

SEGURANÇA NO TRABALHO

“INFORME-SE SOBRE A CIPA EM RELAÇÃO À PREVENÇÃO DE ACIDENTES”

A COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES E DE ASSÉDIO (CIPA) é um grupo formado por representantes indicados pela direção e outros eleitos pelos funcionários. Essa comissão tem a função de manter a segurança no trabalho, criar regras para a empresa e acompanhar a eficácia e cumprimento delas. Procure a equipe da CIPA de sua empresa e conheça um pouco mais sobre as ações realizadas no seu local de trabalho! **Fonte:** <https://www.institutoagf.org.br>

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

“NORMAS DE TRÂNSITO PARA CONDUTORES” – PARTE IV

Dirigir sem óculos e outros auxílios, quando obrigatórios: se você precisa de óculos, próteses, aparelhos auditivos e outros dispositivos para poder dirigir, é preciso trafegar sempre com eles. Além do risco ocasionado pela falta desses acessórios na condução, isso também pode gerar muita gravíssima, conforme regulamentado no inciso VI do artigo 162. **Fonte:** <https://frotas.localiza.com/>

VOCÊ SABIA... Que os **DENTES** são a

parte **MAIS DURA** do **CORPO HUMANO**? A estrutura dos dentes é composta pela raiz, que fica presa aos ossos, a coroa, que fica à mostra, e o colo, parte interna que fica entre as primeiras. Eles servem para prender, morder e triturar os alimentos. Os dentes são formados por cálcio, fósforo e outros minerais, que compõem um sistema duro e resistente. **Fonte:** <https://uniodontominas.com.br>

MEIO AMBIENTE

“SUSTENTABILIDADE E BLISTERS”

As cartelas de blister são embalagens primárias; são as embalagens em contato direto com os medicamentos e são consideradas resíduos perigosos. Por isso, as cartelas não devem ser jogadas no lixo; pelo contrário, devem ser entregues em pontos de coleta especializados, como as farmácias. O destino final é a incineração ou a reciclagem. **Fonte:** <https://grupo.tecfag.com.br/>

FRASE

“O meio ambiente está em nós, não fora de nós. As árvores são nossos pulmões, os rios nossa corrente sanguínea. Estamos todos interconectados, e o que você faz com o meio ambiente, em última análise, faz consigo mesmo.”

Autor: Ian Somerhalder

SEGURANÇA NO LAR

“RISCOS DE ACIDENTE COM ELETRODOMÉSTICOS”

Os eletrodomésticos, principalmente aqueles que ficam em área molhada, são os que mais oferecem riscos. Secadores de cabelo, micro-ondas, forno elétrico, máquina de lavar, carregadores de celular, entre outros. Todos eles são perigosos. Por isso, é importante não fazer manutenção em equipamentos energizados, como, por exemplo, de um liquidificador ligado na tomada. Também é importante contratar profissional especializado para fazer revisão nas ligações elétricas, e sempre usar produtos de qualidade. **Fonte:** <https://sbqueimaduras.org.br>

SAÚDE PREVENTIVA

“MEDIDAS PARA A PREVENÇÃO DA SAÚDE BUCAL” – PARTE I

- **Boa higiene bucal:** o principal passo é escovar os dentes pelo menos duas vezes ao dia, de preferência após as refeições. Para isso é importante escolher uma escova de dentes macia e uma pasta de dentes com flúor. Durante a escovação certifique-se de limpar todas as superfícies dos dentes e nunca se esqueça da língua.

- **Uso do fio dental:** é essencial para remover a **placa bacteriana** e os resíduos de alimentos que se acumulam entre os dentes e abaixo da linha da gengiva. Use fio dental diariamente, com cuidado, para evitar machucar a gengiva. **Fonte:** <https://www.uniodontoprudente.com.br/>

NUTRIÇÃO

“COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA?” – PARTE IV

Faça pratos coloridos: você provavelmente já ouviu falar sobre a importância de termos um prato colorido nas refeições, certo? O motivo para isso é a oferta de vitaminas e minerais, que podem ser notados por conta da cor dos alimentos. Além de fazer pratos coloridos, é importante que você diversifique, também, as fontes de nutrientes que estão sendo ingeridas. Não devemos, por exemplo, comer apenas frutas. O ideal é trazer ingredientes de diferentes grupos para que possamos ter uma alimentação equilibrada.

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

PORTUGUÊS

Devem ser escritos com INICIAIS MINÚSCULAS:

- Dias da semana;
- Meses do ano;
- Estações do ano;
- Nomes de línguas;
- Nomes de povos;
- Pontos cardeais.

Por: Milton Moreira Lopes - Fonte: PequenasDicasDePortugues