

## SENAC São Paulo oferece 12 mil bolsas de estudo gratuitas para cursos em 2012

Vagas estão disponíveis para cursos livres e técnicos que iniciam no primeiro bimestre de 2012. Seleção para bolsas de estudos será feita por ordem de inscrição a partir de 1º de dezembro de 2011 no portal [www.sp.senac.br/bolsasdeestudo](http://www.sp.senac.br/bolsasdeestudo)

Lacerda Comunicação Empresarial  
[atendimento@lacerdapress.com.br](mailto:atendimento@lacerdapress.com.br)

Como parte de sua política de bolsas de estudo, o SENAC São Paulo anuncia a abertura de 12 mil vagas gratuitas em todo o Estado, com cursos livres e técnicos que iniciam em janeiro e fevereiro de 2012. A iniciativa integra o Programa Senac de Gratuidade, que, ao longo do ano, oferecerá outras oportunidades de capacitação gratuitas. Com o objetivo de ampliar o acesso à profissionalização para a população de baixa renda, a instituição alterou o processo de inscrição, que deverá ser realizado pelo interessado diretamente pelo portal, no endereço [www.sp.senac.br/bolsasdeestudo](http://www.sp.senac.br/bolsasdeestudo).

Técnico em Segurança do Trabalho, Cuidador Infantil, Doceiro, Auxiliar de Administração de Pessoal e Maquiador são alguns dos cursos que serão oferecidos dentro da Política Senac de Concessão de Bolsas de Estudo. "O Senac São Paulo vem ampliando, anualmente, sua política de bolsas de estudo para aumentar as oportunidades de profissionalização para a população economicamente desfavorecida. A instituição acredita que o desenvolvimento de pessoas por meio da educação proporciona a inclusão social e facilita o ingresso no mercado de trabalho", afirma Luciana Bon Duarte Fantini, gerente de desenvolvimento do Senac São Paulo.

Para participar, basta ter renda familiar per capita de até dois salários mínimos federais (R\$ 1.090 hoje e, a partir de 01/01/2012, R\$ 1.245,46) e não estar matriculado ou participando de outros processos de bolsas na instituição. A seleção será feita por ordem de inscrição. O candidato deve apresentar RG, comprovante de renda e histórico escolar, que podem ser enviados pelos Correios ou entregue pessoalmente na unidade de inscrição, no caso de cursos técnicos. Já para cursos livres, também há a opção do envio da documentação pela própria inscrição ou pelo e-mail que é informado posteriormente na mensagem automática de confirmação do cadastro.

## Simulado de acidente da Usina Cocal envolve cerca de 140 pessoas

Simulação foi realizada em Paraguaçu Paulista (SP)

Fonte: <http://www.i7noticias.com>

Cerca de 140 pessoas e vários órgãos estiveram na manhã do dia 29 de novembro, participando do simulado de acidente de trânsito, que envolveu um ônibus de trabalhadores rurais da Usina Cocal e um caminhão.

O simulado que ocorreu na vicinal Carlos Arruda Garms, teve como objetivo o treinamento das equipes do Corpo de Bombeiros e a integração entre outros órgãos. "No caso real, se houvesse uma quantidade grande de vítimas, necessitaria-se de vários apoios. Essa integração faz com que haja uma organização no local da ocorrência. Isto é fundamental para que quando houver um acidente agente consiga minimizar as perdas e realizar um socorro mais rápido às vítimas", explica o Coronel Carlos Antonio.

Entre os colaboradores participaram a Brigada de Incêndio da Usina Cocal, Corpo de Bombeiros das cidades de Presidente Prudente, Rancheira e Paraguaçu Paulista, CART, funerária da cidade de Iepê, estudantes do curso técnico de enfermagem da escola Teacher & Co. de Paraguaçu Paulista, Polícia Civil, Polícia Militar, Polícia Rodoviária, Polícia Técnica Científica, CETESB, médicos e funcionários da usina.

### Simulado

O simulado ocorreu com um acidente envolvendo um caminhão e um ônibus com trinta trabalhadores rurais da usina. Na colisão, todos os passageiros do ônibus ficaram feridos e o motorista do caminhão veio a óbito.

Todas as vítimas foram separadas de acordo com a gravidade dos ferimentos e as que necessitaram foram encaminhadas ao pronto-socorro das cidades de Rancheira, Presidente Prudente e Paraguaçu Paulista.

O Coronel Carlos Antonio explicou o simulado.



Acidente: O simulado de acidente foi entre um caminhão e um ônibus de trabalhadores rurais da Usina Cocal



Vítimas: Na simulação, os 30 trabalhadores ficaram feridos



Fatal: O motorista do caminhão veio a óbito



Emergência: Dependendo da gravidade, as vítimas foram encaminhadas aos pronto-socorros da região

## Curso gratuito de Auxiliar de Escritório em Presidente Prudente

No mês de dezembro o Senac Presidente Prudente abre inscrições para o curso gratuito Auxiliar de Escritório. Destinado a jovens, com idade entre 14 e 18 anos, que buscam desenvolvimento profissional e tenham interesse em adquirir conhecimentos relativos a rotinas e processos básicos de escritório, o curso tem carga horária de 160 horas e será iniciado em nove de janeiro de 2012.

