

SEGURANÇA NO TRABALHO

“RISCOS PSICOSSOCIAIS”

Riscos psicossociais são fatores do trabalho que podem causar estresse e adoecimento mental, como pressão excessiva, assédio, metas incompatíveis e conflitos, especialmente quando as demandas superam a capacidade do trabalhador de enfrentá-las.

Fonte: **Organização Internacional do Trabalho (OIT)**

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

“EXCESSO DE VELOCIDADE”

O excesso de velocidade é hoje uma das principais causas de sinistros no trânsito, aumentando drasticamente o risco de colisões porque reduz o tempo de reação do motorista e amplia a distância necessária para frenagem. Dados recentes mostram que essa é a infração mais comum no Brasil, representando quase metade de todas as multas registradas. Em 2025, por exemplo, mais de 45 milhões de autuações foram aplicadas por velocidade acima do permitido, evidenciando um comportamento recorrente que coloca vidas em risco. A relação entre velocidade e gravidade dos acidentes é direta: quanto maior a velocidade, maior o impacto e menores as chances de sobrevivência.

Fonte: **Click Petróleo e Gás / G1**

VOCÊ SABIA... Que o **DIA DO**

TRABALHO só se tornou feriado nacional no Brasil em **1924**? A criação do feriado no Brasil marcou o reconhecimento oficial da importância dos trabalhadores e de suas reivindicações históricas, como jornada de 8 horas, fim do trabalho infantil e direitos básicos. Essa origem reforça o sentido de valorização do trabalho e da segurança no ambiente laboral. Fonte: **G1**

MEIO AMBIENTE

“CONSUMO CONSCIENTE”

O consumidor consciente avalia não apenas preço e marca, mas também impactos ambientais, condições de trabalho, saúde humana e uso responsável de recursos naturais. Ele entende que cada ato de consumo gera consequências e que pequenas escolhas individuais, repetidas por muitas pessoas, podem gerar grandes transformações. Entre as práticas recomendadas estão: comprar apenas o necessário, priorizar produtos duráveis ou recicláveis, reduzir o uso de descartáveis e considerar o ciclo completo do produto, da produção ao descarte.

Fonte: **Ministério do Meio Ambiente e Mudança do Clima**

FRASE

“A persistência é o caminho do êxito.”

Autor: **Charles Chaplin**

SEGURANÇA NO LAR

“ORGANIZAÇÃO”

A organização do ambiente é essencial para a segurança no lar, pois reduz riscos de quedas, choques, intoxicações e outros acidentes. Manter objetos no lugar, evitar tapetes soltos, guardar produtos perigosos fora do alcance de crianças e manter corredores desobstruídos são medidas simples que aumentam a proteção da família. Ambientes organizados também facilitam identificar perigos, como fios expostos ou acessos desprotegidos, contribuindo para um lar mais seguro e funcional. Fonte: **Grupo Ritmo**

SAÚDE PREVENTIVA

“SAÚDE MENTAL PREVENTIVA”

A saúde mental preventiva consiste em adotar práticas e cuidados contínuos que fortalecem o bem-estar emocional antes que problemas se agravem. Isso inclui reconhecer fatores de risco, manter hábitos saudáveis, buscar apoio social e acessar serviços de cuidado quando necessário. A prevenção reduz impactos na qualidade de vida, produtividade e relações sociais, especialmente em um cenário em que o Brasil apresenta altas taxas de ansiedade e depressão. Fonte: **Cadernos de Orientação em Saúde Preventiva – Saúde Mental (2023)**

NUTRIÇÃO

“RÓTULOS DOS ALIMENTOS”

Ler rótulos dos alimentos é essencial para identificar os excessos de açúcar, sódio, gorduras e aditivos, ajudando a fazer escolhas mais saudáveis e a prevenir doenças como hipertensão, diabetes e obesidade. A rotulagem também protege pessoas com alergias e intolerâncias, já que informa a presença de glúten, lactose e outros componentes sensíveis. A tabela nutricional deve ser observada com atenção à porção e aos valores por 100 g, o que facilita comparar produtos de marcas diferentes. A lupa frontal é um símbolo obrigatório na parte da frente das embalagens. Ela aparece quando o alimento é alto em açúcar adicionado, gordura saturada ou sódio, permitindo que o consumidor identifique riscos nutricionais, sem precisar analisar todo o rótulo. Fonte: **ANVISA**

PORTUGUÊS

“ENTENDA A DIFERENÇA!”

- Por ora – Por enquanto
- Por hora – A cada hora
- Senão – Do contrário
- Se não – Caso não
- ✓ Porventura – Por acaso
- ✓ Por ventura – Por sorte

Fonte: **Facebook**