



SEGURANÇA NO TRABALHO

"O QUE É SAÚDE MENTAL NO TRABALHO?"

Diz respeito a sentir-se bem e conseguir trazer resultados no emprego. Mesmo com as dificuldades diárias, uma pessoa mentalmente saudável consegue superá-las e sentir-se bem tanto com as atividades que desempenha quanto com as pessoas que estão à sua volta. A saúde mental, quando não está sendo bem atendida, pode gerar problemas graves como depressão, ansiedade, estresse e conseqüentemente, perda de produtividade e vontade de desempenhar tarefas, até mesmo as mais simples. Se você percebeu algum desses **sintomas procure ajuda!** Há certas medidas que você pode tomar para manter sua mente equilibrada. **Fonte:** <https://andrebona.com.br/>

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"DICAS DE TRÂNSITO SEGURO - PARTE VI"

Na hora de dirigir é obrigatório o motorista adotar algumas medidas de segurança, como usar o cinto em todas as pessoas que estão no carro, mesmo que estejam no banco de trás. Se possível, tenha uma proteção veicular, assim, em qualquer caso de acidente, você tem a garantia de que estará preservado. Com esse recurso, você conta com assistência 24 horas e tem diferentes coberturas, como proteção de vidros, carro reserva, rastreamento e monitoramento etc.

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



VOCÊ SABIA... Que o **PANETONE** é uma tradição do Natal italiano e surgiu em Milão, e que o hábito de comer **PERU NO NATAL** surgiu em Plymouth, Massachusetts, nos EUA, em 1621?

Fonte: <http://www.vocesabia.net>



MEIO AMBIENTE

"CEIA SUSTENTÁVEL"

Compre apenas a quantidade de alimentos e bebidas que realmente serão consumidos. Na hora de preparar a ceia, dê preferência a vegetais cultivados na sua região ou em local próximo, além de usar frutas da época. Você pode montar uma cesta de natal ou mesmo uma ceia diferente com produtos locais, produzidos por cooperativas. Dê preferência a produtos orgânicos, mais saudáveis e sustentáveis. **Fonte:** <https://www.akatu.org.br/>



FRASE

Que a fé e a esperança num futuro melhor sejam revividas a cada dia em nossos corações. Que a luz divina do Salvador ilumine nosso caminho. **Autor: Desconhecido**

Desejamos um Natal e um

Ano Novo repletos de Esperança! **Por: Equipe CIPATIVA**



SEGURANÇA NO LAR

"BRINQUEDOS INFANTIS - PARTE II"

DICAS: - Tenha atenção especial a brinquedos que possam levar a sufocamento, como cordas, balões ou peças muito pequenas; - Adquirir o brinquedo de acordo com a faixa etária ou idade do seu filho. Por lei, os fabricantes devem transmitir essa informação no rótulo; - Verifique se a embalagem do brinquedo possui informações sobre o fabricante (nome, CNPJ, endereço); - Evite brinquedos que possam ocasionar choque elétrico; - Os brinquedos devem conter selo de segurança fornecido pelo INMETRO (Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade Industrial).

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



SAÚDE PREVENTIVA

"A IMPORTÂNCIA DO DISTANCIAMENTO SOCIAL"

É uma das medidas mais importantes e eficazes para reduzir o avanço da pandemia da covid-19. A transmissão do coronavírus ocorre de pessoa para pessoa, pelo ar ou por contato pessoal com secreções contaminadas, como: gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro, contato pessoal próximo, como toque ou aperto de mão, contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos. Esse vírus tem a capacidade de ser passado de uma pessoa infectada para outra, mesmo que ela não apresente nenhum sintoma. Nesse sentido, apenas a prevenção adequada com o distanciamento social, o uso de máscaras e correta higienização das mãos, pode nos proteger.

Fonte: <http://coronavirus.saude.mg.gov.br/>



NUTRIÇÃO

"NATAL MAGRINHO"

Arroz, farofa, empadão, batata... tudo junto?! Melhor não. Escolha dois tipos e coloque um pouquinho de cada um. Um bom truque é apenas salpicar farofa no prato, como se fosse queijo ralado, só para dar um gostinho. Modere o consumo de frutas oleaginosas, como nozes, castanhas e avelãs: elas são muito calóricas. Prefira petiscar frutas secas. **Fonte:** <http://bemleve.bolsademulher.com>



PORTUGUÊS

"PRONÚNCIA - PARTE II"

Não diga SUBZÍDIO... Diga SUBCÍDIO. Mas escreva "SUBSÍDIO", com "S".

Não diga RÚBRICA... Dica RUBRÍCA. Mas escreva "RUBRICA", sem acento.

Por: Milton Moreira Lopes/Fonte: Internet