

### SEGURANÇA NO TRABALHO

#### “PREZE PELA ATENÇÃO NO TRABALHO”

Primeiramente, todo trabalho precisa ser feito com foco. Especialmente em cargos que envolvam riscos, é fundamental ter atenção nos fatores do ambiente que podem torná-lo perigoso. Observar e conhecer o local, entendendo a utilidade de cada equipamento.

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

### SEGURANÇA NO LAR

#### “PROTEJA AS QUINAS”

As quinas das mesas e de outros móveis podem causar acidentes, uma vez que os pequenos podem sair correndo sem prestar atenção e bater em uma delas, machucando a testa ou os olhos. Uma forma simples de resolver o problema é usando protetores de quina, seja de silicone ou espuma.

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

### SEGURANÇA NO TRÂNSITO

#### “NORMAS DE TRÂNSITO PARA CONDUTORES” – PARTE V

Transportar crianças sempre com a cadeirinha: levar os pequenos sem observar as medidas de segurança vigentes também ocasiona multa gravíssima. Apesar do recente debate sobre o uso ou não do item, nada em relação a isso mudou na legislação e utilizá-lo continua obrigatório, segundo o artigo 168 do CTB.

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

### SAÚDE PREVENTIVA

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

- **Enxaguante bucal:** o enxaguante bucal pode complementar a escovação e o uso do fio dental, ajudando a reduzir a placa bacteriana e refrescar o hálito. Escolha um enxaguante bucal com flúor e sem álcool, de acordo com as indicações do seu dentista.

- **Alimentação saudável:** consuma uma dieta equilibrada e evite alimentos ricos em açúcar, como doces, refrigerantes e alimentos processados. Isso porque esses alimentos contribuem para a **cárie dentária**. Prefira alimentos ricos em nutrientes, como frutas, vegetais e laticínios. Ter uma alimentação saudável vai além da saúde bucal, cuida de todo o seu organismo.

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

### **VOCÊ SABIA...** Que os **COPOS DESCARTÁVEIS** são **PREJUDICIAIS À SAÚDE?**

Os copos descartáveis possuem em sua composição uma substância chamada **estireno** (pode até causar câncer, quando presente em alta concentração), e segundo uma pesquisa desenvolvida pela UFBA (Universidade Federal da Bahia), em contato com bebidas quentes, o copo pode soltar uma quantidade acima do considerado seguro pelo Ministério da Saúde.

Fonte: <https://www.cpmrsmb.ce.gov.br/>

### MEIO AMBIENTE

#### “RAZÕES PARA DEIXAR DE USAR COPOS DESCARTÁVEIS”

Comum em escritórios, restaurantes e festas pela praticidade, o copo descartável é um risco para o meio ambiente e para a sua saúde.

- Embora tenha vida útil de segundos, entre o uso e o descarte, eles podem levar até 400 anos para se decompor; - O copo de plástico tem um grande potencial de reciclagem, mas devido ao baixo valor os catadores e associações de reciclagem acabam optando por outros materiais mais vantajosos; - A produção de um copo descartável, feito para ser utilizado uma única vez, gasta em média 10 vezes mais que a higienização de um copo reutilizável.

Fonte: <https://www.cpmrsmb.ce.gov.br/>

### FRASE

“Pense no meio-ambiente, recicle sua mente.”

Autor: Arthur Vilarino

### NUTRIÇÃO

#### “COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA?” – PARTE V

**Coma pequenas porções ao longo do dia:** Não é recomendado comer grandes pratos de uma só vez, ficando longos períodos em jejum. A frequência de 3 em 3 horas é a mais utilizada, mas você não precisa ficar “bitolado” com isso. É possível comer em espaços maiores ou menores, desde que você não exagere em cada uma das refeições. Se for sair de casa, leve um lanchinho para evitar ficar muito tempo sem comer. Isso acelera o seu metabolismo e permite que o seu organismo funcione melhor de uma maneira geral.

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

### PORTUGUÊS

#### “SEMPRE separe o vocativo com VÍRGULA!”

- ✓ Bom dia, querida!
- ✓ Feliz aniversário, amigo!
- ✓ Olá, professora!
- ✓ Obrigado, meu amor!

Por: Milton Moreira Lopes - Fonte: @DicasPortugueCorreto