

SEGURANÇA NO TRABALHO

"SINALIZAÇÃO INTERNA NAS EMPRESAS"

A sinalização interna nas empresas é fundamental para uma boa comunicação visual que garanta boas experiências aos clientes e funcionários. A sinalização interna da sua empresa pode servir para garantir a segurança das pessoas que por ali circulam. As placas que indicam saídas de emergência, a localização de extintores e locais perigosos, servem para alertar as pessoas e guiá-las pelo caminho certo em caso de acidentes, como incêndios, por exemplo.

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

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"PREVENINDO ACIDENTES - PEDESTRES" PARTE I

- Tenha certeza de que você está sendo visto pelos motoristas antes de fazer qualquer travessia; - Olhe para os dois lados quantas vezes for necessário e aguarde na calçada, afastado do meio-fio, antes de cruzar ruas; - Lembre-se ainda que veículos menores, como motos e bicicletas, também podem machucar e são mais difíceis de ver. Fonte: <http://www.transitoideal.com.br/>

VOCÊ SABE... Que cada **LITRO DE**

ÓLEO descartado de forma incorreta, pode contaminar milhares de litros d'água? Espere seu óleo de cozinha usado esfriar após o uso, coloque em garrafas PET de 2 litros e informe-se sobre a quantidade mínima para retirada em sua região ou busque o ponto de entrega voluntária mais próximo de você.

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

MEIO AMBIENTE

"RECICLAGEM DE ÓLEO DE COZINHA USADO"

A reciclagem do óleo de cozinha usado pode produzir sabão, biodiesel, tintas e outros produtos, além de diminuir a poluição ao meio ambiente. O descarte do óleo de cozinha usado não deve ser feito no ralo da pia, no vaso sanitário e nem com o lixo orgânico, pois esses destinos incorretos levam à contaminação dos mananciais aquáticos, do solo e da atmosfera. Então, surge a questão: o que fazer com o óleo de cozinha usado? Bem, atualmente, a melhor opção é realizar a coleta seletiva desse óleo, colocando-o em garrafas PET e destinando-as à reciclagem.

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

FRASE

"Nunca saberemos o quão forte somos até que ser forte seja a única escolha." **Autor: Desconhecido**

SEGURANÇA NO LAR

"BANHEIRO"

- Mantenha o piso seco e use tapetes antiderrapantes; - Cosméticos, medicamentos e aparelhos elétricos devem ser mantidos em armários trancados, longe do alcance das crianças e dos animais; - Aparelhos elétricos não devem ser mantidos nas tomadas após o uso, mesmo que desligados, pois a corrente elétrica continua atuando, podendo provocar choques e princípios de incêndio; - As tampas dos vasos sanitários devem ser mantidas fechadas e travadas, pois é local para fácil contaminação, infecção e afogamento.

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

SAÚDE PREVENTIVA

"BEM ESTAR MENTAL" - PARTE III

- Tire um tempo para você fazer uma atividade física, meditar, ler um livro e até mesmo fazer alguma coisa que você goste. São estes momentos que fazem com que seu corpo consiga proporcionar o equilíbrio necessário diante de uma rotina de estresse; - Sorria: sorrir irá ajudar o cérebro relaxar e aumentar o seu bem estar mental. Além disso, rir muito irá liberar endorfina e dopamina aumentando assim a sensação de prazer e felicidade.

Fonte: www.conceitozen.com.br

NUTRIÇÃO

"ALIMENTOS RICOS EM ZINCO - AMENDOIM & AMÊNDOA"

O amendoim é uma leguminosa vegetal. Grão crocante, ele aparece comumente no dia a dia dos brasileiros como aperitivo, podendo ser consumido cru ou torrado. Além de apresentar alto valor energético e conter nutrientes como vitaminas e gorduras saudáveis, o alimento também é fonte de minerais, especialmente zinco.

A amêndoa é uma oleaginosa. Rico em fibras, gorduras saudáveis, proteínas e vitaminas, o alimento pode ser utilizado na culinária de maneiras variadas, como inteiro, ralado, em pedaços, entre outras. E também se destaca por oferecer alguns minerais, como zinco.

Fonte: <https://content.paodeacucar.com/>

PORTUGUÊS

"DUPLA GRAFIA" - PARTE I

Todas as palavras abaixo estão **CORRETAS!**

pOrcentagem - pErcentagem

maquiagem - maquiLagem

rastRo - rasto

bêbAdo - bêbEdo

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