No programa do curso estão previstas estratégias que visam favorecer a reflexão sobre a ação e o desenvolvimento de competências profissionais, tais como trabalho em grupo, discussão de casos, debates, jogos e vivências, simulações, proposição de problemas, discussão de vídeos, entre outras que estimule a crítica, a criatividade e a tomada de decisão. "Este é um curso recomendado para jovens que tenham interesse em atuar como aprendizes no futuro", salienta Mauro de Nardi Costa, gerente do Senac Presidente.

As aulas serão ministradas de segunda à sexta-feira, das 13h30 às 17 horas na própria unidade. Para inscrições e mais informações, entre em contato pelo telefone (18) 3344 4432 ou site [www.sp.senac.br/presidenteprudente](http://www.sp.senac.br/presidenteprudente).

**CAC ENGENHARIA**  
Georreferenciamento de imóveis rurais, projetos de lotamentos, locações, avaliações, divisões, regularizações de áreas  
Cássio Aparecido de Carvalho  
(18) 9718-8162  
(18) 3622-5825 Araçatuba

**doisDI.com**  
doisDI doisDI doisDI  
joice@doisdi.com - luiz@doisdi.com

**DIFUSORA**  
Programa Ceio de Oliveira Segunda à Sexta  
www.difusora.depenapolis.com.br  
Penápolis (SP)

**Misegrab** Segurança do Trabalho  
Cursos, Debates e Treinamentos  
(11) 9634.1721 - (11) 2605.6952  
www.misegrab.com.br - misegrab@gmail.com

**goobrasil.com.br**  
Goobrasil  
O PORTAL DAS BUSCAS REGIONALIZADAS  
Indústrias - Comércio - Produtos - Serviços - Saúde - Alimentação - Lazer

**Instituto de Psicologia Essência**  
Por um olhar transformador  
Rua Afonso Pena, 1335 - Vila Mendonça - Araçatuba/SP  
(18) 3301-9751

**EQUIPAMENTOS MC**  
de Instalação FIBRAN  
Comercializa EPI, Ferragens, Ferramentas e Equipamentos de Pintura  
(18) 3052-9703 - Penápolis (SP)  
MIMI.mg@mclogitools.com

**ESGALHA** SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
Extintores, Hidrantes, Alarmes, Projetos para Bombeiro e Cursos diversos - Consultoria  
(18) 3634-1679 (18) 3621-9300  
Birigui (SP) Araçatuba (SP)



## Parabéns Maria da Graça

Maria da Graça, que hoje (01/12/2011) completa 60 anos de idade, é Mãe de nosso colunista Fábio Lais, oportunidade em que ele presta homenagem com sabor de qualidade de vida.

Leia a homenagem de Lais à sua Mãe na página 04.

Receba Norminha em seu e-mail. Envie seu nome completo, função e nome de sua cidade para: [contato@norminha.net.br](mailto:contato@norminha.net.br)

## Hospimetal treina CIPA

A Hospimetal de Araçatuba acaba de treinar os novos membros da CIPA para gestão 2011/2012. O curso foi desenvolvido a cargo da Assessoria META da mesma cidade.

O treinamento foi bem prático e os colaboradores, novos membros tiveram envolvimento espetacular nas atividades

A Hospimetal é grande fabricante de móveis e utensílios hospitalares que são até exportados.



**Prevenção:** Membros da nova Comissão Interna de Prevenção de Acidentes da Hospimetal de Araçatuba (SP) posam para foto em encerramento do treinamento. Animados, o grupo de colaboradores prometem empenho nas atividades na defesa da prevenção.

**EQUIPE**  
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS  
(18) 3622-2281 - (18) 9781-4399  
Seu negócio garantido!

Venda e representação de Marluza, Iria, Vectra, GM Corsos e outros  
Caio Cesar Cachioni - TST  
(18) 3644-5473  
(18) 9117-6952  
**EPSEG**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO DO TRABALHADOR

**doisDI.com**  
joice@doisdi.com - luiz@doisdi.com

## Trabalho de humanização da Santa Casa recebe premiação em evento científico na UNESP

Santa Casa de Penápolis (SP) com o título "Doutores do Coração: um novo tratamento à luz da humanização", o trabalho obteve boa colocação na categoria painel.

Aconteceu nos dias 25 e 26 de novembro o "Sim Saúde": Atenção Humana para Qualidade de Vida, um simpósio promovido pela UNESP em Araçatuba com o objetivo de trazer as diversas áreas que constroem a promoção de saúde na contemporaneidade como a Medicina, Odontologia, Psicologia, Enfermagem, Nutrição, Fisioterapia, Farmácia, Assistência Social e tantas outras para dialogar sobre ações que já são executadas e potenciais para melhoria da qualidade dos serviços de saúde para que nossa região tenha oportunidade de implantar iniciativas que valorizem a dimensão humana na atenção dos profissionais da saúde.

A Santa Casa de Penápolis se destacou por apresentar no simpósio o trabalho "Doutores do Coração: um novo tratamento à luz da humanização" tendo como autores o psicólogo hospitalar Lucas Bondezan Alvares e o assessor de comunicação do hospital Ricardo Muraroto, que mostra a intervenção do projeto "Doutores do Coração" como auxílio no tratamento da pessoa doente. Através do painel e exposição oral o trabalho mostrou a necessidade de se capacitar os voluntários para atuarem como palhaços no hospital.



