

SEGURANÇA NO TRABALHO

"COMUNICAÇÃO INTERNA"

Trabalhar a comunicação interna é um dos princípios para manter a integração entre setores. Através dela, é possível que qualquer problema dentro da empresa seja rapidamente comunicado aos superiores, para que possam tomar medidas antes que ele provoque algum acidente. Para isso, o hábito de comunicar qualquer incidente ou mal estar deve estar presente e ser levado a sério por todos os membros da organização.

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

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"NÃO ACELERE OU FREIE BRUSCAMENTE"

Um hábito negativo de direção é o de acelerar ou frear o carro bruscamente. Muita gente faz isso desnecessariamente, como podemos ver pelas marcas de pneus nas ruas das nossas cidades. O problema dessa ação é que ela gasta o pneu do carro, além de comprometer outros sistemas, como a pastilha de freio e até mesmo o motor. Dessa maneira, essas peças têm a vida útil reduzida e podem falhar justamente em um momento importante. Fonte: <https://reformadepneus.com.br>



VOCÊ SABIA . . . Que o nosso corpo

possui quase **5 LITROS DE SANGUE**? Os únicos locais do corpo humano que não são irrigados por vasos sanguíneos são os cabelos, córneas e unhas. Em quantidade líquida, o corpo humano possui quase 5 litros de sangue. Quando retirado para doação, são cedidos no máximo 450 ml que são repostos pelo organismo no mesmo dia. Fonte: <https://www.nsctotal.com.br>



MEIO AMBIENTE

"ADUBO CASEIRO"

Se você pesquisar, descobrirá que basta um recipiente de plástico com camadas de materiais orgânicos ricos em carbono (matéria seca, como folhas secas, grama e palha de milho) e ricos em nitrogênio (matéria úmida, como restos de comida e cascas de vegetais). A vantagem é que, além de transformar esse lixo em um adubo caseiro de grande qualidade, você ainda reduz bastante seu lixo doméstico. Alie isto à reciclagem de materiais e verá que a quantidade de lixo não-orgânico e não-reciclável que você terá que colocar na rua será muito menor que anteriormente. Fonte: <https://www.plastprime.com>

FRASE

"É nas horas difíceis que pensa estar perdido que encontra o caminho certo, uma situação complicada é a porta de uma nova oportunidade." **Autor: Donei Cabálah**



SEGURANÇA NO LAR

"FITAS ANTIDERRAPANTES"

As fitas antiderrapantes são grandes aliadas da segurança, evitam quedas por escorregões. São ideais para proteção em ambientes úmidos, escadas e outros locais perigosos. Para que elas tragam o efeito esperado, é importante escolher o produto certo, conforme a área onde será utilizado. As fitas antiderrapantes são fitas adesivas, com uma textura que se assemelha a uma lixa. O principal objetivo desse produto é garantir a segurança e evitar acidentes. Geralmente é instalada em escadas e degraus, rampas e pisos inclinados, além de superfícies que tendem a tornar-se escorregadias após a chuva ou a limpeza. Fonte: <https://www.leroymerlin.com.br>



SAÚDE PREVENTIVA

"MANCHAS NAS UNHAS"

Se as unhas têm um aspecto esbranquiçado ou transparente, com a base rosada, elas estão saudáveis. Algo diferente disso ou algum tipo de mancha, é melhor ficar atento porque qualquer alteração no aspecto das unhas, que não tenha sido causada por trauma ou lesão, pode ser sinal de um problema de saúde. As unhas demonstram a saúde do organismo. Qualquer alteração nelas pode indicar algum tipo de problema de saúde que precisa ser investigado.

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



NUTRIÇÃO

"PIPOCA"

Se preparada e consumida da forma correta, a pipoca se torna um grande auxiliar na manutenção da saúde. A casquinha da pipoca é riquíssima em antioxidante. E a parte branquinha é composta de amido resistente, ou seja, fibra que auxilia regulando o intestino. O milho de pipoca precisa apenas do calor para estourar, por isso deve-se evitar cozinhar com azeite ou óleos vegetais, uma vez que pode impactar no teor de antioxidantes presentes na casca da pipoca. "Fuja das pipocas de micro-ondas, pois são industrializadas com muita manteiga e condimentos, deixando de ser saudável para ser fonte de gordura saturada e sódio". Fonte: <https://gastros.com.br>



PORTUGUÊS

ABREVIATURA DE "ATENCIOSAMENTE"

ERRADO--> Att.

CERTO--> At.te

Por: **Milton Moreira Lopes**/ Fonte: **Revista Conexão Literária**