

SEGURANÇA NO TRABALHO

"ROTINAS OBRIGATÓRIAS DE INSPEÇÃO"

Rotinas obrigatórias de inspeção garantem que máquinas, ferramentas e ambientes de trabalho estejam em condições seguras antes do uso. Verificações diárias ajudam a identificar falhas, desgastes e riscos que podem causar acidentes, permitindo correções imediatas e prevenindo ocorrências graves.

Fonte: Organização Internacional do Trabalho (OIT) – Diretrizes de Segurança e Saúde no Trabalho.

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"TECNOLOGIA NÃO SUBSTITUI ATENÇÃO"

Tecnologias como semáforos inteligentes e monitoramento em tempo real ajudam a reduzir acidentes, mas não substituem a atenção do motorista. Distrações, velocidade e cansaço continuam sendo as principais causas de risco, e um segundo de descuido pode anular qualquer inovação.

Fonte: Agência Nacional de Transportes Terrestres (ANTT); Valor Econômico.



VOCÊ SABIA... Que as ABELHAS

precisam visitar **cerca de 2 milhões de flores** para produzir **apenas 1 quilo de mel**? E, para isso, elas chegam a voar o equivalente a **duas voltas ao redor da Terra** ao longo da vida da colmeia. É um dos alimentos naturais mais trabalhosos que existem.

Fonte: FAO (Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura)

MEIO AMBIENTE

"ABELHAS: GUARDIÃS DO MEIO AMBIENTE"

As abelhas são essenciais para o equilíbrio ambiental porque fazem a **polinização**, processo que permite que plantas floresçam, frutifiquem e se reproduzam. Elas ajudam a manter florestas, lavouras e ecossistemas saudáveis, garantindo alimentos para animais, humanos e preservando a biodiversidade. Sem abelhas, muitos cultivos e plantas silvestres entrariam em declínio.

Fonte: FAO (Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura)

FRASE

"Resultados extraordinários nascem de atitudes simples feitas com excelência."

Autor: Desconhecido



SEGURANÇA NO LAR

"VACINAÇÃO DE CÃES E GATOS"

Em agosto, muitas prefeituras realizam o **"agosto verde"**, mês dedicado à **vacinação antirrábica gratuita** para cães e gatos. A campanha protege os animais contra a **raiva**, doença com letalidade próxima de 100%, e ajuda a manter a segurança da população. A vacina é indicada a partir dos **3-4 meses de idade**, com **reforço anual**. Tutores devem procurar a **secretaria de saúde** para saber postos e horários.

Fonte: Blog Adotar



SAÚDE PREVENTIVA

"DOENÇAS CRÔNICAS"

Doenças crônicas são condições de longa duração, geralmente acima de **3 meses**, que evoluem lentamente e exigem **acompanhamento contínuo**. Elas incluem diabetes, hipertensão, doenças cardíacas, asma, artrite e outras. Costumam estar ligadas a fatores como estilo de vida, genética e envelhecimento, e representam uma das principais causas de adoecimento no mundo. Priorize **pequenos hábitos diários**: caminhar um pouco, comer mais alimentos naturais e dormir melhor. Constância vale mais do que grandes mudanças.

Fonte: Ministério da Saúde; Organização Mundial da Saúde (OMS).



NUTRIÇÃO

"MEL"

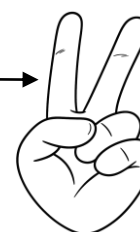
O **mel**, do ponto de vista **nutricional**, é um alimento rico em **carboidratos naturais** (principalmente frutose e glicose), que fornecem **energia rápida** ao organismo. Ele também contém **vitaminas do complexo B**, pequenas quantidades de **vitamina C**, além de **minerais** como cálcio, potássio, magnésio e fósforo. O mel ainda oferece **antioxidantes** importantes, como flavonoides e ácidos fenólicos, que ajudam a proteger as células contra danos oxidativos e contribuem para uma alimentação mais equilibrada.

Fonte: Veja Saúde; Tua Saúde.



PORTUGUÊS

"EM CIMA"
separado



"EMBAIXO"
junto

Fonte: Facebook