

### **SEGURANÇA NO TRABALHO**

#### **“ALONGAMENTO DURANTE O TRABALHO”**

Realizar o alongamento durante o trabalho pode ser uma ótima maneira de reduzir as dores no corpo e relaxar a mente, principalmente para aqueles que passam a maior parte do dia sentado em uma única posição. Dessa forma, o alongamento é direcionado à flexibilização dos músculos do corpo. Ao praticá-lo, a pessoa se sentirá mais apta a desempenhar tarefas físicas, além de apresentar uma maior amplitude nos movimentos.

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

### **SEGURANÇA NO TRÂNSITO**

#### **“USO INDISCRIMINADO DE BUZINAS É INFRAÇÃO DE TRÂNSITO”**

Segundo o Código de Trânsito Brasileiro **artigo 227**, o uso da buzina de forma exagerada e sem motivo configura infração leve de trânsito, podendo gerar penalidade de multa e três pontos na Carteira Nacional de Habilitação. O uso da buzina tem regras específicas. O Código só prevê dois tipos de uso deste equipamento, no artigo 41. A utilização mais comum é a de se fazer advertências a fim de evitar acidentes. A outra é advertir ao condutor à frente que se tem a intenção de ultrapassá-lo.

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



### **VOCÊ SABIA . . .** Que em **DIAS**

**FRIOS**, sentimos **MAIS DOR**? A baixa pressão que ocorre no tempo frio causa uma diminuição da produção de cortisona e adrenalina, hormônios que atuam no controle da dor. Outra teoria explica que as terminações nervosas ficam alteradas com mudanças de pressão, aumentando a percepção de dor. A baixa temperatura pode também estar relacionada com a contração de músculos que ficam próximos a nervos e articulações, aumentando a dor. Fonte: <https://brasilecola.uol.com.br/>

### **MEIO AMBIENTE**

#### **“CONSEQUÊNCIAS DO DESMATAMENTO”**

A principal consequência do desmatamento está atrelada ao desequilíbrio ambiental provocado pela perda da vegetação nativa. A remoção da vegetação provoca uma grande perda da biodiversidade assim como a perda do habitat de animais e plantas, e, ainda, impacta diretamente na elevação do número de espécies em extinção. Fonte: <https://mundoeducacao.uol.com.br/>

### **FRASE**

“A curiosidade nos faz aprender, descobrir e se surpreender.” **Autor: Mirely Lacerda**



### **SEGURANÇA NO LAR**

#### **“O BOLOR E A UMIDADE”**

Inalar ou tocar os esporos de bolor pode causar uma reação alérgica, como espirros, corrimento nasal, olhos vermelhos e erupções cutâneas. Se tem bolor ou umidade em sua casa, é importante descobrir o porquê. Quando você sabe o que está causando a umidade, você pode garantir que sua casa seja reparada ou tomar medidas para limitar a umidade no ar.

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



### **SAÚDE PREVENTIVA**

#### **“VITAMINA C”**

A vitamina C, ou ácido ascórbico, é uma vitamina que atua como antioxidante e fortalece o sistema imunológico, além de estimular a absorção de ferro dos alimentos. Os principais alimentos ricos em vitamina C são as frutas, as verduras e os legumes, como abacaxi, caju, brócolis, limão, kiwi e tomate. Além disso, essa vitamina também pode ser encontrada em suplementos, que são comercializados em farmácias e lojas de produtos naturais, e que devem ser usados somente sob a orientação de um médico, ou nutricionista. A baixa ingestão de vitamina C favorece o surgimento do escorbuto, uma doença que pode causar sinais e sintomas, como sangramento e inchaço da gengiva, cansaço e dor muscular.

Fonte: <https://www.tuasaude.com/>



### **NUTRIÇÃO**

#### **“MEL”**

É uma opção natural que permite a substituição de adoçantes industrializados. Segundo a nutricionista Danielle Bayma, o mel é rico em vitaminas e minerais, aumenta as células de defesa do corpo e também combate bactérias e fungos. Quando usado de forma equilibrada, o mel é excelente para evitar algumas doenças! Além do aumento das células de defesa, o mel também tem grande potencial antioxidante, anti-inflamatório e antibacteriano. “Uma colher de sopa de mel por dia é a quantidade recomendada”. O mel também pode estar incluído em receitas, por exemplo, na panqueca de banana, aveia e mel.

Fonte: **Danielle Bayma, nutricionista e membro da Associação Brasileira de Nutrição Funcional (IBNF).**



### **PORTUGUÊS**

#### **- OBRIGADO(A).**

Resposta ERRADA: - Não TEM de quê!

Resposta CERTA: - Não HÁ de quê!

Por: **Milton Moreira Lopes/ Fonte: Internet**