

SEGURANÇA NO TRABALHO

"RETOMADA SEGURA: CUIDADOS ESSENCIAIS AO VOLTAR À ROTINA DE TRABALHO"

Ao retornar à rotina de trabalho, é importante fazer isso de forma consciente, respeitando limites físicos e emocionais. Avaliar sinais do corpo, manter atenção ao cansaço, organizar tarefas e retomar o foco ajuda a evitar acidentes e sobrecarga. A preparação adequada, incluindo revisão de condições de saúde e ajustes no ritmo, torna o retorno mais seguro e equilibrado.

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

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"ATENÇÃO AO CANSAÇO APÓS VIAGENS"

O cansaço depois de viagens longas reduz a atenção, aumenta o tempo de reação e pode tornar a direção tão perigosa quanto dirigir sob efeito de álcool. Sinais como bocejos frequentes, olhos pesados e dificuldade de concentração indicam a necessidade de parar e descansar. Dormir bem antes de viajar, fazer pausas regulares e manter o carro ventilado são medidas simples que evitam acidentes e tornam o retorno mais seguro.

Fonte: <https://brasil.perfil.com/>

VOCÊ SABIA... Que **BEBER ÁGUA**

pode aumentar sua capacidade de concentração em até **30%**? Estudos mostram que até uma leve desidratação já reduz o foco e a produtividade, afetando diretamente o desempenho no trabalho.

Fonte: *Informações baseadas em pesquisas sobre hidratação e desempenho cognitivo, divulgadas por instituições de saúde e universidades.*

MEIO AMBIENTE

"REDUZIR O USO DE DESCARTÁVEIS"

Reduzir o uso de descartáveis é uma ação simples que diminui a poluição e o volume de lixo gerado no dia a dia. Trocar sacolas, garrafas e utensílios plásticos por versões reutilizáveis ajuda a cortar significativamente o desperdício e contribui para um estilo de vida mais sustentável. Pequenas escolhas como levar sua própria sacola ou evitar produtos de uso único já fazem grande diferença para o meio ambiente.

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

FRASE

"A mudança que você busca começa com a decisão que você toma hoje." **Autor: John C. Maxwell**

Desejamos que 2026 seja um ano de novas conquistas, boas ideias e muitos caminhos abertos para todos nós.

SEGURANÇA NO LAR

"ROTINAS SIMPLES QUE EVITAM RISCOS"

Pequenos hábitos diários ajudam a manter a casa mais segura. Fechar portas e janelas ao sair reduz as oportunidades de invasão, já que esses são pontos vulneráveis frequentemente explorados por criminosos. Evitar divulgar ausências ou rotinas nas redes sociais impede que desconhecidos identifiquem horários em que a casa está vazia, reduzindo riscos de arrombamentos. Manter contatos de emergência acessíveis, como vizinhos de confiança, familiares ou serviços de segurança, garante resposta rápida em situações inesperadas.

Fonte: <https://casasegura360.com.br/>

SAÚDE PREVENTIVA

"CHECK-UP DE INÍCIO DE ANO"

Realizar um check-up no início do ano é uma forma simples e eficaz de fortalecer a saúde preventiva. Exames periódicos ajudam a identificar doenças silenciosas como hipertensão, diabetes e alterações cardíacas antes que causem complicações. Além disso, o check-up serve como ponto de partida para ajustar hábitos, atualizar vacinas e organizar metas de bem-estar para o novo ano, promovendo mais qualidade de vida e prevenção.

Fonte: <https://g1.globo.com/>

NUTRIÇÃO

"ALIMENTAÇÃO INTELIGENTE PARA COMEÇAR O ANO"

Adotar uma alimentação inteligente no início do ano significa fazer escolhas simples e conscientes que melhoram a saúde e a energia no dia a dia. Pequenos ajustes como incluir mais frutas, verduras e grãos integrais, trocar ingredientes ultraprocessados por opções naturais e planejar refeições com antecedência ajudam a manter o equilíbrio nutricional. Esse tipo de alimentação favorece o bem-estar, aumenta a disposição e contribui para metas de saúde ao longo de 2026.

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

PORTUGUÊS

"ERROS GRAMÁTICAIS COMUNS NO DIA A DIA PROFISSIONAL"

Erros como trocar "mas/mas", "mal/mau", usar **crase indevidamente** ou escrever "agente" no lugar de "a gente" prejudicam a clareza da comunicação. Revisar textos e praticar as regras ajuda a evitar esses deslizes e melhora a imagem profissional.

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