

### **SEGURANÇA NO TRABALHO** **"CURSO DA CIPA"**

De acordo com a NR 5.7.1, a organização deve promover treinamento para o representante nomeado da NR-5 e para os membros da CIPA, titulares e suplentes, antes da posse. E, segundo a NR 5.7.1.1, o treinamento de CIPA em primeiro mandato será realizado no prazo máximo de 30 (trinta) dias, contados a partir da data da posse.

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

### **SEGURANÇA NO LAR** **"COMO SE PROTEGER DO FRIO" - PARTE I**

- Use várias camadas de roupa (em vez de apenas uma muito grossa), adequadas à temperatura do local em que se movimenta (em casa ou no exterior). Nesta época, não há como evitar: o objetivo é mesmo o de nos vestirmos como uma 'cebola'. E evite as roupas justas, pois dificultam a circulação sanguínea.

Fonte: <https://www.hospitaldaluz.pt>

### **SEGURANÇA NO TRÂNSITO** **"COMO EVITAR BRIGAS NO TRÂNSITO"** **PARTE V**

**Mantenha a calma!** Se você for o responsável por uma colisão, tente manter a calma. Assuma o erro e busque sempre o diálogo. Se o outro motorista estiver muito irritado e o diálogo não se mostrar efetivo, ligue para a polícia. Caso você esteja acompanhado, peça para que registrem o ocorrido em vídeo, pois esse material poderá ser utilizado posteriormente quando for feito o boletim de ocorrência. Não se esqueça de anotar a placa do carro. Jamais revide em uma discussão. Quando uma pessoa está irritada, até mesmo um olhar mal interpretado já é o suficiente para que a situação tome outras proporções.

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

### **SAÚDE PREVENTIVA** **"DORMIR POUCO OU NÃO DORMIR PODE CAUSAR DEPRESSÃO E CÂNCER"**

Publicado no livro Sleep and Affect: Assessment, Theory and Clinical Implications (sem edição no Brasil), de 2015, um estudo revela que a privação de sono pode deixar uma pessoa mais vulnerável a situações estressantes. O estudo complementa o que outras pesquisadas haviam observado, como a relação entre a falta de sono, a ansiedade, os transtornos de humor e o câncer. Para evitar esses problemas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que adultos entre 18 e 64 anos durmam, por noite, entre 7 e 9 horas. Idosos acima de 65 devem dormir entre 7 e 8 horas por noite.

Fonte: <https://pneumosono.com.br>

### **VOCÊ SABIA . . .** Que o **NARIZ** humano

pode detectar um trilhão de diferentes cheiros? Segundo pesquisadores da Universidade Rockefeller, em Nova York, usamos apenas uma pequena fração dos nossos poderes olfativos. Novos estudos, publicados na revista *Science*, sugerem que o nariz humano supera o olho e o ouvido em relação ao número de estímulos que pode distinguir. O olho humano usa três receptores de luz que trabalham juntos para ver até 10 milhões de cores, enquanto que o ouvido pode ouvir quase meio milhão de tons. Até então, acreditava-se que o nariz, com seus 400 receptores olfativos, poderia detectar cerca de 10 mil aromas distintos.

Fonte: <https://www.bbc.com/>

### **MEIO AMBIENTE**

#### **"COMO SEPARAR CORRETAMENTE O LIXO RECICLÁVEL EM CASA:" - PARTE II**

- **Vidros:** garrafas e frascos podem ser depositados normalmente, mas se o vidro estiver quebrado ou qualquer outro material cortante, como lâmina de barbear, por exemplo, embrulhe-o em algum papel (tipo jornal) ou coloque-o em alguma caixa para evitar que os coletores ou qualquer outra pessoa se machuque.

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

### **NUTRIÇÃO** **"VITAMINAS IMPORTANTES PARA O INVERNO" - PARTE I**

**Vitamina A** - Essencial para a visão, desenvolvimento dos ossos e saúde da pele. Presente nos alimentos: vegetais folhosos de coloração verde-escura, como couve, espinafre e brócolis; vegetais e frutos de cor amarelo-alaranjado, como cenoura, abóbora, laranja e mamão.

**Vitamina C** - Atua nas células de defesa do organismo, fortalecendo os anticorpos e prevenindo gripes e resfriados. Presente nos alimentos: laranja, limão, goji berry, acerola e morango, além dos brócolis, couve e cenoura.

Fonte: <https://www.jasminealimentos.com/>

### **PORTUGUÊS**

#### **"Tenho DE ou tenho QUE?"**

Ambas as formas são igualmente corretas.

- Eu tenho DE cuidar da minha mãe.

- Eu tenho QUE cuidar da minha mãe.

Por: Milton Moreira Lopes/ Fonte: @portugues.do.zero

### **FRASE**

"Disciplina é fazer o que precisa ser feito, mesmo quando você não está a fim." **Autor desconhecido**