

SEGURANÇA NO TRABALHO

"CARGA HORÁRIA DO CURSO DA CIPA"

De acordo com a NR 5.7.4 o treinamento deve ter carga horária mínima de:

- a) 8 horas para estabelecimentos de grau de risco 1;
- b) 12 horas para estabelecimentos de grau de risco 2;
- c) 16 horas para estabelecimentos de grau de risco 3; e
- d) 20 horas para estabelecimentos de grau de risco 4.

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

SEGURANÇA NO LAR

"O QUE FAZER PARA EVITAR ACIDENTES NO LAR"

Em 1º lugar devemos levar a segurança para casa. Tudo o que aprendemos no local de trabalho devemos aplicar no nosso lar. Devemos inspecionar a casa de cima a baixo, cada cantinho, a fim de identificar os possíveis riscos existentes. Os acidentes no lar geralmente resultam de perigos diários, coisas que são vistas com facilidade e que são fáceis de evitar.

Fonte: www.prolifeengenharia.com.br

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"VALORES DE MULTAS DE TRÂNSITO E PONTUAÇÃO DAS INFRAÇÕES" - PARTE I

Art. 162, VI - Dirigir sem usar lentes corretoras de visão - **gravíssima - 7 pontos - R\$ 293,47**

Art. 167 - Deixar o condutor ou passageiro de usar o cinto de segurança - **grave - 5 pontos - R\$ 195,23**

Art. 168 - Transportar crianças de forma irregular - **gravíssima - 7 pontos - R\$ 293,47**

Fonte: <https://doutormultas.com.br/novos-valores-multas/>

SAÚDE PREVENTIVA

"INTOXICAÇÕES ALIMENTARES"

As intoxicações alimentares estão entre os maiores desencadeadores de vômitos, diarreias e outros problemas gastrointestinais. Essas intoxicações, que podem até mesmo levar a óbito, podem ser causadas por diferentes agentes, destacando-se o Bacillus cereus. Para evitar a intoxicação por bacillus cereus, é importante guardar os alimentos de forma adequada e na temperatura correta. É importante nunca deixar alimentos cozidos por mais de duas horas em temperatura ambiente, evitar guardar alimentos reaquecidos muitas vezes e, ao aquecer, elevar a temperatura além de 75°C.

Fonte: www.brasile scola.uol.com.br

VOCÊ SABIA . . . Que nossos **DEDOS**

ficam **ENRUGADOS** se estiverem em contato com a água, por uma **QUESTÃO EVOLUTIVA** do nosso corpo? Cientistas europeus apontaram que os primeiros seres humanos tiveram que desenvolver o "enrugar nas mãos", pois suas peles ficavam muito lisas submersas na água, o que dificultava a captura de alimento na natureza. Estudos revelaram que esta característica é uma reação controlada pelo sistema nervoso, em decorrência da contração de vasos sanguíneos e que o fenômeno do enrugar a pele dos dedos tempo após imersos em água, mostrou uma vantagem desenvolvida durante a evolução humana, facilitando a pega de objetos em superfícies molhadas.

Fonte: https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2013/01/13_0109_dedos_enrugadosrg

Colaboradora e Vencedora do Concurso: Haiomy Ferreira Lima

MEIO AMBIENTE

"ENERGIA SOLAR E MEIO AMBIENTE"

O sol é uma fonte infinita de energia, é uma forma de se obter eletricidade sem esgotar as fontes naturais. Além disso, a geração de energia solar não provoca poluição e não provoca nenhum dano ao meio ambiente, tornando o sol uma fonte de energia pura, renovável e sustentável. Os únicos gastos são a instalação e a manutenção.

Fonte: www.energiatotal.com.br

FRASE

"Todos estamos matriculados na escola da vida, onde o mestre é o tempo." **Autor: Cora Coralina**

NUTRIÇÃO

"O QUE FAZ UM NUTRICIONISTA?"

É um profissional da área da saúde que trabalha diretamente com a relação do indivíduo com os alimentos. Ao longo de sua formação, são desenvolvidos conhecimentos sobre a composição dos alimentos, as diferenças e benefícios de cada grupo alimentar, o comportamento durante e após o preparo, bem como as técnicas dietéticas e as diferentes formas de preparar o alimento. Seu principal objetivo é prevenir doenças, além de recuperar ou manter a saúde e bem-estar do indivíduo por meio da orientação a uma alimentação rica em nutrientes e balanceada. O nutricionista tem conhecimento sobre o funcionamento do corpo e organismo humano e, por isso, está apto a desenvolver os melhores cardápios e dietas para pacientes com problemas de saúde como diabetes, colesterol e pressão alta, bem como com disfunções alimentares. Fonte: www.una.br

PORTUGUÊS

ABREVIATURA DE "ATENCIOSAMENTE"

ERRADO → att.

CERTO → at.te

Por: **Milton Moreira Lopes** / Fonte: **Revista Conexão Literária**