

Sobre o informativo



O INFORMATIVO CIPA desse mês fala sobre o Ruído, suas consequências e maneiras de evitar a perda de um dos nossos principais sentidos, a audição. Traz também uma receita bem gostosa de sobremesa para se preparar no Natal e conta um pouco da origem da tradição da troca de presentes.

Boa leitura!

Receita para o Natal

Rabanada de Chocolate

Rendimento: 25 a 30 unidades

Ingredientes:

- 6 pães franceses amanhecidos
- 1/2 xícara de chocolate em pó
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara e meia de leite morno
- 1 colher (sopa) de essência de rum
- 3 ovos
- óleo para fritar.

Modo de preparo: Corte o pão em fatias de mais ou menos 1 cm. Misture os outros ingredientes (exceto os ovos e o óleo) e forme uma calda. Passe as fatias de pão pela calda e deixe escorrer numa peneira. Depois, passe as fatias já umedecidas nos ovos ligeiramente batidos e leve para fritar em óleo bem quente. Quando estiverem douradas, retire e passe no açúcar refinado. Está pronto!



Fonte: <http://jornale.com.br/outrossabores/?p=2571>

A origem dos presentes de Natal

A origem da tradição de se dar presentes no natal surgiu em razão dos presentes que os reis magos levaram para o menino Jesus. Baltazar, Belchior e Gaspar levaram ouro, mirra e incenso para Jesus.

O ouro simbolizava as riquezas da realeza e a proteção de Deus; a mirra em óleo foi ofertada para fazer a limpeza do corpo de Jesus e protegê-lo de doenças; o incenso foi levado para dar proteção através da crença, da fé e da oração.

Não se sabe ao certo quando surgiu a tradição natalina, mas foi o Papa Libério que a oficializou, em 354 d.C.

Além de a história relatar sobre os três reis magos, existe a história de um bispo que levava presentes para crianças de famílias carentes, e também jogava saquinhos de moedas pelas chaminés de suas casas. Este bispo era São Nicolau, que viveu no século IV, sendo homenageado com um dia especial, o dia de São Nicolau.

Com o passar dos anos, a tradição de se presentear foi se difundindo pelo mundo.

Fonte: <http://www.mundoeducacao.com.br/natal-1/os-presentes-natal-sua-origem.htm>

Audição – Proteja-se!

Em nossa vida diária, seja em casa, no trabalho, seja viajando ou nos divertindo, existem inúmeras situações nas quais estamos expostos ao barulho.

Conhecendo o risco

Som: É uma vibração que se propaga pelo ar em forma de ondas e que é percebida pelo ouvido humano. É uma sensação agradável, em nível suportável e que não irrita. Ele pode ser mais ou menos perigoso dependendo da sua frequência e intensidade.

Ruído: É um som prejudicial à saúde humana que causa sensação desagradável e irritante. Além disso, o grau de risco também depende de outros fatores como o tempo de exposição.

Frequência: É medida em Hertz (Hz), e é a quantidade de ondas de um som propagado no tempo de 1 segundo. Os sons de baixa frequência são chamados de graves e os de alta, sons agudos. O nosso ouvido é mais sensível em determinadas frequências do que em outras.

Intensidade: Medida em decibel (dB), é a força ou pressão que o som exerce nos nossos ouvidos. É conhecido como altura ou volume. Um lugar tranquilo tem sons de baixa intensidade, enquanto que uma máquina ruidosa tem alta intensidade. Quando a intensidade alcança altos valores, o som se transforma em risco para o trabalhador colocando em perigo a sua audição.

Efeitos à audição

A perda da audição pode ocorrer pela exposição a diferentes formas de ruído:

- Trauma Acústico: é a perda auditiva repentina causada por ruídos de impacto como explosões;
- Perda Auditiva temporária: ocorre após exposição a ruído intenso, mesmo por curto período de tempo, como nas discotecas. A audição volta ao normal após algum tempo longe do ruído;
- Perda Auditiva permanente: ocorre pela exposição repetida, durante longos períodos, a ruídos de alta intensidade. É irreversível, pois destrói as células auditivas.

Efeitos do ruído à saúde

- Problemas na comunicação;
- Baixa concentração;
- Desconforto e cansaço;
- Nervosismo;
- Baixo rendimento;
- Acidentes;
- Insônia;
- Zumbido no ouvido;
- Ansiedade e tensão;
- Contração dos músculos;
- Perda auditiva;
- Impotência sexual;
- Aumento da pressão sanguínea.

Fonte: <http://www.gimenezassociados.com.br/BIG/BIG%209.pdf>



Vem aí a SIPAT!
Se você tem alguma sugestão,
coloque na caixinha localizada
no refeitório.
Obrigado!

Expediente

Fernanda Cristina de Oliveira

Contato: cipa@unifio.br

Desajamos a todos um Feliz Natal e um Ano Novo recheado de coisas boas!