

### **SEGURANÇA NO TRABALHO**

#### **"ABANDONE FERRAMENTAS EM MÁS CONDIÇÕES"**

As ferramentas são itens que podem gerar problemas e devem entrar na rotina de prevenção de acidentes. Elas estão sujeitas ao desgaste natural do uso e do tempo, o que também pode colocar em risco quem as manuseia no cotidiano. É fundamental que o trabalhador deixe de usar aquelas que estão em más condições, principalmente as expostas aos impactos e intensidade, que podem gerar consequências. **Fonte: [www.institutoagf.org.br](http://www.institutoagf.org.br)**

### **SEGURANÇA NO TRÂNSITO**

#### **"DICA PARA DIRIGIR COM SEGURANÇA NO INVERNO" - PARTE II**

**Neblina e cerração:** no caso de neblina ou cerração no meio da pista, de noite ou de dia, acenda imediatamente a luz baixa. E, se possuir, o farol de neblina. Outra coisa importante: nunca use luz alta nessa situação. Diminua a distância do veículo da frente, diminua a velocidade e, se for preciso parar, que seja num lugar seguro, mas nunca no acostamento. A neblina atrapalha a visibilidade dos outros motoristas também, e por isso eles podem não enxergar você parado ali. **Fonte: [www.examepelobem.com.br](http://www.examepelobem.com.br)**

### **VOCÊ SABIA . . .** Que a sensação de

**FRIO** é uma reação natural do corpo **CAUSADA PELA PERDA DE CALOR?** Quando estamos em um lugar com temperaturas muito baixas, o organismo transfere parte da nossa energia para o ambiente externo. Essa condição climática favorece a contração dos vasos sanguíneos e reduz o fluxo de sangue. Por esse motivo, uma pessoa com frio costuma ter espasmos musculares e fica com as mãos e os pés arroxeados, gelados e com sensação de formigamento. **Fonte: <https://vocenaneve.com.br>**

### **MEIO AMBIENTE**

#### **"O QUE É SUSTENTABILIDADE EMPRESARIAL?"**

Com o crescente grau de conscientização dos consumidores em relação às questões ambientais, as empresas têm incluído em seu planejamento estratégico a sustentabilidade dentro da responsabilidade social. Nesse caso, as ações são pautadas pela preservação do meio ambiente e na busca pela melhoria na qualidade de vida das pessoas. **Fonte: <https://fia.com.br/blog/sustentabilidade>**

### **FRASE**

"Todo o nosso descontentamento por aquilo que nos falta procede da nossa falta de gratidão por aquilo que temos."

**Autor: Daniel Defoe**

### **SEGURANÇA NO LAR**

#### **"DICA PARA CUIDAR DA CASA NO INVERNO" PARTE II**

Use o aspirador de pó e panos úmidos: como o inverno é a estação do ano a qual estamos sujeitos a sofrer de reações alérgicas por conta da presença de microrganismos, é recomendado que se aspire a casa. Ao simplesmente varrer a casa, aquela sujeira que não é visível a olho nu não é completamente removida, ela somente muda de lugar. A mesma recomendação é válida para os espanadores. Se você é adepta(o) ao uso de espanadores para remover o pó dos seus móveis, saiba que você só está fazendo com que eles troquem de lugar. Em seu lugar, opte pelo uso de panos úmidos.

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

### **SAÚDE PREVENTIVA**

#### **"DICA PARA CUIDAR DA SAÚDE NO INVERNO" PARTE II**

**Atenção especial para a pele:** segundo a médica dermatologista Vanessa Soares, a queda nas temperaturas leva a uma diminuição da transpiração corporal. Suando menos, nossa pele tende a ficar menos úmida e sofre alterações no manto lipídico, que atua em sua proteção natural; o ideal é intensificar a hidratação. "Tanto a pele do rosto quanto do corpo está sujeita a ressecamento". Ela informa que é fundamental beber pelo menos dois litros de água diariamente. É importante manter a ingestão hídrica, mesmo não sentindo sede. Outros hábitos essenciais são tomar banho morno e rápido e aplicar hidratante em todo corpo, logo após o contato com a água quente.

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

### **NUTRIÇÃO**

#### **"DICAS DE ALIMENTOS PARA O FRIO" PARTE I**

- Substitua biscoitos e outros industrializados por oleaginosas, como amêndoas e castanhas; - Ao consumir chocolate, priorize os que tenham altos percentuais de cacau; - Priorize sempre alimentos naturais, a chamada "comida de verdade"; - Não despreze a importância da hidratação: beba água! Chás quentinhos também são bem-vindos.

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

### **PORTUGUÊS**

#### **"MUITA GENTE ERRA NISTO..."**

Ah, sim! = Entendi!

Há, sim = Existe, sim.

Assim = Dessa forma.

**Por: Milton Moreira Lopes / Fonte: @juliocunhaneto**