



SEGURANÇA NO TRABALHO

"FINAL DE ANO TAMBÉM SERVE PARA DESCANSAR"

Nem só de festas é feito o final de ano. É muito importante que as pessoas busquem aproveitar este período para renovar as energias para um novo ano repleto de objetivos, metas pessoais e sonhos a realizar. Seja para quem estará de férias ou para aqueles que terão apenas alguns dias de folga neste período, descansar é fundamental. **Fonte:** <https://www.ddsonline.com.br/>

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"COMO EVITAR O CAOS DO FIM DO ANO"

Planejar o horário da sua viagem de carro é muito importante para evitar que você corra demais na estrada. Respeite os limites de velocidade. Cuidado também para não andar devagar demais e se tornar um transtorno para os demais veículos. Antes de cair na estrada, vale conferir em tempo real o movimento das principais rodovias. Diversas concessionárias disponibilizam, em seus sites, as imagens das câmeras das estradas, gráficos e boletins para quem quer conferir o tráfego. Encha o tanque e fique tranquilo em relação ao combustível. Não adianta nada se programar para evitar trânsito caótico e ficar parado na estrada por falta de gasolina. **Fonte:** <https://turismo.ig.com.br/>



VOCÊ SABIA... Que há uma lenda que diz

que foi um **galo** que anunciou o nascimento de **CRISTO**? O animal cantou exatamente à meia-noite de 24 de dezembro, horário e dia que o rebento nasceu. Em Portugal, Espanha e Brasil, havia o costume de levar um galo à missa. Se ele cantasse, era sinal de bom agouro para o próximo ano. **Fonte:** <https://historiadigital.org>

MEIO AMBIENTE

"NATAL MAIS VERDE"

Que tal um presente "vintage"? Esse tipo de item está na moda, é único e tem um charme todo especial. Se você acha desleigante dar um presente "usado" ou de "segunda mão" (como alguns podem interpretar), que tal você mesmo fazer um mimo sustentável para uma pessoa querida? **Fonte:** <https://www.ecycle.com.br/>

FRASE

"No fim tudo dá certo, e se não deu certo é porque ainda não chegou ao fim." **Autor:** **Fernando Sabino**

**Desejamos um Natal e um Ano Novo
Repleto de Esperança !**



SEGURANÇA NO LAR

"DECORAÇÃO DE NATAL SEGURA"

- Ao decorar a casa para o Natal, certifique-se de que o pisca-pisca a ser comprado é atestado pelo Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia (Inmetro); - Para evitar acidentes, não deixe os fios desencapados e espalhados pelo chão. E não permita que as crianças alcancem a fiação; - Não deixe as velas decorativas acesas sem ter alguém presente. As crianças podem esbarrar nelas e causar acidentes; - Não faça gambiarras emendando fios quando for decorar a casa; - Não utilize lâmpadas que esquentem. Tente ainda não deixá-las próximas de tecidos, papel e outros objetos em casa que possam inflamar. **Fonte:** <https://www.preveniremcasa.com.br>



SAÚDE PREVENTIVA

"DEZEMBRO VERMELHO"

O mês dezembro marca uma grande mobilização nacional na luta contra o vírus HIV, AIDS e outras IST (infecções sexualmente transmissíveis). Segundo dados da Secretaria de Estado da Saúde, do Ministério da Saúde e do Programa Conjunto das Nações Unidas sobre HIV/AIDS (UNAIDS), a cada 15 minutos uma pessoa se infecta com o vírus no Brasil e sete pessoas morrem por dia em São Paulo. A ação objetiva chamar a atenção para prevenção, assistência e proteção e promoção dos direitos das pessoas infectadas com o HIV. **IMPORTANTE:** faça o teste, livre-se da dúvida!
Fonte: <http://www.cruzazulsp.com.br>



NUTRIÇÃO

"DICAS PARA EVITAR EXAGEROS NO FIM DE ANO"

Na ceia, prefira as proteínas e as gorduras. Deixe os carboidratos e os doces para o almoço do dia seguinte. E ainda, não exagere no consumo de bebidas alcoólicas: "Um grama de álcool é mais calórico que o carboidrato e a proteína juntos. Alimentos especiais para esta fase são: salmão com grande concentração de ômega 3, oleaginosas como nozes e castanhas: excelentes fontes de gordura e que ajudam na saciedade, chocolate acima de 70% cacau para fazer doces especiais.
Fonte: <https://www.outrosquinentos.com>



PORTUGUÊS

"h" = Abreviatura de horas
"H" = Símbolo do hidrogênio

A abreviatura de horas é sempre com "h" minúsculo e nunca com "s" ou "rs" no final.

ERRADO: 9H, 9hs, 9hrs

CORRETO: 9h, 9h30

Por: **Milton Moreira Lopes** - **Fonte:** **Portal da Língua Portuguesa**