

SEGURANÇA NO TRABALHO

"O QUE É CULTURA DE SEGURANÇA?"

A Cultura de Segurança representa o modo como uma organização valoriza e pratica a segurança em seu dia a dia. Ela vai além de normas e treinamentos: é formada por comportamentos, crenças e decisões que refletem o compromisso coletivo com a proteção de pessoas, processos e ativos.

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

SEGURANÇA NO LAR

"SEGURANÇA CONTRA ROUBOS"

Para evitar roubos no lar, é essencial reforçar portas e janelas, instalar câmeras e alarmes, manter boa iluminação externa e adotar hábitos seguros, como não divulgar rotinas nas redes sociais. Além disso, contar com o apoio da vizinhança e participar de redes de vigilância comunitária pode aumentar significativamente a proteção da residência.

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

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"USO CORRETO DO CINTO DE SEGURANÇA"

- **Posicionamento adequado:** o cinto deve passar sobre o ombro e o peito, nunca sobre o pescoço ou por baixo do braço; a parte inferior deve estar ajustada sobre os quadris, não sobre o abdômen. - **Sem folgas ou torções:** o cinto deve estar bem ajustado ao corpo, sem estar torcido ou frouxo. - **Todos os ocupantes:** o uso é obrigatório para todos os passageiros, inclusive os do banco traseiro. - **Crianças:** devem usar dispositivos de retenção apropriados à idade e peso, como cadeirinhas e assentos de elevação. Fonte: <https://www.senat.org.br/>

SAÚDE PREVENTIVA

"CÂNCER DE PRÓSTATA"

É o segundo mais comum entre os homens e costuma evoluir lentamente. Na fase inicial, o câncer pode ser assintomático, por isso exames preventivos são importantes. A detecção precoce é fundamental para aumentar as chances de cura. É um tumor maligno que afeta a próstata, glândula abaixo da bexiga. É mais comum em homens acima dos 50 anos, especialmente com histórico familiar.

Sintomas mais comuns

- Dificuldade para urinar. - Jato de urina fraco ou interrompido. - Sensação de bexiga cheia mesmo após urinar. - Sangue na urina ou no sêmen. - Dor ao urinar ou ejacular.

Diagnóstico e prevenção

- Exames recomendados: toque retal e PSA (exame de sangue). - **Confirmação:** feita por biópsia, quando há suspeita clínica. - **Prevenção:** hábitos saudáveis, alimentação equilibrada e acompanhamento médico regular.

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

VOCÊ SABIA... Que a CAMPANHA

NOVEMBRO AZUL teve origem no movimento australiano *November*, onde homens deixavam o bigode crescer em novembro para chamar atenção à saúde masculina, especialmente ao câncer de próstata?

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

MEIO AMBIENTE

"MUDANÇAS CLIMÁTICAS"

Mudanças climáticas são alterações duradouras nos padrões de temperatura e clima da Terra. Embora possam ocorrer naturalmente, o ritmo atual é acelerado pela ação humana, como a queima de combustíveis fósseis, desmatamento e práticas agrícolas e industriais poluentes. Essas atividades aumentam a emissão de gases de efeito estufa (CO₂, CH₄, NO_x), intensificando o aquecimento global. Fonte: <https://www.cese.org.br>

PORTUGUÊS

"GERÚNDIOS"

Evite o uso excessivo de gerúndios, como "estarei fazendo" ou "estarei enviando", especialmente em textos formais. Essas construções podem deixar a frase prolixa ou parecer que a ação será indefinidamente adiada. Prefira formas mais diretas, como "farei" ou "enviarei", que são mais objetivas e elegantes.

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

NUTRIÇÃO

"ALIMENTOS ORGÂNICOS"

São produzidos sem agrotóxicos, hormônios ou transgênicos, seguindo práticas sustentáveis que respeitam o meio ambiente e a saúde. Eles oferecem mais nutrientes e antioxidantes, fortalecem o sistema imunológico, ajudam na prevenção de doenças e contribuem para a preservação da biodiversidade. Consumir orgânicos é importante porque reduz a exposição a substâncias químicas nocivas e promove uma alimentação mais natural.

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

FRASE

"Grandes mudanças começam com pequenos passos."

Autor: desconhecido