

SEGURANÇA NO TRABALHO

"SEM ESTRESSE: DICA DE COMO MANTER A CALMA NO TRABALHO" - PARTE I

Evite levar para o lado pessoal: no ambiente de trabalho é preciso entender que o que ali acontece, ali deve permanecer e ser resolvido. Se você não conseguiu alcançar aquela meta desejada, se acabou se desentendendo com algum colega, se a sua produtividade está abaixo da média, ou qualquer outra situação esteja lhe tirando a calma e deixando-o estressado, procure resolver o que lhe incomoda ali mesmo, no trabalho, para que estes problemas não extrapolem para a sua vida pessoal e acabem afetando o seu bem-estar fora da empresa em que trabalha. **Fonte: www.ibccoaching.com.br**

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"PREFERÊNCIA ENTRE BICICLETA E CARRO"

Vou fazer uma conversão à direita e há um ciclista circulando à minha direita e sinalizando a intenção de seguir em frente. De quem é a preferência? Julyver Modesto, especialista em trânsito, explica que o ciclista terá preferência em relação ao carro. "Durante a conversão, o condutor deverá ceder passagem aos pedestres, ciclistas e aos veículos que transitem em sentido contrário, como está previsto no parágrafo único do artigo 38 do CTB". **Fonte: <https://portaldotransito.com.br>**

VOCÊ SABIA... Que **MOSCAS** e

MOSQUITOS TEM DENTES ? Os mosquitos têm nada menos que 47 dentes. Os mosquitos costumam medir entre 4 e 6 mm, dependendo da espécie. Outro fato curioso é que são as fêmeas que picam animais e seres humanos, utilizando as proteínas contidas no sangue para alimentar os ovos. **Fonte: www.vocesabia.net**

MEIO AMBIENTE

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

Efeitos sobre a vegetação: substâncias como dióxido de enxofre, dióxido de nitrogênio, ozônio, além de várias outras semelhantes, podem ser encontradas em altíssimas concentrações na atmosfera. Quem acaba sofrendo com as consequências dessa poluição são as vegetações, que podem absorver grandes quantidades desses poluentes, tornando-se impróprias para o consumo ou simplesmente tendo seu crescimento inibido.

Fonte: <http://www.tsambientali.com.br/>

FRASE

"A gratidão é a memória do coração."

Autor: Antístenes

SEGURANÇA NO LAR

"DISJUNTOR DIFERENCIAL RESIDUAL (DR)"

Esse equipamento protege instalações residenciais, comerciais e industriais contra choques elétricos. Sua função é detectar fugas de corrente em circuitos elétricos, desligando imediatamente a alimentação, evitando assim o conhecido choque. Essas fugas ocorrem por diversos motivos: um toque acidental, um fio desencapado, o uso de equipamentos elétricos em áreas molhadas ou mesmo um brinquedo inserido na tomada por uma criança curiosa. **Fonte: www.weg.net**

SAÚDE PREVENTIVA

"SARAMPO"

O primeiro sinal da doença geralmente é a febre alta, que começa entre 10 e 12 dias após a exposição ao vírus e dura de 4 a 7 dias. Na fase inicial, o paciente pode apresentar secreções no nariz ("nariz escorrendo"), tosse, olhos vermelhos e aquosos. Pequenas manchas brancas dentro das bochechas também podem se desenvolver no estágio inicial. Após vários dias, surge o exantema (erupção cutânea), geralmente no rosto e na parte superior do pescoço. Durante aproximadamente três dias, essas erupções na pele se espalham, atingindo eventualmente as mãos e os pés. O intervalo entre a exposição ao vírus e a aparição das erupções cutâneas oscila entre 7 e 18 dias. A vacina é o meio mais eficaz de prevenção contra o sarampo. **Fonte: www.paho.org/bra/**

NUTRIÇÃO

"SOPA"

É um alimento leve e poderoso. Ajuda quem quer perder peso, forra o estômago e é saborosa. É rica em nutrientes e pode ser mais saborosa do que muita comida mais consistente. É uma das melhores maneiras de se consumir os alimentos, com todos os seus componentes. Isto porque a água utilizada para o preparo, aquela que foi usada para cozinhar os ingredientes, retém os nutrientes de cada um deles. Quando se cozinha um brócolis na água, os nutrientes ficam na água e você joga a água fora. Mas na sopa, você consome os vegetais por inteiro. **Fonte: <http://gnt.globo.com/bem-estar/>**

PORTUGUÊS

ERRADO:

Chegou a duas horas.

Ao meu ver.

CERTO:

Chegou há duas horas.

A meu ver.

Por: Milton Moreira Lopes - Fonte: www.questacerta.com