

SEGURANÇA NO TRABALHO

"TREINAMENTOS DE SEGURANÇA NO TRABALHO"

Os treinamentos de segurança no trabalho são essenciais para reduzir acidentes e garantir a saúde dos colaboradores. Eles promovem a conscientização sobre riscos, o uso correto de EPIs e a adoção de práticas seguras. Investir em treinamentos aumenta a produtividade e fortalece a cultura de segurança nas empresas.

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

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"LEIS DE TRÂNSITO"

As leis de trânsito são fundamentais para prevenir acidentes, promovendo segurança e organização nas vias. O Código de Trânsito Brasileiro (CTB) estabelece normas como o uso obrigatório do cinto de segurança, limites de velocidade e proibição de dirigir sob efeito de álcool. Respeitar essas regras reduz riscos e salva vidas.

Fonte: <https://www.gov.br/transportes/>



VOCÊ SABIA... Que o DIA DAS MÃES

foi instituído para homenagear uma pessoa? A celebração teve origem na primeira década do século XX, idealizada por Anna Jarvis, que desejava homenagear sua mãe, Ann Jarvis. Ann era conhecida por seu trabalho social, ajudando outras mães, especialmente durante o período da Guerra Civil Americana.

Fonte: <https://brasilecola.uol.com.br/>

MEIO AMBIENTE

"O PROBLEMA DO PLÁSTICO" – PARTE I

O plástico é um material versátil, mas sua durabilidade é também sua maldição. Toneladas de plástico acabam em nossos oceanos, rios e aterros, causando poluição e danos à vida marinha. A decomposição do plástico é um processo lento, levando centenas de anos, e suas partículas microscópicas poluem o ambiente de maneira invisível. Para preservar o meio ambiente, é crucial abordar o problema do plástico. Reduzir o uso de plástico não é apenas uma tarefa individual, mas uma responsabilidade compartilhada. À medida que mais pessoas adotam essas práticas, empresas e governos são incentivados a buscar alternativas mais sustentáveis. A preservação do meio ambiente requer um esforço coletivo para enfrentar o problema do plástico e proteger nossos ecossistemas.

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



SEGURANÇA NO LAR

"CORRIMÃOS EM ESCADAS"

Os corrimãos são essenciais para a segurança em escadas, proporcionando apoio e equilíbrio ao subir ou descer. Devem ser instalados entre 80 e 92 cm do chão, com empunhadura confortável e materiais resistentes, como aço inox ou madeira tratada. A instalação correta reduz o risco de quedas, especialmente em lares com crianças ou idosos.

Fonte: <https://vinincorrimaos.com/>



SAÚDE PREVENTIVA

"INFECÇÃO URINÁRIA"

A prevenção de infecção urinária inclui beber bastante água para manter o trato urinário limpo, evitar segurar a urina por longos períodos e praticar boa higiene íntima. Também é recomendado urinar após relações sexuais e usar roupas íntimas confortáveis e respiráveis. Essas práticas ajudam a reduzir o risco de infecções.

Fonte: <https://jbsaude.com/>



NUTRIÇÃO

"ABACATE"

O abacate é uma excelente fonte de gorduras saudáveis, como os ácidos graxos monoinsaturados, que ajudam a reduzir o colesterol ruim (LDL) e aumentar o colesterol bom (HDL). Além disso, é rico em fibras, promovendo a saciedade e a saúde intestinal. Também contém vitaminas como a vitamina E, que atua como antioxidante.

Fone: <https://idunatauro.com.br/>



PORTUGUÊS

"NÃO CONFUNDA!" – PARTE I

CÍNICO com SÍNICO

Cínico = quem age com fingimento, sarcasmo

Sínico = algo ou alguém de origem chinesa

HESITAR com EXITAR

Hesitar = ficar indeciso

Exitar = ter sucesso

Por: Milton Moreira Lopes - Fonte: @supermapasmentais



FRASE

Faça o que você pode,
com o que você tem,
onde você está.

Autor: Theodore Roosevelt