

SEGURANÇA NO TRABALHO

"NORMA REGULAMENTADORA 23"

A NR 23 traz orientações específicas de proteção contra incêndios. Ela tem por objetivo guiar as empresas com respeito ao que elas precisam fazer, quais tipos de instalações realizar e melhores práticas de trabalho para prevenir ou conter situações de fogo. A NR 23 mostra algumas orientações para que seja possível evitar ou lidar com incêndios. Outra diretriz da NR 23 é a inclusão de treinamentos de combate ao fogo que devem ser realizados periodicamente nas empresas.

Fonte: <https://www.sience.com.br/>

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"DICAS DE TRÂNSITO SEGURO - PARTE II"

Deixe o celular de lado - Uma das situações mais comuns é encontrar motoristas ao celular. Evite fazer isso, ainda que o veículo esteja parado no semáforo. Por maior que seja sua curiosidade, opte por ver as mensagens somente depois de terminar de dirigir. Caso ignore essa recomendação, você pode receber multas, inclusive se o veículo estiver em um engarrafamento ou semáforo, é o que está na legislação.

Fonte: <https://www.lionsprotecaoveicular.com.br>

  **VOCÊ SABIA...** Que **DORMIR** ajuda a limpar o cérebro de neurotoxinas ligadas a Alzheimer? Uma pesquisa recente trouxe a ciência mais perto de descobrir exatamente porque a gente dorme: no sono, o cérebro se enche de fluido neuro espinal, que ajuda a limpar toxinas que se acumulam durante o dia e que estão associadas ao surgimento de Alzheimer.

Fonte: <https://revistagalileu.globo.com/>

MEIO AMBIENTE

"O QUE É PERMACULTURA?"

Permacultura é uma expressão originada do inglês "Permanent Agriculture" e foi criada por Bill Mollison e David Holmgren na década de 70 do século passado. Ao longo dos anos ela passou a ser compreendida como "Cultura Permanente", pois passou a abranger uma ampla gama de conhecimentos oriundos de diversas áreas científicas, indo muito além da agricultura. Atualmente a permacultura é considerada uma ciência holística e de cunho socioambiental, que congrega o saber científico com o tradicional popular e visa, é claro, a nossa permanência como espécie na terra.

Fonte: <https://permacultura.ufsc.br/>

FRASE

"Deixe para trás o que não te leva para frente."

Autora: Jordana Tavares

SEGURANÇA NO LAR

"ÁLCOOL GEL E CRIANÇAS, UMA COMBINAÇÃO QUE MERECE MUITO CUIDADO"

O uso frequente do produto aumenta o risco de acidentes envolvendo as crianças, ou mesmo dermatite e até intoxicação alcoólica. Como há muitas versões das embalagens de álcool, algumas coloridas e até com bolinhas, isso pode gerar curiosidade nas crianças. É importante não descuidar e não deixar que as crianças menores tenham acesso fácil ao produto. Não é incomum que elas levem o álcool à boca ou, sem querer, passem nos olhos, causando uma irritação que pode ser séria.

Fonte: <https://esbrasil.com.br/alcool-em-gel-criancas/>

SAÚDE PREVENTIVA

"DICAS PARA EVITAR AS DOENÇAS DO INVERNO - PARTE I"

- Mantenha-se hidratado. O inverno pode ser muito seco e, devido a isso, surgem doenças decorrentes do ressecamento das vias aéreas; - Alimente-se de maneira saudável. No frio, as pessoas tendem a consumir alimentos mais calóricos. Não se esqueça de que as frutas e os vegetais oferecem vitaminas, minerais e antioxidantes que fortalecem o sistema imune; - Vacine-se contra a gripe. No inverno, as pessoas costumam ficar mais juntas em ambientes fechados e isso facilita a transmissão de vírus, como os da gripe.

Fonte: <https://www.unimedlab.com.br/>

NUTRIÇÃO

"FRUTAS PARA COMER NO INVERNO"

Laranja lima: Rica em vitamina C, essa fruta tem muitos antioxidantes e propriedades anti-inflamatórias. Ela também é indicada para controle do colesterol, para regular o intestino e para melhorar o sistema circulatório; **Pera:** Rica em fibras, essa fruta é de fácil digestão. Pelo seu baixo índice glicêmico, ela também favorece o combate da diabetes, pois é das frutas que menos aumenta o açúcar no sangue.

Fonte: <https://www.conquistesuavida.com.br/>

PORTUGUÊS

"CONTRA OU A FAVOR?"

DE ENCONTRO A = estar contra, em oposição a;
AO ENCONTRO DE = estar de acordo com, em direção a, favorável a, para junto de.

Exemplos:

Suas ideias vão **DE ENCONTRO ÀS** minhas.
(contra as minhas)

Suas ideias vão **AO ENCONTRO DAS** minhas.
(semelhante às minhas)

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