

SEGURANÇA NO TRABALHO

“EVITE A EXPOSIÇÃO IMPRUDENTE AO RISCO”

Alguns acidentes podem acontecer por uma simples imprudência. Se alguma situação próxima a você demonstra perigo iminente, não se aproxime. Não acesse locais aos quais você não tem autorização prévia para estar ali. Evite, também, ficar próximo de áreas e equipamentos para os quais você não tenha um treinamento qualificado. Certamente, isso pode ter consequências graves.

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

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

“NORMAS DE TRÂNSITO PARA CONDUTORES” – PARTE I

- **Utilizar o cinto de segurança:** dirigir um veículo em que nem o condutor, nem os passageiros estão usando o dispositivo acarreta multa grave, conforme a regulamentação expressa no artigo 167 do Código de Trânsito Brasileiro (CTB);

- **Prestar socorro:** deixar de atender às vítimas de acidente causado pelo condutor é infração grave, segundo dispõe o artigo 177 do CTB.

Fonte: <https://frotas.localiza.com/>



VOCÊ SABIA... Que **NOMOFOBIA** é o

medo irracional de ficar sem o seu celular ou por algum motivo ser impedido de usá-lo, como por ausência de conexão à internet ou bateria fraca? As consequências psicológicas mais relatadas da nomofobia são ansiedade, depressão ou isolamento.

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



MEIO AMBIENTE

“A IMPORTÂNCIA DA RECICLAGEM DE LIXO ELETRÔNICO”

Reciclar o lixo eletrônico é essencial para **minimizar seu impacto negativo no meio ambiente e na saúde pública**. A reciclagem adequada desses dispositivos permite a recuperação de metais valiosos, como ouro, prata e cobre, reduzindo a necessidade de mineração desses recursos. Além disso, a reciclagem evita a contaminação do solo e da água, ajudando a preservar ecossistemas naturais.

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



SEGURANÇA NO LAR

“AFOGAMENTOS”

Crianças são naturalmente muito curiosas e, por isso, qualquer ambiente com água deve receber o dobro de cuidado. Jamais as deixe sozinhas em locais com baldes, bacias, tanques, banheiras, lagos e piscinas. Brincadeiras com água são sempre bem-vindas, desde que um adulto esteja por perto.

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



SAÚDE PREVENTIVA

“COMO SABER SE TENHO NOMOFOBIA?”

- Se você checa seu telefone a todo momento e sem razão; - Acorda no meio da noite para checar o celular; - Fica ansioso e inquieto porque vai acabar sua bateria; - Prefere não fazer atividades que demandam tempo longe do telefone; - Não interage com as pessoas socialmente, pois está sempre no celular; - As pessoas reclamam que você não se mantém presente; - Prefere estar no celular ao invés de interagir com as pessoas; - Percebeu um declínio em seu trabalho ou nos estudos; - Pessoas reclamam constantemente da sua falta de atenção.

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



NUTRIÇÃO

“COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA?” – PARTE I

- **Limite a ingestão de gorduras saturadas**

As saturadas são gorduras sólidas, o que faz com que elas sejam um pouco perigosas para a saúde, quando consumidas em excesso. Você pode encontrá-las em alimentos mais “gordurosos”, como queijos amarelados, carnes gordas, embutidos;

- **Reduza a ingestão de açúcares**

A ingestão de açúcares também é algo que deve ser feito com muito cuidado. Essa substância é potencialmente perigosa, aumentando o nosso peso e fazendo com que algumas reações fiquem “desordenadas”. Um bom exemplo é o desenvolvimento do diabetes tipo 2.

Fonte: <https://vidasaudavel.einstein.br/>



PORTUGUÊS

PONTUAÇÃO: TRAVESSÃO “-”

Usado para indicar o início da fala de uma personagem.

Exemplo: - O que é isso, mãe?

Por: Milton Moreira Lopes - Fonte: Internet



FRASE

“Propósito, é onde você quer chegar. Motivação, é o que te faz começar a jornada. E disciplina, é o que não te permite desistir no meio do caminho.” Autor: Desconhecido