



ATURMA DO  
**SID**

EDIÇÃO 11  
ABRIL | 2025

# ALMANAQUE DO

# SID



## VAMOS BRINCAR E FICAR SAUDÁVEIS

EXERCÍCIOS FÍSICOS FAZEM NOSSO CORPO FORTE E FELIZ!  
CORRER, DANÇAR E JOGAR BOLA AJUDAM A APRENDER  
MELHOR E NOS PROTEGEM DE DOENÇAS.

**VAMOS NOS DIVERTIR ENQUANTO CUIDAMOS DA SAÚDE...**



**SINDUSCON**  
PARANÁ OESTE

- CIMENTO  
- CONSTRUIR  
- MARTELO  
- PEDREIRO  
- SERRAOTE  
- TIJOLÃO  
- CARPINTEIRO



**NESTA EDIÇÃO DO ALMANAQUE FILHOS DA CONSTRUÇÃO - TURMA DO SID, VAMOS CONHECER UM POUCO MAIS SOBRE UM ASSUNTO MUITO IMPORTANTE: A NECESSIDADE DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS. TAMBÉM FALAREMOS SOBRE O PAPEL DESEMPENHADO PELO PREFEITO DE UMA CIDADE E COMO ELE PODE CONTRIBUIR PARA MELHORAR A VIDA DAS PESSOAS.**

OUTROS TEMAS IMPORTANTES VOCÊ VAI ENCONTRAR FOLHEANDO O ALMANAQUE, COMO ENTENDER MELHOR A PROFISSÃO DE VIDRACEIRO; OS PERIGOS DO CIGARRO ELETRÔNICO, QUE PODE SER ATÉ MAIS PERIGOSO QUE O CIGARRO NORMAL, BEM COMO A IMPORTÂNCIA DE CUIDAR DA FIAÇÃO ELÉTRICA EM CASA. E QUE TAL DEIXAR UM POUCO OS APARELHOS ELETRÔNICOS DE LADO E VOLTAR A LER LIVROS DE PAPEL? E QUANDO FALAMOS DE LIXO, DEVEMOS SEPARAR DIREITINHO USANDO AS LIXEIRAS COLORIDAS: CADA COR TEM UM TIPO DE LIXO! E COMO LIDAR COM O AUTISMO, ESPECIALMENTE EM CRIANÇAS? E MAIS: ANDAR DE BICICLETA É SUPERDIVERTIDO E, AINDA AJUDA A ECONOMIZAR...E LEMBRE-SE, NO CARNAVAL, PODEMOS BRINCAR MUITO, MAS SEM EXAGERAR, PARA NOS DIVERTIRMOS COM SEGURANÇA. VAMOS CUIDAR DA NOSSA SAÚDE E DO NOSSO PLANETA, JUNTOS? APROVEITE A LEITURA, CURTA MUITO, PRATIQUE AS ATIVIDADES E MERGULHE NESTA AVENTURA COM A GENTE, VOCÊ VAI ADORAR!



## CIPA: A EQUIPE QUE EVITA ACIDENTES

A Cipa é como um time de colegas que trabalha para deixar o lugar onde a gente trabalha seguro e protegido! O nome dela é Comissão Interna de Prevenção de Acidentes. O trabalho da Cipa é cuidar da saúde e da segurança de todos, para que ninguém se machuque e todos possam fazer suas tarefas felizes. Eles ajudam a lembrar de usar equipamentos de segurança e a prestar atenção em coisas que podem ser perigosas. Assim, todo mundo fica mais tranquilo e pode trabalhar bem.

### ATIVIDADE

#### **PALAVRAS CRUZADAS**

Vamos brincar de palavras cruzadas? O jogo tem algumas palavras que falam sobre segurança no trabalho. Segurança é muito importante para que todos fiquem bem e evitem acidentes.



Dever  
Compromisso  
Cuidado  
Obrigações  
Responsabilidade





**CIRCULE AS COISAS RUINS  
QUE O CIGARRO ELETRÔNICO  
PROPORCIONA**





## OS PERIGOS DO CIGARRO ELETRÔNICO: UM VILÃO ESCONDIDO

Nossa conversa é sobre um assunto muito sério: os perigos do cigarro eletrônico. Você sabia que esse aparelho mais nocivo do que o cigarro tradicional? Os cigarros eletrônicos são dispositivos que aquecem um líquido para criar vapor. Muitas pessoas acham que eles são uma opção mais segura, mas a verdade é que eles podem trazer muitos problemas para a saúde. O vapor do cigarro eletrônico contém substâncias químicas que podem prejudicar pulmões e até o coração. Uma das coisas mais preocupantes é que o cigarro eletrônico pode viciar, assim como o cigarro comum. Isso acontece porque muitos deles têm nicotina, uma substância que faz o cérebro querer mais e mais. E adivinha só? Quando alguém se vicia, fica mais difícil parar de usar. Então, vamos espalhar essa mensagem para nossos amigos e familiares? Falar sobre os perigos do cigarro eletrônico é uma forma de cuidar uns dos outros. Juntos, podemos ser verdadeiros defensores da saúde.

