

SEGURANÇA NO TRABALHO

"A CIPA TEM POR ATRIBUIÇÃO" PARTE IV

h) propor ao SESMT, quando houver, ou à organização, a análise das condições ou situações de trabalho nas quais considere haver risco grave e iminente à segurança e saúde dos trabalhadores e, se for o caso, a interrupção das atividades até a adoção das medidas corretivas e de controle; e i) promover, anualmente, em conjunto com o SESMT, onde houver, a Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho - SIPAT, conforme programação definida pela CIPA.

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

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"COMO EVITAR BRIGAS NO TRÂNSITO" PARTE IV

Previna-se - Evite se colocar em uma situação de risco. Procure não dirigir após uma briga com familiares, no trabalho ou com amigos. Quando estiver muito cansado ou estressado, esteja ciente da sua condição e busque se acalmar antes de conduzir. Em momentos de estresse e nervosismo, sua atenção é prejudicada e isso pode levar você a uma discussão ou até mesmo a uma colisão.

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



VOCÊ SABIA . . . Que o ar que sai de um

ESPIRRO pode atingir uma velocidade superior a 160 quilômetros por hora? E que, ao evitá-lo, a pressão se volta para dentro da cabeça, podendo provocar tontura, ruptura dos tímpanos, e até mesmo inflamação.

Fonte: www.hospitalotocentro.com.br

MEIO AMBIENTE

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

- **Não misture lixo orgânico com reciclável:** 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-las no lixo. Evita o acúmulo de mosquitos e insetos.

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



FRASE

"Suba o primeiro degrau com fé. Não é necessário que você veja toda a escada. Apenas dê o primeiro passo."

Autor: **Martin Luther King**

SEGURANÇA NO LAR

"AQUECEDORES"

Quando optamos pelo uso de aquecedores, alguns cuidados devem ser empregados. Em primeiro lugar não devemos aquecer em excesso o ambiente, podendo provocar aumento de temperatura corporal, desconforto e até desidratação em situações extremas, especialmente em bebês e crianças. Recomenda-se que, em ambientes com o aquecedor ligado, sempre se mantenha uma janela ou porta aberta para ventilação e circulação do ar para evitar aquecimento excessivo. O ideal é sempre utilizar aquecedores que consigam climatizar o ambiente, ou seja, que se desligam automaticamente quando determinada temperatura é atingida. Fonte: <https://www.einstein.br/>



SAÚDE PREVENTIVA

"IMPORTÂNCIA DA CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA" - PARTE II

Qualquer problema que afete o correto fluxo do sangue pode comprometer o funcionamento do organismo e trazer graves complicações para a saúde. Geralmente os problemas circulatórios são causados por hábitos prejudiciais que dificultam o retorno do sangue venoso ao coração, ou comprometem a passagem de sangue pelas veias e artérias. Quando isso acontece, nosso organismo responde com sinais de que há algo errado com o fluxo sanguíneo. Confira os principais sintomas que indicam problemas de circulação: varizes; inchaço nos membros inferiores; dores nas pernas; extremidades frias; fraqueza muscular; pele seca e escamosa; dor abdominal; problemas digestivos; perda de memória; dificuldade de concentração; cansaço constante.

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



NUTRIÇÃO

"SOPAS"

O consumo de sopas com verduras, legumes e carnes magras representa uma alimentação pouco calórica e saudável. Entretanto, quando são escolhidos elementos como queijos e creme de leite, há uma alimentação rica em calorias, porém pobre em nutrientes. Vale salientar ainda que uma sopa saudável, quando acompanhada de queijos e pães, pode tornar-se muito calórica.

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



PORTUGUÊS

"O CORRETO É..."

- e-mail
- off-line
- on-line

COM HÍFEN!

Por: **Milton Moreira Lopes/Fonte: Facebook**