**Prêmio:** Os autores do trabalho Ricardo Muraroto (Ass. de Comunicação) e Lucas Bondezan (Psicólogo) à frente do painel.

Conforme o administrador hospitalar, Roberto Nogueira Bastos, "a administração do hospital vem investindo e colaborando em ações que incentivam a humanização hospitalar, através do nosso principal parceiro que são nossos colaboradores.

ABRA SEU CORAÇÃO, ACESSO:  
[www.servindocomocoracao.blogspot.com](http://www.servindocomocoracao.blogspot.com)

## Printbill festejou com colaboradores

A comemoração do 16º aniversário da Printbill de Birigui (SP) foi realizada no dia 29/11/2011 na área de lazer da empresa.

Participaram da comemoração, o Presidente da empresa José Edilberto Ferreira seus filhos sócios proprietários Priscila V. Ferreira Andreotti; Renata V. Ferreira; Jose Edilberto Ferreira Filho (Bilzinho) e 130 colaboradores; gestores.



Animados colaboradores comemoram sucesso da empresa com segurança.



**Misegrab** Segurança do Trabalho  
Cursos, Debates e  
(11) 9634.1721 - (11) 2605.9952 Treinamentos  
[www.misegrab.com.br](http://www.misegrab.com.br) - [misegrab@gmail.com](mailto:misegrab@gmail.com)

**DIFUSORA**  
Programa Cêpo de  
Oliveira Segunda à Sexta  
[www.difusoradopenapolis.com.br](http://www.difusoradopenapolis.com.br)  
Penápolis (SP)

Venda e representação de Marlufas,  
Iris, Vectra, GM Couros e outros  
Caio Cesar Cachione - TST  
(18) 3644-5473  
(18) 9117-6952  
**EPSEG**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO ENVOLVIDA

[goobrasil.com.br](http://goobrasil.com.br)  
**Goobrasil**  
O PORTAL DAS BUSCAS REGIONALIZADAS  
Indústria - Comércio - Produtos - Serviços - Saúde - Alimentação - Lazer

**ESGALHA**  
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
Extintores, Hidrantes, Alarmes,  
Projetos para Bombeiro e Cursos  
diversos - Consultoria  
(18) 3634-1679 (18) 3621-9300  
Birigui (SP) Araçatuba (SP)

## Primeira SIPAT do SESI - Unidade Araçatuba (SP) Evento envolve colaboradores, comunidade, beneficiários e empresas terceirizadas

A SIPAT/2011 – Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho do SESI Araçatuba, realizada no período de 21 a 25 de novembro, é um marco histórico naquela unidade, pois foi a primeira edição desenvolvida pela gerência e membros da CIPA.

Além de envolver todos os colaboradores em concorridas palestras e atividades, o evento reuniu membros da comunidade, beneficiários da indústria e colaboradores das empresas terceirizadas.

A comissão organizadora teve oportunidade de avaliar o evento junto aos participantes, colhendo satisfação surpreendente.

Os convidados para apresentação de palestras e instruções foram: Professor Sérgio Tuneleiro, Renata França Ferreira, Elvis Vicentim, Soldados Carlos Alberto Honório e Rodney Loureiro dos Santos e Marcelo Toledo, que animadamente desenvolveram os seguintes temas: "Qualidade de Vida", "DST/AIDS", "Segurança do Trabalho e uso de EPIs", "Prevenção de acidentes no lar" e "A importância da motivação dentro da empresa".

Que o sucesso permaneça nas atividades preventivas daquela unidade, para que possamos sempre divulgar as ações de cuidados com a segurança e saúde dos colaboradores do SESI de Araçatuba (SP)>



**Encerramento:** Diretora da Unidade SESI Araçatuba Salete Surani Fracalossi e membros da CIPA 2011 realizam cerimônia de encerramento da primeira SIPAT registrando sucesso absoluto com promessa de inovações em novos eventos.



**Qualidade de Vida:** Foi tema apresentado pelo Professor Sérgio Tuneleiro que destacou a necessidade de se viver melhor com hábitos de grande alcance das pessoas.



**Segurança:** O TST Elvis Vicentim destacou a importância e necessidade do uso adequado dos EPIs e respeito aos procedimentos.



**Prevenção no Lar:** Os Soldados da PM Carlos Alberto Honório e Rodney Loureiro dos Santos apresentaram diversas situações que mantêm a segurança e a preservação da vida em nossos lares.



**Motivação:** Marcelo Toledo registrou a importância da Motivação dentro da empresa e meios práticos de se ter um bem estar entre colaboradores para uma vida mais saudável e sem doenças.

**EQUIPAMENTOS MC**  
DE PROTEÇÃO E FERRAGENS  
Comercializa EPI, Ferragens,  
Ferramentas e Equipamentos de  
Sinalização  
(18) 3652-9703 - Penápolis (SP)  
MSN: mrcprotecao@hotmail.com

**CAC ENGENHARIA**  
Georreferenciamento de imóveis  
rurais, projetos de loteamentos,  
locações, avaliações, divisões,  
regularizações de áreas  
Cássio Aparecido de Carvalho  
(18) 9718-6162  
(18) 3622-5825 Araçatuba

**EQUIPE**  
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS  
(18) 3622-2281 - (18) 9781-4399  
Seu negócio garantido!

