

SEGURANÇA NO TRABALHO

"POSTURA NO TRABALHO"

O grande inimigo da saúde muscular é sua postura durante a realização das tarefas. "Todas as pessoas têm vícios posturais. Por isso, ao sinal de qualquer desconforto, é preciso buscar orientação de um profissional, que vai indicar onde está a sobrecarga e ainda dar sugestões para você realizar os movimentos com menor gasto energético e maior produtividade e prevenindo patologias", afirma a fisioterapeuta Fabíola Andrade, do Instituto Patricia Lacombe.

Fonte: www.minhaverdade.com.br

SEGURANÇA NO LAR

"ENERGIA COM SEGURANÇA"

- Nunca manuseie equipamentos elétricos com os pés ou as mãos molhadas;
- Desligue imediatamente seu eletrodoméstico caso ele comece a fazer barulhos estranhos ou a soltar faíscas;
- Nunca improvise extensões ou emenda dos fios de ferramentas elétricas. Siga sempre as instruções do fabricante.

Fonte: www.comprebem.com

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"BALANCEAMENTO DAS RODAS"

O balanceamento contribui para diminuir o desgaste desigual e aumentar o tempo de vida do pneu. Pode ser feito a cada 10 mil quilômetros, junto com o rodízio de pneus ou quando for instalar um conjunto novo.

Fonte: www.comprebem.com

SAÚDE PREVENTIVA

"SINTOMAS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL"

Habitualmente iniciada entre os 30 e os 55 anos, a hipertensão é assintomática. Algumas pessoas mais sensíveis podem apresentar alguns sintomas tais como dor de cabeça matinal localizada um pouco acima da nuca, tonteiras, sangramento nasal, opressão no peito e cansaço.

Fonte: www.qualivida.intermedica.com.br

VOCÊ SABIA . . . Que a palavra

CEMITÉRIO vem do grego **KOIMETIRION** que significa **DORMITÓRIO**?

Fonte: <http://casatuga.wordpress.com>

MEIO AMBIENTE

"O QUE É BIODIVERSIDADE ?"

O termo biodiversidade - ou diversidade biológica - descreve a riqueza e a variedade do mundo natural. As plantas, os animais e os microrganismos fornecem alimentos, remédios e boa parte da matéria-prima industrial consumida pelo ser humano. Para entender o que é a biodiversidade, devemos considerar o termo em dois níveis diferentes: todas as formas de vida, assim como os genes contidos em cada indivíduo, e as inter-relações, ou ecossistemas, onde a existência de uma espécie afeta diretamente muitas outras.

Fonte: www.wwf.org.br

FRASE

"O sucesso é a soma de pequenos esforços - repetidos dia sim, e no outro dia também."

Autor: **Robert Collier**

NUTRIÇÃO

"PEPINO"

Promove a saúde das articulações e alivia a dor da artrite – pepino é uma excelente fonte de sílica, que é conhecido por ajudar a promover a saúde das articulações, fortalecendo os tecidos conjuntivos. Quando misturado com suco de cenoura, eles podem aliviar a dor da artrite, diminuindo os níveis de ácido úrico.

Fonte: www.liberoalimentos.com.br

PORTUGUÊS

"OS PORQUÊS..."

Por que = Usado no início das perguntas.

Por quê? = Usado no fim das perguntas.

Porque = Usado nas respostas.

O porquê = Usado como substantivo.

Por: **Milton Moreira Lopes**