

SEGURANÇA NO TRABALHO

"ATENÇÃO PLENA NO TRABALHO"

A atenção plena, ou *mindfulness*, é a prática de manter foco total no momento presente, percebendo pensamentos e emoções sem julgamento. No ambiente de trabalho, essa habilidade ajuda a reduzir o estresse, melhorar a concentração e aumentar a produtividade. Pequenas pausas conscientes, respiração profunda e foco em uma tarefa por vez são estratégias simples que favorecem decisões mais assertivas, diminuem erros e contribuem para um clima organizacional mais equilibrado.

Fonte: Ministério da Saúde – Cartilhas de Promoção da Saúde do Trabalhador

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"PLACAS DE SINALIZAÇÃO"

As placas de sinalização são essenciais para organizar o fluxo de veículos e pedestres, orientar condutores e prevenir acidentes. Elas informam limites de velocidade, alertam sobre riscos, indicam direções e reforçam regras de circulação. Quando bem-posicionadas e respeitadas, reduzem conflitos no trânsito, aumentam a previsibilidade das ações dos motoristas e contribuem para um ambiente mais seguro. A ausência, má conservação ou desrespeito às placas é um dos fatores que mais favorecem colisões e atropelamentos.

Fonte: DENATRAN / SENATRAN – Departamento Nacional de Trânsito



VOCÊ SABIA... Que uma **ÚNICA**

ÁRVORE ADULTA pode absorver até **150 kg** de dióxido de carbono (CO₂) por ano, ajudando a reduzir os efeitos das mudanças climáticas e melhorando a qualidade do ar nas cidades?

Fonte: Ministério do Meio Ambiente e Mudança do Clima (MMA)



MEIO AMBIENTE

"IMPORTÂNCIA DAS ÁRVORES"

As árvores são fundamentais para o meio ambiente porque produzem oxigênio, absorvem CO₂, reduzem a temperatura, evitam erosão do solo e servem de abrigo para diversas espécies. Elas ajudam a manter o equilíbrio climático e a qualidade do ar, sendo essenciais para a saúde do planeta. Plantar uma árvore é uma das ações mais simples e eficazes para contribuir com um futuro mais sustentável.

Fonte: Ministério do Meio Ambiente e Mudança do Clima (MMA)



FRASE

"Onde quer que você esteja, esteja por inteiro."

Autor: Eckhart Tolle



SEGURANÇA NO LAR

"RISCOS DE QUEDAS DENTRO DE CASA"

Quedas em casa são comuns e geralmente causadas por pisos molhados, tapetes soltos, objetos no chão, má iluminação e uso inadequado de escadas ou banquetas. Organizar os ambientes, fixar tapetes, melhorar a iluminação e evitar improvisos ao alcançar lugares altos reduz significativamente esses acidentes.

Fonte: Ministério da Saúde – Secretaria de Vigilância em Saúde



SAÚDE PREVENTIVA

"RINS"

Manter os rins saudáveis é essencial para filtrar toxinas, equilibrar líquidos e regular a pressão arterial. A prevenção inclui hábitos simples: beber água regularmente, reduzir o consumo de sal, evitar excesso de anti-inflamatórios, manter alimentação equilibrada, controlar pressão e glicemia e praticar atividade física. Detectar problemas cedo é fundamental, por isso exames periódicos de creatinina e avaliação da urina ajudam a identificar alterações antes que evoluam para doenças renais mais graves.

Fonte: Ministério da Saúde – Departamento de Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis



NUTRIÇÃO

"SAL DE ERVAS"

O sal de ervas é uma alternativa mais saudável ao sal comum, pois combina pequenas quantidades de sal com ervas aromáticas como alecrim, manjerico, orégano, salsinha e alho. Essa mistura ajuda a **reduzir o consumo de sódio**, sem perder sabor nas refeições. O uso regular pode contribuir para o controle da pressão arterial e para a prevenção de doenças cardiovasculares, além de estimular o consumo de temperos naturais, que são ricos em compostos antioxidantes.

Fonte: Ministério da Saúde – Guia Alimentar para a População Brasileira



PORTUGUÊS

"PALAVRAS QUE NÃO TÊM PLURAL"

Algumas palavras em português são **invariáveis**, ou seja, **não possuem forma plural**. Isso ocorre porque seu significado já expressa uma ideia única, abstrata, coletiva ou porque a palavra funciona apenas como advérbio ou expressão fixa. Exemplos comuns incluem: **lápiz, ônibus, tórax, fênix, cais, pêsames** e nomes de cores derivados de objetos (como *rosa, salmão e vinho*, quando usados como cor). Essas palavras mantêm a mesma forma tanto no singular quanto no plural, e o contexto da frase indica a quantidade.

Fonte: Gramática Houaiss da Língua Portuguesa