

SEGURANÇA NO TRABALHO

"CUIDADO, ESTÁ DANDO CHOQUE!"

Esta expressão de alerta ainda é muito ouvida nos ambientes de trabalho, quando alguém se aproxima de determinados equipamentos. E isso é um mau sinal. Sua repetição indica a precariedade da instalação elétrica, do equipamento e dos dispositivos de proteção.

Fonte: www.ricardomattos.com

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"SEGURANÇA NO TRÂNSITO PARA CICLISTAS"

O correto é os ciclistas andarem na ciclovia ou, caso não tenha ciclovia, andarem na ciclofaixa ou acostamento. Mas quando não existem essas opções, como proceder? Veja o que o Código de Trânsito Brasileiro fala: Art.58 - Nas vias urbanas e nas rurais de pista dupla, a circulação de bicicletas deverá ocorrer, quando não houver ciclovia, ciclofaixa ou acostamento, ou quando não for possível a utilização destes, nos bordos da pista de rolamento, no mesmo sentido de circulação regulamentado para a via, com preferência sobre os veículos automotores.

<https://doutormultas.com.br/seguranca-transito/>



VOCÊ SABIA ... que o **SANDUÍCHE** foi

inventado graças ao **JOGO DE CARTAS**? O sanduíche foi inventado em 1762, pelo conde de Sandwich, Lorde John Eduard Montague. Ele gostava tanto de bridge, um jogo de cartas, que não parava nem para comer. Refeições de garfo e faca tiravam sua concentração. Por isso, pedia para comer pão, presunto e queijo, com o recheio servido entre dois pedaços de pão. Assim, além de não precisar de talheres, ele conseguia se alimentar sem sujar os dedos. Fonte: <https://www.terra.com.br/>

MEIO AMBIENTE

"O QUE FAZER COM O LIXO ELETRÔNICO?"

Pilhas, baterias e computadores em desuso não podem ser descartados sem critério porque são tóxicos e trazem riscos à saúde e ao meio ambiente. A destinação correta do lixo eletrônico está prevista em lei. Os produtos ou peças eletrônicas que não tem mais utilidade devem ser entregues nas lojas que os vendem para que sejam devolvidos aos fabricantes, que são obrigados por lei a darem destino correto aos resíduos, ou levados para centros de triagem para serem separados e reaproveitados. Fonte: <https://www.setorreciclagem.com.br/>

FRASE

No próximo ano faça com o tempo o que ele faz com você: aproveite-se dele. Feliz Ano Novo!

Autor: Desconhecido

SEGURANÇA NO LAR

"MANEIRAS CORRETAS DE CARREGAR O CELULAR" - PARTE I

Evite carregar o celular até o máximo da capacidade: as baterias de celular são feitas de lítio, material que não se dá muito bem com extremos. Por esse motivo, tente evitar que a carga chegue a zero ou 100% da capacidade. Dar muitas cargas por dia em um celular não faz mal à bateria; o ruim é fazer com que ele trabalhe em situações extremas. Fonte: <https://blog.bbbaterias.com.br/>



SAÚDE PREVENTIVA

"TRISTEZA E DEPRESSÃO: QUAL A DIFERENÇA ENTRE ELAS?"

A tristeza é um sentimento normal e natural do ser humano. Geralmente ela é causada por decepções, frustrações ou coisas desagradáveis que acontecem no dia a dia. Depressão é uma doença psiquiátrica que afeta a qualidade emocional e física das pessoas. O que a difere de uma tristeza é justamente seu tempo de duração e os sintomas que acompanham essa doença, como insônia ou excesso de sono, agitação ou lentidão, fadiga ou perda de energia, sentimentos de culpa excessivos, dificuldade de se concentrar, pensar ou tomar decisões, entre outros. Se você se identificou com os sintomas procure ajuda especializada, para que assim você possa enfrentar seus desafios, medos e angústias, e com isso ter uma boa qualidade de vida para você e para as pessoas que estão ao seu redor.

Fonte: <https://blog.psicologiaviva.com.br/>

NUTRIÇÃO

"NOZES"

São da mesma família que a avelã e as castanhas. Ricas em vitaminas e minerais, além de ômega-3 e ômega-6, as nozes contêm diversos benefícios à saúde. São fontes de boas gorduras. São ricas em vitaminas (C e E) e minerais. Elas previnem insônia, depressão e ansiedade. Ajudam a combater o estresse, a ansiedade e sintomas da depressão, alivia a fadiga (cansaço) e rende bastante energia. As nozes podem ser adicionadas em diversas receitas e consumidas como petisco.

Fonte: <https://cuidai.com.br/nozes/>

PORTUGUÊS

"PRONÚNCIA - PARTE III"

Não diga SINTÁCSE... Diga SINTÁSSE.
Mas escreva "SINTAXE", sem acento, com "X".

Não diga INECZORÁVEL... Diga INEZORÁVEL.
Mas escreva "INEXORÁVEL", com "X".

Por: Milton Moreira Lopes/Fonte: Internet