



### SEGURO DE VIDA

#### “FÉRIAS COM SEGURANÇA”

Descansar exige cuidados: planeje viagens, organize documentos, use cinto de segurança, faça pausas, mantenha hidratação e alimentação equilibrada. Revise procedimentos de emergência e mantenha contato com familiares para garantir tranquilidade.

**Fonte:** <https://www.sipatweek.com.br/>

### SEGURANÇA NO TRÂNSITO

#### “FESTAS DE FIM DE ANO: PREVENÇÃO É O MELHOR CAMINHO”

O mês de dezembro traz aumento no fluxo de veículos devido às viagens e confraternizações. Para evitar acidentes, é essencial revisar o carro antes de pegar a estrada, respeitar os limites de velocidade, não misturar álcool e direção, e fazer pausas regulares em trajetos longos. Pequenas atitudes de responsabilidade garantem que o período de festas seja marcado por celebrações seguras e tranquilas. **Fonte:** <https://garagem360.com.br/>



#### VOCÊ SABIA . . . Que DEZEMBRO vem

do latim *decem* (dez), pois era o décimo mês no antigo calendário romano? No **calendário romano antigo**, o ano começava em março e terminava em dezembro, totalizando apenas **10 meses**. Assim, setembro era o 7º, outubro o 8º, novembro o 9º e dezembro o 10º mês. Quando o calendário foi reformulado para incluir janeiro e fevereiro, o ano passou a ter 12 meses, mas os nomes permaneceram. **Fonte:** <https://rfm.pt/atualidade/3749/>



### MEIO AMBIENTE

#### “SUSTENTABILIDADE NAS FESTAS DE FIM DE ANO”

As comemorações de dezembro costumam aumentar o consumo e a geração de resíduos. Para reduzir o impacto ambiental, é possível adotar práticas simples: reutilizar embalagens, optar por presentes sustentáveis, reformar enfeites antigos, usar luzes de LED e planejar melhor as quantidades de alimentos para evitar desperdícios. Essas atitudes fortalecem a consciência ambiental e tornam as festas mais responsáveis sem perder a alegria.

**Fonte:** <https://greeneletron.org.br/>

### FRASE

“Que dezembro traga nova esperança e um recomeço iluminado. A equipe da Cipativa deseja a todos um Feliz Natal!”



### SEGURANÇA NO LAR

#### “SEGURANÇA NO LAR NAS FESTAS DE FIM DE ANO”

O mês de dezembro, marcado por celebrações e viagens, exige atenção redobrada para evitar acidentes e furtos. Algumas atitudes simples fazem toda a diferença: - **Instalações elétricas**: verifique fios e tomadas, evitando sobrecarga. - **Decoração**: desligue enfeites luminosos ao sair ou antes de dormir. - **Velas e fogos**: nunca deixe sem supervisão e mantenha longe das crianças. - **Cozinha**: não abandone panelas no fogo e mantenha crianças afastadas. - **Proteção da casa**: tranque portas e janelas e evite divulgar viagens em redes sociais. - **Visitantes**: confirme sempre a identidade antes de liberar acesso. Essas medidas simples ajudam a garantir um fim de ano mais seguro e tranquilo para toda a família.

**Fonte:** [www.hagana.com.br](http://www.hagana.com.br)



### SAÚDE PREVENTIVA

#### “AUTOCUIDADO É SAÚDE PREVENTIVA!”

Celebre o fim de ano com equilíbrio: - **Alimentação equilibrada nas festas**: aproveitar ceias sem exageros, priorizando frutas, verduras e hidratação. - **Sono e descanso**: manter uma rotina de sono adequada, mesmo em meio às comemorações. - **Atividade física**: incluir caminhadas, alongamentos ou exercícios leves para manter o corpo ativo. - **Consumo consciente**: evitar excessos nas compras de fim de ano e refletir sobre escolhas mais sustentáveis.

**Fonte:** <https://blog.positiva.eco.br/>



### NUTRIÇÃO

#### “EQUILÍBRIO ALIMENTAR NAS FESTAS DE FIM DE ANO”

Dezembro é tempo de confraternizações, mas também de atenção à saúde. Para manter o equilíbrio, evite pular refeições antes das ceias, monte pratos coloridos com frutas, verduras e carnes magras, e hidrate-se bem. Aproveitar os alimentos típicos faz parte da celebração, mas a moderação é essencial para evitar desconfortos e começar o novo ano com energia e disposição.

**Fonte:** <https://receitas.globo.com/>



### PORTUGUÊS

#### “SÃO UMA HORA DA TARDE OU É UMA HORA DA TARDE?”

O verbo deve concordar com as horas, sendo assim, o correto é dizer **é uma hora da tarde**, assim como é correto dizer **são duas horas da tarde**, **são três horas da tarde** e assim por diante. Lembre-se de que, se for substituir a expressão **doze horas** por outra correspondente, no caso **meio-dia**, a construção correta é **é meio-dia**.

**Fonte:** <https://mundoeducacao.uol.com.br/>