

SEGURANÇA NO TRABALHO "O QUE É eSocial"

O eSocial é um sistema digital do Governo Federal (INSS, RFB, CEF, MTPS) proposto para unificar o envio de informações (Obrigações Fiscais, Previdenciárias e Trabalhistas) pelo empregador, relativas aos trabalhadores como, por exemplo, cadastramento, vínculos, contribuições previdenciárias, folha de pagamento e eventos de Saúde e Segurança do Trabalho – SST, entre outras informações.

Fonte: <https://onsafety.com.br/>

SEGURANÇA NO LAR "CUIDADOS COM A SUA CASA ANTES DE VIAJAR" - PARTE I

- Tire tudo da tomada: chuvas e problemas com a rede elétrica da sua região podem queimar seus aparelhos elétricos ou causar um incêndio, o que é bem pior.
- Desligue a energia da garagem automática: se você tem uma garagem automática em casa, tire ela da energia. Existem controles universais que podem hackear os sensores delas facilmente. Fonte: www.bidu.com.br

SEGURANÇA NO TRÂNSITO "CUIDADOS PARA EVITAR ACIDENTES NO TRÂNSITO" - PARTE VII

Mantenha uma distância segura do carro que vai à frente: andar muito próximo ao veículo que vai à frente aumenta muito as possibilidades de um acidente com seu carro. Caso o veículo que vai à frente freie sem qualquer aviso ou derrape e até mesmo, em casos mais graves, capote, quem estiver colado atrás não irá ter tempo, tampouco distância hábil, para conseguir se esquivar, piorando ainda mais o acidente em si. Portanto, ande distante do veículo à sua frente, pois isso pode te tirar de muitos problemas.

Fonte: <http://bannetseguros.com.br>

SAÚDE PREVENTIVA "HIDRADENITE SUPURATIVA"

É muitas vezes confundida por furúnculos ou espinhas grandes que surgem repetidamente em axilas ou virilhas. É uma doença crônica dos pelos e das glândulas sudoríparas apócrinas da pele. Essas glândulas possuem uma tendência natural para sofrer obstrução, acumulando sebo e suor no seu interior. Isso gera um processo inflamatório, com nódulos vermelhos, quentes e dolorosos que, quando sofrem ruptura, drenam uma secreção purulenta e com odor fétido. Se você está apresentando furúnculos que se repetem, procure um dermatologista.

Fonte: www.draivanagarcia.com.br

  **VOCÊ SABIA...** Que os **COELHOS** só passaram a representar um **SÍMBOLO DA PÁSCOA NO BRASIL** no final do século XVII, trazidos pelos imigrantes alemães? De acordo com a mitologia germânica, o coelho era um dos símbolos da deusa da fertilidade Ostara. A partir desta mesma lenda mítica surgiu, entre os alemães, a tradição de entregar ovos (de galinha) pintados de várias cores para as crianças.

Fonte: www.significados.com.br

MEIO AMBIENTE "A IMPORTÂNCIA DOS ANIMAIS PARA O PLANETA"

Os animais cumprem um papel muito importante para o equilíbrio do planeta, pois são os principais responsáveis pela respiração, fenômeno capaz de equilibrar a fotossíntese. A fotossíntese precisa de luz solar, água e gás carbônico para produzir açúcares. Os animais, ao respirarem, quebram essas moléculas e absorvem a energia armazenada, liberando a água e o gás carbônico novamente (fundamental para a vida vegetal).

Fonte: www.estudokids.com.br

FRASE

"Fazer o que você gosta é liberdade. Gostar do que você faz é felicidade." Autor: Frank Tyger

NUTRIÇÃO "CONSUMO DE CHOCOLATE"

Os antioxidantes, como os polifenóis, especialmente os flavonóis, presentes em grandes quantidades no cacau, causam vasodilatação, modulam marcadores inflamatórios e saúde cardiovascular, e possuem uma gama de efeitos cardiovasculares protetores. Por outro lado, o **consumo excessivo** de chocolate pode levar a taquiarritmias, taquicardia supraventricular, fibrilação atrial, taquicardia ventricular e fibrilação ventricular, devido ao seu conteúdo de cafeína. Esta revisão descreve os efeitos cardioprotetores e adversos do chocolate e seus constituintes. Fonte: www.ncbi.nlm.nih.gov

PORTUGUÊS "PONTO DE INTERROGAÇÃO"

O ponto de interrogação é um sinal de pontuação representado pelo sinal gráfico "?".

Ele tem a função de induzir o leitor a entender a frase em que ele é colocado como uma pergunta ou uma dúvida. Ele é usado por todas as formas de escritas de origem romana.

Sem pontos de interrogação, uma frase não pode ser entendida como pergunta, transformado-se em afirmação e prejudicando a comunicação.

Fonte: Wikipédia. - Por: Milton Moreira Lopes