

SEGURANÇA NO TRABALHO

"O QUE É A NR10?"

A NR10 (Norma Regulamentadora 10) a qual tem como título **SEGURANÇA EM INSTALAÇÕES E SERVIÇOS EM ELETRICIDADE**, é uma norma que tem como objetivo regulamentar todos os serviços que envolvam eletricidade e seus riscos, além de garantir a saúde e segurança dos que estejam envolvidos direta e indiretamente nestas atividades e serviços. É obrigatório que todos os profissionais que se envolvam com as atividades elétricas passem por um treinamento de 40h (curso básico), no qual será apresentada a norma e suas características, e que no mínimo a cada dois anos esse mesmo profissional terá de passar por uma reciclagem deste mesmo treinamento.

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

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"CUIDADOS PARA EVITAR ACIDENTES NO TRÂNSITO" - PARTE V

Algo que causa muitos acidentes é a utilização do farol de maneira errada durante os períodos noturnos, principalmente em rodovias. Sempre que se cruza com os demais veículos na estrada, é necessário baixar a luz emitida. Isso alivia a vista do motorista que vem em sentido contrário e facilita seu campo de visão. Porém algo que se vê, até com extrema normalidade nas estradas, são motoristas não baixando seus faróis; isso acaba por ofuscar a visão e, na ânsia por uma visão mais adequada, pode resultar em um acidente com graves consequências, uma vez que nas rodovias as velocidades são normalmente mais altas do que em vias municipais.

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

VOCÊ SABIA... Que o **CORPO**

HUMANO não aguenta grandes variações em sua temperatura interna? Aos 42 °C, apenas 5 acima do normal, as proteínas começam a cozinhar e todo o organismo entra em pane.

Fonte: <https://super.abril.com.br>

MEIO AMBIENTE

"AQUECIMENTO GLOBAL"

O aquecimento global corresponde ao aumento da temperatura média terrestre, causado pelo acúmulo de gases poluentes na atmosfera. Estudo recente, de 2017, indica que são de 90% as chances do aumento das temperaturas médias, no século XXI, para valores entre 2 a 4,9 °C. Um aumento de 2 °C já resultaria em graves e irreversíveis problemas ambientais. Por isso, o aquecimento global é considerado um problema ambiental urgente e com graves consequências para a humanidade.

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

SEGURANÇA NO LAR

"FERRO DE PASSAR"

Nunca deixe o ferro elétrico na tábua de passar e nem deixe o fio pendurado. Ao passar roupas tome cuidado para não se queimar e não esquecer o ferro ligado para não correr o risco de causar um incêndio.

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

SAÚDE PREVENTIVA

"CUIDADO COM OS ANALGÉSICOS"

Eles são vendidos sem receita, mas estão longe de ser inofensivos. Um comprimido contra dor e febre engrossa as filar para transplante de fígado. Outro da mesma classe eleva em 40% a probabilidade de panes cardíacas em gente com predisposição a elas. E um terceiro pode gerar quadros de anemia. Não, não estamos falando de novos fármacos, cujos efeitos a longo prazo ainda são desconhecidos. Os responsáveis por esses transtornos são, respectivamente, paracetamol, diclofenaco e ácido acetilsalicílico, conhecidos analgésicos e anti-inflamatórios. Fonte: <https://saude.abril.com.br/>

NUTRIÇÃO

"MILHO"

O milho traz benefícios para a saúde como proteger a visão, por ser rico nos antioxidantes luteína e zeaxantina, e melhorar a saúde intestinal e emagrecer, devido ao seu alto teor de fibras que regulam o funcionamento do intestino e aumentam a sensação de saciedade. O milho pode ser consumido cozido ou incluído em diversas receitas, como saladas, bolos, biscoitos, tortas, canjica e pamonha, além de poder ser incluído em preparações como arroz, molhos e carnes. O milho da pipoca é o mais rico em fibras, sendo um grande aliado para o bom funcionamento intestinal. Além disso, ele é o que mais contém minerais como fósforo, magnésio e zinco, enquanto o milho verde contém mais vitaminas, especialmente ácido fólico, niacina e vitamina B6.

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

PORTUGUÊS

"REDUNDÂNCIA"

Não existe **ADIAR PARA DEPOIS**.

Isso é redundante, pois adiar só pode ser para depois.

Fonte: [Gramaticando \(Facebook\)](#) - Por: [Milton Moreira Lopes](#)

FRASE

"Coloque seu coração, mente e alma até mesmo nas menores coisas que você fizer. Esse é o segredo para o sucesso." **Autor: Guilherme Ávila**