos dos caminhoneiros quando falamos em saúde.

O objetivo da ação é orientar os motoristas sobre cuidados com a saúde. Também são feitas ações educativas que orientam sobre o preparo nutritivo de refeições, a higiene na manipulação e consumo de alimentos.

Para isso, a Faculdade de São Lourenço disponibilizou uma equipe de alunos e professores que estarão orientando os motoristas sobre cuidados básicos com a saúde, além das orientações serão realizados o monitoramento da pressão arterial dos mesmos.

Queremos chamar a atenção dos viajantes para a importância dos cuidados com a saúde, principalmente daqueles que vivem nas estradas e tem uma vida sedentária.

Os participantes também responderão a um questionário sobre temas como qualidade do sono, jornada de trabalho e consumo de álcool e outras drogas, como os chamados “arrebites”, utilizados para diminuir o sono dos motoristas que precisam cumprir metas e jornadas exaustivas.

O PROJETO “SAÚDE NAS ESTRADAS, NO CAMINHO DA PREVENÇÃO” visa direcioná-los para uma rotina de cuidados que proporcione uma melhor qualidade de vida.

Anexo 4. Ações a serem trabalhadas pelo curso de Educação Física durante o projeto.

O curso de Educação da Faculdade São Lourenço juntamente com os demais cursos participantes, elabora o Projeto “Estrada Ativa” que visa a melhoria da saúde, bem estar assim como a diminuição dos riscos de acidente devidos a má ergonomia e por danos a parte motora.

Com a globalização e o alto consumo do ser humano, a logística e o transporte de cargas e pessoas vem cada vez mais sendo evidenciada. O aumento de veículos assim como a pretensão por baixos custos traz aos motoristas um ambiente não muito favorável.

A cobrança por resultados é um aspecto que afeta a todos em nosso cenário capitalista. Os motoristas sejam profissionais ou não estão enquadrados nessa situação. Os profissionais pela imposição do mercado e os de passeio pelos riscos que isso pode ocasionar.

Os efeitos da atividade física sob o estresse vem há anos sendo difundido na literatura científica. Seus efeitos fisiológicos e sociais vêm a cada dia se firmando nesse cenário. No estresse ocupacional, que é o caso dos motoristas, não é diferente, com o crescimento da ginástica laboral e da preocupação quanto à ergonomia do trabalhador a Educação Física se mostra presente e uma importante ferramenta para auxílio na melhoria desse grupo.

Objetivos

Geral:

Propiciar aos motoristas conhecimentos básicos sobre ergonomia e ginastica laboral

Específicos:

Reduzir acidentes causados por má ergonomia e atividade repetitiva. Prescrever alongamentos e exercícios laborais básicos para os usuários das vias.

- Conscientizar sobre os benefícios da atividade física não só para situações ocupacionais
- Elaborar cartilhas explicativas de exercícios e benefícios da atividade física para os motoristas.
- Fornecer dados sobre a saúde dos usuários das rodovias abrangidas pelo projeto.

Anexo 5. Ações a serem trabalhadas pelo curso de Sistemas de Informação durante o projeto.

- 1 - Participação na elaboração do questionário a ser aplicado
- 2 - Tabulação de dados
- 3 - Análise dos dados coletados
- 4 - Conclusão da análise

Anexo 6. Ações a serem trabalhadas pelo curso de Serviço Social durante o projeto.

- 1- Orientar os motoristas sobre a exploração sexual de crianças e adolescentes.
- 2- Orientar os motoristas sobre a violência sexual da mulher.
- 3- Orientar os motoristas sobre o alcoolismo.
- 4- Orientar os motoristas sobre a violência familiar.

Anexo 07 - Ações a serem trabalhadas pelo curso de Biomedicina durante o projeto.

O presente projeto de “Medição de glicemia nas estradas” propõe a multidisciplinaridade, pois trabalharemos com diferentes profissionais e constitui aos discentes um treinamento especial com a finalidade de articular a teoria à prática, bem como desempenhar atividades relacionadas à pesquisa de forma sistemática e orientada, tendo como meta a detecção em motoristas dos níveis altos de glicose e até mesmo o diagnóstico de Diabetes. O tema vigente “Medição de glicemia nas estradas” está voltado para os alunos do curso de Biomedicina.

Anexo 8. Modelos dos flyers utilizados nas blitzs.



