

SEGURANÇA NO TRABALHO

"LIMITE-SE APENAS ÀS SUAS FUNÇÕES"

Trabalhadores não devem executar atividades para as quais não são treinados, especialmente as que envolvem riscos. Aliás, muitas delas requerem treinamentos e cursos mais profundos, justamente o que qualifica colaboradores para executá-las.

Fonte: <https://www.institutoagf.org.br>

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

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

Aquaplanagem e aceleração: em rodovias molhadas a tração fica mais baixa e o risco de derrapagem e perda do controle aumenta consideravelmente, por isso tempo chuvoso e alta velocidade não combinam. Pista molhada também é sinal de várias poças d'água espalhadas pelo caminho. Isso pode provocar a flutuação, que é quando o carro passa rapidamente por cima de uma poça d'água profunda e, por conta disso, acaba perdendo a tração. **A melhor solução é frear antes de passar por poças d'água, cruzá-las em baixa velocidade e manter as rodas retas nesse pequeno trecho.**

Fonte: www.examepelobem.com.br

VOCÊ SABIA . . . Que no dia 21 de julho

de 1983 o **PLANETA TERRA** registrou a temperatura **MAIS FRIA** de toda sua história? A temperatura mais fria já registrada na Terra foi nada menos do que 89,2 graus Celsius negativos! Essa verdadeira 'friaça' foi constatada na estação Vostok, uma estação de pesquisa russa na Antártida. Situada a uma altitude superior a 3.400 metros, numa região elevada do leste antártico, ela é considerada a base científica mais isolada do mundo.

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

MEIO AMBIENTE

"MUDANÇAS CLIMÁTICAS"

São alterações provocadas nos padrões climáticos a longo prazo com base nas alternâncias meteorológicas, ou seja, nas condições do tempo observadas por um período. Elas podem ser causadas por processos naturais e também pela ação do homem. As mudanças climáticas são um dos maiores desafios da sociedade atual. Os impactos das mudanças climáticas são significativos e afetam desde a nossa saúde até a produção de alimentos.

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

FRASE

"Sábio é aquele que dá valor ao que tem antes de perder."

Autor: Prof. Gretz

SEGURANÇA NO LAR

"DICA PARA CUIDAR DA CASA NO INVERNO" PARTE III

Estenda suas roupas e jogo de cama ao sol: nossas roupas de inverno ficam guardadas por um longo tempo até finalmente serem usadas. Acontece que durante este período, mesmo guardadas, elas acumulam pelos, pó e até mesmo alguns ácaros. Não deu tempo de lavar as roupas e eliminar o desagradável "cheiro de guardado"? Basta deixá-las estendidas sob a luz do sol. Os raios solares são os principais inimigos dos ácaros, sendo assim, não hesite em estender suas roupas durante o dia. O mesmo vale para seu jogo de cama: lençóis, cobertores, fronhas e principalmente, travesseiros. Se possível, coloque o colchão ao sol, no mínimo uma vez por semana. Fonte: <https://www.maryhelp.com.br>

SAÚDE PREVENTIVA

"DICAS PARA CUIDAR DA SAÚDE NO INVERNO" - PARTE III

Praticar atividades físicas: as atividades físicas também fazem parte das dicas para cuidar da saúde no inverno. Manter o corpo em movimento é uma ótima forma de manter uma boa imunidade. **Arejar os ambientes:** abrir as janelas no frio pode ser bem difícil, mas é necessário. Caso esteja em um local fechado, busque deixar pelo menos algumas frestas abertas para que o ar circule e que os agentes causadores de doenças não fiquem concentrados no ambiente. **Evitar aglomerações:** evite aglomerações, quanto menos pessoas em um local, menores as chances de contaminação com doenças respiratórias. Fonte: <https://vidasaudavel.einstein.br/>

NUTRIÇÃO

"DICAS DE ALIMENTOS PARA O FRIO" PARTE II

Sopas e caldos: estas preparações são ideais para o inverno. Para equilibrá-las, adicione verduras e legumes de sua preferência (como couve, espinafre, cenoura, beterraba e aspargo), um alimento fonte de carboidrato (arroz, macarrão, mandioca, batata) e outro rico em proteínas (frango, músculo, patinho). Fonte: <https://wickbold.com.br/>

PORTUGUÊS

"VOCABULÁRIO" - PARTE I

Corroborar = confirmar
Deferir = conceder
Deletério = destrutivo
Depreender = concluir

Inócua = inofensivo
Precípua = fundamental
Prescindir = desprezar
Ressaltar = evidenciar

Por: Milton Moreira Lopes / Fonte: www.gramaticaemvideo.com.br