

### **SEGURANÇA NO TRABALHO**

#### **"COMUNIQUE OS INCIDENTES"**

Incidentes podem virar facilmente acidentes. Tudo que acontecer fora da normalidade em suas tarefas deve ser comunicado aos superiores e, principalmente, ao setor de segurança do trabalho. Avisar os incidentes deve ser um hábito. Inclusive, quanto mais a empresa fica sabendo deles, mais poderá trabalhar de forma objetiva na extinção de riscos.

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

### **SEGURANÇA NO TRÂNSITO**

#### **"SEGURANÇA NO TRÂNSITO: SINALIZAR AS AÇÕES"**

Para contribuir com a direção defensiva dos demais condutores e seguir as regras de trânsito, é preciso sinalizar previamente as ações executadas ao volante. Por exemplo, utilizar a seta indicando para qual lado o veículo irá se deslocar. Através desse sinal, o motorista que estiver próximo ou atrás do automóvel pode diminuir a velocidade e evitar colisões.

Fonte: <https://tl.trimble.com/blog/>

### **VOCÊ SABIA . . .** Que **CURIOSIDADE**

é uma palavra originada do latim "curiositas", que significa "desejo por conhecimento" ou "desejo por informação"?

A curiosidade, característica presente nos seres humanos e em outros animais, é capaz de promover o aprendizado e o desenvolvimento de habilidades.

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

### **MEIO AMBIENTE**

#### **"EL NIÑO"**

É um fenômeno natural caracterizado pelo aquecimento anormal das águas do oceano Pacífico na sua porção equatorial. Ele ocorre em intervalos irregulares de cinco a sete anos e tem duração média que varia entre um ano a um ano e meio. Com a modificação do padrão de circulação atmosférica sobre o Pacífico, o El Niño é responsável por alterar a distribuição de umidade e as temperaturas em várias áreas do planeta. No Brasil, ele ocasiona secas prolongadas nas regiões Norte e Nordeste e chuvas intensas e volumosas no Sul.

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

### **FRASE**

"A vida é um constante recomeço. Não se dê por derrotado e siga adiante. As pedras que hoje atrapalham sua caminhada, amanhã enfeitarão a sua estrada."

Autor: Desconhecido

### **SEGURANÇA NO LAR**

#### **"PLANTAS"**

Todas as plantas têm um grau de toxicidade. Vai depender da alergia que cada um tem. Às vezes uma pessoa não apresenta nenhum sintoma, mas outras podem apresentar vermelhidão, olhos irritados, dor de garganta, tosse. Na hora de comprar uma planta, é fundamental perguntar ao vendedor se ela traz algum risco, pois muitas vezes elas estão expostas ao lado de plantas que não oferecem risco. Em casos de intoxicação, é preciso procurar um médico e levar a planta.

Fonte: <https://g1.globo.com/sp/>

### **SAÚDE PREVENTIVA**

#### **"A IMPORTÂNCIA DAS FIBRAS NA ALIMENTAÇÃO"**

As fibras são substâncias, presentes em alimentos de origem vegetal, que não são absorvidas pelo organismo, pois não possuímos enzimas capazes de digeri-las. Mesmo sem haver absorção, esse nutriente é essencial para manter o bom funcionamento do corpo, principalmente do sistema digestivo, contribuindo assim na prevenção de diversas doenças. Indivíduos que fazem o consumo regular de alimentos ricos em fibras apresentam menores riscos para o desenvolvimento de doença coronariana, hipertensão, obesidade e diabetes.

Fonte: <https://codeagro.agricultura.sp.gov.br/>

### **NUTRIÇÃO**

#### **"CEREAIS /SEMENTES"**

Os cereais representam as principais fontes de fibra. Esse grupo inclui alimentos como arroz integral, aveia, trigo, milho e granola (mistura de cereais). Podem ser consumidos nas principais refeições ou, também, como complementos em saladas de frutas.

As sementes (linhaça, chia, gergelim, semente de girassol, etc.) são outra excelente fonte de fibras. Elas podem ser facilmente adicionadas em qualquer prato a fim de trazer mais saciedade para as refeições.

Fonte: <https://vidasaudavel.einstein.br/>

### **PORTUGUÊS**

#### **"A IMPORTÂNCIA DO ACENTO"**

Coco		Cocô	
Carne		Carnê	
Bebê		Bebe	
Pais		País	

Fonte: Facebook/Pequenas Dicas de Português