



SEGURANÇA NO TRABALHO

"EXAME PERIÓDICO"

É uma das principais medidas para promoção de saúde. Visa, se necessário, o encaminhamento imediato dos trabalhadores a ambulatórios específicos, após a detecção precoce de alguma patologia, ligada ou não ao processo e condições de trabalho, antes que a sua evolução contribua para a instalação de invalidez ou morte. **Fonte:** <http://www.ddrh.uff.br>



SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"PREPARE SEU CARRO PARA VIAJAR"

Verifique:

- ✓ TANQUE CHEIO
- ✓ NÍVEIS DE ÁGUA E ÓLEO
- ✓ PNEUS
- ✓ ESTEPE
- ✓ CORREIA DENTADA
- ✓ FREIOS
- ✓ ENERGIA
- ✓ ILUMINAÇÃO
- ✓ EXTINTOR DE INCÊNDIO
- ✓ LIMPADOR
- ✓ INJEÇÃO ELETRÔNICA

Fonte: Revista Compre Bem - Edição



VOCÊ SABIA . . . que **ESTALAR OS**

DEDOS pode ser considerado um vício e, pior que isso, estalar os dedos **FAZ MAL**? As articulações contêm um líquido responsável por facilitar os movimentos dos dedos e o abrir e fechar das mãos. Ao estalar, ele acaba sendo gasto, assim como as cartilagens, que existem entre os ossos para que amenizem o impacto. Se não existissem as cartilagens, nós gritaríamos de dor a cada mínimo movimento do corpo e o excesso desse desgaste pode levar ao desenvolvimento de artrite e artrose. Por isso, aumenta-se o risco de perder a aderência e resistência dessa parte do corpo. **Fonte:** <http://globocopio.com/>



MEIO AMBIENTE

"DICAS E SUGESTÕES DE CONSTRUÇÃO VERDE - SELEÇÃO DO LOCAL"

- Locais com proteção natural contra o vento, como encostas ou conjuntos de árvores; - Terrenos não sombreados por outros edifícios; - Ruas com pouco trânsito de veículos; - Locais com acesso a transportes públicos; - Perto do local de trabalho, podendo assim poupar no uso do automóvel; - Perto de comércio local.

Fonte: www.isolamentotermicodetelhado.com.br



SEGURANÇA NO LAR

"CUIDADO NA LIMPEZA DO VENTILADOR"

O ventilador deve ser limpo pelo menos uma vez por semana, pois ele acumula pó. No entanto apenas o básico deve ser feito em casa. Caso a limpeza se estenda para as partes internas do equipamento, é melhor levá-lo à assistência técnica. Para eliminar a sujeira dos ventiladores de mesa, deve-se desligá-los da tomada. Já os modelos de teto só podem ser limpos com a chave de energia da casa desligada. Em seguida, deve-se retirar a proteção sobre as hélices e limpar tudo apenas com um pano úmido. **Fonte:** Revista Compre Bem - Edição 561



SAÚDE PREVENTIVA

"COLESTEROL ALTO EM CRIANÇAS"

Nos últimos tempos, doenças até então consideradas de adultos estão se manifestando cada vez mais cedo nas crianças. Colesterol alto, diabetes e hipertensão estão entre elas. E a obesidade é um dos principais fatores que contribuem para esse quadro. O resultado de um estudo realizado pela Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) mostrou que 44% dos avaliados apresentaram alteração nos níveis de colesterol. **Fonte:** www.revistacrescer.globo.com



NUTRIÇÃO

"DICAS PARA AJUDAR AS CRIANÇAS A TER MAIS QUALIDADE DE VIDA"

- Estabeleça em casa um cardápio mais saudável, com fibras e menos gorduras e açúcares;
 - Elimine o refrigerante das refeições;
 - Pizzas e sanduíches não devem fazer parte da rotina alimentar;
 - O lanche da escola também deve ser nutritivo, com frutas, iogurtes e pães integrais;
 - Incentive a atividade física. Estimule a prática de exercícios regulares, se possível ao ar livre, como uma caminhada ou um passeio de bicicleta no parque.
- Por:** Dr. Luiz Eduardo Calliari, endocrinologista infantil



PORTUGUÊS

"UMA LETRA PODE MUDAR TUDO" - PARTE I

conSerto = reparo

conCerto = apresentação musical

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



FRASE

"Quem sabe se todos acreditarem em mundo melhor, ele comece aparecer ao nosso lado. Vamos todos começar a fazer isso, pelo menos uma vez por ano." **Autor:** Desconhecido. **Feliz 2022!**