

SEGURANÇA NO TRABALHO

"DICA DE SEGURANÇA NO TRABALHO" - PARTE I

Incentive a atenção no trabalho: a atenção é um elemento fundamental em qualquer local de trabalho, não apenas para manter a produtividade, mas para evitar acidentes. Mesmo para cargos que aparentemente não envolvam tanto risco, até mesmo acidentes pequenos no escritório, por exemplo, podem ter complicações. Incentivar uma equipe a ter foco e atenção é muito importante, principalmente no mundo de hoje, que é corrido e cheio de distrações.

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

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"DICAS PARA RELAXAR NO TRÂNSITO"

Enquanto o carro estiver parado, faça pequenos movimentos com o corpo para aliviar a tensão:

- Para os **OMBROS**: inspire, eleve os ombros em direção às orelhas e expire, deixando os ombros caírem (faça esses movimentos algumas vezes).

- Para o **PESCOÇO**: leve a orelha em direção a um ombro e depois para o outro ombro (inspire para um lado e expire para o outro).

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

VOCÊ SABE... que o **CÉREBRO** pesa

cerca de 1,4 kg? Embora represente apenas 2% do peso total de um adulto, pesando aproximadamente 1,4 Kg, o cérebro é o órgão que mais oxigênio e energia gasta, consumindo até 20% do sangue rico em oxigênio bombeado pelo coração. Em alguns casos, quando se está fazendo uma prova ou estudando, por exemplo, o cérebro pode chegar a gastar até 50% de todo o oxigênio disponível no corpo.

Fonte: <https://www.tuasaude.com/>

MEIO AMBIENTE

"TIPOS DE MEIO AMBIENTE" - PARTE IV

Meio ambiente cultural: o chamado meio ambiente cultural não diz respeito exclusivamente a um ambiente físico e palpável, e compreende todo o patrimônio imaterial cultural de uma sociedade ou grupo social. Inclui, portanto, as manifestações artísticas, de arquitetura, arqueológica, turística, de paisagismo e até natural.

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

FRASE

"Nosso cérebro é o melhor brinquedo já criado: nele se encontram todos os segredos, inclusive o da felicidade."

Autor: Charles Chaplin

SEGURANÇA NO LAR

"MANEIRAS CORRETAS DE CARREGAR O CELULAR" - PARTE III

Não use o celular enquanto ele carrega: quando é carregada, a bateria do celular faz a temperatura aumentar. Ao utilizar o telefone, há um aumento no processamento de informações, levando ao aquecimento do processador e de todo aparelho, gerando o risco de explosão. A maioria das notícias sobre pessoas feridas com celulares que explodiram ocorre por esse motivo. Se o telefone tocar enquanto carrega, retire-o da energia, para, assim, atender à ligação, devolvendo-o para a tomada ao final.

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

SAÚDE PREVENTIVA

"ATEROSCLEROSE"

É uma inflamação, com a formação de placas de gordura, cálcio e outros elementos na parede das artérias do coração e de outras localidades do corpo humano, como por exemplo cérebro, membros inferiores, entre outros, de forma difusa ou localizada. Ela se caracteriza pelo estreitamento e enrijecimento das artérias devido ao acúmulo de gordura em suas paredes, conhecido como ateroma. A melhor forma de prevenção é manter uma rotina que inclua exercícios físicos regulares, alimentação balanceada, cessação do tabagismo e com baixo consumo de gorduras e sal, além do controle dos fatores de risco para doenças como obesidade, diabetes, hipertensão e colesterol.

Fonte: <https://www.einstein.br/>

NUTRIÇÃO

"AZEITE"

O azeite é o óleo extraído da azeitona e possui diversas propriedades benéficas ao organismo. O azeite previne doenças cardíacas, diabetes, protege o cérebro e retarda o envelhecimento. A ingestão recomendada de azeite é de, no máximo, duas colheres de sopa por dia. O azeite pode ser consumido in natura para finalizar preparações como saladas, legumes cozidos e pratos quentes com peixe, carne e aves. Pode-se consumi-lo também com pão como substituto saudável para margarina ou manteiga.

Fonte: <https://www.uol.com.br/vivabem>

PORTUGUÊS

"FAZ dez anos ou FAZEM dez anos?"

O verbo **fazer**, quando indica tempo, fica sempre no singular.

Exemplo: Faz dez anos que eu trabalho aqui.

Por: Milton Moreira Lopes/Fonte: canaldoensino.com.br