

### **SEGURANÇA NO TRABALHO**

#### **"O QUE SÃO RISCOS PSICOSSOCIAIS NO AMBIENTE DE TRABALHO?"**

São condições decorrentes da dinâmica da rotina, da gestão e do relacionamento, que afetam negativamente os colaboradores. Tanto o bem-estar psicológico quanto o social são afetados em função de diversos motivos, como:

- Excesso de carga de trabalho;
- Pressão por resultados;
- Falta de apoio da liderança;
- Assédio moral e sexual;
- Relações tensas entre colegas e líderes;
- Falta de equilíbrio entre vida pessoal e profissional;
- Falta de apoio organizacional;
- Insegurança no emprego.

Esses fatores podem levar ao estresse ocupacional, burnout e outros problemas que afetam a produtividade e o clima organizacional.

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

### **SEGURANÇA NO TRÂNSITO**

#### **"OFUSCAMENTO PELA LUZ SOLAR"**

O excesso de claridade ofusca a visão do motorista, assim como a falta dela diminui a visibilidade, podendo provocar condições favoráveis a um acidente. Para evitar essa situação, é possível utilizar a pala de proteção (equipamento obrigatório do veículo) ou óculos de sol. Para se prevenir, dirija devagar e preste bastante atenção.

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



### **VOCÊ SABIA...** Que a **EXTINÇÃO DAS**

**ABELHAS** pode definir o futuro da alimentação? Para diversas plantas sobreviverem, elas precisam da ação constante das abelhas, levando o pólen e fecundando novos indivíduos. Na prática, elas contribuem para a produção de diversos alimentos, sendo responsáveis por até 80% das plantas presentes na nossa dieta, segundo uma pesquisa da Plataforma Brasileira de Biodiversidade e Serviços Ecossistêmicos (BPBES).

Fonte: <https://www.biosul.com/>

### **MEIO AMBIENTE**

#### **"OS ANIMAIS SÃO VITAIS PARA A SUSTENTABILIDADE DO MEIO AMBIENTE"**

O alto risco de abater uma espécie pode trazer consequências para todos, principalmente para os ecossistemas. Algo que pode parecer inofensivo, como matar uma mosca, pode tirar a fonte de alimento de outros animais, como morcegos ou pássaros. O mesmo com a flora, quando a extinção de uma única planta pode gerar uma reação em cadeia negativa e apressar a extinção de muitas espécies.

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



### **SEGURANÇA NO LAR**

#### **"EVITE CANOS COM VAZAMENTO"**

Se os canos estiverem com vazamento, além de danificar pisos e paredes, a água pode causar acidentes, como escorregões. Verifique regularmente se há vazamentos e conserte qualquer problema de vazão logo que for detectado, para evitar riscos.

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



### **SAÚDE PREVENTIVA**

#### **"SINAIS DE QUE VOCÊ PODE SOFRER DE NOMOFOBIA:"**

A nomofobia é o medo irracional e que se caracteriza pela ansiedade e angústia causadas pela incapacidade de ficar sem o celular ou não conseguir usá-lo por algum motivo.

- Ficar continuamente preocupado com a duração da bateria;
- Mostrar-se incomodado de ir a locais sem conexão wi-fi;
- Acordar para checar as notificações;
- Não conseguir se afastar do aparelho quando está realizando outras tarefas que não necessitam dele;
- Ser incapaz de ir ao banheiro sem levar o celular junto.

Fonte: <https://www.uol.com.br/vivabem/>



### **NUTRIÇÃO**

#### **"TAPIOCA"**

Tem inúmeros benefícios, por ser um alimento feito com apenas um único ingrediente: a fécula de mandioca. Ele não apresenta gordura, glúten e sódio em sua composição, o que o torna ainda mais saudável para consumir no dia-a-dia. Além de ser um alimento saudável, ela também é rica em carboidratos, o que a torna uma fonte de energia, ainda mais para os praticantes de atividades físicas. Ela pode ser consumida no pré ou pós treino.

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



### **PORTUGUÊS**

#### **"ENTENDEU?" – PARTE I**

Obrigada – dizem as mulheres

Obrigado – dizem os homens

Em cima – escrito separado

Embaixo – escrito junto

Por: Milton Moreira Lopes - Fonte: [facebook/com.minutodasletras](https://facebook.com/minutodasletras)



### **FRASE**

"Abelhas, com seu incansável labor, são artesãs da doçura, forjando néctar em ouro líquido com a determinação que nos inspira a nunca desistir de nossos sonhos." **Autor: Ian Vioto**