CURSO DE BIOMEDICINA



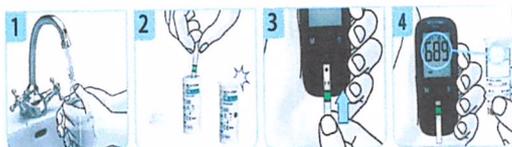
INTRODUÇÃO

O *Diabetes Mellitus* é uma doença crônica, caracterizada pelo comprometimento do metabolismo da glicose que ganhou status de epidemia mundial, tornando-se hoje um importante e crescente problema de saúde pública. A Organização Mundial de Saúde (WHO) projeta que mortes por diabetes irá duplicar entre 2005 e 2030. Nessa ótica, o presente projeto tem entre suas atribuições a realização de ações de promoção e prevenção à saúde, bem como dotar uma campanha de combate à Diabetes. Haverá envolvimento de um campo amostral formado, especialmente, pelos alunos e funcionários da Faculdade de São Lourenço.

METODOLOGIA

Serão recrutados adolescentes e adultos, de ambos os sexos, junto à Faculdade de São Lourenço, a fim de se fazer uma triagem a respeito do estado glicêmico dos assíduos de nossa faculdade via GLICO-SÍMETRO DIGITAL.

PREVENÇÃO



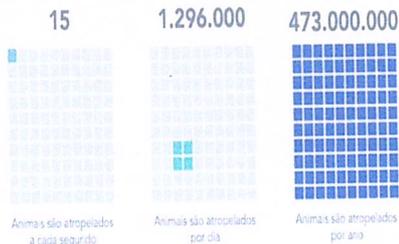
APOIAM ESTA IDEIA



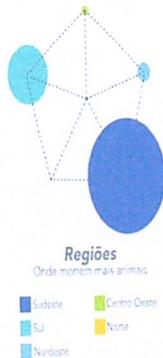
3º PELOTÃO DE POLÍCIAMENTO DE MEIO AMBIENTE E TRÂNSITO

BRASIL

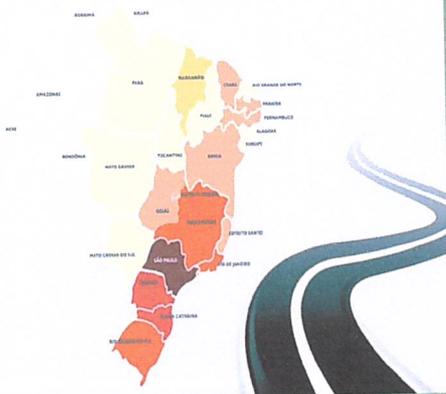
ATROPELAMENTOS DE FAUNA SELVAGEM



Quem Morre Mais



Mortalidade Nos Estados



Fonte: <http://cbee.ufba.br/portal/atropelometro/index.php>

CURSO CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

VOCÊ SABIA?



Que mais de 15 animais morrem nas estradas brasileiras a cada segundo?
Que diariamente morrem aproximadamente 1,3 milhões de animais.

E que em um ano, até 475 milhões de animais são atropelados no Brasil (430 milhões de pequenos animais, 40 milhões de animais de médio porte (gambás, lebres, macacos) e 5 milhões de grande porte (onça-parda, lobos-guarás, onça-pintadas, antas, capivaras).

CONTRIBUA PARA DIMINUIR ESSAS ESTATÍSTICAS DE IMPACTO SOBRE A FAUNA!

COMO PROCEDER AO AVISTAR UM ANIMAL NA PISTA:

- Mantenha a calma. O descontrole pode resultar em colisão.
- Freie devagar prestando atenção aos veículos que estão atrás e na lateral.
- Não faça movimentos bruscos, nem buzine ou acelere, pois o animal pode se assustar e ir para cima do veículo.



E LEMBRE-SE SEMPRE:

- Respeite o limite de velocidade. Jamais ande acima da velocidade permitida!
- Não jogue lixo nas estradas ou em suas margens. Ele atrai animais e pode matar vidas!
- Os acidentes com animais de médio e grande porte também podem resultar em mortes humanas. Fique atento!

NÓS APOIAMOS ESTA IDEIA:



POLÍCIA MILITAR DE MINAS GERAIS



IEF
INSTITUTO ESTADUAL DE FLORESTAS

3º PELOTÃO DE POLÍCIAMENTO DE MEIO AMBIENTE E TRÂNSITO



CURSO DE DIREITO CONSCIÊNCIA AMBIENTAL

Faça a sua parte!



Não deixe que o amanhã seja destruído pelo hoje

As pessoas estão cientes que atitudes como apagar a luz, evitar o desperdício de água, papel e energia reduzem o uso de recursos naturais e preservam as gerações futuras.

