

SEGURANÇA NO TRABALHO

"ATENÇÃO NO TRABALHO"

A atenção é um elemento fundamental em qualquer local de trabalho, não apenas para manter a produtividade, mas para evitar acidentes. Mesmo para cargos que aparentemente não envolvam tanto risco, até mesmo acidentes pequenos no escritório, por exemplo, podem ter complicações. Incentivar os colegas a ter foco e atenção é muito importante, principalmente no mundo de hoje, que é corrido e cheio de distrações.

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

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"MANTENHA AS DUAS MÃOS NO VOLANTE"

Manter apenas uma mão no volante reduz bastante o seu tempo de reação quando alguma coisa acontecer. Isso faz com que as suas opções sejam limitadas e você não consiga desviar de um acidente de maneira eficaz. Além disso, as duas mãos no volante dão mais precisão e controle às suas manobras. Isso evita que você calcule errado a distância e cause acidentes leves.

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

VOCÊ SABIA . . . Que quando os **BEBÊS**

nascem eles têm cerca de 70 ossos a mais do que os adultos? Com o tempo, alguns desses ossos se fundem, como no crânio. Já em outras partes do corpo, surgem ossos completamente novos. Os ossos do pulso e do tornozelo vão ficando visíveis à medida em que ganham rigidez. Os bebês não vêm com patelas, aqueles ossos do joelho. Só depois dos dois anos, quando a arte de andar sem cair o tempo todo é finalmente dominada, é que a cartilagem do joelho vira osso.

Fonte: <https://g1.globo.com>

MEIO AMBIENTE

"HORTA CASEIRA"

Cultivar vegetais numa horta é uma atitude sustentável. Um dos motivos é que ao dispensar o deslocamento para fazer as compras, você já deixa de realizar a pressão pela fabricação de sacolas plásticas e demais itens necessários para fazer o transporte das hortaliças. Ou seja, você produz menos lixo. Além disso, a horta caseira ainda evita o estímulo ao desmatamento e também não polui os rios e o solo. O primeiro passo para montar uma horta é escolher o local onde ela vai ser instalada ou construída. Para hortaliças, o local deve receber de quatro a seis horas de luz solar por dia e ser protegido do vento.

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

FRASE

"Se ainda venta, não adianta varrer. Espere o tempo certo chegar. Que tudo vai se esclarecer." **Autor: Israel Lima**

SEGURANÇA NO LAR

"LUZ GUIA"

A luz guia possui diversas funções e utilidades, servindo basicamente como item de decoração e segurança, seja para adultos, crianças ou idosos. Ajuda a evitar acidentes pela dificuldade de visualizar degraus, desníveis e objetos que possam causar esbarrões, quedas e escorregões. O seu uso é muito simples e seguro, bastando apenas conectá-la a uma tomada e usufruir de todos os seus benefícios.

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

SAÚDE PREVENTIVA

"O QUE É DOENÇA DE CROHN?"

É uma síndrome que afeta o sistema digestivo e tem, como principal sintoma, dor abdominal associada à diarreia, febre, perda de peso e enfraquecimento por causa da dificuldade para absorver os nutrientes. A causa da enfermidade é desconhecida, mas não estão descartadas as hipóteses de que seja provocada pela desregulação do sistema imunológico, ou seja, do sistema de defesa do organismo. Fatores genéticos, ambientais, dietéticos ou infecciosos também podem estar envolvidos. O exame clínico e o levantamento da história do paciente, assim como alguns exames de sangue, são instrumentos importantes para o diagnóstico da doença de Crohn.

Fonte: <https://drauziovarella.uol.com.br>

NUTRIÇÃO

"BATATA-DOCE"

É considerada uma fonte de carboidrato bastante saudável, rica em fibras, proteínas, vitaminas do complexo B, vitamina A, C e diferentes sais minerais. A presença de tantas vitaminas fortalece o sistema imunológico, enquanto os sais minerais ajudam a controlar a pressão arterial. Além do seu baixo teor de gordura, possui betacaroteno e antocianinas, substâncias que auxiliam na prevenção do envelhecimento precoce e na saúde da visão. Por ser rica em fibras, também é indicada para regular a saúde intestinal. Além do método de cozimento em água quente, a batata-doce pode ser grelhada, amassada como purê ou assada.

Fonte: <https://www.unimed.coop.br>

PORTUGUÊS

"FIQUE DE OLHO..." - PARTE III

Sem gosto = INSÍPIDA

Sem cheiro = INODORA

Sem cor = INCOLOR

Sem sal = INSOSSA

Por: **Milton Moreira Lopes**

Fonte: www.linguaportuguesa.blog.br