



SEGURANÇA NO TRABALHO

MANUSEIO DE CARGAS PESO E VOLUME DA CARGA – PARTE I

Existem vários fatores que podem influenciar na segurança do manuseio de cargas, dentre elas podemos destacar:

- As cargas pesadas, que impossibilitam a pega, dificultam seu levantamento, aumentando assim os riscos de possíveis acidentes. O levantamento de peso excessivo gera esforço extra, e muitas vezes esforço de maneira irregular, o que pode ocasionar diversas lesões.

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

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"GENTILEZAS NO TRÂNSITO NESSE FIM DE ANO"

- Não brigue pelas vagas no estacionamento do Shopping;
- Em vez de buzinar no trânsito, a caminho da virada, deseje feliz ano novo para todos! - Respeite os limites de velocidade, não "aposte corrida" com algum engraçadinho que está querendo se mostrar na estrada. **Importante:** antes de viajar não se esqueça de fazer uma revisão no carro. Isso evitará surpresas no meio da estrada.

Fonte: www.transitomaisgentil.com.br



VOCÊ SABIA . . . Que o PANETONE é

uma tradição do Natal italiano e surgiu em Milão, e que o hábito de comer PERU no Natal surgiu em Plymouth, Massachusetts, nos EUA, em 1621?

Fonte: <http://www.vocesabia.net>

MEIO AMBIENTE

"ECOIDEIAS PARA O NATAL"

- Recicle cartões antigos de Natal, recorte as suas imagens preferidas ou detalhes de cartões e postais antigos de Natal. Depois pode transformar os recortes em etiquetas para colocar os nomes nos presentes ou criar novos cartões de Natal.

- Tecidos podem servir como uma elegante e reutilizável solução para embrulhar presentes, em alternativa ao papel.

Fonte: <http://www.portaldacrianca.com.pt>



SEGURANÇA NO LAR

"FOGOS DE ARTIFÍCIO E VELAS"

Nessa época de festas ocorrem muitos acidentes com queimaduras, amputações de membros e cegueira causados por esses produtos. Nunca deixe as crianças brincarem com fogos de artifício, mesmo estando com um adulto. Se usar velas acesas, coloque-as sobre um pires ou outro recipiente seguro. Nunca deixe velas sobre móveis ou perto de cortinas, tapetes ou camas.

Fonte: <http://www.temseguranca.com>



SAÚDE PREVENTIVA

"NATAL E SAÚDE PSICOLÓGICA"

O Natal pode ser uma altura difícil do ano, que nos coloca sob uma pressão extra. Pode trazer-nos memórias de pessoas que perdemos ou de momentos importantes da nossa vida. Pode nos provocar sentimentos de tristeza, zanga, ansiedade, sobrecarga, solidão, estresse, desilusão e frustração. Uma dica é priorizar o autocuidado. É importante pensarmos no que é melhor para o nosso bem-estar durante o Natal e sermos gentis e pacientes com nós mesmos, colocando o autocuidado como tarefa prioritária.

Fonte: <https://eusinto.me/>



NUTRIÇÃO

"NATAL MAGRINHO"

Arroz, farofa, empadão, batata... Tudo junto?! Melhor não. Escolha dois tipos e coloque um pouquinho de cada um. Um bom truque é apenas salpicar farofa no prato, como se fosse queijo ralado, só para dar um gostinho. Modere o consumo de frutas oleaginosas, como nozes, castanhas e avelãs: elas são muito calóricas, prefira petiscar frutas secas.

Fonte: <http://bemleve.bolsademulher.com>



PORTUGUÊS

"COZER E COSER"

COZER, com Z, significa 'cozinhar'.

COSER, com S, significa 'costurar' ou 'remendar'.

Por: Milton Moreira Lopes - Fonte: Gramaticando/Internet

FRASE

"Esperança é uma semente que Deus planta em nosso coração para nos dizer: Vai dar certo!" (autor desconhecido)

Neste Natal quero agradecer por fazerem parte dos 20 anos da Cipativa.

Desejo a você e sua família uma celebração repleta de esperança, alegria e paz. Feliz Natal! **Márcia Pereira**