O que elas não sabem é que o lixo tem relação como o aquecimento global, a emissão de carbono e as mudanças climáticas.



Você? SABIA

Se reciclássemos todo o lixo teríamos menos dejetos do que temos hoje nas cidades?



O Brasil é o país que recicla mais garrafas pet e latinhas no mundo.



Que tal fazer a sua parte?

O mundo inteiro recicla 37% do lixo e o Brasil recicla

30%



Deixe as sacolas plásticas de lado. Use sacolas ecológicas. Dê preferência aos transportes coletivos e até mesmo sua velha bicicleta.



O que é ser ecologicamente correto?

Para um produto receber a tarja de ecológico, todo o processo produtivo deverá ser limpo com uso de matéria-prima natural, renovável ou reaproveitável, sintética, como baixo consumo energético para sua fabricação. Com menor carga residual para o meio ambiente e com possibilidade de recuperação ou reciclagem.



As setas do símbolo mundial da reciclagem fazem alusão ao ciclo: a primeira representa a indústria, a segunda refere-se ao consumidor e a terceira representa a reciclagem.

Coleta Seletiva Solidária

Alimente essa ideia!

O QUE SEPARAR PARA A COLETA SELETIVA?



Vidro: garrafas, potes de conserva, embalagens, frascos de remédios, copos cacos dos produtos citados, pára-brisas, etc.



Papel: jornais, revistas, listas telefônicas, papel sulfite, papel de fax, formulários de computador, caixas em geral (onduladas), embalagens longa vida, aparas, fotocópias, envelopes, rascunhos.



Plásticos: copos, garrafas, sacos e sacolas, frascos de produtos, tampas, potes, canos e tubos de PVC, embalagens Pet de refrigerantes, óleo, vinagre, entre outros.



Metais: tampinhas de garrafas, latas e enlatados, painéis, sem cabo, ferragens, chapas de aço, alumínio, pregos, canos, cobre, etc.

NÓS APOIAMOS ESTA CAMPANHA



**POLÍCIA
MILITAR
DE MINAS GERAIS**



3º PELOTÃO DE POLICIAMENTO DE MEIO AMBIENTE E TRÂNSITO



CURSO DE DIREITO

10 regras da segurança no trânsito



- 1** Todos os ocupantes do veículo, adultos e crianças, devem usar o cinto de segurança inclusive no banco traseiro.
- 2** Crianças de até 7 anos e meio nos carros devem usar os equipamentos de proteção adequada a idade (bebê conforto, cadeirinhas ou assentos de elevação).
- 3** Pedestre deve sempre ser respeitado. Lembre-se: você também é pedestre. Dê passagem à vida!
- 4** Dirigir embriagado reduz em até 25% o tempo de reação, aumentando o risco de acidentes. Se beber, vá de ônibus, táxi ou carona.
- 5** Bicicleta também é veículo, portanto deve respeitar a sinalização de trânsito. Motorista, mantenha uma distância segura de 1,5m ao ultrapassar ciclistas.
- 6** Respeite os limites de velocidade. Reduza a velocidade em frente a escolas ou lugares de grande concentração de pedestres.
- 7** Motociclista use sempre os equipamentos de proteção: capacete, luvas, botas e jaqueta.
- 8** Respeite as vagas reservadas para idosos e deficientes. A gentileza melhora a convivência no trânsito.
- 9** Não use o celular enquanto dirige. A distração é um dos principais fatores de risco para quem está ao volante.
- 10** Dirigir cansado ou com sono é tão perigoso quanto dirigir alcoolizado. Pare e descanse antes de pegar a estrada.

APOIAM ESTA IDEIA



3º PELOTÃO DE POLICIAMENTO DE MEIO AMBIENTE E TRÂNSITO



Curso de Educação Física



Dicas para uma boa viagem

A postura errada, assim como atividades repetitivas podem e levam os trabalhadores atuais a desenvolverem diversos tipos de patologias: físicas, psicológicas e ortopédicas.

Algumas correções simples na ergonomia levam além de um maior conforto uma segurança maior para qualquer cidadão, seja em atividade laboral ou não.

O cuidado com a postura do motorista também é de grande importância, não apenas para aqueles que fazem o uso de automóveis como ferramenta de trabalho.

As dicas a seguir podem melhorar muito suas viagens, seja a trabalho ou a passeio.



