

SEGURANÇA NO TRABALHO

"CIPA's TERÃO QUE FAZER TREINAMENTOS PARA COMBATER ASSÉDIO"

A Portaria do Ministério do Trabalho e Previdência MTP nº 4.219, de 20 de dezembro de 2022, altera o nome da CIPA para Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e de Assédio, nas Normas Regulamentadoras, por conta da Lei nº 14.457, de 21 de setembro de 2022. A partir do dia 20 de março de 2023 os programas e treinamentos das CIPA's deverão incluir, obrigatoriamente, medidas de prevenção e combate ao assédio sexual e a outras formas de violência no trabalho.

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

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"DIRIGIR DE CHINELO"

Segundo o Código Brasileiro de Trânsito, a pessoa flagrada dirigindo com sapatos que não estejam firmes em seus pés, ou que prejudiquem a utilização adequada dos pedais está cometendo uma infração. A gravidade dessa infração é média, mas obriga os motoristas a arcarem com multas e punições na carteira de habilitação.

Fonte: <https://seminovos.unidas.com.br/>



VOCÊ SABIA . . . Que com a língua, a

ABELHA recolhe o néctar das flores e o guarda numa bolsa localizada no fundo da garganta? Depois, ela volta para a colmeia e o néctar vai passando de abelha para abelha. A água evapora, o néctar engrossa e se transforma em mel.

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

MEIO AMBIENTE

"O QUE É AGRICULTURA SUSTENTÁVEL?"

A agricultura sustentável é uma forma de cultivo que respeita mais o meio ambiente, além de reduzir custos e elevar a produtividade. A busca por uma vida saudável pressupõe, entre outras condições, o consumo de produtos de boa qualidade. Essa constatação aliada a uma maior consciência ecológica, a crescente desconfiança nos sistemas de produção de alimentos e as muitas dúvidas que ainda cercam os produtos transgênicos, têm levado à expansão do consumo de alimentos produzidos sem o emprego de agrotóxicos com as técnicas de agricultura sustentável.

Fonte: <https://eos.com/pt/blog/>



FRASE

"Tudo tem começo e meio, o fim só existe para quem não percebe o recomeço." **Autor: Luiz Gasparetto**



SEGURANÇA NO LAR

"PISOS E PAREDES"

- Não devem apresentar saliências nem depressões, para não prejudicar a circulação de pessoas; - Os pisos, corredores e passagens com risco de escorregamento deverão ser revestidos com material antiderrapante; - Os pisos e paredes, sempre que possível, devem ser impermeabilizados e protegidos contra a umidade; - Ao lavar ou encerar pisos, utilize calçado adequado, que não escorregue; - Utilize tapete de borracha antiderrapante no box do banheiro; - O piso e o tapete devem ser esfregados frequentemente, pois o acúmulo de resíduos pode torná-los escorregadios. Fonte: Apostila "CASA SEGURA E SAUDÁVEL" – Sistema Fiep/SESI



SAÚDE PREVENTIVA

"COMO PREVENIR A HIPERTENSÃO E TRATÁ-LA?"

A hipertensão é uma doença crônica e relacionada com doenças graves como o infarto, que podem levar à morte.

Para prevenir a hipertensão, basicamente você deve adotar hábitos de vida saudáveis como: - Praticar exercícios físicos regularmente; - Alimentação saudável; - Evitar fumar e ingerir bebida alcoólica; - Controlar o estresse; - Controlar doenças como diabetes e hipertireoidismo; - Consumir mais fibras.

Em alguns casos, definidos pelo médico, é necessário utilizar medicamentos anti-hipertensivos.

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



NUTRIÇÃO

"SAL NA COMIDA É NECESSÁRIO?"

Não só o sal na comida pode fazer mal, como também não é necessário. A obtenção da quantidade de sódio que precisamos pode acontecer dos próprios alimentos que ingerimos. Alimentos como carnes, peixes e ovos podem nos oferecer o sódio. Mas existe outra questão a ser considerada: o iodo. O sal de cozinha é enriquecido com iodo, isso é exigido por lei devido ao baixo consumo de iodo; esse sim, em falta no organismo pode causar danos mais graves.

Sal na comida pode fazer mal? Sim! Existem maneiras de contornar isso? Várias! É só você querer.

Fonte: <https://nutricamillabaffa.com.br>



PORTUGUÊS

"FIQUE DE OLHO..." - PARTE II

DEspensa = local para armazenar.

DISpensa = ato de dispensar.

PROPÍCIO = bom, favorável.

PROPENSO = disposto a, inclinado a.

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