

### **SEGURANÇA NO TRABALHO**

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

g) requisitar à organização as informações sobre questões relacionadas à segurança e saúde dos trabalhadores, incluindo as Comunicações de Acidente de Trabalho - CAT emitidas pela organização, resguardados o sigilo médico e as informações pessoais;

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

### **SEGURANÇA NO TRÂNSITO**

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

**Siga as regras de trânsito** - A maior parte dos acidentes poderiam ser evitados se as regras de trânsito fossem seguidas à risca. Essas normas servem para garantir a segurança de todos. Sabendo que quase a totalidade dos casos de brigas no trânsito ocorrem devido a pequenos acidentes, conduzir dentro dessas normas mantém você seguro e evita muitos problemas.

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

### **VOCÊ SABIA . . .** Que o **PROGRAMA**

**5S** surgiu durante os anos 50? O Japão passava por um grave problema em diversos setores do país, acarretados pela 2ª Guerra Mundial. Tais acontecimentos serviram para agravar ainda mais problemas naturais do país, como a deficiência em matérias-primas, e por consequência, o abastecimento industrial interno. A partir destes fatos, Kaoro Ishikawa elabora uma cultura que visa a redução de desperdícios e a recuperação da indústria arrasada do país. Fonte: <https://eeljunior.com.br/>

### **MEIO AMBIENTE**

#### "PROGRAMA 5S - AMIGO DO MEIO AMBIENTE"

O programa 5S é uma maneira eficiente de colocar em prática, ações que contribuam para construir uma empresa sustentável, para conscientizar os colaboradores sobre a preservação do meio ambiente e até para aumentar a produtividade e melhorar qualidade do trabalho. Essa metodologia foi desenvolvida no Japão, com o objetivo de aperfeiçoar aspectos como organização, limpeza e padronização. A base do programa 5S é descrita em cinco palavras do idioma japonês: Seiri – Senso de utilização, Seiton – Senso de organização, Seiso – Senso de limpeza, Seiketsu – Senso de padronização, e Shitsuke – Senso de disciplina.

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

### **FRASE**

"Neste exato momento está começando o seu futuro."

Autor: Professor Gretz

### **SEGURANÇA NO LAR**

#### "BULLYING"

Queda no rendimento escolar, recusas frequentes em ir às aulas, tristeza aparente e pedidos para mudar de escola. Se seu filho apresentar alguns desses sinais, pense na possibilidade de que ele esteja sendo vítima do bullying, que significa comportamento agressivo intencional e repetitivo adotado por alunos contra determinados colegas. A intervenção, em casos de suspeita e confirmação de bullying, requer uma aliança entre escola e familiares.

Fonte: Revista Coop.

### **SAÚDE PREVENTIVA**

#### "IMPORTÂNCIA DA CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA" - PARTE I

A saúde vascular possui a função de **manter o correto fluxo sanguíneo** para todas as regiões do nosso corpo, fornecendo a quantidade adequada de sangue para que as estruturas que necessitam de circulação sanguínea – como tecidos e órgãos – possam trabalhar em constante harmonia com todo o organismo. Para que isso seja possível, a circulação sanguínea realiza o transporte de oxigênio, nutrientes, hormônios e células de defesa para todo o corpo através das artérias, veias e vasos capilares. Além disso, a circulação sanguínea contribui para retirar substâncias que não são úteis ou saudáveis para a atividade das células de nosso corpo.

Fonte: <https://coris.med.br/>

### **NUTRIÇÃO**

#### "MAÇÃ"

Ela reduz o colesterol ruim, o LDL. E o seu consumo diário dificulta a absorção de gordura e glicose (açúcar que também é transformado em gordura) pelo sangue. Essa é a razão da fruta auxiliar no emagrecimento. Mas para que o efeito seja eficaz, a maçã deve ser consumida com a casca. É lá que estão as vitaminas, os sais minerais e as fibras, que vão ajudar o intestino a se mexer.

Fonte: Revista Compre Bem.

### **PORTUGUÊS**

#### "PLURAL DE PALAVRAS TERMINADAS EM (Z)" PARTE II

- arroz - arrozes
- gravidez - gravidezes
- xadrez - xadrezes
- cuscuz - cuscuzes
- chafariz - chafarizes
- cicatriz - cicatrizes

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