

SEGURANÇA NO TRABALHO

"PGR – PROGRAMA DE GERENCIAMENTO DE RISCO"

É um programa adotado pelas organizações com o intuito de gerenciar os riscos existentes no local de suas atividades. O programa tem por principal objetivo evitar, ou seja, prevenir que acidentes ambientais ocorram, e que possam vir prejudicar a vida de colaboradores, a propriedade privada e também o meio ambiente. O programa visa, acima do gerenciamento, utilizar técnicas eficazes que não permitam a possibilidade de um acidente. **Fonte:** <http://segmedcampos.com/>

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"EM CASO DE ACIDENTE TELEFONE PARA:"

Se existirem pessoas acidentadas, é preciso acionar os serviços de emergência conforme a necessidade: Polícia Militar (ligue 190), Polícia Rodoviária Federal (ligue 191), SAMU (ligue 192) e Bombeiros (ligue 193). Em caso de acidente com vítimas, é necessário preservar o local e esperar a chegada do socorro médico e da polícia, que registrará a ocorrência. Importante não movimentar os feridos, pois um atendimento inadequado pode deixar graves sequelas. **Fonte:** www.saopaulo.sp.gov.br



VOCÊ SABIA . . . Que geralmente uma pessoa apresenta um volume total de sangue que corresponde a cerca de **7% DO SEU PESO CORPORAL?** Portanto, um indivíduo de aproximadamente 70 quilos, deve apresentar cerca de cinco litros de sangue.

Fonte: <https://mundoeducacao.uol.com.br/>



MEIO AMBIENTE

"COMO SEPARAR CORRETAMENTE O LIXO RECICLÁVEL EM CASA:" - PARTE I

- **Não misture lixo orgânico com recicláveis:** o primeiro passo para começar a separar o lixo é separar as sobras de alimento, como cascas de legumes e frutas, do lixo reciclável. Coloque plásticos e metais em um saco e as sobras em outro; - **Lavar as embalagens recicláveis:** ao descartar embalagens de leite, garrafas pet ou latas, passe uma água antes de colocá-los no lixo. Evita o acúmulo de mosquitos e insetos; - **Tampe o lixo:** tanto para o lixo reciclável quanto o orgânico, opte por recipientes fechados. Afasta insetos que são atraídos pelo cheiro de comida.

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



FRASE

"Recomeçar é andar para frente, mas dessa vez em um caminho totalmente diferente." **Autor:** Laureane Antunes



SEGURANÇA NO LAR

"QUEIMADURAS"

A maioria das queimaduras com bebês, especialmente entre as idades de seis meses a dois anos, é causada por comidas quentes e líquidos derramados na cozinha. A água quente da pia e da banheira é também responsável por muitas queimaduras em crianças; essas queimaduras tendem a ser mais graves e cobrem uma porção maior do corpo do que as ocasionadas por outros líquidos quentes.

Fonte: www.criancasegura.org.br



SAÚDE PREVENTIVA

"MEDICINA PREVENTIVA"

A medicina preventiva leva em consideração todos os aspectos do corpo humano e busca substituir o modelo curativo, com foco na doença, para um modelo de manutenção da saúde e da qualidade de vida das pessoas. A medicina preventiva pode ser dividida em quatro áreas de atuação: - **Prevenção primária:** é o principal método dessa abordagem da medicina, pois atua para evitar a ocorrência da doença e sua permanência no organismo. Para isso, atua antes mesmo do aparecimento dos primeiros sintomas. - **Prevenção secundária:** abrange métodos de diagnóstico e tratamento de doenças em estágio inicial. O objetivo é impedir a evolução e o agravamento dos danos ao organismo. - **Prevenção terciária:** é voltada a diminuir o impacto negativo da doença, impedindo sua evolução e reduzindo as complicações. - **Prevenção quaternária:** inclui métodos para evitar ou diminuir os efeitos colaterais de intervenções médicas excessivas ou desnecessárias.

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



NUTRIÇÃO

"NUTRIÇÃO ESPORTIVA"

É a especialidade da Nutrição que integra, em seu conteúdo, os conhecimentos da **Educação Física**. A Nutrição Esportiva é a área que investiga a relação direta entre a alimentação e a prática esportiva dos pacientes, com o objetivo de melhorar seu desempenho, e preservar a sua saúde da melhor forma.

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



PORTUGUÊS

"UMA LETRA PODE MUDAR TUDO" - PARTE II

cOmprimento = extensão

cUmprimento = saudação

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