**doisDI**  
doisDI doisDI doisDI  
[doisdi.com](http://doisdi.com)  
joice@doisdi.com - luiz@doisdi.com

## Prefeito de Araçatuba visita TST no seu dia

Na manhã do dia 27 de novembro de 2011, Dia Nacional do Técnico e Engenheiro de Segurança do Trabalho, o Prefeito de Araçatuba (SP) Aparecido Sério, foi tomar café da manhã na residência do TST Marcos de Moura Barbosa, que é o TST e Chefe do SESMT daquela municipalidade.

O Prefeito foi na casa de Barbosa acompanhado de sua esposa e Secretária de Ação Social Cidinha e vários assessores.



**Parabéns:** Prefeito Aparecido Sério de Araçatuba (SP) juntamente com o TST Marcos de Moura Barbosa, na casa do servidor em café da manhã no Dia do TST.

**Instituto de Psicologia Essência**  
Por um olhar transformador  
Rua Afonso Pena, 1335 - Vila Mendonça - Araçatuba/SP  
(18) 3301-9751

**Multiseg**  
A CASA DO EPI DE BIRIGUI E REGIÃO  
(18) 3641-8015  
Avenida Santos Dumont 1745  
Birigui (SP)

Receba Edições de Norminha gratuitamente em seu e-mail de preferência. Basta enviar seu nome completo, função e nome de sua cidade para:  
[contato@norminha.net.br](mailto:contato@norminha.net.br)

Todas as quintas-feiras estaremos enviando informações a você!

## Comentário Técnico de Ações Práticas de Segurança do Trabalho



**Caio Tenedini**

Engenheiro de Segurança do Trabalho  
Consultor em Gestão de SSO e OHSAS

[caiomario77@terra.com.br](mailto:caiomario77@terra.com.br)

### Caro leitor...

"Fazer SIPAT não é simplesmente o atendimento a um requisito legal... Mas sim a oportunidade de fazer a Diferença".

### "SIPAT" - TREINAMENTO OU DIVERTIMENTO? DAS ATRIBUIÇÕES

5.16 A CIPA terá por atribuição:

...  
a) promover, anualmente, em conjunto com o SESMT, onde houver, a Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho – SIPAT;

22.36.7 - A CIPAMIN terá como atribuições:

...  
m) realizar, anualmente, a Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho na Mineração – SIPATMIN, com divulgação do resultado das ações implementadas pela CIPAMIN.

SIPATR, SIPAT da saúde,... ou qualquer outro nome que se atribua, temos que entender que estamos falando da mesma modalidade de divulgação de informações, conhecimentos e maneiras de promover a saúde e segurança de nossos trabalhadores.

Para muitos, a SIPAT não passa de uma obrigação legal ou um período de oportunidades de se ganhar prêmios.

Entretanto, temos que admitir que execução de uma SIPAT não seja assim tão fácil quanto imaginamos!!!

Na realidade... falta dinheiro, falta comprometimento da alta direção, falta tempo para tirar o trabalhador da linha de produção, falta muita coisa. Em contrário a isso, sobram imaginação e criatividade dos profissionais do SESMT/CIPA para a execução e atendimento ao requisito da legislação.

### APROVETANDO A OPORTUNIDADE

Considerando que os profissionais do SESMT/CIPA necessitam se "desdobrar" para executar uma SIPAT, porque não aproveitar a oportunidade e fazer um momento "único e anual" para promover o PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO EM SST.

Não estamos falando de palestras técnicas ou teatralizadas, estamos nos referendo à execução de um evento conforme as necessidades de cada empresa. Alguns defendem que palestras de SST devem ser continuadas, durante o ano inteiro, outros apoiam que SIPAT deve ser divertida e com animação.

O que realmente afirmamos que a SIPAT tenha tema específico e atenda as necessidades de cada empresa.

Como programar uma SIPAT ??? Esta pergunta requer inúmeras variáveis para o desenvolvimento. Ao lado segue um modelo, bem simplificado. Na próxima edição, iremos abordar a importância de cada elemento que devam compor uma SIPAT.

#### Programação SIPAT

PERÍODO – Data em que se possa haver o maior numero de participantes

TEMA: Estabelecer tema que tenha relação direta com as dificuldades de SST da empresa

#### 1.º Dia - Segunda – Feira

08h:00: Abertura Oficial  
(Hasteamento das bandeiras e Hino Nacional)  
- Palestras 09h / 10h / 11h / 12h / 14h / 15h / 16h /  
- Assunto:- "DIREÇÃO DEFENSIVA"

#### 2.º Dia - Terça - Feira

- Palestras 09h / 12h / 14h30  
- Assunto:- "TEATRO FABRICA DA SEGURANÇA"

#### 3.º Dia - Quarta – Feira

- Palestras 09h / 12h / 14h30  
- Assunto:- "SAÚDE EM MOVIMENTO"  
Temas abordados: Obrigatórios

#### 4.º Dia - Quinta - Feira

- Palestras 09h / 12h / 14h30  
- Assunto:- "PALESTRA SHOW MOTIVACIONAL"

#### 5.º Dia - Sexta - Feira

- Palestras 09h / 12h / 14h30  
- Assunto:- "PREVENÇÃO EM SST"

#### - Atividades extras;

- \* Torneios;
- \* Gincanas;
- \* Brindes; e muito mais.

