

### **SEGURANÇA NO TRABALHO**

#### **“RELAÇÃO ENTRE BEM-ESTAR EMOCIONAL E SEGURANÇA OPERACIONAL”**

Quando o bem-estar emocional está comprometido, aumentam distrações e falhas de atenção, o que eleva o risco de acidentes no trabalho. Já trabalhadores emocionalmente equilibrados mantêm foco e tomada de decisão mais segura, fortalecendo a segurança operacional. Inclua pequenas pausas ao longo do dia para respirar fundo, alongar ou caminhar por alguns minutos. Esses intervalos simples reduzem a tensão mental e ajudam a recuperar o foco, diminuindo o risco de erros e acidentes no trabalho.

**Fonte: Organização Internacional do Trabalho (OIT) e Ministério do Trabalho (CANPAT).**

### **SEGURANÇA NO TRÂNSITO**

#### **“DIRIGIR MAIS DEVAGAR NO INVERNO”**

No inverno, a combinação de neblina, pista molhada e menor visibilidade aumenta o tempo de reação do motorista. Reduzir a velocidade diminui o risco de derrapagens, colisões e perda de controle do veículo, tornando a condução mais segura para todos.

**Fonte: Departamento Nacional de Trânsito (DENATRAN)**



### **VOCÊ SABIA...** Que o **AROMA DO**

**CHOCOLATE QUENTE** pode melhorar o humor quase instantaneamente? Estudos mostram que o cheiro do cacau estimula áreas do cérebro ligadas ao bem-estar, o que explica por que tanta gente associa a bebida ao conforto nos dias frios de julho.

**Fonte: Associação Brasileira da Indústria do Cacau (ABICAB)**

### **MEIO AMBIENTE**

#### **“VOCÊ SABIA?”**

Você sabia que julho é um dos meses em que mais se desperdiça energia no Brasil por causa do uso de aquecedores e banhos mais longos? Pequenas mudanças, como reduzir alguns minutos no banho e aproveitar melhor a luz natural, podem diminuir significativamente o consumo e ajudar o meio ambiente.

**Fonte: Agência Nacional de Energia Elétrica (ANEEL) – Informes de Consumo e Eficiência Energética.**



### **FRASE**

“Quem cuida da mente, ilumina o caminho.”

**Autor: Desconhecido**

### **SEGURANÇA NO LAR**

#### **“COMO REFORÇAR A SEGURANÇA DA CASA EM PERÍODOS SECOS E FESTIVOS”**

Em épocas secas e festivas, como o ciclo junino, o risco de incêndios aumenta devido à baixa umidade, fogueiras e à **soltura de balões**, prática ilegal que pode atingir casas, redes elétricas e áreas de vegetação. Para reforçar a segurança do lar, recomenda-se manter instalações elétricas revisadas, evitar fogueiras próximas a estruturas, não utilizar aquecedores improvisados e **denunciar balões avistados**, já que eles podem causar incêndios e quedas de energia. Em caso de balões presos em fios, a orientação é **não tocar** e acionar imediatamente o Corpo de Bombeiros ou a distribuidora de energia.

**Fonte: Informações baseadas em orientações de segurança do Corpo de Bombeiros**



### **SAÚDE PREVENTIVA**

#### **“CUIDADOS PREVENTIVOS COM A PELE SECA NO INVERNO”**

Durante o mês de julho, quando o clima fica mais frio e seco, é comum que a pele perca hidratação natural, levando a ressecamento, coceira e até pequenas fissuras. Para prevenir esses problemas, recomenda-se usar hidratantes mais densos (com ureia, ceramidas ou ácido hialurônico), evitar banhos muito quentes, beber água regularmente e manter ambientes umidificados. O uso de protetor solar continua essencial mesmo no inverno. Caso a pele apresente vermelhidão persistente, descamação intensa ou feridas, é importante procurar um dermatologista. **Fonte: Sociedade Brasileira de Dermatologia**



### **NUTRIÇÃO**

#### **“RISCOS DO CONSUMO EXCESSIVO”**

No inverno, o consumo excessivo de massas, queijos, frituras e bebidas calóricas tende a aumentar, elevando o risco de ganho de peso, colesterol alto, diabetes e problemas cardíacos.

**Dica:** prefira versões mais leves, como sopas com legumes, queijos magros e bebidas quentes sem açúcar, mantendo o conforto do inverno sem prejudicar a saúde. **Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira e Sociedade Brasileira de Cardiologia.**



### **PORTUGUÊS**

#### **“ERRADO”**

- × A domicílio
- × A longo prazo
- × À partir de
- × Haja visto

#### **“CERTO”**

- ✓ Em domicílio
- ✓ Em longo prazo
- ✓ A partir de
- ✓ Haja vista

**Fonte: Facebook**