

### **SEGURANÇA NO TRABALHO**

#### **"HOME OFFICE: DICA PARA TRABALHAR MELHOR DE CASA"**


No escritório estamos sempre em movimento, seja na saída para o almoço, nas pausas para o café ou nas conversas com colegas de outras áreas. No home office, a tendência é trabalhar mais intensamente e sem interrupções. Por isso, é importante fazer pausas para se alongar e cuidar da postura, evitando longos períodos sem se mexer. **Fonte:** <https://neilpatel.com/br/blog/home-office/>

### **SEGURANÇA NO TRÂNSITO**

#### **"COMO SE PROTEGER DO CORONAVÍRUS NO CARRO"**

- Vá sozinho no carro, isso evita a proximidade física com outras pessoas; - Prefira manter as janelas do carro abertas, ao invés de usar o ar-condicionado. Um ambiente bem ventilado diminui as chances de contágio pelo novo coronavírus, assim como outras doenças; - Desinfete o veículo; - Evite tocar no exterior do veículo, higienize as mãos antes e depois de fazer uso do carro. Imagine que você o deixou estacionado e uma pessoa contaminada com o novo coronavírus se apoiou nele?

**Fonte:** <https://autopapo.com.br>

 **VOCÊ SABE...** Quanto tempo o **CORONAVÍRUS** sobrevive nas superfícies? Um estudo publicado na terça-feira (17) na revista científica "New England Journal of Medicine", afirma que o coronavírus, responsável pela doença Covid-19, consegue sobreviver até 3 dias em algumas superfícies como plástico ou aço.

**Fonte:** <https://panoramafarmacaceutico.com.br/>

### **MEIO AMBIENTE**

#### **"PANDEMIA FORÇA REDUÇÃO DE POLUIÇÃO NA ATMOSFERA"**

Conforme avança a disseminação do novo coronavírus pelos continentes, o isolamento social forçado reduz as taxas de CO2 na atmosfera. A pandemia Covid-19 que se espalha no planeta está fazendo com que ao menos um milhão de toneladas de CO2 deixe de ser emitida no mundo por dia. Se por um lado o aumento exponencial do consumo de materiais em plástico descartável, como luvas e máscaras, é um fato negativo, por outro, alguns ambientalistas apontam possibilidades de ajudar na melhora do meio ambiente e até na redução do aquecimento global. **Fonte:** <https://www.extraclasse.org.br/>

### **FRASE**

"O tempo vai passando e soprando coragem para enfrentar os novos caminhos que a vida traça."

**Autor:** Desconhecido

### **SEGURANÇA NO LAR**

#### **"CUIDADOS COM O CORONAVÍRUS AO RETORNAR PARA CASA"**

- Tire as roupas e calçados no quintal (deixe sempre uma muda de roupa pronta ao sair); - Se precisar trazer as roupas para dentro, coloque-as em um saco plástico; - Se possível, lave as mãos na área externa da casa; - Se não puder lavar as mãos antes de entrar, evite tocar nas coisas antes de lavar as mãos; - Não cumprimente crianças, cônjuges ou outras pessoas que morem na casa antes de trocar de roupa e lavar as mãos; - Se possível, tome banho assim que chegar; - Desinfete celular, chaves e cartões bancários com álcool a 70%.

**Fonte:** <https://www.redebrasilatual.com.br/>

### **SAÚDE PREVENTIVA**

#### **"CORONAVÍRUS: O AUTOCUIDADO É A MELHOR PREVENÇÃO"**

- Hidratação: beba muita água e sucos naturais, aprecie as frutas da estação; - Alimentação saudável: evite alimentos gordurosos e frituras, bebidas alcoólicas; - Evite fumar; - Não procure o Pronto Atendimento sem necessidade; - Evite aglomerações e ambientes pouco ventilados; - Lave bem as mãos com água e sabão ou higienize com álcool em gel com frequência; - Tenha cuidado ao tossir ou espirrar, proteja a face junto à dobra do cotovelo ou utilize lenços de papel; - Evite compartilhar itens pessoais: garrafas de água, canudos, copos, alimentos e demais itens pessoais que são levados à boca não devem ser compartilhados.

**Fonte:** <https://www.unimedriopreto.com.br/>

### **NUTRIÇÃO**

#### **"ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE A QUARENTENA"**

- Crie um menu, reserve um tempo para planejar as suas refeições e evitar consumir a primeira coisa que vê na geladeira; - Evite bebidas açucaradas, ao reduzir as atividades físicas, é recomendado evitar o consumo de açúcar; - Coma os alimentos certos, vegetais, laticínios e alimentos ricos em fibras impedem a ansiedade entre as refeições. Assim não abusará nas quantidades; - Faça lanches saudáveis, em vez de comer lanches com sódio e açúcar. Encontre opções saudáveis, como iogurte, nozes e biscoitos de aveia. **Fonte:** <https://www.metrojornal.com.br/>

### **PORTUGUÊS**

"Desejo que vocês façam uma boa **VIAGEM** e que **VIAJEM** com segurança."

Viagem - Substantivo, com G

Viajem - Verbo viajar, com J.

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