

### **SEGURANÇA NO TRABALHO**

#### "ESTRESSE NO TRABALHO: DICAS PARA MANTER O CONTROLE EMOCIONAL"

- Aprenda a delegar tarefas para outras pessoas quando possível; - Mantenha uma organização do seu tempo em agendas ou calendários; - Participe da ginástica laboral ou levante-se a cada hora para esticar-se e olhar para uma parede ou uma planta; - Tenha na sua mesa itens antiestresse, como bolinhas de apertar, brinquedos, plantas ou algo que lhe dê prazer; - Crie conexões saudáveis com os colegas de trabalho e evite o isolamento social; - Estabeleça seus próprios limites na corporação e como profissional, o famoso 'não querer abraçar o mundo'. **Fonte:** <https://psiquiatriapaulista.com.br/>

### **SEGURANÇA NO TRÂNSITO**

#### "FAÇA REVISÕES PERIÓDICAS EM SEU VEÍCULO"

Fazer manutenções periódicas e preventivas em seu veículo para que não haja problemas mecânicos é uma boa contribuição para evitar colisões, panes mecânicas e impedem problemas maiores. Cuidar dos pneus, óleo, freio e faróis ajuda a garantir a segurança no trânsito, evitando acidentes por falha mecânica.

**Fonte:** <https://www.centersystem.com.br/>



### **VOCÊ SABE...** que o **CÉREBRO**

descansa, mas não para? Pesquisas realizadas pela Universidade de Chicago mostram-nos que apesar do cérebro também descansar enquanto dormimos, não deixa de trabalhar. Os neurônios, durante o sono, ativam-se em sincronia para que toda informação recolhida durante o dia seja processada. Durante o sono, o cérebro forma mielina de uma maneira mais intensa, uma substância rica em lipídios muito importante para a boa conservação das fibras nervosas. **Fonte:** <https://espanidi.com.br/>



### **MEIO AMBIENTE**

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

**Meio ambiente artificial:** O meio ambiente artificial corresponde às cidades e tudo que faz parte delas, como os edifícios, os espaços públicos e equipamentos utilizados como bem comum. É importante salientar que, quando se fala em espaços urbanos, o meio ambiente artificial não se refere somente às grandes cidades, mas envolve também a área rural, pois compreende todo e qualquer lugar onde se habitam os cidadãos.

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



### **FRASE**

"Deixe as suas esperanças, e não as suas dores, moldarem o seu futuro." **Autor:** Robert H. Schiller



### **SEGURANÇA NO LAR**

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

Não carregue o celular próximo a objetos inflamáveis, por mais que essa dica seja óbvia, ela vale a pena ser citada. Celulares são dispositivos eletrônicos, tendem a esquentar, e, no caso de pane ou curto-circuito, princípios de incêndio podem ocorrer. Esperamos que isso não aconteça, mas, se por acaso acontecer, nunca tente apagar um princípio de incêndio elétrico com água. Ela é um ótimo condutor de eletricidade, portanto, usá-la nesse caso fará com que as coisas piorem muito.

**Fonte:** <https://blog.bbbaterias.com.br/>



### **SAÚDE PREVENTIVA**

#### "SETEMBRO:

#### **AMARELO - DOURADO - VERDE - VERMELHO"**

**Amarelo:** é uma campanha nacional direcionada à prevenção do suicídio. De acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde, 800 mil pessoas tiram a própria vida a cada ano. **Dourado:** visa conscientizar sobre a importância do diagnóstico precoce do câncer infanto-juvenil. O câncer no Brasil já representa a primeira causa de morte por doença entre crianças e adolescentes. **Verde:** objetiva sensibilizar a população sobre a doação de órgãos. Segundo dados de 2019 do Ministério da Saúde, mais de 37 mil pessoas aguardam por algum tipo de transplante. **Vermelho:** concentra as campanhas de conscientização, prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares, primeira causa de morte no Brasil e no mundo. **Fonte:** <https://gauchazh.clicrbs.com.br/>



### **NUTRIÇÃO**

#### "CHOCOLATE AMARGO" - PARTE II

O **ZINCO** é um mineral de extrema importância para o organismo e que, felizmente, pode ser encontrado em diversos alimentos. Essencialmente, o zinco possui algumas funções essenciais para a manutenção da vida, como: 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. É muito benéfico para a saúde cardiovascular, intestinal e ajuda a combater sintomas da ansiedade e da depressão. Em 100g do chocolate há aproximadamente 10 g de zinco.

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



### **PORTUGUÊS**

#### "AUMENTE SEU VOCABULÁRIO" - PARTE III

- Frugal = Simples
- Ignóbil = Sem caráter
- Recôndito = Oculto

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