

SEGURANÇA NO TRABALHO "CIPA"

A CIPA é a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes, um grupo formado por representantes indicados pela Empresa, representantes eleitos pelos funcionários. A CIPA cuida não só da saúde física dos funcionários, como também da saúde mental e bem-estar, fazendo campanhas de conscientização, promovendo atividades, gincanas e palestras. Procure e participe da equipe da CIPA de sua empresa e conheça um pouco mais sobre as ações realizadas no seu local de trabalho!

Fonte: <https://www.checklistfacil.com/blog>

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"CUIDADOS PARA EVITAR ACIDENTES NO TRÂNSITO" - PARTE IV

Dirija somente quando estiver bem para isso. É comum a divulgação de acidentes de trânsito relacionadas à negligência, dentre muitos, acidentes causados por consumo excessivo de bebidas alcoólicas. Além do álcool, há uma série de medicamentos que podem tirar a atenção do motorista e deixá-lo inapto a dirigir. Portanto ter consciência de que está bem para dirigir é fundamental para evitar acidente de trânsito.

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



VOCÊ SABIA . . . Que de acordo com o

ano novo chinês, 2019 só começará no dia 05 de fevereiro e irá finalizar no dia 25 de janeiro de 2020 ? Eles também possuem uma tradição na qual cada ano é regido por um animal, 2019 será o ano do Porco.

Fonte: <https://www.astrocentro.com.br>

MEIO AMBIENTE

"POLUIÇÃO LUMINOSA"

É gerada pelo excesso de luz artificial. A poluição luminosa afeta substancialmente os ciclos migratórios, alimentares e reprodutivos de diversas espécies de animais e plantas. Já nos seres humanos, o excesso de luz pode alterar nosso ciclo biológico, por exemplo, afetar nosso sono, a produção de hormônios, alterar os batimentos cardíacos e o humor.

Fonte: <https://www.todamateria.com.br>

FRASE

"A melhor maneira de nos prepararmos para o futuro é concentrar toda a imaginação e entusiasmo na execução perfeita do trabalho de hoje." **Autor: Dale Carnegie**

" Feliz Ano Novo!
Que 2019 seja repleto de felicidades, saúde e conquistas."

SEGURANÇA NO LAR "SEGURANÇA NA PRAIA - PULSEIRINHA DE IDENTIFICAÇÃO"

Coloque na criança uma pulseirinha de identificação com o nome e o contato dos pais. Vale também aquelas etiquetas que parecem tatuagens provisórias (saem com álcool). Elas podem ser compradas em papelarias ou pela internet. Mesmo que o seu filho esteja com a pulseira de identificação, ao chegar na praia, ajude-o a se localizar, escolhendo um ponto fixo de referência, como um prédio com uma arquitetura chamativa. Mostre onde ficam os postos de salva-vidas e oriente seu filho a procurar um deles caso se perca de você.

Fonte: <https://revistacrescer.globo.com>

SAÚDE PREVENTIVA

"AVULSÃO DENTÁRIA"

É um traumatismo que pode ocorrer mais comumente em crianças e adolescentes, em decorrência de quedas, brigas ou lutas, acidentes esportivos, automobilísticos, traumatismos com objetos e maus tratos. Na avulsão ocorre a **perda** total do elemento dental em virtude de um traumatismo mecânico onde o alvéolo dental fica vazio ou preenchido com coágulo sanguíneo. **Nestes casos o dente deve ser armazenado imediatamente em soro fisiológico, leite ou com própria saliva (dentro da boca) e encaminhado ao dentista para ser replantado rapidamente em até uma hora.**

Fonte: <https://www.portalped.com.br/>

NUTRIÇÃO

"O QUE COMER NO VERÃO PARA AFASTAR O CALOR E EVITAR A DESIDRATAÇÃO"

Deve-se comer saladas e beber 2 litros de líquidos por dia como água, água de coco, sucos de frutas e chás gelados sem açúcar, para ajudar a refrescar o corpo, afastando o calor e evitando a desidratação. Além disso, deve-se evitar comer alimentos açucarados, refrigerantes e bebidas alcoólicas porque eles desidratam o organismo, aumentando a sede e favorecendo a desidratação.

Fonte: <https://www.tuasaude.com/>

PORTUGUÊS

"QUINHENTAS GRAMAS ou QUINHENTOS GRAMAS ?"

"A" grama: planta, relva, pasto.

"O" grama: unidade de medida.

Exemplo: - Quero **quinhentos** gramas de presunto.

Fonte: **Palavra Certa – Internet**

Por: **Milton Moreira Lopes**