### ATIVIDADE

Siga o caminho do BEM, evitando RISCOS



## EXERCÍCIOS FÍSICOS AJUDAM A MANTER A SAÚDE EM DIA



Os exercícios físicos ajudam a manter nosso corpo forte e saudável. Quando corremos, pulamos, dançamos ou jogamos bola, estamos fazendo exercícios que fazem nosso coração bater mais rápido e nossos músculos ficarem mais fortes.

Mas por que é tão importante se exercitar? Primeiro, quando fazemos atividades físicas, nosso corpo libera substâncias chamadas endorfinas, que nos deixam felizes e cheios de energia. É como se estivéssemos recebendo uma dose de alegria. Além disso, praticar esportes ou dançar ajuda a melhorar nossa concentração e memória. Isso significa que podemos aprender melhor na escola.

O importante é se divertir enquanto se move.

E não se esqueça: fazer exercícios também ajuda a manter o peso em dia e fortalece nosso sistema imunológico, que é o que nos protege de doenças. Assim, ficamos mais saudáveis e felizes.

Então, vamos colocar nossos tênis e sair para brincar? Lembre-se: cada movimento conta! Vamos juntos cuidar da nossa saúde e nos divertir muito...



● - Correr



● - Pular corda



● - Andar de bicicleta



● - Dançar



● - Fazer yoga

# INDIQUE O CAMINHO DA ACADEMIA

ACADEMIA





# POEMAS, TRAVA-LÍNGUAS & LITERATURA



## Transparência em primeiro lugar

Vidraceiro habilidoso, com vidro a brilhar,  
Corta e conserta, tudo a iluminar.  
Janelas abertas, o sol vem entrar,  
Com muito cuidado, faz tudo ficar!



Vidros coloridos, pra gente sonhar,  
Ele trabalha feliz, sempre a ajudar.  
Se quebrar um vidro, não precisa chorar,  
O vidraceiro tá aqui pra consertar!

...

## Pura energia

Painéis solares, vento a soprar,  
Energia limpa pra nos ajudar.  
Água que corre, turbinas a girar,  
Com luz do sol, podemos brilhar!



Bicicletas rodam, sem poluição,  
Cada escolha faz bem para o coração.  
Se cuidamos do planeta com amor,  
Um futuro feliz é o nosso valor!



...

## Protegidos, somos mais fortes

Capacete, cinto e um canteiro,  
Cinco fitas no chão, sem jeito maneiro.  
Luvas grandonas e lixas bem leves,  
Lágrimas de risada, laços e brincadeiras!

Óculos legais, tudo a brilhar,  
O trabalhador toma cuidado pra não se machucar.  
Se a segurança é de verdade,  
na obra a gente faz amizade!



## Que tal voltar a ler livros de papel?

Você sabia que, mesmo com toda a tecnologia, como tablets e celulares, os livros de papel ainda são especiais? Quando abrimos um livro de papel, é como se estivéssemos explorando uma porta para um mundo novo... Além disso, o leitor pode sentir as palavras nas suas mãos. E tem mais: quando lemos um livro de papel, conseguimos nos concentrar melhor. Não tem notificações ou mensagens piscando na tela para nos distrair. Eles são tesouros que nos levam a lugares incríveis e nos ensinam muito. Então, pegue um livro e comece sua próxima aventura.

### ATIVIDADE



**Desenhe a capa do seu livro favorito. Inclua o título e os personagens principais. Use muitas cores para deixar sua capa bem bonita.**





## CUIDADO COM A FIAÇÃO ELÉTRICA SOLTA: PODE SER FATAL



Você já parou para pensar nos fios que passam pela sua casa? Eles são úteis, pois trazem energia para ligar a luz, a TV e até o computador. Mas, se não forem bem cuidados, podem se transformar em um grande perigo. Quando um fio elétrico está solto, ele pode dar choques. Isso acontece quando alguém toca nele sem saber. E isso pode machucar muito. Além disso, fios soltos também podem provocar incêndios. Se você perceber um fio solto em casa ou na escola, não tente consertar sozinho. Sempre avise um adulto. Eles sabem como fazer tudo direitinho e manter todo mundo seguro. Lembre-se de que segurança é prioridade.

