

SEGURANÇA NO TRABALHO "SOLDADOR"

Os soldadores estão sujeitos a inalação de "fumos", que é gerado a partir de diversas formas de soldagem e apresenta inúmeros riscos à saúde. Quanto menor for a partícula gerada durante essa atividade, mais perigosa ela se torna, porque passa pelo sistema cardiorrespiratório mais facilmente, chegando aos pulmões e prejudicando todo o organismo. A escolha dos EPI's certos para o serviço de soldagem é de extrema importância para o trabalhador realizar as atividades com segurança. Principais EPI's para soldagem: máscara para fumos de solda; máscara de solda com lentes; avental de raspa; luvas de vaqueta ou de raspa; touca de soldador; óculos de proteção.

Fontes: <http://www.rpsso.pt> - <https://zanel.com.br>

SEGURANÇA NO TRÂNSITO "DICAS DE TRÂNSITO PARA MOTORISTAS INICIANTES"

Só ligue o pisca alerta se for uma emergência. Mas os faróis pode deixar ligados, assim seu carro fica mais notório. Preste atenção no trânsito a sua volta. Não tenha pressa, dirija sempre em velocidade baixa. Treine bastante em lugares mais calmos, antes de sair para o movimento. Só saia quando estiver certo de que você consegue. Fonte: <https://doutormultas.com.br/>

  **VOCÊ SABE** o que significa o termo **SÍNDROME DO EDIFÍCIO DOENTE**? Edifício doente é um termo usado para os prédios que não possuem ventilação externa, e dependem completamente dos aparelhos de ar condicionado. Fonte: <http://blog.healthwork.com.br>

MEIO AMBIENTE "RISCOS DOS PRODUTOS QUÍMICOS PARA O MEIO AMBIENTE" - PARTE II

A contaminação dos recursos hídricos se dá quando são afetados pelos produtos químicos, quando há um lançamento inadequado de rejeitos líquidos industriais e residenciais contendo substâncias tóxicas. Dependendo da quantidade e da periodicidade com que esses rejeitos são descartados, pode tornar ecossistemas como rios, lagos, lagoas, mananciais, etc., totalmente impróprios para o consumo humano. Fonte: <http://www.tsambientali.com.br/>

FRASE

"No meio da dificuldade encontra-se a oportunidade."
Autor: Albert Einstein

SEGURANÇA NO LAR "CORREDORES E ESCADAS"

- Os corredores devem ser iluminados, de dia e à noite, com piso antiderrapante, sem tapetes e outros objetos que atrapalhem a circulação;
- Nas escadas, use grades ou portões de proteção no topo e na base. Fonte: <https://segurancadotrabalhonet.com.br/>

SAÚDE PREVENTIVA "JULHO AMARELO"

O mês de julho, denominado Julho Amarelo, foi escolhido para conscientizar a população sobre o **câncer nos ossos** e a importância do diagnóstico precoce para um tratamento mais rápido e efetivo. Segundo dados do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia Jamil Haddad (InTO), o tumor ósseo representa 1% das patologias oncológicas no Brasil, e 10% dos pacientes com câncer acabam apresentando metástase óssea. Os tumores ósseos, em geral, raramente são fatais, mas são perigosos e requerem tratamento. Entre os sintomas estão dor nos ossos, inchaço e sensibilidade na área afetada, ossos quebradiços, fadiga, perda de peso e febre.

Fonte: <https://cidadeverde.com>

NUTRIÇÃO

"CEBOLA"

Possui diversos nutrientes e é rica em **fibras** e **vitaminas**, como tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), vitamina C. Ela conta ainda com alguns minerais como cálcio, ferro, fósforo, magnésio, potássio, sódio e selênio. O recomendado é comer, no máximo, **1 cebola pequena** (50g) por dia. Dessa forma, já é possível absorver todas as benfeitorias do alimento. A cebola é rica em minerais que contribuem na melhora da circulação sanguínea. Também é bom para controlar o colesterol, diminui a quantidade de LDL (colesterol ruim) aumentando o HDL (colesterol bom), evitando a formação de placa de ateroma nas artérias. Fonte: <http://arevistadamulher.com.br>

PORTUGUÊS

"VERBO FAZER"

O verbo **FAZER**, indicando tempo decorrido, nunca vai para o plural.

Errado:

- Fazem vários dias que não falo com você.
- Fazem dois meses que ele viajou.

Certo:

- **Faz** vários dias que não falo com você.
- **Faz** dois meses que ele viajou.

Por: Milton Moreira Lopes

Fonte: Língua Portuguesa - Facebook