

SEGURANÇA NO TRABALHO

"SÍNDROME DE BURNOUT"

Ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A Síndrome de Burnout também pode acontecer quando o profissional planeja ou é pautado para objetivos de trabalho muito difíceis, situações em que a pessoa possa achar, por algum motivo, não ter capacidades suficientes para os cumprir. Essa síndrome pode resultar em estado de depressão profunda e por isso é essencial procurar apoio profissional no surgimento dos primeiros sintomas.



Fonte: <https://saude.gov.br/>

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"DICAS DE TRÂNSITO SEGURO - PARTE IV"

Faça manutenções no veículo: muitos motoristas apenas saem com o carro, sem se preocupar se ele está em dia com as revisões, o óleo, o combustível e outros itens fundamentais para seu funcionamento. Essa postura gera gastos excessivos com os consertos urgentes, além de também ocasionarem acidentes. Portanto, o ideal é fazer as manutenções periódica e preventiva. As duas verificam possíveis desgastes do veículo e impedem problemas maiores. Entre os itens analisados estão o nível de água no radiador, pressão dos pneus, nível de óleo no motor e no freio, funcionamento de faróis, lanternas, etc.

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

  **VOCÊ SABIA...** Que seus **dentes** podem **envelhecer mais rápido** do que o **corpo**? Você pode perder esmalte, o tecido que cobre o dente, através da placa bacteriana e de cárie. Essa perda de esmalte, ou envelhecimento, é algo que acomete cada vez mais gente, independentemente da idade. Você pode estar na faixa dos 30 anos, mas ter dentes de alguém de 70.

Fonte: <https://super.abril.com.br/saude/>

MEIO AMBIENTE

"O QUE É LIXO?"

O conceito de lixo está ligado a um produto que foi descartado e que não tem valor nenhum. A ideia é que o lixo seja descartado e, de preferência, não tenhamos mais contatos com ele. Portanto, a causa de geração do lixo é puramente uma ação humana de descarte de um produto. O lixo que pode ser reaproveitado de alguma forma, passa a chamar-se resíduo sólido. O que não pode ser aproveitado chama-se então de rejeito.

Fonte: <https://portalresiduossolidos.com/>

SEGURANÇA NO LAR

"FOGÃO"

– **Crianças devem ficar longe do fogão:** normalmente os pequeninos costumam se apoiar bastante quando estão aprendendo a manter o equilíbrio e andar. Para evitar queimaduras, tente mantê-los distantes da área de fornos e fogões. Vale até mesmo comprar uma grade de proteção para evitar o acesso à cozinha; – **Coloque painéis com cabos virados para dentro do fogão:** evite deixar os cabos ao alcance e visão de crianças que podem puxá-las para baixo. Afinal, todas as crianças são muito curiosas, ainda mais quando seus sentidos de tato e olfato são instigados.

Fonte: <https://www.atlas.ind.br/>

SAÚDE PREVENTIVA

"PREVENÇÃO AO CÂNCER DE BOCA"

O câncer de boca é silencioso, mas pode ter alguns sintomas visíveis. É importante observar ferimentos dentro da boca ou nos lábios que não cicatrizam e avançam com muita velocidade. Mas, o ideal é que todas as pessoas pudessem visitar o dentista pelo menos de 6 em 6 meses, justamente para que, aparecendo qualquer indício de um tumor maligno ou lesão cancerígena, o profissional pudesse indicar tratamento o quanto antes.

Fonte: <http://www.blog.saude.gov.br/>

NUTRIÇÃO

"SARDINHAS"

São ricas em vitamina B12, vitamina D, cálcio e selênio. A vitamina B12 é muito importante para o sistema nervoso e para que as células vermelhas do sangue se mantenham saudáveis. Uma leve deficiência desta vitamina pode causar sintomas incluindo danos nos nervos, função mental prejudicada, dificuldade em fornecer oxigênio às células e fadiga crônica. Felizmente, apenas uma lata de sardinha contém mais do que as necessidades diárias de vitamina B12, fornecendo 137% da IDR – Ingestão Diária Recomendada.

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

PORTUGUÊS

"HÁ ou A"

HÁ = PASSADO

Estudo Português **há** anos.

A = FUTURO

Minha prova será daqui **a** 2 meses.

Por: Milton Moreira Lopes/Fonte: Internet

FRASE

"É certo: passa." - Autor: Anônimo