### ATIVIDADE

SUA MISSÃO É ENCONTRAR E MARCAR TODOS OS FIOS QUE ESTÃO SOLTOS OU EM PERIGO. CIRCULE-OS



A:	B:	C:	D:
----	----	----	----

QUAL FIO LEVA A TOMADA?



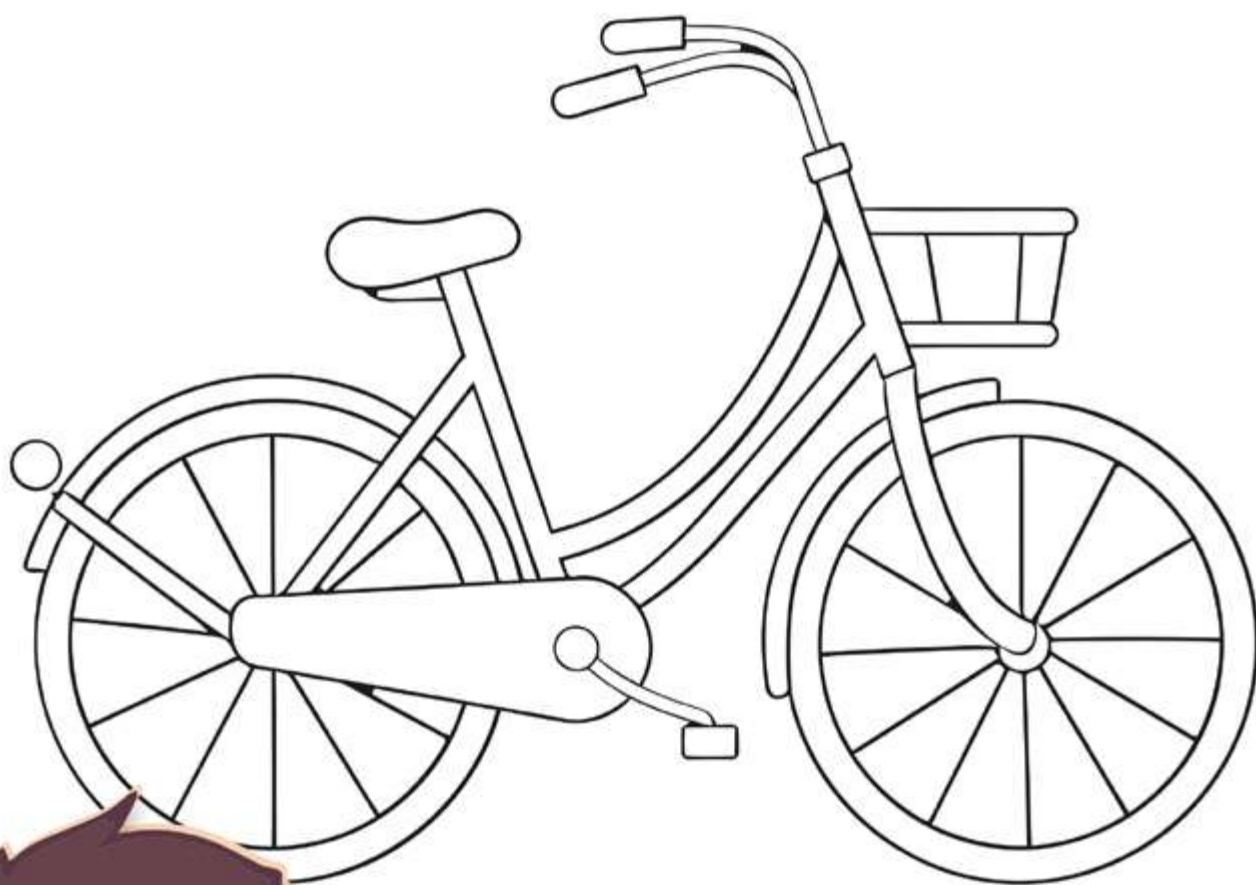
**SUBLINHE OS OBJETOS QUE PODEM  
PROVOCAR UM CHOQUE ELÉTRICO**





## ATIVIDADE

Use sua criatividade para **colorir a bicicleta** da maneira que você quiser



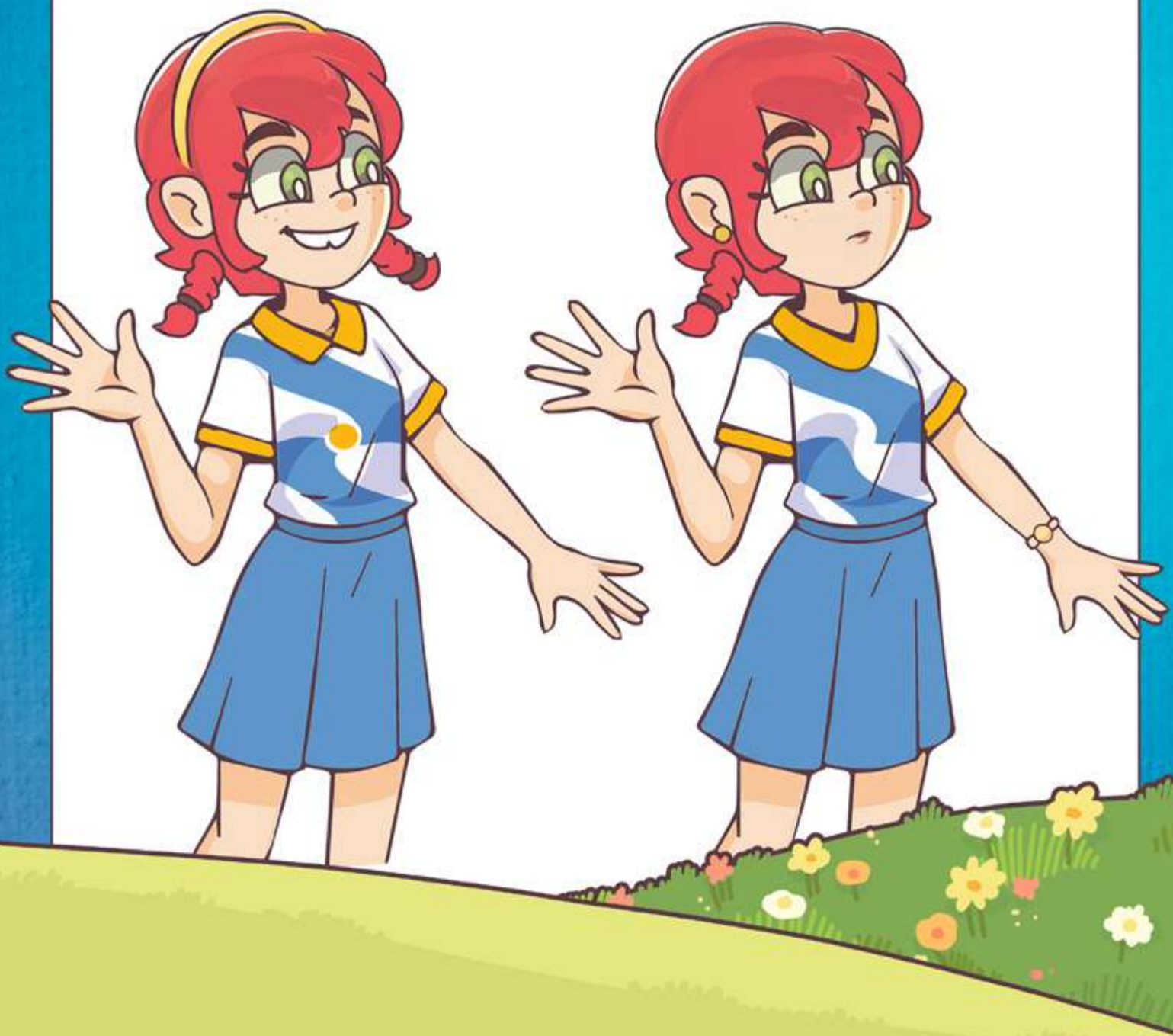
## ANDAR DE BICICLETA FAZ BEM E ECONOMIZA

Andar de bicicleta é uma ótima maneira de se exercitar. Quando você pedala, seu coração fica mais forte, seus músculos se fortalecem e você ainda se diverte muito.

É como um jogo em que você pode explorar novos lugares, sentir o vento no rosto e até fazer novas amizades no caminho. Além de ser saudável, andar de bicicleta também ajuda a economizar dinheiro. Quando você usa a bike para ir à escola ou passear, não precisa gastar com gasolina ou passagem de ônibus. Assim, você pode guardar seu dinheirinho para comprar coisas legais, como brinquedos ou lanches.



