

### **SEGURANÇA NO TRABALHO**

#### "SEGURANÇA EM ESCADAS PORTÁTEIS" - PARTE III

- Somente utilize a escada e seus acessórios (niveladores, suportes e ganchos) para suas devidas finalidades;  
- Certifique-se de que todas as travas da escada de extensão estão adequadamente encaixadas; - Não exceda o limite de carga máxima da escada. Esteja ciente da capacidade de carga da escada e do peso que está suportando, incluindo o peso de qualquer ferramenta ou equipamento. **Fonte:** <https://www.rhhealth.com.br/>

### **SEGURANÇA NO TRÂNSITO**

#### "PREVENINDO ACIDENTES - MOTORISTAS"

- Trafegar dentro do limite de velocidade garante a sua segurança e a do pedestre. Em locais onde há conflito de pedestres e veículos, as velocidades recomendadas variam entre 30Km/h e 40Km/h para que haja tempo de frear em uma situação inesperada; - Aumentar a atenção nas proximidades de cruzamentos, mesmo que o sinal esteja aberto; ao fechar o semáforo, certifique-se de parar antes da linha de retenção e de não estar em cima da faixa de pedestres; - Lembre-se de sinalizar as mudanças de pista ou quando for entrar em outras ruas, mesmo que não haja outro veículo no seu campo de visão. A sua sinalização é fundamental a um pedestre.

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



**VOCÊ SABE...** Que **FIGOS** não são

**FRUTAS?** Os figos que costumam acabar na nossa mesa não são uma fruta, mas uma flor. As árvores não florescem como maçãs e pêssegos, mas suas flores desabrocham dentro da vagem, que posteriormente amadurece e se transforma no produto que comemos.

**Fonte:** [www.pensarcontemporaneo.com](http://www.pensarcontemporaneo.com)



### **MEIO AMBIENTE**

#### "MÁSCARAS DESCARTÁVEIS E SEUS IMPACTOS NO MEIO AMBIENTE"

O descarte incorreto das máscaras descartáveis podem gerar contaminação pela doença e, ainda, causar danos ao meio ambiente. Quando for jogá-la fora, descarte como REJEITO e não como material reciclável. 1. Pegue um saco plástico sem furos e que seja fácil de identificar com uma etiqueta ou escrever nele que ali contém um resíduo contaminante; - 2. Pegue a máscara SEMPRE pelas alças e coloque dentro deste saco, feche bem e descarte como rejeito. **Fonte:** <https://www.icc.eco.br/>



### **FRASE**

"No fim tudo dá certo, e se não deu certo é porque ainda não chegou ao fim." **Autor:** Fernando Sabino



### **SEGURANÇA NO LAR**

#### "COZINHA"

- Deixe o bujão de gás do lado de fora; - Prefira as "bocas" (queimadores) de trás do fogão. Além disso, os cabos de panelas devem ser virados para dentro e para trás; - Proteja as tomadas e recolha os fios dos eletrodomésticos; - Os materiais de limpeza deve estar em suas embalagens originais e fora do alcance das crianças e animais, em armários altos e trancados; - Fósforos e isqueiros também devem ser armazenados com cuidado, isto é, em locais altos e trancados; - A mesma regra vale para os objetos cortantes (garfos, facas, copos de vidro, espetos, etc.), que devem ser armazenados em gavetas e armários com travas.

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



### **SAÚDE PREVENTIVA**

#### "BEM ESTAR MENTAL" - PARTE II

Dicas para melhorar a saúde da sua mente:

- Mude sua rotina: uma ótima dica para aumentar o seu bem estar mental é mudar sua rotina. Uma boa ideia é começar pela mudança da sua alimentação. Dê preferência para alimentos mais saudáveis e de fácil digestão, além de ingerir ao menos 2 litros de água por dia; - Tenha uma boa noite de sono: dormir bem é primordial para o seu bem estar mental, uma vez que permite que as articulações, músculos e o cérebro se recuperem e estejam preparados para o dia seguinte.

**Fonte:** [www.conceitozen.com.br](http://www.conceitozen.com.br)



### **NUTRIÇÃO**

#### "ALIMENTOS RICOS EM ZINCO - CHOCOLATE AMARGO"

O **ZINCO** é um mineral de extrema importância para o organismo e, felizmente, pode ser encontrado em diversos alimentos. O zinco possui algumas funções essenciais para a manutenção da vida, como a síntese de proteínas e DNA, divisão celular, bem como ação direta em relação ao sistema imune.

O **CHOCOLATE AMARGO**, com mais de 70% de cacau, é uma excelente fonte desse mineral. Também é muito benéfico para a saúde cardiovascular e intestinal, e ajuda a combater sintomas da ansiedade e da depressão, melhorando o humor. Em 100g do chocolate há aproximadamente 10g de zinco. **Fonte:** <https://cuidai.com.br/>



### **PORTUGUÊS**

#### "GRAMA"

"A" grama = planta, relva, pasto.

"O" grama = unidade de medida.

Exemplo: - Quero duzentOs grammas de presunto.

**Por:** Milton Moreira Lopes/**Fonte:** Internet