• **Pernas:** uma dica importantes é na hora em que for regular a distância das pernas nos pedais, pressione até o fim o acelerador e ajuste até o joelho ficar levemente flexionado. Em descanso a sola dos pés devem apoiar totalmente o chão do veículo.



• **Direção:** se houver regulagem, posicione de uma forma em que se dê para enxergar todos os recursos do painel. A direção nunca pode encostar nas pernas, peito ou barriga.



• **Assento:** não deixe o assento muito alto, isso pode pressionar os joelhos e dificultar a circulação.



• **Braços:** os mesmos devem ficar em posição semi flexionada, além de ser mais confortável te dará capacidade de movimento em uma situação imprevista.



• **Encosto:** sua coluna deve ficar totalmente apoiada ao encosto. A inclinação excessiva aumenta o risco de lesões perante uma colisão.



• **Cabeça:** para aliviar a tensão no pescoço posicione o encosto de forma que sua linha medial fique na altura de seus olhos. Isso também diminuirá o efeito "chicote" em caso de acidente.



• **Mãos:** posicione as mãos como os ponteiros do relógio marcando 10:10, isso fará com que você tenha uma boa posição para qualquer imprevista além de ser mais confortável.

APOIAM ESTA IDEIA

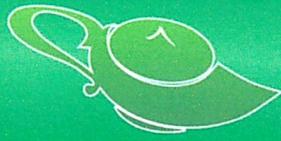


**POLÍCIA
MILITAR
DE MINAS GERAIS**



IEF
INSTITUTO ESTADUAL DE FLORESTAS

3º PELOTÃO DE POLÍCIAMENTO DE MEIO AMBIENTE E TRÂNSITO



CURSO DE ENFERMAGEM



DICAS DE SAÚDE

"SÓ VOCÊ PODE MUDAR SUA VIDA"



Mantenha o peso adequado



Tenha uma alimentação saudável.

Diminua ou abandone o consumo de bebidas alcoólicas.



Não fume.



Evite o estresse.



Pratique atividades físicas. Evite ficar parado.



Diminua o sal da comida e leia o rótulo dos alimentos, evitando os com maior teor de sódio.



Tome a medicação conforme orientação médica.

APOIAM ESTA IDEIA:



3º PELOTOÃO DE POLICIAMENTO DE MEIO AMBIENTE E TRÂNSITO



CURSO DE NUTRIÇÃO

DICAS DE SAÚDE

Comer bem para viver melhor



01 Aumente a frequência de suas refeições: intervalos longos sem se alimentar dão origem à fome e isto dificulta o controle das refeições;

02 Evite dietas extremamente restritas: o ideal é um plano alimentar que possa ser adequado aos seus hábitos, gostos e horários;

03 Mude seus hábitos alimentares gradativamente. Adote uma alimentação que você possa sustentar para que a mudança seja contínua;

04 Incorpore novos costumes à sua alimentação: inclua frutas, sucos naturais, vegetais, diminua as frituras, troque os alimentos feitos com farinha branca pela versão integral;

05 Melhore seu comportamento à mesa: mastigue bem os alimentos feitos com farinha branca pela versão integral;



06 No almoço e no jantar, coma a salada antes dos demais alimentos. Incremente sua salada com ervas, frutas picadas e molhos naturais, para que o consumo seja mais prazeroso;

07 Aumente o consumo de água: pessoas bem hidratadas têm intestino funcionando melhor, o que contribui para a sensação de leveza;

08 Tenha sempre alimentos práticos em seu carro ou na bolsa. Isto evita que você consuma salgados em lanchonetes. Você pode optar por barras de cereais, cookies e biscoitos integrais, frutas naturais e desidratadas, sucos e vitaminas em caixinhas.

09 Mude o hábito de sua família: evite ter em casa alimentos tentadores como salgadinhos, tortas, latas de leite condensado, chocolates. Caso queira consumir estes alimentos, eventualmente, compre em pequenas quantidades para o consumo imediato e não deixe sobrar.

10 Procure uma nutricionista, para que seus hábitos alimentares possam ser melhor orientados e seu cardápio esteja adequado para você.



APOIAM ESTA IDEIA:



POLÍCIA MILITAR DE MINAS GERAIS



IEF
INSTITUTO ESTADUAL DE FLORESTAS

3º PELOTÃO DE POLICIAMENTO DE MEIO AMBIENTE E TRÂNSITO



CURSO DE
SERVIÇO SOCIAL



**"A VIOLÊNCIA CONTRA
AS MULHERES
É UMA VIOLAÇÃO DOS
DIREITOS HUMANOS"**

Violência contra mulher é crime!
DENUNCIE.