# Proteção respiratória – Respiradores

### Peça semifacial filtrante:

Possui material filtrante e tirantes. Pode ser válvulas de exalação. Com revisão da NBR 13696, os filtros químicos FBC1 para proteção contra baixas concentrações de vapores orgânicos deixaram de ser ensaiados. Os filtros FBC2 continuam e passaram a ser chamados de FBC.

**PF1** – para poeiras e névoas em concentração de até 10 vezes o LE.

**PF2** – para poeiras, névoas e fumos metálicos em concentração de até 10 vezes o LE.

**PF3** – para condições anteriores e contaminantes altamente tóxicos, quando o LE do contaminante é menor que 0,05 mg/m<sup>3</sup>, (concentração abaixo de 10 vezes o LE).

**Respirador com peça semifacial e filtros substituíveis:** A peça facial pode ser de borracha, silicone ou outro plástico. Tem tirantes ajustáveis, válvulas de inalação, exalação e suporte para filtros particulados, químicos ou combinados substituíveis.

Filtro P1 – para poeiras e névoas em concentração de até 10 vezes o LE.

Filtro P2 – para poeiras, névoas e fumos metálicos em concentração de até 10 vezes o LE.

Filtro P3 – para situações anteriores e quando o LE é menor que 0,05 mg/m<sup>3</sup>, desde que a concentração esteja abaixo de 10 vezes o LE.

**Respirador com peça facial inteira e filtros substituíveis:** A peça facial cobre os olhos, a boca e o nariz. Permitem adaptadores para lentes corretivas na parte interna. Pode ter diafragma de voz que facilita a comunicação oral.

O uso se dá em ambientes contaminados por gases e vapores ou particulados em concentrações abaixo de 100 vezes o LE.

Também para escape em atmosferas IPV5, desde que haja oxigênio suficiente (18% ou 19,5%) e se tenha a certeza de que o filtro não vai saturar durante a fuga.

**Respirador purificador de ar motorizado com capuz:** A cobertura das vias respiratórias pode ser do tipo: peça facial, capuz, capacete, touca ou protetor facial. O ar passa por filtros pela ação de ventoinhas, movida por motor elétrico, alimentado por bateria.

Utilizado em ambientes com oxigênio acima de 18% (ambientes abertos) ou 19,5% (espaços confinados). Os modelos com capuz e com filtros adequados servem para ambientes contaminados por gases e vapores ou particulados em concentrações abaixo de 1.000 vezes o LE.

## Durabilidade e conservação

Os respiradores sem manutenção não são higienizados e devem ser descartados após o término de sua vida útil. Já os respiradores com manutenção devem ser inspecionados antes de cada uso. A peça semifacial ou facial inteira deverá ser consertada ou descartada e houver partes danificadas ou defeituosas.

É necessário verificar: a vedação da peça; as válvulas de inalação e exalação quanto a sinais de deformação, rachaduras ou rasgos; se os tirantes para a cabeça estão intactos com boa elasticidade; o visor (facial inteira) quanto a qualquer dano que possa prejudicar o desempenho.

Para a higienização, o respirador (sem os cartuchos, os filtros ou a traquéia) de ser colocado em uma solução morna de limpeza. Usar escova macia e detergente neutro se necessário. A temperatura da água não pode ser superior a 49°C. Enxaguar em água corrente e morna e deixar secar em atmosfera não contaminada.

A vida útil de respiradores com manutenção depende da agressividade do meio de trabalho, temperatura, uso, manutenção e higienização. Quanto maior o cuidado, maior a durabilidade. No caso dos filtros/cartuchos, condições do ambiente de trabalho, con-

taminantes e suas concentrações, umidade relativa do ar, temperatura, esforço do trabalhador e características de sua construção influenciam. Para os cartuchos químicos, é possível estimar a vida útil por software específico, utilizando informações sobre o ambiente de trabalho.

Fontes: Maurício Torloni - Co-autor do manual de Proteção Respiratória; Paula Olhê, Engenheira de Serviços Técnicos da Divisão de Soluções para Saúde Ocupacional da 3M do Brasil; Super Guia Proteção 2010

**EQUIPE**  
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS  
(18) 3622-2281 – (18) 9781-4399  
Seu negócio garantido!

