

SEGURANÇA NO TRABALHO

"SEGURANÇA EM ESCADAS PORTÁTEIS" - PARTE I

- Sinalize os locais onde houver escadas portáteis em uso; - As escadas devem estar livres de qualquer material escorregadio em seus degraus e laterais; - Não utilize escadas de abrir em posição parcialmente fechada; - Não posicione a escada sobre caixas, tambores ou outras bases instáveis com o objetivo de obter altura extra; - Não mova ou vire a escada enquanto houver alguma pessoa ou equipamento nela.

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

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"CAMINHAR COM SEGURANÇA" - PARTE I

- Ande sempre pela calçada e afastado da rua; - Em estradas ou vias sem calçada, caminhe mais à esquerda possível, no sentido oposto ao dos carros para poder ver e ser visto; - Sempre que estiver carregando sacolas, procure deixá-las para o lado oposto ao da rua.

Fonte: <http://www.transitoideal.com.br/>



VOCÊ SABE ... Por que dizemos

"SAÚDE" quando alguém espirra? O costume, feito quase que de forma automática por algumas pessoas, é uma realidade na maior parte do mundo. Acredita-se que a prática tenha surgido a partir de antigas crenças. Uns acreditavam que quando a pessoa espirrava, sua alma saía de seu corpo, sendo necessário dizer "Saúde!" (ou algo semelhante) para não ser tocada por algum espírito do mal. Outros pensavam que, durante o instante do espirro, o coração parava de bater. Desta forma, a palavra funcionaria como uma espécie de cumprimento feito à pessoa que acabara de "voltar à vida".

Fonte: <https://mundoeducacao.uol.com.br/>



MEIO AMBIENTE

"DESCARTE INADEQUADO DE PNEUS"

O descarte de pneus no meio ambiente é um grande problema ambiental especialmente por conta de seu elevado tempo de deterioração, causando poluição do solo e contaminação de áreas. Além disso, quando estão expostos à luz solar e às chuvas, os pneus começam a se desfazer tanto em líquidos como em gases, contaminando ecossistemas inteiros e a atmosfera.

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



FRASE

A persistência realiza o impossível.

Provérbio Chinês



SEGURANÇA NO LAR

"INALAÇÃO DE GÁS"

Crianças pequenas costumam se encantar com os botões do fogão, e mexer neles é tentador. O problema é que a criança pode causar um vazamento de gás sem que o adulto responsável por ela perceba. Para evitar esse risco, mantenha o registro do gás fechado sempre que não estiver em uso. Se o seu gás não for encanado, instale o botijão em uma área externa, assim, caso aconteça algum vazamento diretamente dele, não haverá perigo de explosões e intoxicação por inalação de gás.

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



SAÚDE PREVENTIVA

"A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA A SAÚDE"

Uma boa noite de sono contribui para reduzir o estresse, controlar o apetite, melhorar o humor, a capacidade de raciocínio e a coordenação motora, ajuda a ter mais disposição para realizar atividades físicas e as tarefas do dia a dia e ainda rejuvenesce! A quantidade de horas de sono recomendada varia de acordo com a necessidade de cada indivíduo, mas em média um adulto deve dormir de 7 a 8 horas por noite. As crianças, por estarem em fase de desenvolvimento físico e mental, podem chegar a 11 horas de sono por noite.

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



NUTRIÇÃO

"ZINCO"

O zinco é um mineral que não é produzido pelo corpo humano, dessa forma precisa ser ingerido através da alimentação. As principais fontes de zinco são os alimentos de origem animal como ostra, camarão, e as carnes de vaca, frango, peixe e fígado. Gérmen de trigo, grãos integrais, castanhas, cereais, legumes e tubérculos também são ricos em zinco, mas as frutas e hortaliças em geral, apesar de terem zinco, não são as melhores fontes porque não permitem uma boa absorção deste mineral. Assim, fazer uma alimentação que inclua esses tipos de alimentos é o suficiente para manter os níveis de zinco regulados.

Fonte: <https://www.tuasaude.com/zinco/>



PORTUGUÊS

"A FAVOR OU CONTRA?"

AO ENCONTRO DE... = A FAVOR

"Que legal! Sua opinião vai **ao encontro da** minha."

DE ENCONTRO A... = CONTRA

"Não estou de acordo. Sua ideia vai **de encontro à** minha."

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