



⚠ EVITE QUEDAS!

Sua segurança é importante e, por isso, para evitar quedas e outros acidentes, é preciso seguir algumas orientações:



Evite tapetes soltos



Instale corrimãos dos dois lados nas escadas e corredores



Use tapete antiderrapante no banheiro



Evite andar em áreas com piso úmido



Evite encerar a casa



Evite deixar móveis e objetos espalhados pela casa



Deixe a luz acessa à noite caso você se levante



Espere que o ônibus pare completamente para você subir ou descer



Coloque o telefone em local acessível



Utilize sempre a faixa de pedestres para atravessar a rua



Se necessário, use bengalas, muletas ou instrumentos de apoio

FIQUE ATENTO! NÃO CAIA NOS GOLPES

⚠ Nunca forneça dados ou informações do seu cartão de crédito ou conta bancária para ninguém.

⚠ Quando for fazer uma negociação (venda), aguarde o valor entrar na sua conta (confira seu extrato). Se preciso, aguarde até o próximo dia útil para confirmar e entregar o produto.

⚠ Em caso de ligação sobre suposto sequestro, tente ficar calmo, desligue o telefone e entre em contato com o suposto familiar que teria sido sequestrado. Caso tenha receio de desligar, peça para alguém próximo fazer o contato com a suposta vítima, para saber se está tudo bem.

⚠ Nunca compre supostos bilhetes premiados. Diga que não pode ajudar e procure a Delegacia de Polícia mais próxima para informar o fato.

⚠ Em caso de dúvidas, contate seu gerente do banco ou a polícia civil.

Denuncie sempre para a Polícia Civil!

TELEFONES ÚTEIS:

CORPO DE BOMBEIROS

193 | (54) 3441-1236 | (54) 3441-7066

BRIGADA MILITAR:

- Emergência: 190 | (54) 3441-7790
- Denúncias (sigilo garantido): (54) 99609-1658

DELEGACIA DE POLÍCIA CIVIL

(54) 3441-1539 | (54) 3441-7656 | (54)3441-2270 | (54) 3441-8073 | (54) 99972-0880

POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL

191

HOSPITAL COMUNITÁRIO SÃO PELEGRINO LAZZIOZI – EMERGÊNCIA

(54) 3441-3700

PROCON (Programa de Proteção e Defesa do Consumidor - Bento Gonçalves)

(54) 3055-8547

INSTITUTO MORIGUCHI – CENTRO DE ESTUDOS DO ENVELHECIMENTO

(54) 3441-3775

CENTRO DE CONVIVÊNCIAS E FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS IVO ZANELLA

(cursos, palestras e encontros)

(54) 3441-1294

CENTRO DE ATENÇÃO AO TURISTA – CAT (Casa Saretta)