**doisdi.com**  
doisDI doisDI doisDI  
joice@doisdi.com - luiz@doisdi.com

**Misegrab** Segurança do Trabalho  
Cursos, Debates e  
(11) 9634-1721 – (11) 2605-5952  
www.misegrab.com.br - misegrab@gmail.com

**DIFUSORA**  
Programa Ceito de Oliveira Segunda à Sexta  
www.difusoradepropolis.com.br  
Penápolis (SP)

**MultiSeg** A CASA DO EPI DE BIRIGUI E REGIÃO  
(18) 3641-8015  
Avenida Santos Dumont 1745  
Birigui (SP)

**CAC ENGENHARIA**  
Georreferenciamento de imóveis rurais, projetos de loteamentos, locações, avaliações, divisões, regularizações de áreas  
Cássio Aparecido de Carvalho  
(18) 9718-6162  
(18) 3622-5825 Araçatuba

**Instituto de Psicologia Essência**  
Por um olhar transformador  
Rua Adolfo Pena, 1338 – Vila Mendonça – Araçatuba/SP  
(18) 3301-9751

**ESGALHA** SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
Extintores, Hidrantes, Alarmas, Projetos para Bombeiro e Cursos diversos - Consultoria  
(18) 3634-1679 (18) 3621-9300  
Birigui (SP) Araçatuba (SP)

**goobrasil.com.br**  
**Goobrasil**  
O PORTAL DAS BUSCAS REGIONALIZADAS  
Indústrias - Comércio - Produtos - Serviços - Saúde - Alimentação - Lazer

## 80% dos profissionais têm algum sintoma de depressão

Fonte: InfoMoney e [www.protecao.com.br](http://www.protecao.com.br)

Um levantamento realizado pela consultoria Rogen Si revelou que quase 80% dos profissionais apresentam sintomas de depressão. O estudo analisou países da África, Ásia-Pacífico, Europa, Oriente Médio, América do Norte, América do Sul e Reino Unido.

De acordo com o estudo, 23,2% apresentam cinco ou mais sintomas. Já 10,5%, quatro sintomas; 14,8%, três sintomas; 17,9%, dois sintomas; e 13,2%, um sintoma. Apenas 20,44% dos profissionais disseram que nunca apresentaram nenhum sintoma de depressão.

A Organização Mundial da Saúde considera como sintomas de depressão irritação, problemas para dormir, preocupação, perda de interesse, tristeza, dores de cabeça e cansaço constantes, dor muscular, falta de apetite, remorso, náuseas, se sentir desvalorizado, entre outros.

### Muita cobrança

A coordenadora de Consultoria da Ricardo Xavier Recursos Humanos, Veridiana Germano, explica que casos de depressão são comuns em empresas em que os profissionais estão sob pressão para alcançar metas e objetivos.

"A pessoa tem muitas tarefas ao mesmo tempo. O acúmulo de tarefas e serviços gera estresse", acrescenta.

Por isso, para a especialista, o líder tem papel fundamental neste processo, já que ele deve avaliar se o funcionário não está sobrecarregado e se consegue desempenhar suas tarefas sem que o estresse afete a sua vida.

### O que fazer

No caso de ter alguém com depressão na equipe, Veridiana aconselha que o gestor acompanhe atentamente o profissional e tenha paciência, pois, como se trata de um problema de saúde, o profissional terá seu desempenho afetado devido ao desânimo, tristeza, entre outros sintomas.

Em relação aos colegas, Veridiana aconselha que procurem apoiar e se mostrem disponíveis para ouvir quem está com depressão. Além disso, as pessoas devem tentar envolver ao máximo o outro nas atividades e até mesmo convidar para eventos externos da empresa.

Venda e representação de Marluvas, Irlis, Vectra, GM Couros e outros  
Cabo Clear, Casacos, Tênis  
(18) 3644-5473  
(18) 9117-6952  
**EPSEG**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

**EQUIPAMENTOS MC**  
DE PROTEÇÃO E FERRAGENS  
Comercializa EPI, Ferragens, Ferramentas e Equipamentos de Segurança  
(18) 3652-9709 - Penápolis (SP)  
M&H: [mcprotecao@hotmail.com](mailto:mcprotecao@hotmail.com)



**Noel Eduardo Dias**, Técnico de Segurança do Trabalho da Agricana de Penápolis (SP), posa com sua filha Natália. Oportunidade em que foi homenageado pela passagem do Dia do Técnico e Engenheiro de Segurança do Trabalho, ocorrido em 27 de novembro.

Em nosso site [www.norminha.net.br](http://www.norminha.net.br) você encontra todas as Normas Regulamentadoras devidamente atualizadas. Lá você também pode visualizar e baixar todas as edições de Norminha. Participe enviando material para [contato@norminha.net.br](mailto:contato@norminha.net.br)

## “Vieira Enfeites” realiza SIPAT “semeando e cultivando a segurança com responsabilidade” em Vicentinópolis

A indústria de Calçados E.F Vieira Enfeites M.E instalada em Vicentinópolis, distrito de Santo Antônio do Aracanguá (SP), realizou através de seu SESMT TST Éverson Valtter Pandolfi e coordenado pelo ES Bruno Matias Moreira sua VI SIPAT.

O tema deste ano foi “semear com responsabilidade é cultivar a segurança de todos”. O evento ocorreu no período de 21 a 25/11.

Com foco na implantação do plano de abandono, foi realizado um simulado com 2 situações de emergências: princípio de incêndio e socorro de vítimas.

A saída de emergência teve a participação organizada cumprida pelos colaboradores e a simulação do princípio de incêndio foi devidamente controlada e as vítimas atendidas adequadamente.

Porém, vários outros assuntos foram apresentados como: Desenvolvimento sustentável, Doenças Sexualmente Transmissíveis, Ergonomia, Como lidar com situações de emergência, Álcool/Drogas.

Dentre várias ações na semana, teve a blitz educativa em bicicletas dos colaboradores através de orientações às práticas seguras quanto à manutenção e itens de segurança. Foram distribuídos kits sinalizadores para os condutores que apresentaram irregularidades e entregue duas bicicletas aos participantes.

