

SEGURANÇA NO TRABALHO

"SEGURANÇA EM ESCADAS PORTÁTEIS" - PARTE II

Quedas de escadas portáteis são uma das principais causas de lesões a acidentes fatais no trabalho. - Leia e siga todas as instruções de uso existentes na escada; - Evite riscos de choque elétrico! Verifique se não há risco de contato com fiação elétrica antes de usar a escada. Não use escada metálica próxima à fiação elétrica ou de equipamentos elétricos energizados; - Sempre inspecione a escada antes de utilizá-la. Se a mesma estiver danificada, separe e identifique-a antes de ser reparada ou descartada.

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

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"CAMINHAR COM SEGURANÇA" - PARTE II

- Quando acompanhado de mais pessoas, ande em fila única; - Evite caminhar ouvindo música no fone de ouvido. Além de diminuir a atenção, o pedestre deixa de ouvir os ruídos que podem indicar a aproximação de um veículo; - Não saia correndo pelas ruas, nem mesmo nas calçadas. O pedestre deve estar sempre atento para poder parar a qualquer momento.

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



VOCÊ SABE... 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. Fique de olho no calendário e mantenha a vacinação em dia!

Fonte: Facebook do Ministério da Saúde

MEIO AMBIENTE

"SACOLAS PLÁSTICAS PREJUDICAM O MEIO AMBIENTE"

A sacola plástica prejudica a vida animal, entope a drenagem urbana e polui as cidades e os rios, contribuindo para inundações. A poluição dos mares por este tipo de lixo também é intensa e afeta as espécies marinhas. 80% de todos os plásticos são usados apenas uma vez e depois descartados, ou viram sacolas para acondicionar o lixo doméstico.

Fonte: <https://www.funverde.org.br/>

FRASE

"Insista, persista, nunca desista!"

Autor: Wagner Pereira



SEGURANÇA NO LAR

"SALA DE ESTAR"

- Bebidas alcoólicas exigem os mesmos cuidados que os medicamentos, ou seja, têm de ser guardadas em armário alto e trancado; - Aparelhos eletrônicos, devido ao risco de choque e queimadura, devem ser mantidos fora do alcance das crianças, com fios curtos e presos; - Prefira móveis de cantos arredondados; - Evite ter portas de vidro na casa. Se tiver, sinalize-as; - As cortinas não devem ter puxadores, pois há risco de enforcamento.

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



SAÚDE PREVENTIVA

"BEM ESTAR MENTAL" - PARTE I

O bem estar mental é o equilíbrio das emoções e sentimentos. Assim, ele consiste em sentir-se bem consigo e conviver em paz com outras pessoas mesmo que algo ruim aconteça. Dessa forma, ele é muito importante tanto para o estado físico quanto psíquico, pois ele garante uma boa saúde e qualidade de vida, além de auxiliar no reconhecimento dos seus limites mantendo um equilíbrio emocional. Os cuidados com bem estar mental são fundamentais para a qualidade de vida e para a prevenção de doenças.

Fonte: www.conceitozen.com.br



NUTRIÇÃO

"NUTRIÇÃO E NUTRIENTES"

- O termo **nutrição** caracteriza uma sequência de processos do organismo, que englobam a ingestão do alimento, sua digestão, a absorção dos nutrientes, o metabolismo e a excreção. Esses processos têm por objetivo produzir energia e manter as funções vitais do organismo.

- Os **nutrientes** são substâncias presentes nos alimentos, que fornecem energia para o funcionamento do corpo. Essas substâncias são responsáveis pela formação, conservação e crescimento de todos os tecidos do organismo, auxiliando também no bom funcionamento dos órgãos. Os nutrientes podem ainda ajudar em funções intestinais e na hidratação do corpo.

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



PORTUGUÊS

VOCÊ SABIA QUE...

Quando você escreve "seje", "encomodar", "concerteza" e "esteje", alguém tem vontade de te bater com um dicionário?

- O correto: seja, incomodar, com certeza e esteja.

Por: Milton Moreira Lopes/Fonte: Internet