



### SEGURANÇA NO TRABALHO

#### "A NOVA NR 5 (CIPA)"

Foi publicada a portaria/MTP nº 422 de 07 de outubro, que fez alterações significativas na norma regulamentadora 5. A nova NR-5 passa a vigorar a partir de 03/01/2022. Assista no Youtube a "**Semana CAPACITA SIT – 18/11/21 – NOVA NR-05 (CIPA)**" e fique sabendo em detalhes de todas as alterações. **Cipativa**

### SEGURANÇA NO LAR

#### "EVITE TAPETES"

Os tapetes são uma verdadeira armadilha para idosos, crianças ou pessoas com mobilidade reduzida. Ao passar sobre os tapetes, estas pessoas podem escorregar, tropeçar, perder o equilíbrio e cair. As quedas podem causar graves consequências como a quebra de ossos.

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

### SEGURANÇA NO TRÂNSITO

#### "VEÍCULOS MAIORES CUIDAM DOS MENORES"

Quanto maior for o seu veículo, maior será o tamanho da sua responsabilidade no trânsito. A regra é simples: veículos maiores precisam respeitar e estar atentos aos menores. Portanto, além de estar atento à direção, o motorista também deve prestar atenção constantemente aos motociclistas, ciclistas e pedestres.

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

### SAÚDE PREVENTIVA

#### "O QUE É A MEDICINA DO SONO?"

É a especialidade da medicina que estuda, diagnostica e trata os distúrbios e transtornos do sono. Logo, os profissionais aptos para atuar são aqueles que têm formação específica em Medicina do Sono e que são de áreas como Pediatria, Neurologia, Clínica Médica, Psiquiatria, Pneumologia e Otorrinolaringologia. Um dos transtornos abordados pela Medicina do Sono é a "**apneia do sono**", o paciente apresenta um aumento de tecidos moles, como amígdala, pólipos nasais e adenoides. Esses fatores influenciam o fechamento da via aérea, seja totalmente ou de forma parcial. Alguns sinais observados com a apneia do sono são: roncos, pausas na respiração, dores de cabeça ao acordar; humor alterado e fadiga.

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

### VOCÊ SABIA . . . que foi a **COCA-COLA**

que criou a imagem do **PAPAI NOEL VESTIDO DE VERMELHO** como conhecemos hoje? O primeiro anúncio publicitário da Coca-Cola usando o Papai Noel vestido de vermelho foi feito em 1931. Foi criado para uma campanha natalina e acabou virando a imagem universal do "Santa Claus". Até 1931, nenhuma imagem de Papai Noel havia sido universalmente adotada. Dizem os antigos que a cor do Papai Noel era verde.

Fonte: [http://pt.wikipedia.org/wiki/Papai\\_Noel](http://pt.wikipedia.org/wiki/Papai_Noel)

### MEIO AMBIENTE

#### "ECO-IDEIAS PARA O NATAL"

- Recicle cartões antigos de Natal, recorte as suas imagens preferidas ou detalhes de cartões e postais antigos de Natal. Depois pode transformar os recortes em etiquetas para colocar os nomes nos presentes ou criar novos cartões de natal.

- Tecidos podem servir como uma elegante e reutilizável solução para embrulhar presentes, em alternativa ao papel. Fonte: <http://www.portaldacrianca.com.pt>

### FRASE

"Sugestões de presente para o Natal:

Para seu inimigo, perdão. Para um oponente, tolerância.

Para um amigo, seu coração. Para um cliente, serviço.

Para tudo, caridade. Para toda criança, um exemplo bom.

Para você, respeito." **Autor: Oren Arnold**

Desejamos um Natal eum

Ano Novo repletosde Esperança! **Por: Equipe Cipativa**

### NUTRIÇÃO

#### "LEITE, CHÁ DE CAMOMILA E CHOCOLATE AMARGO AJUDAM A DORMIR MELHOR"

**Leite:** Um copo de leite quente, servido antes de dormir, ajuda a ter uma noite tranquila. Esse recurso usado por mães e avós é comprovado cientificamente: a bebida é rica em triptofano, e por isso ajuda a relaxar e ter uma noite mais tranquila. O ideal é um copo 30 minutos antes de deitar. **Chá de camomila:** A bebida não contém a cafeína encontrada nos chás tradicionais e tem um efeito calmante sobre o corpo. Além disso, um líquido quente antes de dormir pode aumentar o calor do corpo e deixá-lo sonolento. **Chocolate amargo:** Além de delicioso, o doce contém serotonina, que relaxa a mente e o corpo. Mas apenas sua versão amarga tem esse efeito.

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

### PORTUGUÊS

#### "PARTIDAS E CHEGADAS..."

Emigrante = é aquele que sai de um país.

Imigrante = é aquele que entra em um país.

Migrante = é aquele que se desloca dentro de um mesmo país.

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