Foi realizada exposição de EPIs através de manequim, e algumas ações de preservação ao meio ambiente foi realizada, oportunidade em que as crianças filhas de colaboradores foram preparadas para as condutas sócias - ambientais na prática que conduzam a uma convivência harmoniosa com o meio ambiente, como trabalho com reciclagens, enfeites natalinos e plantio de 25 mudas de árvores na cidade de Vicentinópolis. Ocorreu também a distribuição de cartilhas sobre preservação ao meio ambiente.



Saúde: Fisioterapeuta Tanismara, palestra ergonomia



Abandono: Colaboradores no ponto de encontro



Socorro: Acomodando a vítima no veículo de emergência



Informação: Psicóloga Isabela - palestra álcool/Drogas



Preservação: Plantio crianças filhas de colaboradores projeto Semear



Ganhadora de 1 das bicicletas junto com TST Éverson



Educando: Blitz educativa em bicicletas



Com responsabilidade: Gestor de TI - Silvano, palestra desenvolvimento sustentável.



Sem doenças: Enfermeira centro de saúde Francisco - palestra DST.



De prontidão: Tenente Mauricio José Garcia - palestra como lidar com situações de emergência.



Emergência: Atendimento a vítima pela brigada de incêndios em simulação que envolveu colaboradores devidamente treinados e prontos para o socorro a vítimas.



Família: Crianças, filhas de colaboradores trabalham com reciclagens projeto Semear e recebem educação sobre os cuidados que devemos aplicar em benefício do meio ambiente.

**Qualidade de Vida**  
Motivação com saúde e bom humor!  
Fabio Lais  
Consultoria, Treinamento, Hunting  
fabio\_lais@hotmail.com

### Amigo(a) leitor(a),

Esta é uma semana muito especial para mim! Além do fato de ser a 33ª coluna, nesta semana o meu blog atingiu a expressiva marca de 10.000 acessos. Muito obrigado aos internautas que nos visitam! Também nesta semana, entre mais de 1.500 alunos, a minha orientanda Raísa Rodrigues, aluna do Programa Aprendizagem do Senac Araçatuba conquistou o 1º lugar no 4º Concurso Empreenda!

Mas o fato mais importante desta semana, para mim, é que hoje (01/12) é o aniversário de 60 anos da minha amada mãe, Maria da Graça. Por este motivo, peço licença a todos os amigos leitores para dirigir-me a ela nesta semana.

Tudo que o filho fizer pelos pais, principalmente pela mãe, nunca será suficiente para retribuir tudo que recebeu. Todo filho que sai de casa, sente saudade da casa da mãe, da comida da mãe, da convivência com a mãe. Dias atrás, escrevi nesta coluna que o melhor despertador que existe não é aquele que toca música ou faz o pavoroso “trimmmmm”, mas sim, a voz da mãe dizendo “acorda meu filho, tá na hora de levantar”.

Até hoje, mesmo depois de casado, adoro ir à casa da minha mãe e ficar procurando as guloseimas, “fuçar” na geladeira, dar palpites na decoração da estante da sala. Por maiores que sejam as dificuldades, é só depois da palavra de conforto da mãe que nosso coração se acalma e reage.

Minha mãe acordou muitas vezes de madrugada para cuidar de mim quando eu era criança. Depois de adulto, em dias em que eu viajava, continuou acordando para conferir se a minha mala estava arrumada, as camisas estavam bem dobradas, se eu tinha pegado remédio para dor de cabeça, azia, estômago, se não estava esquecendo de nada e para relembrar de ligar assim que eu chegasse ao destino para dizer que estava tudo bem.

Minha mãe também perdeu muitas noites em claro, esperando eu dormir depois de um pesadelo, aguardando a febre baixar, cuidando de uma tosse.

Depois de adulto, também perdeu noites em claro esperando eu chegar da noiteada, esperando voltar da viagem. A missão de uma mãe, muitas vezes é ingrata e pode parecer até injusta! Nós filhos, passamos muito tempo sem perceber o quanto especial é o anjo que cuida de nós aqui na Terra.

Enquanto criança, tratamos a mãe como uma auxiliar de todas as horas, pois parece que ela só serve para nos vestir, fazer a comida, informar onde está o brinquedo que esquecemos em algum canto, informar qual é o canal que passa aquele desenho preferido, levar e buscar na escola, cuidar da nossa “tralha” enquanto a gente brinca e ainda por cima, servir de cama quando bate aquele soninho. Tem muito filho e filha que continua tratando a mãe assim até depois de bem crescido.

A mulher que passou um tempo planejando a própria vida, estudando, trabalhando, sonhando, de uma hora para outra deixa tudo de lado para se tornar “as rodinhas” da nossa bicicleta da vida. As mães trabalham em silêncio!

