

SEGURANÇA NO TRABALHO

"ERGONOMIA NO DIA A DIA"

Pequenos ajustes na rotina de trabalho fazem grande diferença na prevenção de dores e lesões. Manter a postura alinhada, ajustar a altura da cadeira e do monitor, apoiar bem os pés e realizar pausas curtas para alongamento ajudam a reduzir a fadiga e melhorar o conforto ao longo do expediente. Esses cuidados simples favorecem a saúde musculoesquelética e contribuem para um ambiente de trabalho mais seguro e produtivo.

Fonte: Ministério do Trabalho e Emprego – NR-17 (Ergonomia).

SEGURANÇA NO LAR

"CUIDADOS COM ELETRICIDADE"

É fundamental não sobrecarregar tomadas, evitar o uso de extensões improvisadas e manter fios e cabos em bom estado. Equipamentos elétricos devem ser desligados da tomada quando não estiverem em uso, especialmente os que geram calor, como ferro, aquecedores e air fryers.

Fonte: Ministério da Saúde

SAÚDE PREVENTIVA

"VACINAÇÃO EM DIA"

Manter o calendário vacinal atualizado é uma das formas mais eficazes de prevenir doenças e proteger a saúde ao longo da vida. Muitas vacinas continuam sendo necessárias na fase adulta, seja para reforço de imunidade, prevenção de infecções sazonais ou proteção em situações específicas, como viagens e contato com grupos vulneráveis. Além de reduzir o risco individual de adoecimento, a vacinação contribui para a proteção coletiva, diminuindo a circulação de vírus e bactérias. Consultar periodicamente o calendário oficial e verificar se há doses pendentes é uma atitude simples que fortalece a saúde preventiva e evita afastamentos por doenças evitáveis.



Fonte: Ministério da Saúde

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"DIREÇÃO SEGURA"

Adotar hábitos de direção segura no trajeto diário reduz significativamente o risco de acidentes. Manter a atenção total no trânsito, evitar o uso do celular ao volante, respeitar limites de velocidade e garantir a manutenção preventiva do veículo são atitudes simples que protegem você e outras pessoas. Pequenas escolhas de cuidado tornam o deslocamento mais tranquilo e seguro.

Fonte: Secretaria Nacional de Trânsito (Senatran)

  **VOCÊ SABIA...** Que o primeiro registro oficial de **CARNAVAL NO BRASIL** data de **1723**, quando imigrantes portugueses trouxeram o "entrudo"? Entrudo foi uma festa popular que mais tarde evoluiu para o Carnaval que conhecemos hoje, com blocos, fantasias e desfiles.

Fonte: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)

MEIO AMBIENTE

"ECONOMIA DE ÁGUA"

Fechar a torneira enquanto ensaboia as mãos, reduzir o tempo de banho, consertar vazamentos rapidamente e reutilizar a água da lavagem de frutas ou roupas para outras tarefas são atitudes simples que diminuem o desperdício. No ambiente de trabalho, o uso consciente também importa: evitar deixar torneiras pingando e comunicar qualquer problema nas instalações ajuda a fortalecer a responsabilidade ambiental coletiva.

Fonte: Agência Nacional de Águas e Saneamento Básico (ANA)

FRASE

"A persistência é o caminho do êxito."

Autor: Charles Chaplin

NUTRIÇÃO

"LANCHES INTELIGENTES"

Escolher lanches mais nutritivos ao longo do dia é uma estratégia simples para manter energia, foco e bem-estar no trabalho. Combinações como frutas com oleaginosas, iogurte natural com aveia, sanduíches com pão integral e pastas naturais, ou vegetais cortados com homus ajudam a evitar picos de fome e reduzem o consumo de ultraprocessados. Planejar pequenas opções para levar na bolsa ou deixar na empresa facilita escolhas mais equilibradas, melhora a disposição e contribui para uma alimentação mais saudável no cotidiano.

Fonte: Ministério da Saúde

PORTUGUÊS

USO DE "POR QUE", "POR QUÊ", "PORQUE" E "PORQUÊ"

"Por que" separado é usado em perguntas diretas ou indiretas. "Por quê" aparece no fim de frases interrogativas. "Porque" junto explica ou justifica algo. Já "porquê", como substantivo, significa "motivo" e costuma vir acompanhado de artigo.

Dominar essas diferenças melhora a clareza da comunicação escrita no ambiente profissional e evita ruídos em e-mails, relatórios e mensagens internas.

Fonte: Evanildo Bechara – Moderna Gramática Portuguesa.