

SEGURANÇA NO TRABALHO

"CONSTITUIÇÃO E ESTRUTURAÇÃO CIPA"

De acordo com a **NR 5.4.3,4,5** os representantes da organização na CIPA, titulares e suplentes, serão por ela designados. Os representantes dos empregados, titulares e suplentes, serão eleitos em escrutínio secreto, do qual participem, independentemente de filiação sindical, exclusivamente os empregados interessados. A organização designará, dentre seus representantes, o Presidente da CIPA, e os representantes eleitos dos empregados escolherão, dentre os titulares, o vice-presidente. **Fonte: Nova - NR 5 - Portaria MTP n.º 422**

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"COMO EVITAR BRIGAS NO TRÂNSITO" PARTE VI

Evite ao máximo: buzinar exageradamente, manobrar sem sinalizar, usar a faixa da esquerda de modo inadequado, estacionar em cima da faixa de pedestres. Essas atitudes podem causar brigas no trânsito. Respire fundo, seja gentil e coloque sempre a vida em primeiro lugar.

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



VOCÊ SABIA . . . Que a **BÍBLIA** foi o

PRIMEIRO LIVRO impresso do mundo? Isso só foi possível graças à invenção da prensa criada pelo alemão Johannes Gutenberg. **Fonte: <https://segredosdomundo.r7.com/>**

"CONCURSO DE RAPIDINHAS"

Caros leitores...

Estamos completando 15 anos do informativo RAPIDINHAS DA CIPA! Para comemorar, lançamos neste mês o concurso da Rapidinha sobre **VOCÊ SABIA**. Compartilhe conosco uma curiosidade, enviando para marcia.cipativa@gmail.com Lembre-se de indicar a fonte do texto, de onde foi extraído. Se o seu texto for escolhido, será publicado no próximo número das Rapidinhas, no tópico **VOCÊ SABIA**, e você ganhará dois cartões de presente, sendo um da Globoplay, válido pelo período de 3 meses, e outro da Netflix, válido por 1 mês, para assistir a filmes e séries pela Internet. Os prêmios serão enviados pelo Correio.

MEIO AMBIENTE

"COMO SEPARAR CORRETAMENTE O LIXO RECICLÁVEL EM CASA:" PARTE III

- **Papéis** - Ao descartar os papéis lembre-se que papel sujo não é reciclável. Devem ser dobrados e não amassados. Dê preferência para os que estiverem secos.
- **Tampe o lixo** - Tanto para lixo reciclável quanto orgânico, opte por recipientes fechados. Afasta insetos que são atraídos pelo cheiro de comida.

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

SEGURANÇA NO LAR

"COMO SE PROTEGER DO FRIO" PARTE II

- Use calçado confortável e quente, com boa aderência, para evitar quedas, principalmente em pisos molhados;
- Reforce a proteção da cabeça, face e extremidades (mãos e pés), usando luvas, gorro, meias quentes e cachecol (de lã, algodão, felpe ou lã polar, de preferência);
- Reforce os cuidados com a pele, especialmente das zonas expostas. Se necessário, aplique cremes hidratantes.

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



SAÚDE PREVENTIVA

"MANTENHA OS EXAMES EM DIA"

Realizar exames periodicamente é uma forma de evitar ou até descobrir enfermidades no início e contribuir para a cura.

Veja exames importantes para o check-up:

- Hemograma completo;
- Exames de imagem simples;
- Coleta de fezes e urina;
- Controle de níveis de colesterol e pressão arterial.
- Para as mulheres: exames ginecológicos.
- Para os homens: exames periódicos e urológicos.

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



NUTRIÇÃO

"VITAMINAS IMPORTANTES PARA O INVERNO" PARTE II

Vitamina E - É uma vitamina antioxidante que auxilia no combate aos radicais livres e fortalece o sistema imunológico. Presente nos alimentos: castanhas do Pará, amêndoas e nozes, óleos vegetais, folhas verde-escuras como rúcula, couve, agrião e espinafre.

Ferro - Fundamental para a formação sanguínea, o ferro é um mineral que age no transporte de oxigênio para todo o corpo humano. Presente nos alimentos: vegetais folhosos de cor verde, beterraba, feijão, lentilha e cereais integrais como quinoa, aveia, cevada e trigo.

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



PORTUGUÊS

"MIM" NÃO CONJUGA VERBOS!!!

Para EU fazer, para EU comprar, para EU comer, e NÃO para mim fazer, para mim comprar, para mim comer.

Por: Milton Moreira Lopes/ Fonte: Internet



FRASE

"Nada é mais valioso do que este dia."

Autor: Johann Goethe