

### **SEGURANÇA NO TRABALHO**

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

Vale a pena se estressar? Tenha esta pergunta como um mantra em sua vida todas as vezes que surgirem situações que tenham o potencial de lhe tirar a calma, não só no trabalho, mas também em sua vida pessoal. Quando você pondera, consegue analisar as questões que lhe incomodam com a clareza que a raiva e o estresse lhe roubam.

Fonte: [www.ibccoaching.com.br](http://www.ibccoaching.com.br)

### **SEGURANÇA NO TRÂNSITO**

#### "ULTRAPASSAGEM PELO LADO DIREITO"

Estou em uma via de mão dupla, um carro na minha frente se posiciona no centro da pista e sinaliza intenção de virar à esquerda. Posso ultrapassá-lo pela direita? Julyver Modesto, especialista em trânsito, explica que essa é a condição que o código autoriza a passagem pelo lado direito, conforme artigo 29, inciso IX.

Fonte: <https://portaldotransito.com.br>



**VOCÊ SABIA...** Que o **PESCOÇO** das mulheres é **MAIS ELÁSTICO**? Você já percebeu como as mulheres e os homens se voltam quando são chamados? Os homens tendem a virar todo o corpo enquanto as mulheres apenas giram a cabeça. Isso porque a estrutura muscular das mulheres é mais elástica.

Fonte: <http://boamente.co/post/>



### **MEIO AMBIENTE**

#### "RISCOS DOS PRODUTOS QUÍMICOS PARA O MEIO AMBIENTE" - PARTE IV

Efeito estufa: substâncias como óxido nitroso (N<sub>2</sub>O), dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), perfluorcarbonetos (PFC), metano (CH<sub>4</sub>), entre outras, são gases que, na atmosfera, trabalham para manter a Terra aquecida — pois absorvem a radiação solar e impedem que ela seja totalmente refletida para o espaço. No entanto, as altas concentrações dessas substâncias, provocadas, entre outras coisas, pelas atividades humanas geradoras dos mais diversos produtos químicos, podem causar um aumento excessivo da temperatura do planeta — o que popularmente é chamado de “efeito estufa”.

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



### **FRASE**

"O sacrifício é o intervalo entre o seu objetivo e a sua glória." **Autor: Desconhecido**



### **SEGURANÇA NO LAR**

#### "CASA SEGURA PARA CRIANÇAS" - PARTE I

O **banheiro** é o 2º ambiente do lar que mais oferece riscos para as crianças. - Mantenha a porta fechada; - Mantenha a tampa do vaso sanitário fechada. É interessante instalar uma trava; - Certifique-se de que o piso do cômodo está sempre seco e coloque tapetes antiderrapantes em áreas onde ele costuma ficar molhado; - Disponha medicamentos e cosméticos em armários altos, onde a criança não os alcance; - Retire aparelhos elétricos da tomada após o uso; - Confira periodicamente o funcionamento do aquecedor de gás do banheiro. Fonte: <https://revistacrescer.globo.com/>



### **SAÚDE PREVENTIVA**

#### "SETEMBRO AMARELO - PREVENÇÃO DO SUICÍDIO"

Trata-se de uma campanha que visa conscientizar as pessoas sobre o suicídio, bem como evitar o seu acontecimento. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 32 pessoas se suicidam por dia no Brasil, o que significa que o suicídio mata mais brasileiros do que doenças como AIDS e câncer. O assunto é envolto em tabus, por isso a organização da campanha acredita que falar sobre o mesmo é uma forma de entender quem passa por situações que provocam ideias suicidas, podendo ser ajudadas a partir do momento em que as mesmas são identificadas. As situações que levam a esse fim podem surgir de quadros de depressão, bem como do consumo de drogas. Fonte: <https://www.calendarr.com/>



### **NUTRIÇÃO**

#### "CEBOLA"

É usado como tempero na maior parte dos pratos. É ótima para prevenir e combater hipertensão e doenças relacionadas principalmente com circulação sanguínea como colesterol ou triglicérides altos. Comer grandes quantidades de cebola pode irritar o estômago e provocar gases. Podem ser ingeridas, cruas na salada, em conserva, cortada às fatias em assados, picadinha no arroz e até triturada em molhos para ser consumida disfarçada por quem não gosta da sua textura.

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



### **PORTUGUÊS**

#### "CRASE"

NÃO ESQUEÇA... Não ocorre crase antes de VOCÊ!!!

Parabéns a VOCÊ!

Cabe a VOCÊ!

Graças a VOCÊ!

Dedico a VOCÊ!

Desejo a VOCÊ! Peço a VOCÊ!

Por: **Milton Moreira Lopes** - Fonte: **Dicas Rápidas - Internet**