

### **SEGURANÇA NO TRABALHO**

#### **"USE APENAS MÁQUINAS DE TRABALHO QUE PASSARAM POR REVISÃO"**

Máquinas adequadas são uma forma de prezar pela prevenção de acidentes. Entretanto, nem sempre as empresas se preocupam com a rotina de manutenção adequada. Ao perceber algum problema, comunique os responsáveis sobre a necessidade de manutenção. É fundamental ter regularidade nas revisões, já que essa negligência pode causar acidentes e gerar riscos aos trabalhadores. **Fonte:** <https://www.institutoagf.org.br>

### **SEGURANÇA NO TRÂNSITO**

#### **"CELULAR"**

Para evitar acidentes provocados por distrações causadas pelo celular, é preciso guardá-lo no bolso ou em qualquer outro lugar que não esteja à vista. Caso alguma notificação seja enviada no momento da direção, o motorista não irá se distrair para visualizar o alerta.

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



### **VOCÊ SABIA . . .** Que o **INTESTINO** é considerado o **SEGUNDO CÉREBRO** do corpo humano?

O intestino é chamado de "segundo cérebro" porque ele tem meio bilhão de neurônios e mais de 30 neurotransmissores. Segundo a nutricionista Cintya Bassi, é fato que o bom funcionamento do intestino melhora o humor, isso porque ele é responsável por 50% de toda a dopamina e 90% da serotonina presentes no organismo. Foi comprovado que o bem-estar está muito relacionado ao funcionamento do intestino e um dos motivos é que a serotonina, neurotransmissor relacionado a sensação de bem-estar e prazer, é produzida principalmente no intestino. **Fonte:** <https://grupomidia.com/>



### **MEIO AMBIENTE**

#### **"CICLONES"**

Ciclones são tempestades tropicais formadas em centros de baixa pressão, áreas associadas à formação de nuvens, à umidade e a tempestades. A instabilidade nessas áreas provoca uma intensa movimentação do ar convergente no seu centro, concentrando umidade e calor. Segundo a Administração Oceânica e Atmosférica dos Estados Unidos, um ciclone é um fenômeno que representa um sistema rotativo de nuvens e tempestades formado em águas tropicais ou subtropicais.

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



### **FRASE**

"A vida é de dentro para fora. Quando você muda por dentro, a vida muda por fora." **Autor:** Kamal Ravikant



### **SEGURANÇA NO LAR**

#### **"OBJETOS ENGOLIDOS"**

Não deixe objetos pequenos ao alcance das crianças, principalmente dos bebês. Para saber se o objeto é possível de ser engolido por uma criança, uma dica é verificar se ele "passa" por dentro de um rolo de papel higiênico. Se passar, o objeto tem potencial de ser engolido caso o menino ou a menina o leve à boca. Essa dica vale, inclusive, para brinquedos. Fique atento também às indicações da faixa etária ideal para cada brinquedo ou jogo. É muito importante, ainda, sempre conversar com a criança sobre o perigo de levar à boca qualquer objeto e os riscos que isso representa.

**Fonte:** <https://pequenoprincipe.org.br/>



### **SAÚDE PREVENTIVA**

#### **"HÁ RISCOS PARA O CONSUMO DE FIBRAS?"**

As fibras são substâncias seguras, porém, o seu consumo inadequado pode trazer prejuízos à saúde. Para que as fibras cumpram a sua função digestiva, é fundamental que o corpo esteja devidamente hidratado. Quando tomamos pouca água, e comemos muitas fibras, podemos ter um efeito rebote. O organismo pode se tornar mais lento, e a constipação (prisão de ventre) pode acontecer. Ou seja, capriche também no consumo de líquidos.

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



### **NUTRIÇÃO**

#### **"GRÃOS, LEGUMINOSAS E FRUTAS"**

Entre os grãos e leguminosas, encontramos o grão-de-bico, ervilha, lentilha, quinoa e soja. As suas fibras também podem ser consumidas como prato principal ou utilizadas no preparo de hambúrgueres e outras receitas. O amendoim e o feijão (em todas as suas variedades) também são importantes alimentos para inserir em suas refeições diárias. Frutas são, em geral, uma fonte rica e completa em fibras e outros nutrientes. Por isso, sempre prefira ingeri-las integralmente, no lugar de fazer sucos. Em suas versões trituradas, pode ocorrer a perda das fibras. **Fonte:** <https://vidasaudavel.einstein.br/>



### **PORTUGUÊS**

#### **"REDUNDÂNCIA" – PARTE I**

É a insistência desnecessária nas mesmas ideias.

Exemplos:

Conviver **juntos**.

Elo **de ligação**.

Encarar **de frente**.

Baseado em fatos **reais**.

Hemorragia **de sangue**.

Consenso **geral**.

**Fonte:** [www.linguaportuguesa.blog.br](http://www.linguaportuguesa.blog.br)