

SEGURANÇA NO TRABALHO

"O QUE É HOME OFFICE ?"

É uma expressão inglesa que significa "escritório em casa". É muito importante conseguir criar um ambiente de trabalho mesmo estando em casa. Desta forma, poderá evitar distrações e perda de produtividade. Mesmo não estando sob fiscalização da CIPA, do SESMET ou do Empregador, o funcionário em HOME OFFICE deve cumprir todas as determinações/regras de saúde e segurança do trabalho.

Autora: Selma Cristina Soldi

SEGURANÇA NO LAR

"CUIDADOS COM A SUA CASA ANTES DE VIAJAR" - PARTE II

- Feche o registro da água. Prevenção nunca é demais. Fechando o registro, você evita chegar em casa e achar uma piscina no lugar que era o seu banheiro por causa de um vazamento que você nem sabia da existência.
- Peça para algum amigo ou parente visitar sua casa periodicamente. Sua casa vai ser um chamariz para ladrões se as flores estiverem murchando e a correspondência estiver fazendo uma montanha junto com os jornais.

Fonte: www.bidu.com.br

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"CUIDADOS PARA EVITAR ACIDENTES NO TRÂNSITO" - PARTE VIII

Respeite os limites de velocidade: embora muitas pessoas não entendam o porquê de um determinado limite de velocidade em uma via, a razão de ele estar lá foi bem estudada e planejada. O principal motivo de um limite de velocidade existir é para evitar acidentes e preservar vidas. Esses limites levam sempre em consideração as condições de pista, o fluxo de veículos e até mesmo possíveis condições adversas que podem ocorrer sobre determinada via, por isso é extremamente importante respeitar esses limites.

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

SAÚDE PREVENTIVA

"BRUXISMO"

É uma desordem funcional que se caracteriza pelo ranger ou apertar dos dentes durante o dia ou, mais comumente, durante o sono. **Consulte um médico para bruxismo se:**

- Seus dentes estão desgastados, danificados ou sensíveis;
- Você apresenta dor na mandíbula, na face ou nos ouvidos;
- Outras pessoas reclamam que você faz ruídos enquanto dorme;
- Sua mandíbula não abre e fecha completamente;
- Você perceber que seu filho, por exemplo, está rangendo ou apertando os próprios dentes, ou se ele apresenta, ainda, outros sinais ou sintomas de bruxismo.

Fonte: www.minhavidacom.br

VOCÊ SABIA... Que o primeiro **DIA DAS**

MÃES brasileiro foi promovido pela Associação Cristã de Moços de Porto Alegre, no dia 12 de maio de 1918 ?

Em 1932, o então presidente Getúlio Vargas oficializou a data no segundo domingo de maio.

Fonte: www.portaldafamilia.org.br

MEIO AMBIENTE

"POLUIÇÃO DO AR"

Relatório da ONU aponta que poluição do ar mata entre 6 e 7 milhões de pessoas por ano. Um quarto das mortes prematuras e das doenças que proliferam atualmente no mundo estão relacionadas à poluição e a outros danos ao meio ambiente provocados pelo homem. O alerta é feito pela ONU em um relatório, chamado de GEO (Global Environment Outlook), é resultado do trabalho de 250 cientistas de 70 países, durante seis anos. O documento utiliza uma base de dados gigantesca para calcular o impacto da poluição sobre centenas de doenças, além de listar uma série de emergências sanitárias no mundo.

Fonte: <https://g1.globo.com/natureza/noticia>

FRASE

"Mãe, tem a sabedoria que vem de Deus. Mesmo não sabendo matemática, sabe dividir." **Autor: Elias Torres**

NUTRIÇÃO

"ÁGUA DE COCO"

É rica em vitaminas, minerais, aminoácidos, carboidratos, antioxidantes, enzimas e outros fitonutrientes que ajudam o corpo a funcionar com mais eficiência. Seu conteúdo eletrolítico (mineral iônico) semelhante ao plasma humano garantiu-lhe o reconhecimento internacional como melhor reidratante oral.

Fonte: www.minhavidacom.br

PORTUGUÊS

"LEMBRE-SE DA LETRA V"

Em cima é aberto, portanto separado.

EM CIMA

V

EMBAIXO

Embaixo é fechado, portanto junto.

Por: Milton Moreira Lopes