

SEGURANÇA NO TRABALHO

"ABANDONE FERRAMENTAS EM MÁS CONDIÇÕES"

As ferramentas também são itens que podem gerar problemas e devem entrar na rotina de prevenção de acidentes. Elas estão sujeitas ao desgaste natural do uso e do tempo, o que também pode colocar em risco quem as manuseia no cotidiano. É fundamental que o trabalhador deixe de usar aquelas que estão em más condições, principalmente as expostas aos impactos e intensidade, que podem gerar consequências.

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

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"NORMAS DE TRÂNSITO PARA CONDUTORES" – PARTE II

- **Dirigir sem habilitação** ou com documento irregular: conduzir o veículo sem ter consigo Carteira Nacional de Habilitação (CNH) na categoria correta do automóvel, bem como estar com a CNH cassada ou vencida, é considerado infração gravíssima e gera multas. As medidas são regulamentadas pelos incisos I, II, III e V do artigo 162 do CTB; - **Desrespeitar o limite de velocidade**: ultrapassar a máxima permitida na via também gera multa grave. A questão é regulada pelo inciso II do artigo 218 do CTB.

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



VOCÊ SABIA... Que **BITCOIN** é uma

moeda digital, descentralizada e que não necessita de terceiros para funcionar? Isso significa que você não depende de bancos, grandes corporações ou governos para movimentar o seu dinheiro. O Bitcoin nasceu em 2009 e é uma criptomoeda, ou seja, é uma moeda digital que funciona como meio de pagamento e como uma forma de investimento. Ele não tem existência física, é um dinheiro virtual cujo valor varia constantemente, podendo subir ou cair com grande volatilidade em muitos casos.

Fonte: <https://foxbit.com.br/o-que-e-bitcoin/>
<https://br.investing.com/academy/>



MEIO AMBIENTE

"DESCARTE DE METAIS PESADOS"

Os metais pesados presentes no lixo eletrônico representam um risco significativo para a saúde humana. A exposição a essas substâncias pode causar danos neurológicos, problemas respiratórios, distúrbios hormonais e até câncer. Isso afeta não apenas os trabalhadores envolvidos no processamento inadequado desses resíduos, mas também as comunidades próximas a áreas de descarte inadequado.

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



SEGURANÇA NO LAR

"CORTES"

Os objetos pontiagudos, como facas, tesouras e vidros, devem ser mantidos fora do alcance das crianças, com o objetivo de impedir cortes. A escolha dos móveis com cantos arredondados também é fundamental.

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



SAÚDE PREVENTIVA

"COMO SUPERAR A NOMOFOBIA?"

- Reconhecer que tem um problema; - Pedir ajuda de um profissional; - Sempre que possível, sair de casa sem o celular; - Não usar o celular quando estiver com amigos e familiares, se fazer presente; - Não fazer refeições usando o celular; - Definir horários específicos de uso; - Restringir o uso; - Silenciar notificações; - Deixar o celular fora do quarto; - Não procurar desculpas para justificar o uso.

Lembrando: Nomofobia é o medo irracional de ficar sem o seu celular ou por algum motivo ser impedido de usá-lo

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



NUTRIÇÃO

"COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA?" – PARTE II

- **Procure reduzir o sal da alimentação**

O sal não deve ser eliminado completamente da dieta. Ele traz alguns nutrientes importantes, como o iodo, que é essencial para a prevenção de desequilíbrios de ordem hormonal. No entanto, o sal em excesso pode causar ou prejudicar casos de pessoas com hipertensão arterial, a chamada "pressão alta". Por isso, o seu consumo deve ser limitado. Em seu lugar, busque utilizar temperos para deixar as refeições mais saborosas. Mas cuidado: alimentos industrializados, inclusive os temperinhos, são riquíssimos em sal e podem ser até mais prejudiciais do que os preparos caseiros com esse ingrediente. Então, pense bem na hora de comprar e consumir!

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



PORTUGUÊS

PONTUAÇÃO: PONTO FINAL ". "

Usado para indicar o fim de uma frase.

Exemplo: - Maria saiu.

Por: Milton Moreira Lopes - Fonte: Internet



FRASE

“Sábio é quem dá valor ao que tem, antes de perder.” Autor: Professor Gretz