

SEGURANÇA NO TRABALHO **"CINTA ERGONÔMICA"**

É para proteger uma das partes mais importantes do corpo do trabalhador: sua coluna. Deve ser utilizada em casos que houver uma sobrecarga nesta região da nossa musculatura. A Cinta Ergonômica não é considerada um Equipamento de Proteção Individual pois não possui CA (certificado de aprovação). Segundo a lei 8213 – art. 19, inciso 1º, § 1º: a empresa é responsável pela adoção e uso das medidas coletivas e individuais de proteção e segurança da saúde do trabalhador, ou seja, mesmo não sendo considerado EPI, fornecer a Cinta Ergonômica é um dever do empregador. Afinal de contas, ela também é uma medida individual de segurança.

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

SEGURANÇA NO LAR **"BRINQUEDOS INFANTIS - PARTE I"**

DICAS: - Brinquedos com ruídos excessivos podem causar danos à audição; - Evite brinquedos com formas e cheiros que imitem alimentos, as crianças tendem a engoli-los; - Atenção aos brinquedos que possuem partes cortantes ou pontiagudas, que podem ocasionar ferimentos; - Em hipótese alguma adquira brinquedos compostos por substâncias tóxicas ou de fácil combustão; - Brinquedos têm prazo de validade. Verifique o prazo de validade e as condições de garantia do brinquedo.

Fonte: <http://www.portaldenoticias.saude.sp.gov.br/>

SAÚDE PREVENTIVA

"SAÚDE E BEM-ESTAR DO HOMEM"

Algumas atitudes são essenciais para garantir saúde e bem-estar, como as citadas a seguir: - Manter uma alimentação saudável; - Praticar atividades físicas; - Evitar o consumo de tabaco e bebidas alcoólicas; - Evitar o sobrepeso e a obesidade; - Manter em dias os exames de rotina (a frequência e o tipo de exame a ser realizado variam conforme a idade); - Manter um comportamento sexual seguro; - Participar de atividades culturais e esportivas; - Realizar atividades ao ar livre, como caminhadas; - Relacionar-se com pessoas agradáveis, como amigos e familiares.

Fonte: <https://www.biologianet.com/>

SEGURANÇA NO TRÂNSITO **"DICAS DE TRÂNSITO SEGURO - PARTE V"**

Mantenha a distância para um trânsito seguro: Você costuma ficar colado ao veículo da frente? Está errado! Por mais que não exista a aplicação de multas nesse caso, a distância é recomendada para evitar situações imprevisíveis e ter tempo para reagir diante de algum risco. O espaço maior fornece tempo para manobras e garante que seu veículo será freado e terá tempo de parar, caso algum problema ocorra com o automóvel que está à frente. Portanto, essa é uma regra básica para dirigir com responsabilidade.

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

VOCÊ SABIA... Que o **BRASIL** tem o maior sistema público de **VACINAÇÃO DO MUNDO?**

São 30 vacinas! Destas, 19 estão no Calendário Nacional de Vacinação. Elas estão disponíveis nas unidades de saúde, têm altíssima qualidade e são seguras. Para garantir proteção por toda a vida, a maioria das vacinas deve ser dada já na infância.

Fonte: <https://www.gov.br/saude/pt-br>

MEIO AMBIENTE

"O QUE É MODA SUSTENTÁVEL?"

É uma vertente que se preocupa em utilizar métodos que não produzam ou minimizem os impactos ambientais gerados no processo de desenvolvimento de produtos. Ela surgiu da necessidade de repensar a conduta da nossa sociedade, do ponto de vista ecológico.

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

FRASE

"O pensamento é o ensaio da ação."

Autor: Sigmund Freud

NUTRIÇÃO

"LEGUMES E VERDURAS"

Esses alimentos são ricos em nutrientes (vitaminas, minerais e fibras) além de compostos bioativos, ajudando assim o organismo a fortalecer os ossos, diminuir as chances de sofrer com doenças cardiovasculares, deixar o corpo mais ativo e equilibrado e possuem também ação antioxidante. O Ministério da Saúde e também a Organização Mundial de Saúde recomendam a ingestão de, pelo menos, três porções de hortaliças (legumes e verduras) por dia. Na realidade, o ideal seriam 5 porções.

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

PORTUGUÊS

"PRONÚNCIA - PARTE I"

Não diga RÚIM... Diga RUÍM.
Mas escreva "RUIM", sem acento.

Não diga NÓBEL... Diga NOBÉL.
Mas escreva "NOBEL", sem acento.

Por: Milton Moreira Lopes/Fonte: Internet