

SEGURANÇA NO TRABALHO **FÉRIAS**

As férias são essenciais para que as pessoas consigam recuperar a **saúde física e mental** depois de cansativos onze meses de trabalho. Funciona como uma **válvula de escape** e a sua falta é responsável, entre outras coisas, por casos de **estresse, insônia, mal humor**, perda de concentração e até mesmo acidentes de trabalho, o que pode gerar grandes prejuízos à pessoa e à empresa. **Fonte: www.cpt.com.br**

SEGURANÇA NO TRÂNSITO **"PRATIQUE A DIREÇÃO DEFENSIVA"**

Esse conceito envolve todo tipo de atenção no trânsito para evitar acidentes, além da preocupação com a manutenção adequada do veículo e com as próprias condições em que o motorista se encontra.

Fonte: https://institucional.ifood.com.br/

  **VOCÊ SABIA . . .** Que a tradição de passar o Réveillon vestindo **ROUPAS AMARELAS** está relacionada a superstições e simbolismos culturais? A cor amarela é associada à riqueza, prosperidade e boa sorte em muitas culturas e, no contexto do Ano Novo, as pessoas acreditam que vestir amarelo atrai energias positivas e fortuna para o próximo ano.

Fonte: www.lojaprincessa.com.br

MEIO AMBIENTE **"O QUE SÃO ILHAS DE CALOR?"**

É o nome que se dá a um fenômeno climático que ocorre principalmente nas cidades com elevado grau de urbanização. Nestas cidades, a temperatura média costuma ser mais elevada do que nas regiões rurais próximas. A cidade de São Paulo é considerada uma ilha de calor. Como esta cidade tem grande concentração de asfalto (ruas, avenidas) e concreto (prédios, casas e outras construções), ela concentra mais calor, fazendo com que a temperatura fique acima da média dos municípios da região. A formação e presença de ilhas de calor no mundo são negativas para o meio ambiente, pois favorecem a intensificação do fenômeno do aquecimento global. **Fonte: www.geografia.seed.pr.gov.br**

FRASE

"Que as realizações alcançadas este ano sejam apenas sementes plantadas, que serão colhidas com maior sucesso no ano vindouro." **Por: Autor Desconhecido**

Feliz 2024 – Equipe Cipativa

SEGURANÇA NO LAR

"O QUE É VIZINHANÇA SOLIDÁRIA?"

É um programa da Polícia Militar do Estado de São Paulo com o objetivo de incentivar ações de prevenção primária nos locais onde as pessoas moram, trabalham ou estudam. Consiste nas ações destinadas a evitar ou reduzir a ocorrência de infrações penais por meio da identificação, avaliação, ou redução de condições propícias ao delito. Em outras palavras, a Vizinhança Solidária é a população fazendo a sua parte, sendo os olhos da polícia. O programa é voluntário, aberto a qualquer pessoa e passível de ser implantado em qualquer comunidade com apoio da PM. A participação aproxima os vizinhos, demonstra a importância de cada um na vigilância do local, desenvolve o senso de responsabilidade social e melhora a organização urbana.

Fonte: www.aster.com.br

SAÚDE PREVENTIVA

"CHECK-UP LABORATORIAL NUTRIÇÃO"

O **Check-up Laboratorial Nutrição**, além de colaborar para a prevenção de doenças, ajuda a reduzir o uso de medicamentos voltados para o equilíbrio nutricional e a identificar alguma deficiência de nutrientes no organismo. Como a nutrição do organismo humano o protege de doenças não-transmissíveis, este tipo de check-up colabora para uma melhora nos aspectos relacionados à nutrição e, conseqüentemente, à manutenção e promoção da saúde. A **avaliação nutricional periódica**, em determinadas fases da vida, é de grande importância na detecção de possíveis desequilíbrios, a serem controlados, prevenindo-se danos irreversíveis à nossa saúde. **Fonte: www.hermespardini.com.br**

NUTRIÇÃO

"VITAMINAS DO AGRIÃO"

As vitaminas do agrião, C, A, K e B formam um conjunto especial que fornece ação antioxidante para o organismo, além de ajudar a manutenção das células de diversas estruturas do nosso corpo. Com isso, acredita-se que o seu consumo possa prevenir o desenvolvimento de diversos tipos de câncer. Ele evita o envelhecimento das células e a ocorrência de alterações que podem gerar células cancerígenas ou o crescimento de tumores.

Fonte: www.benegrip.com.br

PORTUGUÊS

"SENSAÇÕES..."

| | |
|-----------------------|--------------------|
| SEM GOSTO = Insípida. | SEM COR = Incolor. |
| SEM CHEIRO = Inodora. | SEM SAL = Insossa. |

Por: Milton Moreira Lopes