



Adventist Risk  
Management,® Inc.

SUL-AMERICANA



PREPARAMOS ESTE PRESENTE  
COM CARINHO, PARA QUE VOCÊ

**Curta**  
suas **férias**  
com **segurança**

# Curta suas férias

com segurança

Nas páginas a seguir você encontrará vários itens para impressão.

Nossa sugestão é que você imprima as próximas páginas em um papel mais firme, recorte os itens e, se possível, coloque imãs nos materiais indicados, assim, você poderá utilizar o planner em sua geladeira!

Quanto às plaquinhas, recorte-as e participe do sorteio que está disponível em nosso instagram: @armsulamericana - o sorteio será no dia 29 de dezembro!

Saiba mais no site:  
<https://armsa.com/feriascomseguranca/>

**VEJA COMO UTILIZAR ESTE MATERIAL:**

**PLANEJAMENTO DIÁRIO do cuidado pessoal**

**METAS**

1. Não utilizar o celular quanto estiver dirigindo

2. Beber mais água

3. Dormir

4. Fazer o culto familiar

5. Me exercitar todos os dias

Em oração por...

Meus amigos.

**Dica:** Coloque imãs nestes materiais.

Utilize aqui as nossas metas sugestivas ou escreva as suas próprias metas.

Posicione aqui os emoticons, de acordo com a avaliação das suas metas.

Escreva um pedido de oração especial ou o nome de alguém por quem você gostaria de orar.

Adventist Risk Management, Inc. SUL-AMERICANA



# PLANEJAMENTO DIÁRIO

## *do cuidado pessoal*



### METAS

1

2

3

4

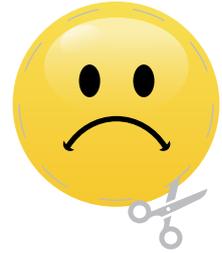
5

### Em oração por...

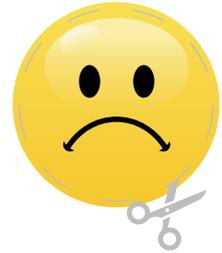




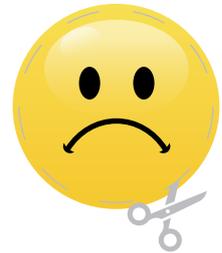
*Não utilizar o celular enquanto estiver dirigindo*



*Usar o cinto de segurança*



*Guardar os brinquedos depois de utilizá-los*



*Beber mais água*



*Fazer o culto familiar*



*Eu não utilizo o  
celular enquanto dirijo.*

*Eu utilizo o cinto  
de segurança.*

Eu fiz a revisão do  
carro antes de viajar.

Eu curto as férias  
com segurança!