



### SEGURANÇA NO TRABALHO

#### "A CIPA TEM POR ATRIBUIÇÃO - PARTE I"

- a) acompanhar o processo de identificação de perigos e avaliação de riscos, bem como adoção de medidas de prevenção implementadas pela organização;
- b) registrar a percepção dos riscos dos trabalhadores, em conformidade com o subitem 1.5.3.3 da NR-01, por meio do mapa de risco ou outra técnica ou ferramenta apropriada à sua escolha, sem ordem de preferência, com assessoria do Serviço Especializado em Segurança e em Medicina do Trabalho - SESMT, onde houver;

Fonte: Nova - NR 5 - Portaria MTP n.º 422



### SEGURANÇA NO LAR

#### "CONVERSANDO COM SEU FILHO"

Preparar a casa e ensinar os filhos: é o melhor caminho para prevenir os acidentes domésticos e viver em um lar mais seguro. Quanto mais nova a criança, mais curtas devem ser as frases, e mais tangíveis os conceitos trabalhados. Antes dos 2 anos, recomenda-se apenas apontar para o objeto e dizer que "machuca" ou "dói", reforçando a idéia com a expressão facial. A partir dos 4 anos, já é possível trabalhar com idéias mais abstratas, como "perigo".

Fonte: [www.educacional.com.br](http://www.educacional.com.br)



### SEGURANÇA NO TRÂNSITO

#### "COMO EVITAR BRIGAS NO TRÂNSITO" PARTE I

**Saia cedo:** a maior parte das brigas no trânsito são causadas pelo estresse gerado no congestionamento em horários de pico. Nesses horários, muitas pessoas estão atrasadas ou esgotadas após um longo dia de trabalho. Planejar-se para sair de casa lhe trará mais calma e, conseqüentemente, mais cautela enquanto dirige. Caso você se atrase, tenha em mente que você é o responsável pelo seu atraso. Não coloque a culpa no motorista da frente por estar dirigindo mais devagar do que você gostaria. No entanto, se o outro motorista estiver lhe pressionando, tente dar espaço para que ele passe. Se não for possível, mantenha a calma e siga o fluxo.

Fonte: <https://atualclube.org/>



### SAÚDE PREVENTIVA

#### "OSTEOPOROSE"

A osteoporose é uma doença que afeta mais as mulheres e ocorre durante o envelhecimento, acelerando a perda de massa óssea. Algumas mudanças nos hábitos alimentares e no estilo de vida podem ajudar a **prevenir** o aparecimento da osteoporose. Dentre elas podemos citar o aumento na ingestão de cálcio, a prática de atividades físicas, a redução no consumo de álcool e cigarro, etc.

Por: Paula Louredo / Graduada em Biologia

Fonte: [www.brasilescola.com](http://www.brasilescola.com)



### NUTRIÇÃO

#### "PF -PRATO FEITO"

A variação do velho "PF", que inclui arroz, feijão, frango grelhado e salada, é considerada uma das mais saudáveis refeições. Segundo o especialista em prevenção e qualidade de vida do Ministério da Saúde, Milton de Arruda Martins, não é preciso ter muito dinheiro para se alimentar bem. "O ideal é consumir frutas, verduras, legumes e cereais integrais, e isso existe no prato do brasileiro", diz. Martins explica que não se deve exagerar na carne, e ela não precisa estar presente em todas as refeições.

Fonte: <http://g1.globo.com/bemestar>



### VOCÊ SABIA . . . Que o ATO DE

**ESPIRRAR** é um movimento involuntário das vias respiratórias para expulsar qualquer substância estranha do organismo como poeira, pólen, vírus, ácaros, entre outros? Isso acontece pois uma função do nariz é limpar o ar inalado, fazendo com que a maioria das partículas e sujeiras fique presa no muco, para depois ser digerido pelo estômago.

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



### MEIO AMBIENTE

#### "REPENSAR"

Pense na real necessidade da compra daquele produto, antes de comprá-lo. Depois de consumi-lo, pratique a coleta seletiva, separando embalagens, matéria orgânica e óleo de cozinha usado. Jogue no lixo apenas o que não for reutilizável ou reciclável. Evite o desperdício de alimentos. Use produtos de limpeza biodegradáveis. Adquira produtos recicláveis ou produzidos com matéria-prima reciclada (durável e resistente). Prefira embalagens de papel e papelão. Mude seus hábitos de consumo e descarte.

Fonte: <http://residuossolidos414.blogspot.com>



### PORTUGUÊS

#### "UMA LETRA PODE MUDAR TUDO" - PARTE III

dEscrição = ato de descrever

dIscrição = ser discreto

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



### FRASE

"Lembre-se, hoje é o amanhã sobre o qual você se preocupou ontem." Autor: Dale Carnegie