

### **SEGURANÇA NO TRABALHO**

#### "RISCO DAS BRINCADEIRAS NO TRABALHO"

Brincadeiras feitas em hora apropriada são saudáveis e tornam o dia mais agradável, mas durante o horário de trabalho, podem causar acidentes. Uma simples brincadeira, como jogar objetos no colega ou para o colega pode resultar em acidente do trabalho. Respeite seu colega de trabalho. Evite as brincadeiras quando estamos exercendo alguma atividade, principalmente se for aquelas chamadas de "Mau Gosto" (empurrar, assustar ou até mesmo aquelas onde haja ofensa moral). Não incentive essa atitude. Seja amigo cobrando disciplina no ambiente de trabalho.

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

### **SEGURANÇA NO TRÂNSITO**

#### "FÉRIAS COM SEGURANÇA" - PARTE II

**Pedestres:** - Brincadeira é legal bem longe das pistas; - Ao atravessar uma pista, procure a faixa de pedestres e sinalize sua intenção; - Se não tiver faixa de pedestres, olhe sempre para os dois lados ao atravessar; - Ao transitar, faça sempre pela calçada e bem afastado do meio fio; - Nunca atravesse por entre os veículos; - Evite usar o celular e fones de ouvidos na via pública; - Crianças devem atravessar acompanhadas por um adulto; - Só atravesse o semáforo quando o sinal estiver fechado para os carros; - Use o cinto de segurança e a cadeirinha de criança quando necessário.

Fonte: <https://www.agenciabrasilia.df.gov.br/>



**VOCÊ SABE...** Que o chocolate foi consumido pela primeira vez como **BEBIDA** pelos maias e os astecas durante seus rituais? Quando chegou à Europa no século 16, esta bebida muito luxuosa foi reservada para a classe alta.

Fonte: <https://revistacasaajardim.globo.com/>



### **MEIO AMBIENTE**

#### "TIPOS DE MEIO AMBIENTE" - PARTE II

**Meio ambiente natural:** Este é o tipo de meio ambiente mais conhecido, e geralmente é a ele que nos referimos quando dizemos que é preciso preservar a natureza. Também conhecido como meio ambiente físico, diz respeito a fauna e flora, além dos recursos naturais preciosos à vida, como o ar que respiramos, o solo e a água. Fonte: <https://www.pensamentoverde.com.br>



### **FRASE**

"Liberdade é o direito de fazer tudo o que as leis permitem." **Autor: Barão de Montesquieu**



### **SEGURANÇA NO LAR**

#### "MANEIRAS CORRETAS DE CARREGAR O CELULAR" - PARTE I

- Evite carregar o celular até o máximo da capacidade. As baterias de celular são feitas de lítio, material que não se dá muito bem com extremos. Por esse motivo, tente evitar que a carga chegue a zero ou 100% da capacidade. Procure conservar sua carga, quando possível, entre 20% e 80%. Dar muitas cargas por dia em um celular não faz mal à bateria, o ruim é fazer com que ele trabalhe em situações extremas. Fonte: <https://blog.bbbaterias.com.br/>



### **SAÚDE PREVENTIVA**

#### "AGOSTO:

#### LARANJA - VERDE-CLARO - DOURADO"

As campanhas de conscientização colore o calendário da saúde com causas defendidas por entidades e organizações não governamentais. Cada instituição decide qual cor irá definir para sua campanha. Por isso algumas doenças e tons se repetem ao longo do ano.

**LARANJA:** 30 de agosto é o Dia Nacional de Conscientização sobre a Esclerose Múltipla, doença autoimune crônica do sistema nervoso central, do cérebro e da medula espinhal. Mesmo considerada rara, ela atinge em média 35 mil pessoas no Brasil e 2,5 milhões no mundo. Os pacientes são geralmente jovens, em especial mulheres de 20 a 40 anos.

**VERDE-CLARO:** foi instituído pela Organização Mundial de Saúde para alertar a população sobre o linfoma ou doença de Hodgkin.

**DOURADO:** é o mês do Aleitamento Materno no Brasil. A cor dourada foi escolhida porque o leite materno é definido pela OMS como "padrão ouro". Além disso, a Semana Mundial da Amamentação, que começou em 1990, ocorre entre os dias 1º e 7. Fonte: <https://gauchazh.clicrbs.com.br/>



### **NUTRIÇÃO**

#### "CHOCOLATE AMARGO" - PARTE I

É uma maneira doce de aumentar a ingestão de ferro, trinta gramas de chocolate amargo contém 2 a 3 mg de ferro, mais ferro do que na mesma quantidade de carne. O ideal é não ultrapassar 30 g por dia, que é o equivalente a dois bombons ou uma barrinha pequena.

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



### **PORTUGUÊS**

#### "AUMENTE SEU VOCABULÁRIO" - PARTE II

- Balbúrdia = Confusão  
- Dilapidar = Destruir  
- Engodar = Enganar

Por: **Milton Moreira Lopes**/Fonte: **Revista Conexão Literatura**