# JOGO DOS 7 ERROS





## A magia das cores: como separar o lixo

O lixo pode ser dividido em várias partes e cada parte tem uma lixeirinha de uma cor diferente. Isso ajuda a natureza a ficar mais feliz e a gente a cuidar do nosso planeta. Separar o lixo é como fazer magia: ao invés de jogar tudo junto, usamos as cores para ajudar o planeta. Assim, ele fica mais limpo e saudável para todos.

### LIXEIRA VERDE

É muito importante destacar os materiais mais perigosos e cortantes em uma lixeira específica, pois assim o lixeiro saberá que deve tomar o cuidado necessário na hora da coleta. Nesse caso, **vidros** devem ser descartados nas lixeiras de cor verde

### LIXEIRA AZUL

Esta é a lixeirinha do **papel**. Todos os papéis que você usar, como folhas de caderno e caixas de papelão, devem ir para aqui. Assim, eles podem ser reciclados e transformados em coisas novas.

### LIXEIRA AMARELA

A lixeira de cor amarela serve para armazenar **latas** de bebidas e de alimentos, panelas e bandejas, ferragens, esquadrias, fios elétricos, arames e chaves, descartáveis de alumínio e objetos de metal em geral

### LIXEIRA VERMELHA

A lixeira vermelha serve para descartar resíduos **plásticos**, como garrafas PET, embalagens, sacos, potes e tampas





# DNCS - DIA NACIONAL DA CONSTRUÇÃO SOCIAL EDIÇÃO 2025



**RESERVE  
ESTA DATA!  
23|08|2025**

## VOCÊ E SUA FAMÍLIA SÃO NOSSOS CONVIDADOS!

No dia 23 de agosto, a cidade de Cascavel vai ter um evento super legal sobre construção! Você e sua família estão convidados para participar. Então, não esqueçam de anotar essa data! O Dia Nacional da Construção Social vai acontecer no Centro de Convenções e Eventos, e será um dia cheio de atividades divertidas.



**CENTRO DE CONVENÇÕES E EVENTOS**  
MAIS INFORMAÇÕES EM BREVE.





## Conheça o trabalho e a importância do vidraceiro

O vidraceiro é um profissional que trabalha com vidros. Ele executa várias atividades, como, colocar janelas de vidro nas casas, fabricar espelhos e até criar vitrines para lojas. Quando alguém precisa de um novo vidro, o vidraceiro vai lá medir direitinho e cortar o vidro no tamanho certo. Ele também cuida para que tudo fique bem seguro, para que ninguém se machuque. O vidraceiro usa ferramentas especiais e sempre toma cuidado para não se machucar. Ele é como um artista que transforma o vidro em coisas bonitas e úteis. Assim, as casas ficam mais iluminadas e as pessoas podem ver seu reflexo nos espelhos.



### ATIVIDADE

Desenhe um vidraceiro feliz trabalhando e escreva uma frase sobre como esse profissional ajuda a deixar as casas mais bonitas e seguras!





## **CURIOSIDADES** **CONHEÇA ALGUMAS OBRAS GIGANTES** **QUE NUNCA FORAM CONCLUÍDAS**

### **Palácio de Justiça de Brasília**

Esse é um grande prédio que começou a ser feito em 1968, porém devido a muitos problemas, como dinheiro e burocracia, ele nunca foi terminado!

### **Estádio de Futebol de Itaquera (Arena Corinthians)**

Esse estádio é superfamoso porque foi usado na Copa do Mundo. Mas, depois do evento, algumas partes ainda estavam sendo arrumadas e melhoradas.

### **Transposição do Rio São Francisco**

É um grande projeto para levar água para lugares que precisam. É como fazer um canudinho gigante para levar água, mas ainda falta terminar algumas partes.

### **VLT do Rio de Janeiro**

Esse é um trem que ajuda a levar as pessoas pela cidade de forma rápida e legal. Mas algumas linhas ainda estão em construção e as pessoas estão esperando para poder usar tudo...

