

### SEGURANÇA NO TRABALHO

#### “SEGURANÇA NO TRABALHO EM DIAS FRIOS”

Junho traz temperaturas mais baixas, e isso impacta diretamente a rotina no ambiente de trabalho. O frio pode reduzir a mobilidade, aumentar a sonolência, alterar a postura e levar ao uso inadequado de aquecedores e equipamentos elétricos. Essas mudanças elevam o risco de acidentes e exigem atenção redobrada às práticas de segurança. **Mantenha o ambiente ventilado**, mesmo no frio, para evitar sonolência e acúmulo de CO<sub>2</sub>. **Aqueça o corpo antes de iniciar atividades físicas**, especialmente em áreas externas. **Use roupas adequadas e EPIs completos**, evitando improvisos. **Cuidado com aquecedores e tomadas**, verificando sobrecarga e distância de materiais inflamáveis.

Fonte: TEM - NR-1, NR-6 e NR-17.

### SEGURANÇA NO TRÂNSITO

#### “TRÂNSITO NO INVERNO: ATENÇÃO REDOBRADA”

Junho traz frio, neblina e mais chuvas, condições que reduzem a visibilidade e deixam as vias escorregadias, aumentando o risco de acidentes no trajeto diário.

##### Dicas:

- Reduza a velocidade em pistas molhadas.
- Use farol baixo para melhorar a visibilidade.
- Revise pneus e limpadores de para-brisa.

Fonte Departamento Nacional de Trânsito



#### VOCÊ SABIA... Que JUNHO é o mês

com as **NOITES MAIS LONGAS** do ano no Brasil? Com a aproximação do inverno, os dias ficam mais curtos e o corpo tende a sentir mais sono e cansaço devido à menor exposição à luz solar, que influencia diretamente o nosso relógio biológico.

Fonte: Instituto Nacional de Meteorologia (INMET)



### MEIO AMBIENTE

#### “JUNHO VERDE”

Junho Verde é a campanha nacional de conscientização ambiental que incentiva ações simples para reduzir impactos e promover sustentabilidade no dia a dia.

##### Dicas:

- Economize energia.
- Reduza resíduos.
- Priorize reciclagem.
- Evite desperdício de água.

Fonte: Ministério do Meio Ambiente e Mudança do Clima (MMA)



### SEGURANÇA NO LAR

#### “PREVENÇÃO DE ACIDENTES DOMÉSTICOS NO INVERNO”

Faça uma revisão rápida das instalações elétricas antes do inverno. Verifique se tomadas, extensões e plugues apresentam aquecimento, cheiro de queimado ou folgas. Esses sinais indicam risco de curto-circuito e devem ser corrigidos imediatamente.

Fonte: <https://www.corpodebombeiros.sp.gov.br>



### SAÚDE PREVENTIVA

#### “SONO”

Mantenha uma rotina de horários mesmo nos dias mais frios. Ir para a cama e acordar sempre nos mesmos horários ajuda o corpo a regular o ciclo do sono, reduzindo despertares noturnos e melhorando a qualidade do descanso, mesmo quando o frio tende a desorganizar a rotina.

Fonte: Fundação Nacional do Sono



### NUTRIÇÃO

#### “ALIMENTOS QUE FORTALECEM A IMUNIDADE NO INVERNO”

Em junho, com a chegada do inverno, cresce a necessidade de fortalecer a imunidade, e a alimentação é uma das formas mais eficazes de proteção. Consumir alimentos ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes ajuda o organismo a responder melhor às infecções típicas da estação, como gripes e resfriados.

##### Dicas:

- **Inclua frutas cítricas** (laranja, acerola, kiwi) para aumentar a ingestão de vitamina C.
- **Use temperos naturais** como gengibre, cúrcuma e alho, que têm ação anti-inflamatória.
- **Aposte em sopas e caldos nutritivos**, com legumes variados e folhas escuras.
- **Mantenha-se hidratado**, mesmo no frio, para ajudar o sistema imunológico a funcionar bem.

Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira



### PORTUGUÊS

#### “ERRADO”

- × Meio dia e meio
- × Há dez anos atrás
- × Entre eu e ele
- × Ao meu ver

#### “CERTO”

- ✓ Meio dia e meia
- ✓ Há dez anos
- ✓ Entre mim e ele
- ✓ A meu ver

Fonte: Facebook



### FRASE

“Todo recomeço nasce de uma coragem silenciosa.”

Autor: Desconhecido