

SEGURANÇA NO TRABALHO

"NORMAS REGULAMENTADORAS - SEGURANÇA E SAÚDE DO TRABALHO"

As Normas Regulamentadoras - NR, relativas à segurança e medicina do trabalho, são de observância obrigatória pelas empresas privadas e públicas e pelos órgãos públicos da administração direta e indireta, bem como pelos órgãos dos Poderes Legislativo e Judiciário que possuam empregados regidos pela Consolidação das Leis do Trabalho - CLT. As Normas Regulamentadoras vigentes estão no link abaixo:

Fonte: <http://www.guiatrabalhista.com.br/legislacao/nrs.htm>

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"ORIENTAÇÕES DE SEGURANÇA - VEÍCULO"

Cuidados com você: - Utilize sempre o cinto de segurança; - Não dê carona a pessoas desconhecidas; - Habitue-se a dirigir com os vidros fechados e portas travadas; - Não pare para auxiliar outros motoristas em locais ermos. Em caso de acidente ou alguém em dificuldades, acione a Polícia Militar; - Ande sempre com os documentos de porte obrigatório; - Nunca deixe seu veículo ligado com ocupantes em seu interior (especialmente crianças), mesmo que por pouco tempo; - Evite deixar à vista, no interior do veículo, objetos que despertem a atenção de ladrões, como óculos de sol, mochilas, jaquetas, bolsas, presentes etc.

Fonte: www.policiamilitar.sp.gov.br

  **VOCÊ SABIA...** Que o **CORPO HUMANO** de um **ADULTO** possui até 65% de água em sua composição? Em um **RECÉM-NASCIDO** o número é ainda maior, 78%! Fonte: <https://ciclovivo.com.br/>

MEIO AMBIENTE

"BIODIVERSIDADE"

É toda variedade de vida que se encontra no planeta. "Bio" significa "vida" e "diversidade" as suas diversas formas. São as plantas, os insetos, os micro-organismos, as aves, os répteis... E também os seres humanos! Somos parte da biodiversidade e dependemos dela. Os alimentos que comemos, as roupas que vestimos, os remédios, cosméticos e materiais que usamos têm relação direta com a biodiversidade e aos serviços prestados por ela. Pesquisas recentes apontam que as ações humanas estão levando a extinção de espécies a um índice alarmante. Fonte: www.eupensomeioambiente.com.br

FRASE

"Mesmo que já tenhas feito uma longa caminhada, há sempre um novo caminho a fazer". Autor: Santo Agostinho

SEGURANÇA NO LAR

"COZINHA SEGURA PARA CRIANÇAS"

Não deixe as crianças sozinhas cozinhando! Elas podem se machucar com utensílios pontiagudos e cortantes ou se queimar com o fogão. Coloque os utensílios cortantes em armários altos e mantenha os cabos das panelas para dentro do fogão, evitando assim esbarrões acidentais. Além desses cuidados, a criação de bancada ou mesa acessível às crianças é uma forma de incluí-las em atividades da cozinha de maneira segura, como por exemplo, mexer a massa de bolo.

Fonte: <https://imoveis.estadao.com.br/>

SAÚDE PREVENTIVA

"TROMBOSE - QUEM PRECISA TER MAIS CUIDADO?"

A trombose está associada à diminuição do fluxo sanguíneo, inflamação ou irritação nas veias. E estas questões podem ser potencializadas por cirurgias, infarto, traumatismo, uso de gessos e viagens. A ocorrência de trombose pode ser maior em: - Pessoas com idade avançada; - Obesos; - Tabagistas; - Pessoas com insuficiência renal; - Pessoas que fazem tratamentos hormonais; - Pessoas com tumores malignos; - e outros.

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

NUTRIÇÃO

"ALIMENTAÇÃO PARA PREVENIR A TROMBOSE"

- **Frutas cítricas:** Limão, laranja e tangerina são alimentos ricos em vitamina C e são de suma importância porque essa vitamina fortalece a parede dos vasos sanguíneos. Consuma de 3 a 4 porções de frutas diariamente. Uma boa maneira de inserir as frutas no seu dia a dia, é através de sucos, que além de refrescantes, também ajudarão a absorver os nutrientes necessários; - **Castanhas:** Ricas em vitaminas, fibras e gorduras boas, as castanhas auxiliam a circulação sanguínea, ajuda a combater o câncer, protege o coração e promove o crescimento muscular. É recomendado uma ou duas unidades por dia.

Fonte: www.conquistesuavida.com.br

PORTUGUÊS

"VIR e VER"

VERBO "VIR"

- ele vem, eles vêm.

VERBO "VER"

- ele vê, eles vêem.

Por: Milton Moreira Lopes/Fonte: linguaportuguesa.blog.br