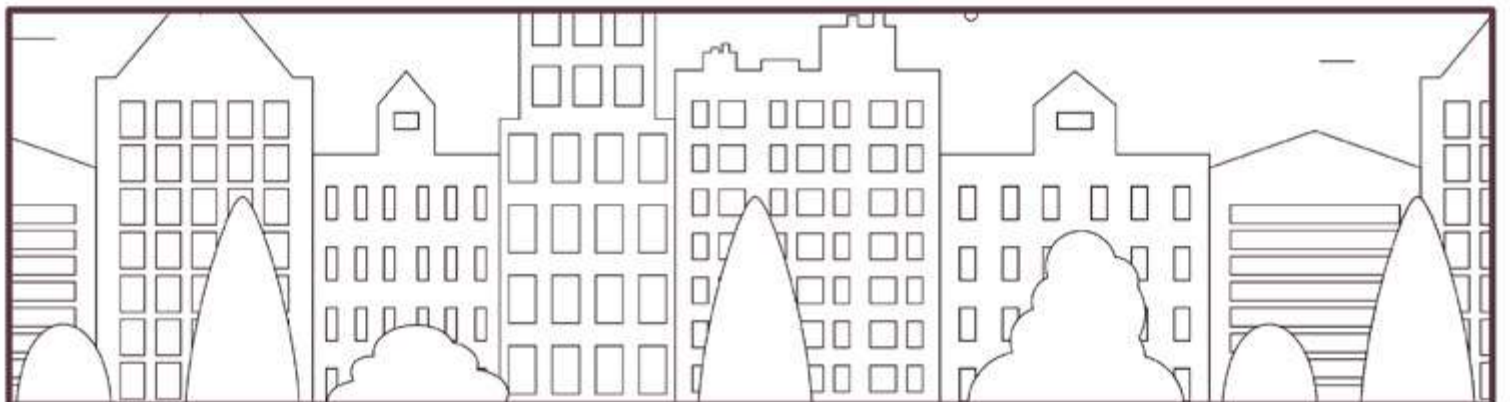


## O que faz o prefeito de uma cidade?



O prefeito, ou prefeita, é como o "chefe" de uma cidade: eles cuidam de muitas coisas para que tudo funcione bem. Por exemplo, a organização da limpeza das ruas, a construção de parques, unidades de saúde e escolas, e outras coisas importantes para a rotina das pessoas. Também escutam as ideias e os problemas das pessoas da cidade e tentam resolver tudo com a ajuda de outras pessoas que trabalham com eles.

É como se fossem o "super-herói" da cidade, sempre tentando deixar tudo melhor para todo mundo.



**Quem é o prefeito da sua cidade?** Escreva, para nós, o nome dele e algumas ações que ele espera que sejam colocadas em prática. Peça ajuda para seus pais para fazer a pesquisa. Você vai se divertir e aprender ao mesmo tempo.





