

### SEGURANÇA NO TRABALHO

#### “OPERE MÁQUINAS COM RESPONSABILIDADE”

As máquinas são necessárias para diversos trabalhos em fábricas e empresas de grande porte. Portanto, a operação requer parâmetros básicos de uso. Quando o funcionário tem todos os recursos necessários, seu comprometimento e responsabilidade é reforçado. Portanto, se ele executar o serviço de forma certa, terá sucesso e manterá os padrões de segurança da empresa. O trabalho de prevenção de acidentes é extenso, porém, fundamental para a empresa e seus colaboradores. E, assim, as boas práticas ajudam a tornar o local de trabalho mais seguro para todos!

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

### SEGURANÇA NO TRÂNSITO

#### “ESTAR ATENTO AOS DEMAIS”

Através da direção defensiva, o motorista fica atento às suas ações e dos demais. Assim, a taxa de possíveis acidentes e manobras arriscadas é significativamente menor. Com a experiência e a atenção sempre mantida, ainda que ocorra algum acidente, certamente as consequências serão em uma escala bem menor.

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

### VOCÊ SABIA... Que a **DEPENDÊNCIA**

**DIGITAL** é a busca incessante pela utilização da internet que age de forma semelhante à dependência química? Ocorre como consequência do uso prolongado da internet que, por sua vez, proporciona prazer físico à pessoa. Tal prazer está relacionado a fatos e reações simples como downloads, interatividades, e-mails, que em contato direto com o organismo originam descargas elétricas entre os neurônios através da dopamina.

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

### MEIO AMBIENTE

#### “O QUE É LIXO ELETRÔNICO?”

Lixo eletrônico, também conhecido como e-lixo ou resíduo eletrônico, refere-se a todos os dispositivos eletrônicos descartados, como celulares, computadores, TVs, eletrodomésticos, entre outros. Esses aparelhos contêm **materiais tóxicos**, como mercúrio, chumbo, cádmio e outros metais pesados, além de componentes plásticos não biodegradáveis. O descarte inadequado desses resíduos pode ter consequências graves para o meio ambiente e para a saúde humana.

Fonte: <https://www.seteambiental.com.br>

### FRASE “No mundo digital, o monitoramento é real!” Autor: Nélcio Wanderley

### SEGURANÇA NO LAR

#### “INTOXICAÇÃO”

Os remédios, assim como produtos de limpeza e inseticidas, devem ficar armazenados em locais que não sejam de fácil acesso. Caso aconteça a ingestão destes produtos pela criança ou adolescente, busque ajuda imediatamente em prontos-socorros e não provoque o vômito. Também é importante ficar alerta com algumas plantas, que podem ser tóxicas se a criança ingerir ou mesmo tocar.

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

### SAÚDE PREVENTIVA

#### “DICAS PARA EVITAR A DEPENDÊNCIA DIGITAL”

- Ter vários momentos durante o dia em que não se está com o celular e se dá preferência para conversas frente a frente; - Diminuir progressivamente o uso do celular; - Não utilizar o celular nos primeiros 30 minutos após acordar e nos últimos 30 minutos antes de dormir; - Colocar o celular para carregar numa superfície longe da cama; - Desligar o celular durante a noite.

Quando já existe algum grau de dependência, pode ser necessário consultar um psicólogo para iniciar terapia, que pode incluir vários tipos de técnicas para tentar lidar com a ansiedade gerada pela falta do celular, como ioga, meditação guiada ou visualização positiva.

Fontes: Tua Saúde / <https://sindifastfood.org.br/>

### NUTRIÇÃO

#### “CARNE DE PEIXE”

É um dos melhores alimentos para melhorar funções cerebrais como a memória e a concentração. Isso porque essa carne branca é rica em Ômega 3, um tipo de gordura boa, que possui propriedades anti-inflamatórias. Essa substância é essencial para que o cérebro realize diversas funções vitais, além de atuar na manutenção e desenvolvimento de tecidos cerebrais. Especialistas recomendam o consumo de, no mínimo, duas porções de peixes ricos em Ômega 3, ou seja, que provêm de água marinha fria, durante a semana.

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

### PORTUGUÊS

#### PONTUAÇÃO: EXCLAMAÇÃO “!”

Usado para indicar espanto, admiração, surpresa. Exemplo: - Chega!

Por: Milton Moreira Lopes - Fonte: Internet