

**SEGURANÇA NO TRABALHO****"SEM ESTRESSE: DICA DE COMO MANTER A CALMA NO TRABALHO" - PARTE IV**

Respire fundo: todas as vezes que surgir algo que você perceba que vai lhe tirar do sério, pare por alguns instantes, de preferência fique em algum lugar sozinho e respire fundo. A respiração é um exercício poderoso, capaz de lhe proporcionar momentos de calma, principalmente quando você estiver se sentindo, não só estressado ou com raiva, mas também triste, ansioso e desanimado. Ela faz com que você mantenha o seu cérebro oxigenado, e vai fazendo com que a calma volte aos poucos e você comece a enxergar tudo ao seu redor com mais clareza e menos preocupação.

Fonte: www.ibccoaching.com.br

**SEGURANÇA NO TRÂNSITO****"PEDESTRE NO TRÂNSITO" - PARTE II**

Tome cuidado ao descer de veículos: para descer de um carro, o ideal é que você não o faça no meio da rua, mesmo se o sinal estiver fechado e você sentir que dá tempo. Peça ao motorista que encoste o veículo para que você possa desembarcar com segurança. Verifique pelo retrovisor se não há nenhum outro carro ou moto vindo em sua direção, e só depois abra a porta. Não desça de ônibus em movimento, espere que ele pare completamente. É o mais coerente e seguro a se fazer.

Fonte: www.meuportoseguro.com.br

**VOCÊ SABIA... ...Que HOMEM também**

pode ter CÂNCER DE MAMA? Apenas 1%. Este é o total de homens acometidos pelo câncer de mama no Brasil em relação às mulheres. Entre os principais sintomas estão saída de secreção, vermelhidão e retração da pele do mamilo e ao redor dele.

Fonte: www.oncoguia.org.br

**MEIO AMBIENTE****"CAMADA DE OZÔNIO" - PARTE II**

Vem sendo bombardeada há décadas pelos mais diversos gases tóxicos lançados diariamente para a atmosfera, diminuindo a proteção do planeta contra os raios UV, além de causar transtornos como câncer de pele, distúrbios no sistema imunológico, desequilíbrio de ecossistemas e ser um dos responsáveis pelo suposto "aquecimento global". A camada de ozônio (O3) é responsável, entre outras coisas, por proteger a superfície terrestre dos raios ultravioletas (UV), mas é constantemente ameaçada pela emissão de gases tóxicos.

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

**SEGURANÇA NO LAR****"CASA SEGURA PARA CRIANÇAS" - PARTE III**

Quarto infantil: - Evite televisão e abajures no quarto da criança; - Assegure-se de que a cama da criança possua proteção lateral, como grades; - Tenha cuidado ao optar por beliches. Eles devem ter grades; - Prenda cortinas para evitar asfixia. Por essa mesma razão, prenda os cobertores e lençóis nos "pés" da cama.

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

**SAÚDE PREVENTIVA****"NOVEMBRO AZUL: A IMPORTÂNCIA DE SE CUIDAR"**

Novembro Azul é um movimento mundial que acontece durante o mês de novembro para reforçar a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de próstata. A doença é o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens brasileiros. E as maiores vítimas são homens a partir dos 50 anos, além de pessoas com presença da doença em parentes de primeiro grau, como pai, irmão ou filho.

Fonte: <https://www.cancer.org.br/>

**NUTRIÇÃO****"ALIMENTOS QUE AJUDAM A PREVENIR O CÂNCER" - PARTE II**

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

- **Frutas Vermelhas:** contêm nutrientes anticancerígenos que retardam o crescimento de células pré-malignas e impedem a formação de novos vasos sanguíneos, que podem alimentar um tumor. - **Uva:** estudos mostram que os flavonoides presentes na fruta podem retardar o crescimento de células malignas no organismo.

- **Peixes marinhos:** o ômega-3 – presente em animais de água salgada, como salmão e sardinha – atua desestruturando uma parte da membrana celular, o que impede o crescimento de tumores.

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

**PORTUGUÊS****"VÍRGULA"**

"Ter duas mulheres não, é errado!
Errado é você ler sem respeitar a vírgula."

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

**FRASE**

"Tudo tem começo e meio. O fim só existe para quem não percebe o recomeço." **Autor: Luiz Gasparetto**