

SEGURANÇA NO TRABALHO

"LIMITE-SE APENAS ÀS SUAS FUNÇÕES"

Trabalhadores não devem executar atividades para as quais não são treinados, especialmente as que envolvem riscos. Aliás, muitas delas requerem treinamentos e cursos mais profundos, justamente o que qualifica colaboradores para executá-las.

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

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"NORMAS DE TRÂNSITO PARA CONDUTORES" – PARTE III

Dirigir sem qualquer influência de álcool: conduzir o veículo alcoolizado é uma das maiores imprudências que o motorista pode cometer. O condutor não precisa estar necessariamente embriagado para sofrer as consequências; basta que seja constatada a presença de álcool no organismo. Além de pagar uma multa, ele pode ficar sem permissão para dirigir por pelo menos 12 meses, segundo os artigos 164-A e 165 do CTB.

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

VOCÊ SABIA... Que o **BRASIL**

conheceu a **INTERNET** em **1988**? A vinda da internet para o Brasil foi graças a uma iniciativa da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e do Laboratório Nacional de Computação Científica (LNCC). Apesar de ter chegado em 1988, o uso comercial só começou a ser explorado em 1995.

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

MEIO AMBIENTE

"POLUIÇÃO DO SOLO E DA ÁGUA"

Quando o lixo eletrônico é descartado inadequadamente, ocorre a liberação de **substâncias químicas nocivas** no solo e na água. Esses produtos químicos contaminam o solo, atingem os lençóis freáticos e podem chegar aos cursos d'água, comprometendo a qualidade e a disponibilidade de água potável. Além disso, a contaminação do solo afeta a agricultura e a segurança alimentar.

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

FRASE

"Lançando o seu coração sobre aquilo em que você acredita, você sempre chegará lá."

Autor: Professor Gretz

SEGURANÇA NO LAR

"CUIDADOS COM AS CRIANÇAS NO ELEVADOR"

O elevador não é lugar de brincadeiras, portanto oriente as crianças para:

- Não acionar os botões desnecessariamente; - Não dar pulos ou fazer movimentos bruscos dentro da cabine;
- Nunca colocar as mãos na porta; - Não entrar primeiro no elevador, assim que a porta se abre; - Evite que elas usem o elevador sozinhas; - Exija da empresa de conservação que o acesso à porta do elevador seja bloqueado quando ele estiver em reparos ou revisão técnica.

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

SAÚDE PREVENTIVA

"PREVENÇÃO - CÂNCER GÁSTRICO"

O câncer do estômago, no Brasil, é o terceiro tumor maligno mais frequente no sexo masculino e o quinto no sexo feminino. Para a prevenção, devemos considerar aqueles fatores nos quais podemos agir: higiene no preparo dos alimentos, adequação ao teor da dieta, não fumar e fazer avaliações médicas de queixas gástricas. Sintomas de distúrbios como má digestão, azia, queimação e dor, na maioria das vezes trata-se de uma simples disfunção, porém ao serem tratados, evitarão problemas maiores.

Fonte: www.prevencaodecancer.com.br

NUTRIÇÃO

"COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA?" – PARTE III

- Desenvolva o gosto pela cozinha

Pessoas que preparam os próprios alimentos nutrem uma relação mais profunda com os ingredientes e com a própria saúde. Além disso, é inegável que evitar ingredientes de origem industrializada, como os ultraprocessados, é sempre uma decisão acertada para a saúde. Se a sua rotina é muito corrida, é possível tirar um dia na semana para preparar o almoço e o jantar dos dias seguintes e congelá-los.

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

PORTUGUÊS

PARA NÃO ERRAR MAIS:

SESSÃO de cinema.

SEÇÃO de laticínios.

CESSÃO de direitos.

Por: Milton Moreira Lopes - Fonte: Internet