

SEGURANÇA NO TRABALHO

“CUIDE DE VOCÊ E DO SEU COLEGA DE TRABALHO”

A prevenção é um trabalho em equipe a todo momento. É fundamental que companheiros de trabalho cobrem e orientem uns aos outros, para evitar acidentes e situações de risco. Um bom exemplo é com o uso dos EPIs. Um funcionário deve sempre lembrar e fiscalizar o outro para criar e alimentar essa cultura.

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

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

“CUIDADOS QUE TODO MOTORISTA DEVE TER NO CARNAVAL”

- Evite utilizar o carro para chegar ao local das festas, evitando congestionamentos e danos ao seu veículo;
- Caso você tenha ingerido qualquer quantidade de bebida alcoólica, nunca assuma a direção do seu veículo. Pegue uma carona com um amigo que não tenha bebido ou chame um táxi;
- Se for viajar, certifique-se que o seu veículo está em boas condições;
- Não dirija se sentir cansaço ou sono;
- Esteja atento aos pedestres. Com o aumento do fluxo de pessoas nas ruas durante o Carnaval, o risco de atropelamento aumenta.

Fonte: grupoberimbau.com.br



VOCÊ SABIA... Que os PORTUGUESES

trouxeram as tradições carnavalescas ao Brasil? Por volta do ano de 1641, através do **Entrudo**, festa de rua em que as pessoas lançavam farinha, água e ovos umas nas outras. Fonte: <https://cultura.uol.com.br>

MEIO AMBIENTE

“LIXO É VILÃO NO CARNAVAL”

Resíduos sempre são danosos ao meio ambiente. Os resíduos considerados os vilões do carnaval são:

- Plástico, utilizado em quase tudo, embalagens pet, de alimentos, fantasias, adereços e eles persistem no meio ambiente por 400 anos;
- Vidros encontrados em garrafas, copos, protetores de alimentos em geral, adereços e até em fantasias bordadas com “cristais”. Levam mais de mil anos para desaparecer do meio ambiente;
- Nylon usado na confecção das fantasias, bandeiras, faixas e propagandas. Demora mais de 20 anos para se decompor;
- Papel, utilizado praticamente em quase tudo. Permanece de 3 a 6 meses na natureza.

Fonte: <https://www.uninter.com>

FRASE

“O maravilhoso da fantasia é nossa capacidade de torná-la realidade.” Autor: **Fênix Faustine**

SEGURANÇA NO LAR

“SEGURANÇA DAS CRIANÇAS NO CARNAVAL”

- Evite festas superlotadas ou locais com aglomerações de pessoas, porque as crianças podem se perder com facilidade;
- Mantenha constante vigilância;
- Utilize pulseiras de identificação com dados referentes à criança: nome completo, nome do responsável por ela no evento, número do telefone celular do adulto e endereço da residência da criança;
- Não deixe as crianças aos cuidados de estranhos.

Fonte: <https://portal.fiocruz.br>



SAÚDE PREVENTIVA

“DICAS DE SAÚDE PARA O CARNAVAL”

- Hidrate-se. Beba muita água para aguentar a festa, mesmo quando não estiver com vontade. Lembre-se que a bebida alcoólica não mata a sede;
- Beba com moderação. Além de causar danos à saúde, a bebida alcoólica em excesso pode resultar em brigas e acidentes, náuseas e ressacas no dia;
- Proteja-se do sol. Use protetor solar, chapéus, bonés e óculos escuros;
- Use camisinha sempre. Só a prevenção evita as Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST);
- Durma bem. Descanse quando o corpo pedir, pois o sono ajuda a repor as energias;
- Se tiver doença crônica (diabetes, hipertensão, epilepsia, dentre outras), alguma alergia grave ou utilizar próteses, leve um aviso.

Fonte: <https://bvsmms.saude.gov.br>



NUTRIÇÃO

“ALIMENTAÇÃO DURANTE O CARNAVAL”

No café da manhã prefira alimentos ricos em proteínas e fibras que poderão saciar o corpo por mais tempo. Como fonte de carboidratos, consuma aqueles que podem oferecer nutrientes eficientes. Grãos e cereais como a linhaça, a granola e aveia são boas opções. Nas demais refeições, opte por carboidratos integrais, além de verduras, legumes e frutas ricas em vitamina C e potássio; abacaxi, maçã, banana, uva, melão e laranja são algumas frutas que possuem esses nutrientes e contribuem para um eficiente trabalho muscular. Quando ingerir carnes, prefira comê-las grelhadas ou assadas. Evite frituras e comida de rua; alimentos sem a refrigeração necessária podem ocasionar intoxicação alimentar.

Fonte: <https://clinicaivanresende.com.br>



PORTUGUÊS

“PARECIDAS, MAS DIFERENTES...”

MALEDICÊNCIA = ação ou hábito de falar mal dos outros.

MALEMOLÊNCIA = ausência de disposição.

MALEVOLÊNCIA = característica de quem é mau.

Por: **Milton Moreira Lopes** - Fonte: [@portugues.do.zero](https://portugues.do.zero)