

### **SEGURANÇA NO TRABALHO**

#### "DICAS PARA DEIXAR O AMBIENTE DE TRABALHO MAIS SAUDÁVEL NO INVERNO"

- Não deixe as portas e janelas fechadas o tempo todo, garantindo a ventilação do ambiente; - Mantenha o ambiente sempre limpo e arejado; - Se ficar doente, procure um médico antes de se automedicar; - Hidrate-se; - Alimente-se corretamente, tomando o cuidado de consumir alimentos ricos em vitamina C; - Lave as mãos regularmente; - Faça atividades físicas; - Evite fumar; - Utilize roupas aquecidas e sapatos fechados; - Vacine-se contra gripe. **Fonte:** <https://www.epi-tuiuti.com.br/>

### **SEGURANÇA NO TRÂNSITO**

#### "DICAS DE TRÂNSITO SEGURO - PARTE I"

**Siga as sinalizações** - Já aconteceu de você ignorar uma placa sem querer? Por mais que você sempre passe pelo local, atente às sinalizações. Quando não conhecer a rua ou a estrada, fique ainda mais alerta. Apesar de ser comum um motorista ignorar os recados ou até desconhecer o sinal que está na placa, esses avisos são fundamentais. Caso você tenha dúvidas, pesquise sobre as sinalizações e informe-se. Essa é uma maneira eficiente de se precaver e evitar problemas enquanto dirige. **Fonte:** <https://www.lionsprotecaoveicular.com.br>

  **VOCÊ SABIA...** Que o **GAFANHOTO** mede cerca de 5 centímetros e tem antenas curtas e grossas? Suas pernas traseiras longas e fortes o tornam um grande saltador. Sua coloração, do verde ao marrom, ajuda-o a camuflar-se nas plantas e no solo ao redor. Ele produz sons esfregando as patas traseiras nas asas. Apesar de serem parentes, o gafanhoto se alimenta de folhas e o **LOUVA-A-DEUS** come insetos, por isso as pessoas gostam do louva-a-deus, mas procuram eliminar o gafanhoto. **Fonte:** <https://escola.britannica.com.br/>

### **MEIO AMBIENTE**

#### "NUVEM DE GAFANHOTOS PODE ESTAR RELACIONADA AO AQUECIMENTO GLOBAL"

O professor Wagner Ribeiro, do Departamento de Geografia e do programa de pós-graduação em Ciência Ambiental da Universidade de São Paulo (USP), explica que a ocorrência de infestações em diversas partes do mundo indica que a elevação das temperaturas aumenta a velocidade de reprodução dos gafanhotos.

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

### **FRASE**

"Inteligência é a capacidade de se adaptar às mudanças."

**Autor:** Stephen Hawking

### **SEGURANÇA NO LAR**

#### "APRENDA A USAR O CHUVEIRO ELÉTRICO COM SEGURANÇA"

- Antes de ligar o chuveiro pela primeira vez, coloque na posição desligado e deixe a água correr por alguns segundos, depois feche a torneira e passe para posição desejada. Isso evitará que a resistência queime; - Não tente aproveitar uma resistência queimada, pois isso acarretará aumento do consumo além de ser muito perigoso; - Não tente mudar a temperatura do chuveiro durante o banho, evitando, assim, risco de choque.

**Fonte:** <https://blogs.ne10.uol.com.br/>

### **SAÚDE PREVENTIVA**

#### "JULHO AMARELO: PREVENÇÃO E CONTROLE DAS HEPATITES VIRAIS"

Julho foi adotado pelo Ministério da Saúde e pelo Comitê Estadual de Hepatites Virais como o mês de luta e prevenção das hepatites virais. Isso não significa que a prevenção à doença deva ser menor nos demais meses do ano, muito pelo contrário, a cada dia deve-se aumentar a atenção porque as hepatites virais são as principais causas de câncer no fígado. De acordo com o Ministério da Saúde, três milhões de brasileiros estão infectados pela hepatite C, mas não sabem que têm o vírus. A falta do conhecimento da existência da doença é o grande desafio, por isso a recomendação é que todas as pessoas com mais de 45 anos de idade façam o teste gratuitamente em qualquer posto de saúde e, no caso de resultado positivo, façam o tratamento que está disponível na rede pública de saúde. **Fonte:** <http://spb.org.br/>

### **NUTRIÇÃO**

#### "MAÇÃ MELHORA A SAÚDE DO FÍGADO"

Graças ao seu alto teor de fibras, a maçã é um ótimo aliado para cuidar do fígado. "É importante cuidar desse aspecto, porque, entre outras coisas, as proteínas formadas no fígado transportam ferro, vitamina A e cobre para o resto do corpo, no qual nutrientes são necessários", diz a nutricionista colombiana Sandra Milena Cardona. Outro atributo da maçã é que ela contém uma grande quantidade de vitamina C, que também atua como antioxidante e protege as células contra danos externos. Uma maçã por dia é suficiente para desfrutar de todos os benefícios do alimento. **Fontes:** <https://g1.globo.com/>

### **PORTUGUÊS**

#### "HAJA VISTA ou HAJA VISTO?"

'Haja visto' não existe!

Sempre usamos 'Haja vista'.

**Exemplo:** Ele fez boa prova, haja vista o quanto estudou.

**Por:** Milton Moreira Lopes