

SEGURANÇA NO TRABALHO

"A CIPA TEM POR ATRIBUIÇÃO - PARTE II"

c) verificar os ambientes e as condições de trabalho visando identificar situações que possam trazer riscos para a segurança e saúde dos trabalhadores; d) elaborar e acompanhar plano de trabalho que possibilite a ação preventiva em segurança e saúde no trabalho; e) participar no desenvolvimento e implementação de programas relacionados à segurança e saúde no trabalho; f) acompanhar a análise dos acidentes e doenças relacionadas ao trabalho, nos termos da NR-1 e propor, quando for o caso, medidas para a solução dos problemas identificados;

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

SEGURANÇA NO LAR

"USO INCORRETO DA MOCHILA"

A mochila é um objeto bastante útil no transporte dos materiais escolares, entretanto, muitos estudantes acabam levando na mochila muito mais do que é necessário para aquele dia, o que gera um peso exagerado. Além disso, muitos carregam a mochila em apenas uma das alças, sobrecarregando apenas um lado do corpo, o que também é errado. O recomendado é que o peso da mochila não ultrapasse 10% do peso corporal do indivíduo. O ideal é que a mochila sempre seja composta por três pontos de apoio, uma alça em cada ombro e uma terceira alça que é usada para prender na cintura do estudante. Isso faz com que a coluna não seja sobrecarregada.

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

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"COMO EVITAR BRIGAS NO TRÂNSITO" PARTE II

Pratique a direção defensiva: Essa prática consiste em um conjunto de medidas que visam minimizar as chances de acidentes. Seus princípios se dividem em conhecimento, atenção, previsão, habilidade e ação. Seguindo esses preceitos, você já estará se resguardando de inúmeras situações de risco.

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

VOCÊ SABIA . . . Que os **DENTES NÃO**

SÃO considerados **OSSOS**? Apesar de serem duros, brancos e cheios de cálcio, eles não são considerados ossos. Os dentes são basicamente tecidos chamados dentinas, que são cobertos por um esmalte duro e brilhante.

Fonte: <https://blog.suryadental.com.br/>

MEIO AMBIENTE

"COMPOSTAGEM DO LIXO"

Compostagem é um processo de transformação de matéria orgânica, encontrada no lixo, em adubo orgânico (composto orgânico). É considerada uma espécie de reciclagem do lixo orgânico, pois o adubo gerado pode ser usado na agricultura ou em jardins e plantas. A compostagem é realizada com o uso dos próprios microorganismos presentes nos resíduos, em condições ideais de temperatura, aeração e umidade.

Fonte: <http://www.suapesquisa.com>

FRASE

"Rico não é aquele que mais tem e sim aquele que menos precisa." **Autor: Professor Gretz**

SAÚDE PREVENTIVA

"SINAIS DE QUE VOCÊ PODE ESTAR ENTRANDO EM DEPRESSÃO"

Sinais de que você (ou uma pessoa do seu convívio diário) pode estar entrando em depressão:

1. Inatividade e isolamento;
2. Tristeza contínua;
3. Alterações no sono e no apetite;
4. Dores pelo corpo;
5. Falta de concentração e da capacidade de tomar decisões;
6. Perda de autoestima e sentimento de culpa.

Busque ajuda profissional. Não é frescura, não é tristeza. A depressão é uma doença real, que modifica o organismo e necessita de tratamento médico.

Fonte: www.dicasonline.com

NUTRIÇÃO

"PEPINO"

Promove a saúde das articulações e alivia a dor da artrite. O pepino é uma excelente fonte de sílica, que é conhecido por ajudar a promover a saúde das articulações, fortalecendo os tecidos conjuntivos. Quando misturado com suco de cenoura, pode aliviar a dor da artrite, diminuindo os níveis de ácido úrico.

Fonte: www.liberoalimentos.com.br

PORTUGUÊS

"PLURAL DE PALAVRAS TERMINADAS EM (Z)" PARTE I

- | | |
|---------------|-----------------|
| ➤ luz - luzes | ➤ noz - nozes |
| ➤ paz - pazes | ➤ voz - vozes |
| ➤ giz - gizes | ➤ raiz - raízes |

Por: Milton Moreira Lopes/Fonte: Língua Portuguesa-Internet