

SEGURANÇA NO TRABALHO

"LIMPEZA E ORGANIZAÇÃO"

A ordem, arrumação e limpeza são fatores indispensáveis para a prevenção de acidentes e manutenção da saúde nos locais de trabalho. É necessário que todos se proponham a colaborar, mantendo limpo e em ordem o seu local de trabalho. Determinar lugares apropriados para armazenagem de materiais, ferramentas e equipamentos portáteis, coletores para lixo, retalhos, etc. As passagens, corredores, plataformas e outros locais de saída devem estar sempre livres de materiais que possam provocar tropeção e quedas.

Fonte: www.danny.com.br

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"PREPARE SEU CARRO PARA VIAJAR"

VERIFIQUE: tanque cheio, níveis de água e óleo, pneus, estepe, correia dentada, freios, energia, iluminação, extintor de incêndio, limpador e injeção eletrônica.

Fonte: Revista Compre Bem - Edição 73



VOCÊ SABIA . . . Que a palavra

"RÉVEILLON" tem origem francesa e se refere a termos como "despertar", "acordar"? Por isso, nesse sentido, ela pode ser usada como o despertar de um novo ano. Inicialmente, em meados do século XIX, essa palavra era utilizada para falar da ceia de Natal. Depois, foi se popularizando para descrever a virada do ano.

Fonte: www.preparaenem.com

MEIO AMBIENTE

"VAZAMENTO DE ÁGUA - PRESTE ATENÇÃO AO HIDRÔMETRO"

Feche todas as torneiras, chuveiros e desligue os aparelhos que utilizam água. Porém, mantenha abertos os registros internos da casa e o da caixa d'água. Com isso feito, vá até o seu hidrômetro e anote o número exibido e a posição do ponteiro. Para realizar o teste, feche o registro do cavalete aberto. Deixe as torneiras e equipamentos que utilizam água fechados por uma hora. Após isso, verifique se o número e o ponteiro do hidrômetro mudaram. Se houver alguma alteração no hidrômetro, há algum vazamento de água na casa e será necessário investigar onde está o problema.

Fonte: www.astra-sa.com

FRASE

"Que as realizações alcançadas este ano sejam apenas sementes plantadas, que serão colhidas com maior sucesso no ano vindouro."

Por: **Autor Desconhecido**

SEGURANÇA NO LAR

"PERNILONGOS"

Durante o dia use inseticidas em spray multi-insetos – indicados para todos os insetos – ou aqueles próprios para pernilongos. Aplique o jato no ar, nos cantos da casa e embaixo de móveis, como sofás e mesas. Já no período noturno, os inseticidas elétricos – aqueles que você coloca na tomada – são ideais. Eles repelem os pernilongos durante toda a noite e não liberam odor. São a garantia de horas de sono sem coça-coça e livre daquele zumbido no ouvido.

Fonte: Revista Compre Bem - Edição 73



SAÚDE PREVENTIVA

"VESÍCULA BILIAR"

É um órgão em forma de saco localizado no fígado e em que podem se formar pedras (cálculos), que desencadeiam episódios conhecidos como crise de vesícula. A presença das pedras é denominada colelitíase e podem ser originadas por alterações na bile, como o depósito de substâncias na vesícula biliar, ou no funcionamento do órgão. Porém, a alimentação pode ajudar a aliviar os sintomas da colelitíase, bem como prevenir seu diagnóstico. As pedras na vesícula são substâncias que se depositam na vesícula biliar. Geralmente, durante uma crise de vesícula, deve-se comer alimentos ricos em água e com pouca ou nenhuma gordura.

Fonte: www.vitat.com.br



NUTRIÇÃO

"IMPORTÂNCIA DO CAFÉ DA MANHÃ"

O café da manhã é fundamental para a manutenção de energia. É responsável pela regularização de diversos hormônios, assim como o cortisol, que tem seu pico elevado pela manhã e à noite. Dentre seus benefícios está a melhoria do trânsito intestinal e formação do bolo fecal. O café da manhã deve conter uma bela fonte de carboidratos, proveniente dos pães integrais ou frutas, uma fonte rica de proteína à base de queijos curados ou iogurtes e fibras alimentares.

Fonte: www.nutritional.com.br



PORTUGUÊS

"FIQUE DE OLHO..." - PARTE I

Emigrar = sair de um país.

Imigrar = entrar num país.

DESpercebido = o que não é notado.

DESApercebido = o que é desprovido.

Por: **Milton Moreira Lopes/ Fonte: fonte: @danielvicola**