

### SEGURANÇA NO TRABALHO

#### "DICA DE SEGURANÇA NO TRABALHO" - PARTE II

**Preze pela organização dos espaços:** um ponto importante para essa lista de dicas de segurança no trabalho é a organização. Manter o local de trabalho organizado é essencial não apenas para manter a produtividade e harmonia, mas para evitar acidentes. Cadeiras e mesas fora do lugar, objetos no chão, materiais cortantes sem proteção, piso molhado sem indicação, entre outras situações. Tudo isso, além de deixar o ambiente mais caótico, pode provocar grandes estragos. Esses são cuidados bem simples mas que, sem dúvidas, fazem muita diferença. A gestão deve prezar por um local organizado e passar esse compromisso para todos os seus profissionais, prezando por bons resultados e segurança para todos que estiverem ou passarem por ali. **Fonte:** <https://www.bwg.com.br/>

### SEGURANÇA NO TRÂNSITO

#### "REVISÕES PERIÓDICAS"

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 **SONO** piora com o passar do tempo? Mesmo que você não perceba os impactos na rotina, é provável que o seu sono não esteja totalmente regulado. De acordo com os dados da Unifesp, em 2007, 36,5% da população da cidade de São Paulo tinha dificuldade para manter-se dormindo, enquanto 26,7% sofria com o despertar precoce e 25% tinha problemas para pegar no sono. Em 2018, de acordo com o Datafolha, a quantidade de brasileiros que afirmavam que o período de descanso era ruim ou péssimo era de 9% entre os que tinham de 25 a 35 anos. Já para os mais velhos, de 55 a 59 anos, esse número salta para 15%.

**Fonte:** <https://revistacasaejardim.globo.com/>



### MEIO AMBIENTE

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

**Meio ambiente do trabalho:** o meio ambiente do trabalho, conforme seu nome indica, é caracterizado pelos espaços onde os cidadãos executam sua atividade profissional. Quando se busca pela proteção dos lugares laborais e pela integridade física e mental dos trabalhadores, é a preservação deste meio ambiente que estamos praticando.

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



### SEGURANÇA NO LAR

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

**Atente-se ao uso de carregadores alternativos:** carregadores alternativos funcionam (nem sempre com o mesmo desempenho), mas é preciso ter atenção ao utilizá-los. Desse modo, adquira itens de qualidade, com procedência e garantia. Tome cuidado com "carregadores paralelos", cuja procedência é desconhecida. Eles geralmente são fabricados sem seguir os padrões necessários de segurança e tornaram-se os principais causadores de acidentes.

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



### SAÚDE PREVENTIVA

#### "IMPORTÂNCIA DO SONO"

O sono tem uma série de funções e é crucial para manter nosso organismo funcionando de forma adequada. Assim, ele mantém o equilíbrio psíquico, emocional e metabólico e restabelece a disposição para fazer as atividades do dia a dia. Dormir mal e pouco durante a noite influencia a saúde e contribui para o surgimento de doenças como **diabetes**, alterações no sistema imunológico e problemas psicológicos. Ter um sono regulado e de qualidade gera impactos na rotina e é um assunto que merece ser considerado. Em média, é indicado dormir entre 6 e 8 horas.

**Fonte:** <https://vidasaudavel.einstein.br/>



### NUTRIÇÃO

#### "TRIPTOFANO"

O triptofano favorece a produção de melatonina no organismo, que além de regular o sono é antioxidante, possui efeitos neuroprotetores, efeitos anti-inflamatórios, melhora o sistema imune, entre outros. Além disso, ajuda a produzir a serotonina, induzindo à calma e sonolência. Os alimentos ricos em triptofano são o peru, leite, carne, aveia, salmão, tomate, queijo branco, kiwi, nozes, amêndoas e mel. **Fonte:** <https://www.tuasaude.com/>



### PORTUGUÊS

#### "MORAL"

"A" moral (gênero feminino) = o valor, a ética.

"O" moral (gênero masculino) = o ânimo, a autoestima.

Exemplos:

- A moral da fábula foi compreendida.

- Eu estou com o moral baixo.

**Por:** Milton Moreira Lopes/**Fonte:** Facebook - Amor à língua portuguesa



### FRASE

"Insônia não é falta de sono, mas sim excesso de pensamento." **Autor:** Anderson BM