## Ligue as emoções

Ajude a reconhecer e compreender diferentes emoções, de forma divertida

Quando recebo um presente

Quando não consigo terminar as tarefas

Quando meus pais brigam comigo

Quando revejo amigos que não via há muito tempo



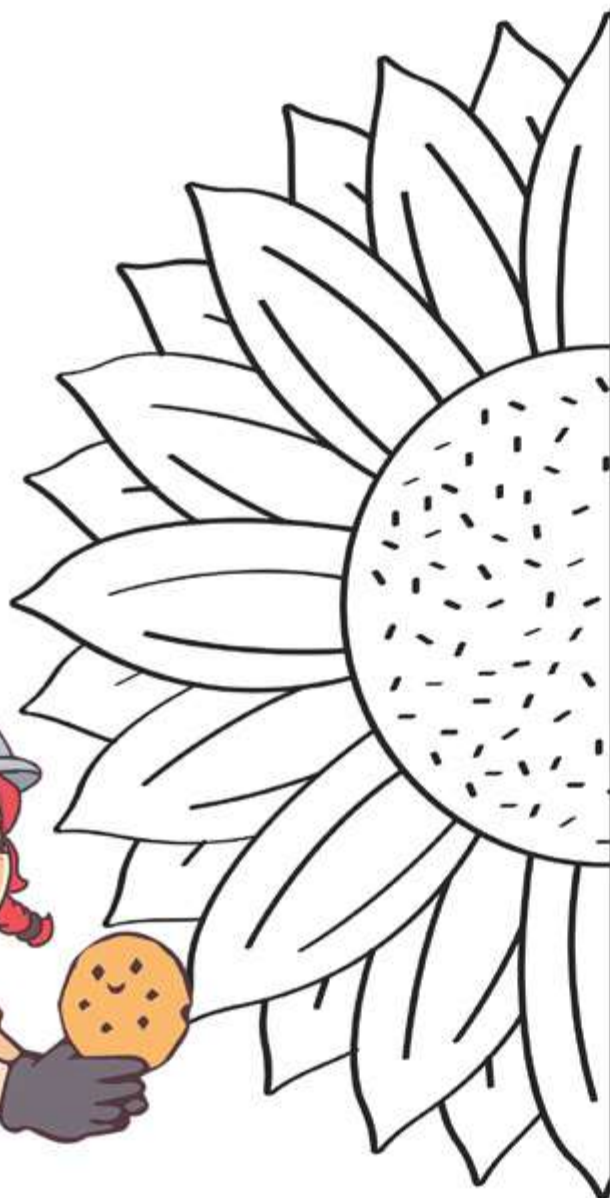
# Autismo: Cada pessoa é especial



O autismo é uma condição que faz com que algumas pessoas vejam o mundo de um jeito diferente. Isso significa que elas podem ter dificuldades em se comunicar e em entender as emoções dos outros. Mas, isso não é algo ruim: cada pessoa autista é única e tem suas próprias habilidades. Algumas crianças autistas podem ser muito boas em matemática ou em desenhar, enquanto outras podem adorar colecionar coisas. É importante lembrar que, assim como todos nós, elas também precisam de amor, de amizade e de compreensão. Quando conhecemos alguém com autismo, especialmente crianças, podemos aprender a respeitar suas diferenças e ajudar a criar um ambiente onde todos se sintam bem.

## ATIVIDADE

complete a figura





## MÁSCARA DO SINDUSCÃO

Recorte e monte a máscara do Sinduscão! Depois, use sua criatividade para colorir e se divertir!



Recorte aqui

# QUEBRA-CABEÇAS





# mutua

Caixa de Assistência dos Profissionais do Crea



Ligue os pontos e ajude o engenheiro a encontrar as suas ferramentas!



[mutua.com.br](http://mutua.com.br)



[mutuadeassistencia](https://www.linkedin.com/company/mutuadeassistencia)



[tvmutua](https://www.youtube.com/channel/UCmutua)



[mutuaparana](https://www.instagram.com/mutuaparana)

**CONFEA**  
Conselho Federal de Engenharia  
e Agronomia



**CREA-PR**  
Conselho Regional de Engenharia  
e Agronomia do Paraná



**mutua**  
Caixa de Assistência dos Profissionais do Crea

# CÉU, A DESCOBRIDORA, EM: O ROBÔ



20 ANOS Educação Básica

Sistema Fiep **SESI**

FORMANDO GERAÇÕES QUE FAZEM A DIFERENÇA





## DIRETORIA EXECUTIVA

Ricardo Parzianello  
PRESIDENTE

Márcio Marcon  
1º VICE-PRESIDENTE

Vinicius Lorenzi  
2º VICE-PRESIDENTE

Ana Carolina Dillenburg Ertel  
1ª SECRETÁRIA

Edson Luiz Schmitz  
2º SECRETÁRIO

Renata Peres Krum  
1ª TESOUREIRA

Jadir Saraiva de Rezende  
2º TESOUREIRO

### SUPLENTES

Sergio Casarotto  
Paulo Vilmar Gotardo Junior  
Ivete Liliani Dillenburg Giovanella  
Araê Vieira Dalmina  
Agnaldo Mantovani  
Michel Carletto Zanette  
Oscar Beck de Souza

### CONSELHO FISCAL

#### TITULARES

João Luiz Broch  
Abel Pickler Sgarioni  
José Luiz Parzianello

#### SUPLENTES

Victor Marchioro Fontana  
Elói Cassol  
Felipe Lazon Amboni

### CONSELHO DELIBERATIVO

Flávio Nabih Nastas  
Agnaldo Mantovani  
Celso Luiz Finger  
Renato Pena Camargo  
Edson José de Vasconcelos  
Renata Peres Krum  
Vinicius Lorenzi



