

SEGURANÇA NO TRABALHO

"TRABALHO SEGURO COMEÇA COM ATENÇÃO"

Pequenos descuidos, como o uso inadequado do celular, a execução de tarefas sem atenção total e o excesso de confiança em atividades rotineiras, podem aumentar o risco de acidentes. Reforçar a atenção aos procedimentos de segurança, o uso correto dos EPIs e a percepção de riscos contribuem para um ambiente de trabalho mais seguro para todos. A prevenção começa com atitudes diárias e conscientes. **Fonte: Fundacentro**

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"FADIGA AO VOLANTE: RECONHEÇA OS SINAIS"

A fadiga ao volante reduz a atenção, aumenta o tempo de reação e eleva o risco de acidentes. Sinais como sonolência, bocejos frequentes, dificuldade de concentração, olhos pesados e esquecimentos de trechos percorridos indicam que é hora de parar e descansar. Fazer pausas regulares e evitar dirigir por longos períodos sem descanso são medidas essenciais para uma condução segura. **Fonte: Observatório Nacional de Segurança Viária (ONSV) e Secretaria Nacional de Trânsito (SENATRAN)**

  **VOCÊ SABIA...** Que a **MELATONINA** é conhecida como o "**HORMÔNIO DA ESCURIDÃO**"? Ela é produzida pelo cérebro principalmente em resposta à escuridão e ajuda a regular o relógio biológico do corpo, indicando que está na hora de dormir. A exposição à luz durante a noite, especialmente de celulares, tablets e computadores, pode reduzir sua produção.

Fonte: National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH), órgão dos National Institutes of Health (NIH)

MEIO AMBIENTE

"REDUZA O USO DE PLÁSTICO"

Pequenas atitudes, como utilizar garrafas reutilizáveis, evitar copos descartáveis e reduzir o consumo de embalagens plásticas, ajudam a diminuir a geração de resíduos e os impactos ambientais. A conscientização e a mudança de hábitos no ambiente de trabalho contribuem para um futuro mais sustentável. O plástico pode levar centenas de anos para se decompor, poluindo rios, mares e solos, além de causar danos à fauna quando descartado de forma inadequada. **Fonte: Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente Ministério do Meio Ambiente e Mudança do Clima**

FRASE

"Dormir bem hoje é investir na sua melhor versão amanhã." **Autor: Desconhecido**

SEGURANÇA NO LAR

"ESCORPIÕES"

Os escorpiões podem aparecer dentro de casas em busca de abrigo, alimento e água. Eles costumam se esconder em locais escuros e úmidos, como ralos, entulhos, pilhas de madeira, frestas e jardins. Para prevenir sua presença, é importante manter a casa limpa, vedar rachaduras e eliminar insetos, que servem de alimento para eles. Em caso de picada de escorpião, lave o local com água e sabão e procure atendimento médico imediatamente. Não faça torniquetes, cortes ou aplique substâncias caseiras sobre a picada.

Fonte: Ministério da Saúde do Brasil - Acidentes por Escorpiões e Instituto Butantan

SAÚDE PREVENTIVA

"NOVEMBRO AZUL: PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA"

O "novembro azul" é uma campanha de conscientização voltada à saúde do homem, com foco na prevenção e no diagnóstico precoce do câncer de próstata. A principal recomendação é manter hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos, não fumar e realizar acompanhamento médico periódico. Homens, especialmente a partir dos 50 anos (ou antes, em caso de fatores de risco), devem conversar com o médico sobre os exames preventivos.

Fonte: Instituto Nacional de Câncer (INCA) e Ministério da Saúde.

NUTRIÇÃO

"ALIMENTOS QUE AJUDAM NA PREVENÇÃO DO CÂNCER"

Uma alimentação saudável pode ajudar a reduzir o risco de alguns tipos de câncer. Alimentos ricos em fibras, vitaminas e antioxidantes, como frutas, verduras, legumes, feijões e cereais integrais, contribuem para a proteção do organismo. Também é recomendado limitar o consumo de carnes processadas, bebidas alcoólicas e alimentos ultraprocessados.

Fonte: Instituto Nacional de Câncer (INCA) e Organização Mundial da Saúde (OMS)

PORTUGUÊS

"EVITE AS REDUNDÂNCIAS" - PARTE II

- Amanhecer o dia
- Há anos atrás
- Recuar para trás
- Minha opinião pessoal
- Criação nova
- Voltar a repetir

Fonte: @portuguesnaomorde