

SEGURANÇA NO TRABALHO

"AÇÕES PREVENTIVAS QUE FAZEM A DIFERENÇA"

- Desenvolver uma rotina de manutenções das máquinas e equipamentos; - Manter um ambiente de trabalho seguro; - Oferecer EPI's sempre que necessário para garantir a segurança da atividade; - Investir em treinamento e capacitação das equipes; - Cuidar de você e do seu colega de trabalho; - Não utilizar ferramentas em más condições; - Comunicar incidentes.

Por: **Homero Zanesco**

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

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

Art. 172 - Atirar do veículo, ou abandonar na via, objetos ou substâncias - **média - 4 pontos - R\$ 130,16**

Art. 173 - Disputar corrida - **gravíssima - suspende a CNH - R\$ 2.934,70**

Art. 176, I - Condutor envolvido em acidente deixar de prestar socorro - **gravíssima - suspende a CNH - R\$ 1.467,35**

Art. 180 - Ter seu veículo imobilizado na via por falta de combustível - **média - 4 pontos - R\$ 130,16**

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



VOCÊ SABIA . . . Que a **MAIOR**

PALAVRA da língua portuguesa refere-se a uma doença causada pela respiração de cinzas vulcânicas? "Pneumoultramicroscopicossilicovulcanoconiótico"

Colaboradora: **Larissa Gomes de Medeiros**

Fonte: <https://brasilescola.uol.com.br/curiosidades>

MEIO AMBIENTE

"O QUE É ECOTURISMO"

O ecoturismo é um segmento do turismo voltado para a contemplação, atividades de lazer, esportivas ou educacionais no meio natural de forma a preservar os patrimônios naturais e culturais do local visitado. Além disso, o ecoturismo é ainda uma forma de despertar a consciência ecológica dos turistas através da interpretação e integração com o ambiente e a comunidade local, gerando benefícios, tanto para o visitante quanto para a comunidade ou local visitado.

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



FRASE

"Se você quer algo que nunca teve, você precisa estar disposto a fazer algo que nunca fez."

Autor: **Thomas Jefferson**



SEGURANÇA NO LAR

"ITENS PARA KIT BÁSICO DE PRIMEIROS SOCORROS EM CASA"

Termômetro, tesoura pequena, pinça, algodão hidrófilo, gaze esterilizada, esparadrapo, micropore, ataduras de crepe, curativo adesivo, água oxigenada 10 volumes; soro fisiológico e luvas descartáveis.

Por: **Americo Boaretto Junior / Farmacêutico**



SAÚDE PREVENTIVA

"FIQUE ATENTO AOS SINAIS DA DEPRESSÃO" PARTE I

- Irritabilidade frequente;
- Sentimentos de culpa, inutilidade ou desamparo;
- Sentimentos de desesperança, luto ou pessimismo excessivo;
- Humor triste, ansiedade ou "vazio" constante;
- Falta de energia ou fadiga;
- Mover ou falar mais devagar;
- Perda de interesse ou prazer pela vida, hobbies e atividades;
- Sentir-se inquieto ou ter problemas para ficar sentado;
- Dificuldade de concentração, lembrança ou tomada de decisões.

Importante: O diagnóstico precisa ser feito por um médico psiquiatra; não tire conclusões sozinho e muito menos se automedique.

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



NUTRIÇÃO

"PEIXE"

Incluir peixes regularmente na dieta tem vários benefícios para tornar a sua alimentação saudável. Eles são ótimas fontes de proteínas e contêm menos calorias do que as carnes vermelhas. Os peixes são ricos em gorduras boas, especialmente os provenientes de água salgada, visto que têm grande quantidade de ômega-3. Essa substância atua no corpo reduzindo o colesterol ruim para a saúde e aumentando o bom colesterol, que limpa as artérias do acúmulo de gorduras. O consumo rotineiro de peixes diminui o risco de doenças e eventos cardiovasculares, como a aterosclerose, o infarto e o AVE (acidente vascular encefálico). Tudo isso torna os peixes alimentos bons para o coração.

Fonte: <https://blog.amorsaude.com.br/>



PORTUGUÊS

"HAVIA ou HAVIAM?"

O verbo HAVER, no sentido de EXISTIR, é usado no singular.

Exemplo: Havia muitos alunos na sala.

Por: **Milton Moreira Lopes/ Fonte: @palavracerta_portugues**