## DELEGADOS REPRESENTANTES NA FIEP

### TITULARES

Ricardo Lora  
Edson José de Vasconcelos

### SUPLENTES

José Luiz Parzianello  
Edson Luiz Schmitz

## CPRT (Comitê de Políticas e Relações do Trabalho)

Agnaldo Mantovani  
COORDENADOR

Marcelo José Marques  
2º COORDENADOR

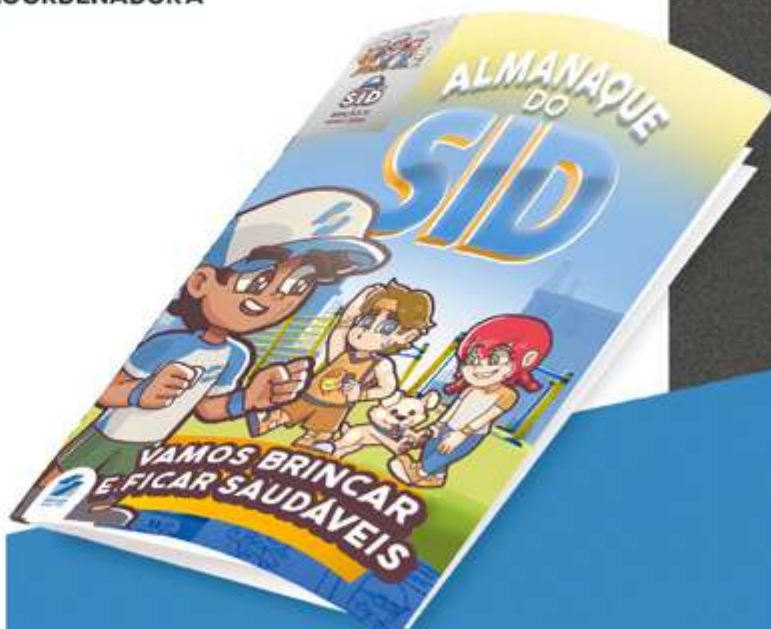
Edson Luiz Schmitz  
3º COORDENADOR

## CRS (Comitê de Responsabilidade Social)

Silvia Vanessa Vendramin  
COORDENADORA

Marlice Becker Mantovani  
2ª COORDENADORA

Ana Maria Damasio  
3ª COORDENADORA



## EXPEDIENTE

### CONSELHO EDITORIAL

Agnaldo Mantovani  
Silvia Vanessa Vendramin  
Marlice Becker Mantovani  
Maria Estela Montini Domingues  
Rosa Maria Bueno | Revisão

### JORNALISTA RESPONSÁVEL

Luciano Barros  
DRT 7701-PR

### ILUSTRAÇÕES/DIAGRAMAÇÃO



Giovani Barros | Tales Eduardo

### IMPRESSÃO

Gráfica Turcial

### TIRAGEM

10.000 exemplares

### DISTRIBUIÇÃO

Gratuita a colaboradores de empresas associadas ao Sinduscon Paraná Oeste

### AGRADECIMENTOS

Jacinta Baumgartner de Souza  
Andressa Jeske  
Rosa Maria Bueno  
Sara de Rezende de Souza

Esta é uma publicação do Sinduscon Paraná Oeste. Proibida a reprodução de conteúdos sem prévia autorização da entidade. Todos os direitos reservados.



# AGRADECIMENTO

**TUICIAL**  
INDÚSTRIA GRÁFICA

  
**mutua** PR  
Caixa de Assistência dos Profissionais do Crea

  
**R. DAL MOLIN**  
SOLUÇÕES EM PROJETOS DE  
PREVENÇÃO CONTRA INCENDIO

  
**ADM**  
engenharia

  
**future**  
RECICLAGEM PENSANTE

  
**DABOL**  
ENGENHARIA

  
**IGUASSU**  
ENGENHARIA E CONSTRUÇÕES LTDA.

  
**tarobá**  
CONSTRUÇÕES LTDA.

  
**DALLAGO**  
CONSTRUTORA

**SR.**  
CONSTRUTORA  
DESEDE 1997

**abapan**  
construtora abapan ltda.

Sistema Fiep  
**SESI**

  
construtora  
**Zanella**

**Dallo**

  
**DEMAG**  
ENGENHARIA & CONSTRUÇÕES

  
**FUNGED**

  
**Construtora JL**

  
Construtora Gotardo

  
**NATUCCI**  
ENGENHARIA CIVIL





# SINDUSCON

## PARANÁ • OESTE



SINDUSCON  
PARANÁ - OESTE

CPRT

Comitê de Política e  
Relações do Trabalho



SINDUSCON  
PARANÁ - OESTE

CRS

Comitê de  
Responsabilidade Social

### Sindicato da Indústria da Construção Civil do Paraná Oeste

Av. Assunção, 690 - Centro - Cascavel /PR

CEP 85.805-030 - Tel: (45) 3226-1749 / (45) 9 8802-4736

[sinduscon@sindusconparanaoeste.com.br](mailto:sinduscon@sindusconparanaoeste.com.br)

[www.sindusconparanaoeste.com.br](http://www.sindusconparanaoeste.com.br)