

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