



SEGURANÇA NO TRABALHO

AUSÊNCIA DE FÉRIAS

A ausência de férias pode causar danos físicos aos profissionais, como o surgimento de gastrites, alterações intestinais, fadiga muscular, aparecimento de doenças ósseo-musculares, além de ter impacto negativo sobre a imunidade de forma geral e de aumentar o risco de infarto e derrame cerebral em pessoas com predisposição a doenças cardiovasculares. A falta desse período mais prolongado de descanso também pode provocar transtornos mentais, como depressão, ansiedade e esgotamento profissional.

Por: **João Silvestre Silva Junior / Médico do Trabalho**



SEGURANÇA NO LAR

"LUZES DE NATAL"

- Cuidado na hora de escolher e instalar as luzes de Natal. Elas podem causar curto-circuito, e isso pode causar incêndios; - Verifique se as instalações elétricas não apresentam problemas. Observe se os fios estão encapados e evite deixá-los expostos às chuvas ou em pontos de alagamento; - Não coloque as luzes de Natal em grades pontiagudas ou locais com metal; - Cuidado com as velas! Elas proporcionam um ambiente acolhedor e sofisticado, mas aumentam o risco de incêndio. Nunca as deixe ao alcance de crianças; - Desligue as luzes antes de dormir ou quando sair de casa.

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



SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"ESTRADA NAS FESTAS DE FINAL DE ANO"

Evite viajar com chuva forte ou neblina. A visibilidade reduz drasticamente. Mas se isso não for possível, redobre o cuidado, não tenha pressa, mantenha a tranquilidade. Na estrada mantenha sempre a luz baixa acesa, inclusive durante o dia. Nunca perturbe os outros motoristas com luz alta. Mantenha distância dos veículos, tanto em momentos de trânsito fluido, quanto nos congestionamentos. Nunca ultrapasse em local proibido, mesmo em um trânsito de muita lentidão. Os acidentes frontais por ultrapassagem indevida são os mais fatais.

Fonte: <https://autoesporte.globo.com/>



VOCÊ SABIA . . . Que Ceia de Natal tem

PERUA e não peru? O motivo de ela ser quem acaba indo para o forno no dia 24 é que as peruas crescem menos que os machos, sendo mais vantajoso para o produtor comercializá-las no mercado de pedaços, explica o pesquisador Elsie Figueiredo, da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. Por: **Elsie Figueiredo / Pesquisador**



MEIO AMBIENTE

"CEIA SUSTENTÁVEL"

- Crie e reutilize a sua própria decoração com elementos naturais e biodegradáveis; - Evite o desperdício de alimentos e não exagere na ceia; - Priorize frutas, legumes e verduras; - Prefira alimentos cuja produção é local e com baixo impacto ambiental; - Evite o uso de descartáveis! Destine os resíduos sólidos recicláveis como embalagens de vidro, plástico e papel para reciclagem!

Fonte: <https://www.fsp.usp.br/>



FRASE

"É nas asas da fé que a esperança chega."

Autor: **Desconhecido**

"Desejamos a todos um abençoado Natal, transbordando nossos corações de esperança para o Novo Ano que se aproxima!"



SAÚDE PREVENTIVA

"FIQUE ATENTO AOS SINAIS DA DEPRESSÃO" PARTE II

- Dificuldade para dormir, despertar muito cedo pela manhã ou dormir demais; - Apetite e / ou alterações de peso; - Pensamentos de morte ou suicídio, ou tentativas de suicídio; - Dores de cabeça, cólicas ou problemas digestivos sem uma causa física clara e / ou que não se aliviam mesmo com o tratamento.

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



NUTRIÇÃO

FRUTA CLÁSSICA DO NATAL: CEREJA

De acordo com a nutricionista Karin Honorato, o consumo de uma porção de cereja "natural" à noite faz dormir bem melhor. Entre as vitaminas da fruta, está a vitamina A, importante para a pele, e as vitaminas C e E, fontes de antioxidantes. Possui também magnésio, potássio, fósforo e até cálcio para os ossos. Essa fruta possui inúmeras substâncias ativas anti-inflamatórias e antioxidantes.

Por: **Karin Honorato / Nutricionista**



PORTUGUÊS

"PALAVRAS ENGRAÇADAS DA LÍNGUA PORTUGUESA"

Xexelento = de pouco valor.

Urucubaca = má sorte, feitiço.

Tribufu = pessoa feia.

Pindaíba = condição de falta de dinheiro.

Mequetrefe = indivíduo sem importância, inútil.

Espelunca = lugar mal frequentado, sem asseio.

Bugiganga = objeto de pouco ou nenhum valor, quinquilharia.

Gororoba = comida mal feita.

Birosca = misto de mercearia e bar.

Por: **Milton Moreira Lopes/ Fonte: Texto publicado no sítio eletrônico brasileiro Escola Educação.**