

SEGURANÇA NO TRABALHO

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

Mantenha a positividade: por mais que a situação seja estressante, procure manter-se otimista e positivo. Acredite que as coisas tomarão rumos melhores. Se for o caso, pare uns instantes e busque lembranças felizes, momentos agradáveis que você tenha vivido durante a semana. Isso te deixará relaxado e com melhores expectativas com relação a situação a ser enfrentada.

Fonte: www.ibccoaching.com.br

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"PEDESTRE NO TRÂNSITO" - PARTE I

Tenha atenção ao se deslocar: é preciso que o pedestre seja bastante atencioso ao se deslocar no trânsito. O ideal é sempre olhar para os dois lados antes de atravessar a rua, e atravessar sempre na faixa. Outra atitude importante é evitar o uso do celular enquanto cruza a rua. Se estiver usando fone de ouvido, é preciso redobrar a atenção. Ao caminhar pelas calçadas, procure ficar o mais longe possível do meio-fio. Se estiver com crianças, deixe que elas fiquem sempre do lado oposto à pista e segure firme em suas mãos. Fonte: www.meuportoseguro.com.br



VOCÊ SABIA... Que AMAMENTAR

PREVINE o câncer de mama? Estudos apontam que, a cada 12 meses de aleitamento, as chances de aparecimento de um tumor mamário diminuem em 4,3%. O motivo é que durante o período da amamentação, o nível de estrogênio no organismo da mulher não aumenta. Além deste, também há relação entre a amamentação e a prevenção de outros tipos de câncer, como o de ovário, que poderia ser reduzido em 30% se as mulheres amantassem por mais tempo. Para cada mês de amamentação, estima-se uma redução de 2% de chances de ter a doença. Fonte: <https://www.sbp.com.br/>



MEIO AMBIENTE

"CAMADA DE OZÔNIO" - PARTE I

A camada de ozônio (O3) é responsável, entre outras coisas, pela proteção da superfície terrestre dos raios ultravioletas (UV) que, em grande quantidade, tornariam inviável a vida no planeta. Em condições normais essa proteção é gerada e eliminada espontaneamente, sem que isso interfira na sua capacidade de proteger a terra.

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



FRASE

"A direção é mais importante do que a velocidade."

Autor: **Edson Marques**



SEGURANÇA NO LAR

"CASA SEGURA PARA CRIANÇAS" - PARTE II

Quarto infantil - Opte por móveis de cantos arredondados. As quinas são perigosas para bebês que estão aprendendo a andar. Em casos de móveis com quinas, cubra-os com protetores de silicone; - Evite móveis com rodinhas e posicione-os longe de janelas. - Guarde todos os brinquedos após o uso. Objetos espalhados pelo chão causam acidentes e tombos.

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



SAÚDE PREVENTIVA

"OUTUBRO ROSA"

Outubro Rosa é uma campanha de conscientização que tem como objetivo principal alertar as mulheres e a sociedade sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama e mais recentemente sobre o câncer de colo do útero. Aproximadamente 80% dos tumores são descobertos pelas próprias mulheres através do toque. O diagnóstico precoce ainda é a maior arma para diminuição da mortalidade pelo câncer de mama. Independentemente da idade, todas as mulheres devem conhecer seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas. A mulher precisa se observar para estar atenta a qualquer mudança no seio. O ideal é fazê-lo uma vez por mês, de 5 a 7 dias depois da menstruação (ou um dia fixo para quem não menstrua).

Fontes: <https://pt.wikipedia.org/wiki> - www.portalsuperacao.org.br



NUTRIÇÃO

"ALIMENTOS QUE AJUDAM A PREVENIR O CÂNCER" - PARTE I

Os alimentos abaixo fortalecem a imunidade e evitam o aparecimento de células malignas no organismo:

- **Cenoura:** consumir duas porções do vegetal todos os dias reduz o risco de desenvolver câncer de mama em até 17%.

- **Brócolis:** graças ao sulforano presente no brócolis, substâncias que podem originar células cancerígenas são eliminadas do organismo.

- **Romã:** cientistas afirmam que a romã proporciona o mesmo efeito de alguns medicamentos usados no controle do câncer de mama.

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



PORTUGUÊS

"HAJA / AJA"

NÃO CONFUNDA...

HAJA (verbo HAVER) = HAJA paciência!

AJA (verbo AGIR) = AJA com paciência!

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