

SEGURANÇA NO TRABALHO

"CARREGAMENTO DE PESO"

Para garantir a segurança no carregamento de peso no trabalho, é essencial respeitar os limites estabelecidos pela legislação, utilizar equipamentos adequados e adotar técnicas corretas de levantamento. Essas medidas ajudam a prevenir lesões e promovem um ambiente de trabalho mais seguro.

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

SEGURANÇA NO LAR

"ENVENENAMENTO ALIMENTAR"

Para evitar o envenenamento alimentar, é essencial manter a higiene ao preparar os alimentos, armazená-los corretamente e garantir que estejam bem cozidos. Também é importante evitar a contaminação cruzada e ter cuidado com conservas e enlatados. Essas práticas ajudam a reduzir os riscos de intoxicação alimentar.

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

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"RISCO DE PERDER A CARTEIRA DE MOTORISTA"

Perder a carteira de motorista pode trazer diversas consequências, afetando a mobilidade, o trabalho e a independência do condutor. Algumas das principais causas incluem dirigir sob efeito de álcool ou drogas, excesso de velocidade, participação em rachas e ultrapassagens perigosas. Além da suspensão da CNH, o motorista pode enfrentar multas elevadas, apreensão do veículo e até processos judiciais. A perda da habilitação também pode limitar oportunidades de emprego, especialmente em profissões que exigem deslocamento constante.

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

SAÚDE PREVENTIVA

"SAÚDE VOCAL"

Manter a saúde vocal envolve cuidados essenciais como beber bastante água, evitar abusos vocais, manter uma postura correta e realizar exercícios de aquecimento e desaquecimento. Além disso, é importante descansar a voz, evitar ambientes agressivos e buscar orientação médica em caso de sintomas persistentes. Essas medidas ajudam a prevenir problemas vocais e preservar a qualidade da comunicação.

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

NUTRIÇÃO

"VERDURAS"

As verduras são fundamentais para a saúde, pois fornecem fibras, vitaminas e minerais essenciais. Elas ajudam na digestão, fortalecem o sistema imunológico e reduzem o risco de doenças. Além disso, são ricas em antioxidantes, promovendo bem-estar e longevidade.

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

  **VOCÊ SABIA...** Que um **ESPIRRO** pode atingir uma velocidade de até 160 km/h e expelir cerca de 40.000 gotículas de muco? Esse mecanismo de defesa do organismo ajuda a eliminar partículas irritantes das vias respiratórias, mas também pode espalhar microorganismos no ambiente. Por isso, é sempre recomendado cobrir o nariz e a boca ao espirrar!

Fonte: <https://capital.sp.gov.br/web/saude/>

MEIO AMBIENTE

"LIXO ORGÂNICO"

É composto por restos de alimentos e materiais biodegradáveis, pode ser reaproveitado por meio da compostagem, reduzindo a poluição e gerando adubo natural. Além disso, sua correta destinação contribui para a produção de biogás, uma fonte de energia renovável. Separar e tratar esses resíduos de forma adequada ajuda a preservar o meio ambiente e minimizar impactos negativos.

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

PORTUGUÊS

"NÃO CONFUNDA!" – PARTE II

EXPERTO com ESPERTO

Experto = Especialista

Esperto = Inteligente

DIFERIR com DEFERIR

Diferir = Discordar

Deferir = Aprovar

Por: Milton Moreira Lopes - Fonte: @supermapasmentais

FRASE

"Trabalhe com paixão e dedicação, e o sucesso será apenas uma consequência."

Autor: Anônimo