Não seja cúmplice da violência

**VIOLÊNCIA SEXUAL CONTRA
CRIANÇA E ADOLESCENTE
TEM QUE SER COMBATIDA.**

Se você tiver suspeita ou conhecimento
de alguma Criança ou adolescente
que esteja sofrendo violência denuncie:

- Conselho Tutelar de sua cidade
- Disque 100
- Polícia Militar, Polícia Rodoviária,
Polícia Federal



**DIGA SIM A VIDA E
NÃO ÀS DROGAS**

Vício: Um grande problema
Uma grande doença

**PREVINA O USO DE ÁLCOOL E OUTRAS
DROGAS NO AMBIENTE FAMILIAR
ASSIM VOCÊ CONTRIBUIRÁ PARA A REDUÇÃO
DA VIOLÊNCIA URBANA**

APOIAM ESTA CAMPANHA



**POLÍCIA
MILITAR
DE MINAS GERAIS**



3º PELOTÃO DE POLICIAMENTO DE MEIO AMBIENTE E TRÂNSITO



Anexo 9. Registro das Blitz realizadas pelo Projeto Rodovia Segura Fauna Viva

1. Educação Física / Enfermagem e Nutrição – BR 460, km 74



Figura 1 – Alunos dos cursos de Educação Física, Enfermagem e Nutrição da Faculdade de São Lourenço em Blitz na BR 460, km 74, participantes do Projeto Rodovia Segura Fauna viva, junto com o IEF e as Polícias de Meio Ambiente e Rodoviária de Minas Gerais.



Figura 2 – Alunos do curso de Enfermagem da Faculdade de São Lourenço aferindo pressão de motorista de em Blitz () na BR 460, km 74.



Figura 3 – Alunos dos cursos de Educação Física da Faculdade de São Lourenço realizaram ginástica laboral com motoristas em Blitz () na BR 460, km 74.



Figura 4 – Blitz na BR 460, km 74, com alunos dos cursos de Educação Física, Enfermagem e Nutrição da Faculdade de São Lourenço participantes do Projeto Rodovia Segura Fauna Viva, junto com o IEF e as Polícias de Meio Ambiente e Rodoviária de Minas Gerais.