(54) 3441-5953

SECRETARIA DE TURISMO E CULTURA

(54) 3441-2232

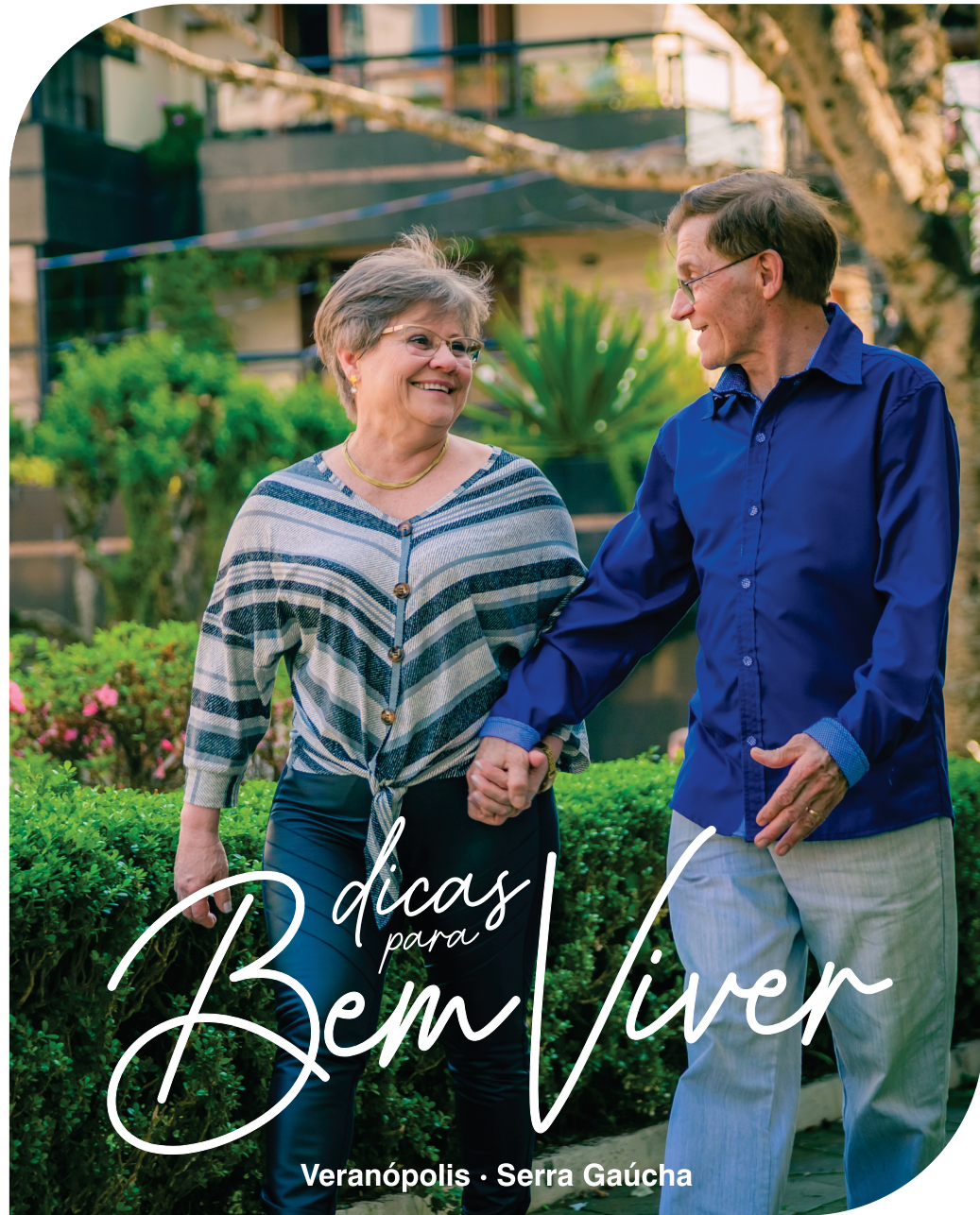
SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL, HABITAÇÃO E LONGEVIDADE

(54) 3441-7242 | 3441-6419

CONHEÇA MAIS VERANÓPOLIS:

www.veranopolis.rs.gov.br
www.termaselongevidade.com.br

@VisiteVeranopolis



Estatuto do Idoso - Lei 10.741/2003

REGULA OS DIREITOS ASSEGURADOS ÀS PESSOAS COM IDADE SUPERIOR OU IGUAL A 60 ANOS
SAIBA OS DIREITOS FUNDAMENTAIS DA PESSOA IDOSA:

Direto à vida

Direto ao transporte

Direto à saúde

Direto à previdência social

Direto à educação, cultura, esporte e lazer

Direto à convivência familiar e comunitária

Direto à habitação

Direto a alimentos

Direto à assistência social

Direto à profissionalização e ao trabalho

Direto à liberdade, ao respeito e à dignidade

Sálvia - A erva da longevidade desde os tempos antigos



Do latim *salvere* (*salvar*).

Na Roma antiga era uma erva sagrada. Na China, no século XVII, era usada como moeda de troca com comerciantes holandeses, três baús de chá por um de sálvia. Os egípcios usavam a sálvia para aumentar a fertilidade.

Por apresentar ação antioxidante e anti-inflamatória ajuda a aumentar a imunidade, prevenir (e tratar) gripes e resfriados ou possíveis focos de inflamação.

Suas folhas são usadas como tempero, combinando muito bem com frangos e peixes, massas e saladas.

Muito cultivada como planta ornamental em jardins, produz flores miúdas de cor roxa, que se destaca sobre as folhas verdes.

