

SEGURANÇA NO TRABALHO

“O QUE É PGR (PROGRAMA DE GERENCIAMENTO DE RISCOS)?”

O Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR) é uma ferramenta que estabelece um conjunto de medidas que devem ser adotadas pelas organizações, a fim de gerenciar os riscos existentes no local de suas atividades. O PGR pode existir como um documento físico ou por sistema eletrônico, uma vez que estabelece orientações para ações contínuas, multidisciplinares e sistematizadas, sobre o que deve ser feito sobre a exposição dos trabalhadores aos riscos ocupacionais.

Fonte: <https://checklistfacil.com/blog/>

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

“CINTO DE SEGURANÇA”

O cinto é o principal instrumento de segurança, tanto para evitar acidentes de maior gravidade, como para proteger a vida. Ainda considerado um incômodo pelos usuários, de acordo com estudo da Associação Brasileira de Medicina de Tráfego, o uso do cinto de segurança no banco da frente pode reduzir em 45% as chances de lesões graves em acidentes, já no banco de trás, os passageiros podem estar até 75% mais seguros utilizando o cinto de 3 pontos, o que confirma a importância do cinto de segurança.

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

VOCÊ SABIA...

Que no Brasil a tradição de pregar peças por conta do **DIA DA MENTIRA** foi introduzida em **1828**? A ideia de fazer uma brincadeira “mentirosa” foi do jornal impresso mineiro “A Mentira” que, segundo se conta, trouxe em sua primeira edição a morte de Dom Pedro I na capa, sendo publicado justamente em 1º de abril. A verdade é que Dom Pedro I faleceu muitos anos depois, em 24 de setembro de 1834, em Portugal.

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

MEIO AMBIENTE

“A RELAÇÃO ENTRE SAÚDE E MEIO AMBIENTE”

Nossa saúde está intrinsecamente ligada ao meio ambiente. A poluição do ar e da água, por exemplo, pode causar sérios problemas de saúde, desde doenças respiratórias até câncer. Além disso, a degradação do meio ambiente pode levar a desastres naturais, afetando comunidades inteiras. Cuidar do meio ambiente é uma questão de cuidar de nossa própria saúde e da saúde das gerações futuras.

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

SEGURANÇA NO LAR

“CUBRA AS TOMADAS”

Existe o risco de as crianças se aventurarem a mexer nas tomadas e tomarem choques elétricos, se não tiverem cuidado. Por isso, é ideal cobrir todas as tomadas e soquetes que não estão sendo usados com tampas de segurança.

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

SAÚDE PREVENTIVA

“COMO NÃO FICAR GRIPADO (OU RESFRIADO) NO FRIO”

O clima frio e seco favorece algumas capacidades dos vírus, como sobreviver e se espalhar, além de naturalmente enfraquecer o sistema imunológico das pessoas. A orientação é evitar aglomerações e ambientes fechados, onde os vírus podem “ficar presos” e, assim, contaminar outras pessoas com mais facilidade. Mesmo no frio, nada de deixar todas as janelas fechadas. É importante manter os ambientes ventilados e arejados.

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

NUTRIÇÃO

“OVO”

O ovo é conhecido pelo seu alto valor nutricional e por ser uma proteína completa. Isso significa que ele contém todos os aminoácidos essenciais que devem fazer parte da alimentação diária. Além disso, o alimento é rico em vitaminas e minerais, como fósforo, ferro e cálcio. Uma das melhores formas de aproveitar os seus benefícios é consumi-lo cozido pela manhã. Esse método de preparo é um dos mais saudáveis, pois não leva nenhum tipo de gordura durante o cozimento e mantém boa parte dos nutrientes do ovo.

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

PORTUGUÊS

“ENTENDEU?” – PARTE II

HÁ – Passado.

A – Futuro.

ONDE – Lugar fixo.

AONDE – Usado com verbos que indicam movimento.

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

FRASE

“O homem não teria alcançado o possível se, repetidas vezes, não tivesse tentado o impossível.”

Autor: Max Weber