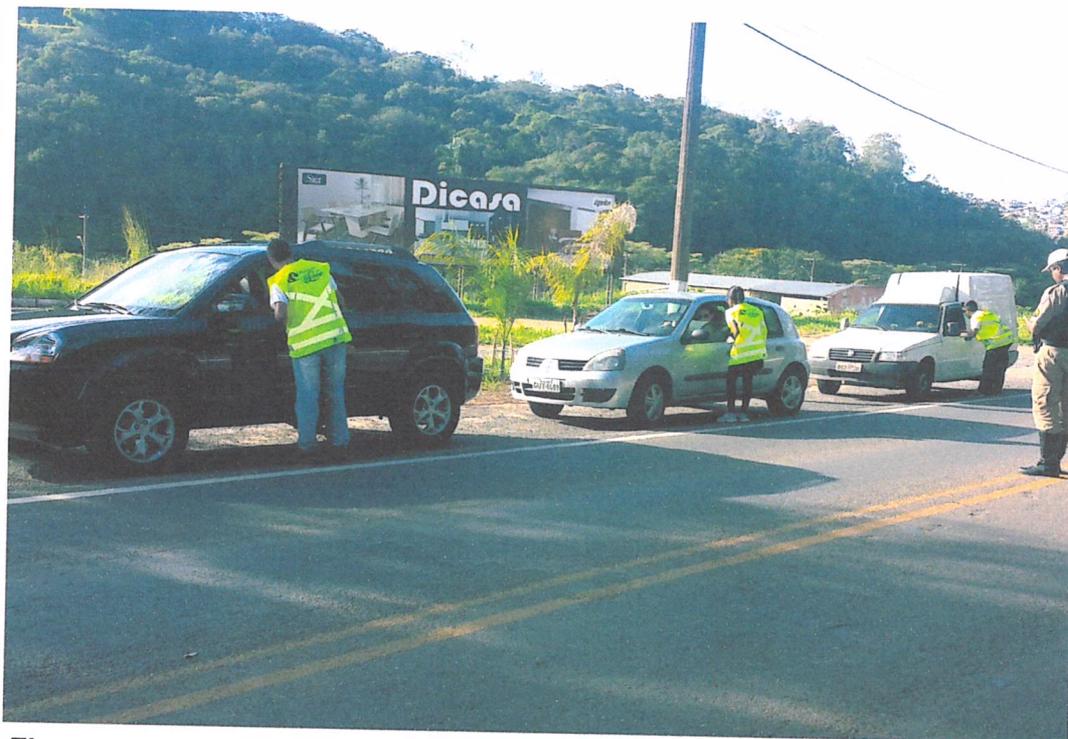


Figura 5 – Blitz na BR 460, km 55, com alunos do curso de Ciências Biológicas da Faculdade de São Lourenço participantes do Projeto Rodovia Segura Fauna Viva, junto com o IEF e as Polícias de Meio Ambiente e Rodoviária de Minas Gerais.

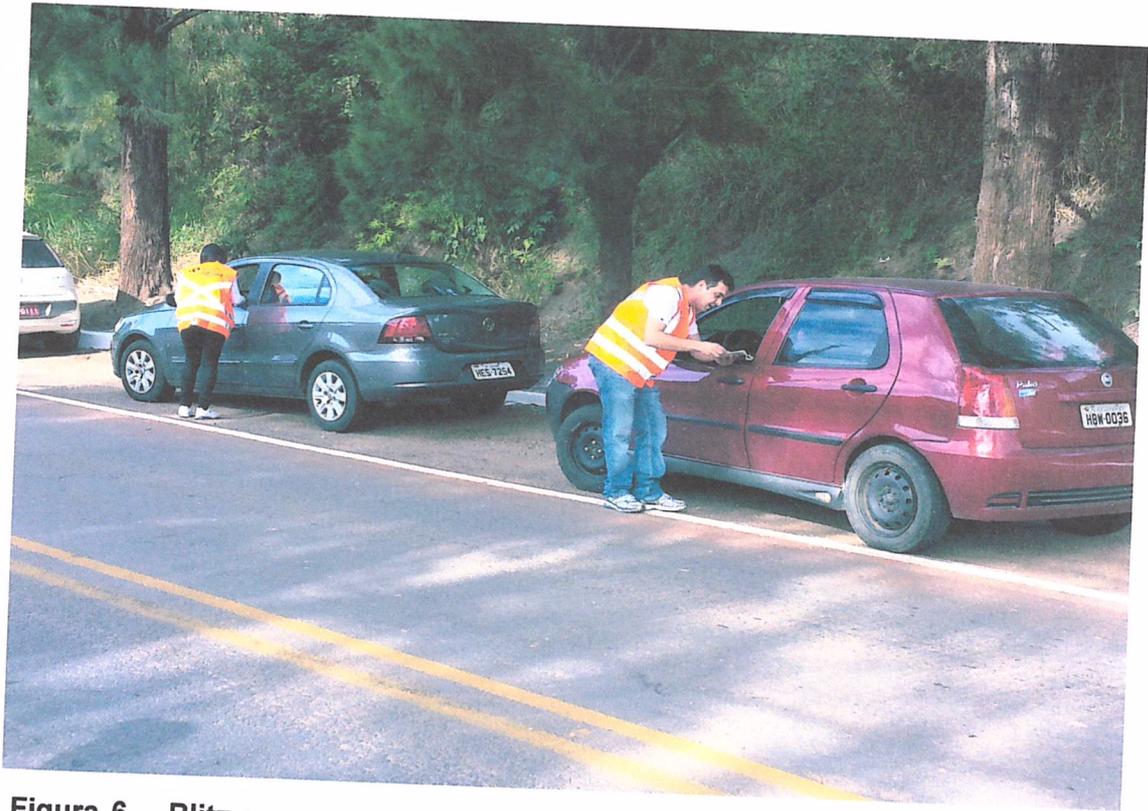


Figura 6 – Blitz na BR 460, km 55, com alunos do curso de Ciências Biológicas da Faculdade de São Lourenço abordando motoristas para conscientização sobre a preservação da fauna ao longo das rodovias, atividade do Projeto Rodovia Segura Fauna Viva, junto com o IEF e as Polícias de Meio Ambiente e Rodoviária de Minas Gerais.



Figura 7 – Blitz na BR 460, km 55, com alunos do curso de Ciências Biológicas da Faculdade de São Lourenço, a professora Andreza e o coordenador Rodolfo, participando da conscientização sobre a preservação da fauna ao longo das rodovias, atividade do Projeto Rodovia Segura Fauna Viva, junto com o IEF e as Polícias de Meio Ambiente e Rodoviária de Minas Gerais.