

VACINA SALVA VIDAS!

A vacinação contra a Covid-19 é uma forma eficaz e segura de prevenção ao novo coronavírus. Neste pouco mais de 1 ano de pandemia, mais de 1.800 pessoas acima de 60 anos morreram vítimas da Covid-19 em Campinas.

Tomar a vacina é um ato de amor à vida. Tem muita gente com medo das reações que a vacina pode dar, mas não aconteceu nenhum problema grave de reação das vacinas que estão sendo aplicadas no país.

A vacina ajuda a criar a proteção necessária para não



desenvolver a forma mais grave da doença. Com duas doses, você ficará mais seguro. Mas isso não significa que poderá baixar a guarda. É necessário continuar com o distanciamento social, usar máscara, usar álcool gel e lavar sempre as mãos. A vacinação segue um calendário por idade.

Faça o agendamento no www.vacina.campinas.sp.gov.br ou no telefone 160. Se você precisar de ajuda, conte com o STMC. Nós te ajudamos no agendamento. Entre em contato no nosso **WhatsApp (19) 98165-4747**.

TOME A VACINA CONTRA A GRIPE

No mês de abril, o governo federal vai começar a vacinação contra a gripe.

Nesta época do ano, o contágio de doenças causadas por vírus, como a gripe, é muito grande e coloca em risco a saúde. A vacinação contra a gripe está prevista para começar em 12 de abril.

Lembre-se que é preciso esperar, pelo menos 14 dias, entre uma vacina e a outra. Se tomou da Covid, precisa de, no mínimo duas semanas, para aplicar da gripe. E vale a mesma coisa entre gripe e Covid-19. Se cuide! Tome as vacinas.



**CAMPANHA DE VACINAÇÃO
CONTRA A GRIPE**

12 DE ABRIL

VACINE-SE!

SINDICATO DOS
TRABALHADORES DO
SERVIÇO PÚBLICO MUNICIPAL
DE CAMPINAS

OUTONO É TEMPO DE CHÁS DELICIOSOS

A bebida faz bem para o corpo e alivia as dores da alma

O Outono chegou no final de março e com ele vem um clima mais seco e frio. É hora de cuidar bem do corpo para evitar aquelas gripezinhas e aumentar a imunidade. Nada melhor que um chá gostoso com aquelas ervas que você tem em casa.

Você sabia que o chá de manjeriço é bom para cuidar do sistema imunológico? Já o chá mate é bom para prevenir doenças cardiovasculares. O chá de erva cidreira ajuda a cuidar de problemas digestivos.

No nosso livreto deste mês “As quatro estações”, temos uma deliciosa receita de chá de erva cidreira com camomila que é uma delícia e faz um bem danado para o corpo. Se você quiser receber o livreto em casa, mande uma mensagem no nosso WhatsApp (19) 98165-4747.

AGENDA DE ABRIL

Faça a sua inscrição nas nossas atividades da agenda de abril. Participem!



agenda de
Abri

05/04 Lançamento do Livreto do mês	06/04 Reiki com Elizabeth de Farias	07/04 Águas Saborizadas	09/04 Aniversariantes da semana	
13/04 Ateliê: Kit Mandalas	14/04 Como respirar melhor com Gleyce Boré	16/04 Aniversariantes da semana	20/04 Ateliê: Kit Chás	
22/04 Ateliê: Kit Escalda-pés	23/04 Aniversariantes da semana	27/04 Ateliê: Kit Aromatizador	29/04 Ateliê: Kit Suculenta	30/04 Aniversariantes da semana

ENTRE EM CONTATO PELO WHATSAPP (19) 98165-4747 E SE INSCREVA!



STMC Campanhas e Lutas



@instastmc



(19) 98165-4747
EXCLUSIVO AOS APOSENTADOS



@stmcampinas