

SEGURANÇA NO TRABALHO

"SINAIS DE ESTRESSE PELO FRIO"

O estresse pelo frio além da prevenção. Os trabalhadores precisam ser treinados para reconhecer os sintomas do estresse pelo frio – em si mesmos ou em colegas de trabalho. Os sintomas do estágio inicial incluem tremores, fala lenta ou arrastada, perda de coordenação e confusão ou desorientação. Os primeiros socorros começam com a tomada de medidas para aquecer a pessoa.

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

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"DICA PARA DIRIGIR COM SEGURANÇA NO INVERNO" - PARTE I

Check-up do seu veículo: - O cuidado deve começar antes de sair de casa ou até mesmo da sua cidade. Durante o inverno, é importante checar se freios, limpadores e sistemas de ar quente estão funcionando perfeitamente. Da mesma forma o desembaçador, que pode ser útil em algum momento. Cuide dos pneus! Certifique-se de que eles estão em perfeito estado: se não estão carecas e se não possuem rachaduras. Limpe os para-brisas, as janelas e os faróis. Sua visibilidade é uma de suas melhores companheiras na estrada! Fonte: <https://www.examepelobem.com.br/>

VOCÊ SABIA . . . Que o **FRIO** pode

MATAR pessoas/animais? A morte pode ocorrer por causa da hipotermia, que é quando há exposição prolongada ao frio, como quando neva ou quando a pessoa fica mergulhada em um lago gelado. Esse problema ocorre quando a temperatura do corpo cai abaixo de 35 °C e pode ser fatal para as pessoas que atingem temperaturas menores que 27 °C.

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

MEIO AMBIENTE

"O QUE É SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL OU ECOLÓGICA?"

Compreende a preservação e manutenção do meio ambiente, cujo principal objetivo é garantir que as necessidades das gerações futuras não sejam prejudicadas pelo uso indiscriminado dos recursos naturais na atualidade.

Fonte: <https://fia.com.br/blog/sustentabilidade/>

FRASE

"A esperança é a capacidade de sentir a Primavera, quando estamos no meio do Inverno."

Autor: Tullia

SEGURANÇA NO LAR

"DICA PARA CUIDAR DA CASA NO INVERNO" PARTE I

Abra a janela e deixe o ar circular nos cômodos: apesar de no inverno buscarmos por temperaturas e ambientes mais quentes, é fundamental que nesta época do ano evite-se manter as janelas fechadas durante um longo período de tempo. Quanto mais tempo uma casa fica fechada, maior a proliferação de ácaros e mofo, aumentando o risco de gripes e complicações respiratórias. Para combatê-los, a casa deve estar sempre bem ventilada e iluminada pelo sol. O ideal é que as janelas fiquem abertas por no mínimo duas vezes ao dia, para que o ar seja renovado e os cômodos fiquem bem ventilados.

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

SAÚDE PREVENTIVA

"DICA PARA CUIDAR DA SAÚDE NO INVERNO" PARTE I

Como evitar as alergias: quem sofre com asma, bronquite, sinusite e outras "ites" sente na pele os efeitos nocivos do inverno no organismo. O frio deixa as mucosas mais irritadas e favorece o surgimento das infecções e alergias. Alguns cuidados simples como manter o ambiente aquecido, se agasalhar bem e higienizar os ambientes e as roupas de lã e cobertas, principalmente aquelas que saem do armário apenas nos dias de temperaturas mais baixas, podem diminuir os desconfortos.

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

NUTRIÇÃO

"DICAS DE ALIMENTOS PARA O FRIO" PARTE I

Substitua legumes crus por cozidos e sirva-os quentes à mesa. Sopas de legumes e verduras também são ótimas opções, mas tente não incluir queijos gordos e creme de leite às receitas; - Inclua os legumes e proteínas em escondidinhos ou suflês, mas sem usar cremes de leite, requeijão, etc.; - Utilize alimentos mais proteicos e menos calóricos ao preparar cremes e caldos. Por exemplo, caldo verde à base de couve-flor, ao invés de batata.

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

PORTUGUÊS

"ERRADO: Boa noite a todos e todas!"

CORRETO:

- Boa noite a todos! (se estiver homens e mulheres ou apenas homens)
- Boa noite a todas! (se estiver apenas mulheres)

Por: Milton Moreira Lopes/ Fonte: @_gabaritandoportugues