

### **SEGURANÇA NO TRABALHO**

#### "TRABALHO E DESCANSO"

Relaxe um pouco, o tempo de lazer e tempos livres são extremamente importantes nos hábitos de quem está sujeito a muito estresse ou altas cargas de trabalho, eles são tão importantes quanto o tempo que trabalhamos. O ideal é se movimentar, esticar o corpo para liberar a tensão e oxigenar o cérebro. Fazer isso várias vezes durante o dia de trabalho te ajuda a se manter ativo. Reflita sobre o que você pode fazer para conciliar seu trabalho com o lazer, busque alternativas, conheça lugares e pessoas, isso será bom para você.

Fonte: <http://priscilastuani.com.br/>

### **SEGURANÇA NO TRÂNSITO**

#### "FÉRIAS COM SEGURANÇA"

- Faça uma revisão completa do veículo, observando a conservação de pneus, estepe, freios, faróis, limpador de parabrisa e outros equipamentos obrigatórios; - Antes de viajar, durma bem, faça refeições leves e nunca misture bebida e direção; - Respeite a capacidade do veículo para que todos possam usar o cinto de segurança.

Fonte: <https://www.agenciabrasilia.df.gov.br/>



### **VOCÊ SABE** o que é "SÍNDROME DO

**VIAJANTE"? A síndrome de viajante ocorre com pessoas que podem ter problemas de circulação durante viagens, principalmente se elas forem muito longas.**

Seja de carro, de avião, de ônibus ou de trem, quando uma pessoa fica por muitas horas sentada, na mesma posição, isso prejudica o retorno do sangue das pernas, comprometendo a circulação sanguínea. A consequência disso pode ser a formação de trombos, causando a **trombose venosa profunda**.

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

### **MEIO AMBIENTE**

#### "CIDADÃO E O MEIO AMBIENTE"

O cidadão precisa estar consciente de que a preservação do meio ambiente é garantia de seu bem-estar, de sua saúde e de sua sobrevivência. Se cada um fizer sua parte, criando hábitos como separação do lixo, não jogando lixo nas ruas, não lavando calçadas com água corrente, denunciando desmatamentos e poluição das águas, cuidando dos animais, plantando árvores, o coletivo melhora para todos nós!

Fonte: <https://ferreiramacedo.jusbrasil.com.br/>



### **FRASE**

"A alegria evita mil males e prolonga a vida."

Autor: **William Shakespeare**

Que a paz, a saúde e o amor estejam presentes em todos os dias de 2020. Feliz Ano Novo!



### **SEGURANÇA NO LAR**

#### "DICAS PARA ADAPTAÇÃO DO BANHEIRO RESIDENCIAL AO USO DO IDOSO"

- Instalar barras fixas (por parafusos) próximo ao vaso sanitário e chuveiro com altura entre 1,10 a 1,30 metros de altura; - Instalar elevação fixa no sanitário 10 centímetros acima da altura padrão; - Usar tapetes antiderrapantes, de preferência com cores diferentes do piso e das louças do banheiro, para melhor visualização. No chuveiro, utilize preferencialmente modelos com ventosas; - Deixar a abertura do box com 80 cm de largura na área do chuveiro e também na saída. Considere retirar o box se isto não puder ser feito; - Utilizar assento para banho com banco dobrável, hastes metálicas e borracha para fixar no piso. Ou uma cadeira de banho.

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



### **SAÚDE PREVENTIVA**

#### "TROMBOSE"

Pode ser entendida como a coagulação anormal do sangue no interior das veias profundas, impedindo o fluxo sanguíneo. A trombose pode causar inflamação na parede das veias, deficiência do funcionamento do fluxo sanguíneo e embolias, que podem ser fatais. É importante ficar atento aos sintomas, caso apareçam durante a viagem: dor na perna, inchaço, vermelhidão, queimação, pele esbranquiçada ou azulada, dificuldade para andar. Percebendo esses sintomas durante a viagem, busque se levantar e movimentar os pés e as pernas. Em situações mais sérias, é indicado que procure o atendimento médico.

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



### **NUTRIÇÃO**

#### "PRATO COLORIDO"

Prato colorido é sinônimo de alimentação saudável. As cores dos alimentos podem indicar a composição nutricional, servindo como referência para a montagem de cardápios balanceados. Ao adotarmos uma alimentação saudável e equilibrada, oferecemos ao nosso corpo todos os nutrientes necessários para que tenha energia e passe a ter um funcionamento equilibrado, retardando e prevenindo doenças.

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



### **PORTUGUÊS**

#### "FIM DE ANO ou FINAL DE ANO?"

As duas formas são usadas, mas a que está de acordo com as regras gramaticais é FIM DE ANO.

O mesmo acontece com FIM DE SEMANA.

Por: **Milton Moreira Lopes**/Fonte: **Facebook - Língua Portuguesa**