Li numa mensagem a história de uma mulher que recebeu de uma amiga um livro sobre grandes catedrais da Europa, com a seguinte dedicatória: “Para minha querida amiga, com admiração pela grandeza daquilo que você constrói quando ninguém vê”. Ao ler o livro, essa mulher descobriu quatro verdades que mudaram sua vida:

- \* *Ninguém, diz quem construiu as grandes catedrais. Não temos registros de seus nomes.*
- \* *Esses construtores deram suas vidas inteiras por um trabalho que eles nunca iriam ver terminado.*
- \* *Eles fizeram grandes sacrifícios e não esperaram crédito algum.*
- \* *A paixão de seu empreendimento era movida pela fé em que os olhos de Deus tudo viam.*

Uma história no livro falava de um homem rico que visitou uma catedral enquanto estava sendo construída e viu um operário esculpindo um passarinho numa viga. Ele ficou confuso e perguntou ao operário: “Porque você está perdendo tanto tempo esculpindo esse pássaro em uma viga que será coberta pelo forro? Ninguém nunca irá ver isso”. E o operário respondeu, “Porque Deus vê”.

Perceba você leitor, como tudo se encaixa! A mulher da mensagem diz que nessa hora tudo fez sentido: “Era quase como se eu ouvisse Deus sussurrando para mim, *Eu vejo você. Eu vejo os sacrifícios que você faz todos os dias, quando ninguém ao seu redor faz. Nenhum ato de ternura que você fez, nenhuma lanterna que costurou, nenhum bolo que você assou é tão pequeno que eu não repare e sorria. Você está construindo uma grande catedral mas não pode ver exatamente agora o que isso irá se tornar*”.

Por isso, minha mãe, é que eu venho lhe agradecer por tudo que me destes. Sei que muitas vezes, enquanto eu era um bebê você sentiu vontades de me morder, com pensamentos como “Dá até vontade de comer” e que depois, na minha adolescência e juventude, você se arrependeu por não ter comido.

Eu fui, sou e sempre serei muito feliz por ser seu filho! Tenho meu livre arbítrio e sei que posso chegar ao destino que eu escolher na vida, mas é importante que saiba, que seja qual for o caminho ou o destino, eu serei sempre guiado pelos valores que recebi de ti e de meu pai.

Continue cuidando sempre das minhas malas, dos meus remédios, das minhas idas e vindas, pois eu continuarei sempre visitando a sua casa e procurando as guloseimas, mexendo na sua geladeira, na sua decoração e colhendo da sua sabinaria.

Parabéns pelas suas 03 catedrais! Parabéns pelos seus 60 anos! Parabéns por quem tu és para todos que nem sempre são por ti! Feliz Aniversário, Mãe!

Um abraço para todas as mães que estão lendo essa mensagem. Sintam-se também homenageadas! Isso também é Qualidade de Vida!

**Abraços, saúde e sucesso!**  
Fábio R. Lais [www.tumoverconsultoria.blogspot.com](http://www.tumoverconsultoria.blogspot.com)

**doisdi.com**  
joice@doisdi.com | lutz@doisdi.com

**Misegrab** Segurança do Trabalho  
Cursos, Debates e Treinamentos  
(11) 9634.1721 - (11) 2605.5952  
[www.misegrab.com.br](http://www.misegrab.com.br) - [misegrab@gmail.com](mailto:misegrab@gmail.com)

**MultSeg**  
(18) 3641-8015

Venda e representação de Marlhuvas, Irtis, Vectra, GM Couros e outros  
Cláudio Cesar Gachoni - TST  
(18) 3644-5473  
(18) 9117-6952  
**EPSEG**  
DESEMPENHO DE PROFISSÃO EMBORA EM

**MultSeg** A CASA DO EPI/DE BIRIGUI E REGIAO  
(18) 3641-8015  
Avenida Santos Dumont 1745  
Birigui (SP)

**ESGALHA** SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
Extintores, Hidrantes, Alarmes, Projetos para Bombeiro e Cursos diversos - Consultoria  
(18) 3634-1679 (18) 3621-9300  
Birigui (SP) Araçatuba (SP)



**Tampa Fina**  
 Uma colher de prosa sadia sobre SSO, Meio Ambiente e assuntos relacionados ao trabalho  
 contato@norminha.net.br

## No trabalho: Cinco receitas para aliviar o estresse

Combinar um bom programa de treinamento físico e um cardápio equilibrado é uma excelente maneira de aliviar as tensões do dia a dia. "Com a prática de exercícios, o corpo relaxa e libera uma substância chamada endorfina, capaz de reduzir o estresse e melhorar o humor", diz a nutricionista Camila Cavichioli, de São Paulo.

De acordo com Camila, a alimentação rica em gordura, com itens de difícil digestão e feita em horários irregulares também é capaz de reforçar o estresse, principalmente se você já tem uma rotina pesada. Nesse caso, é sempre bom tomar cuidado para que a agenda apertada não o impeça de almoçar, por exemplo. Afinal, o estômago vazio também é o suficiente para causar indisposição e piorar o humor. "Frutas, verduras e legumes, inclusive, precisam fazer parte do cardápio diário", afirma a nutricionista.

**Salada de Shimeji:** embora dê nome à salada, o shimeji é apenas um coadjuvante nesse prato. Os grandes combatentes contra o estresse mesmo são o alface e a cebola. A hortaliça contém lactucina e lactuciprina, principalmente no talo. Os dois nomes feios fazem bonito na atuação como calmante. A cebola, por sua vez, é rica em flavonóides, uma substância antioxidante que combate o estresse e o envelhecimento das células. "Além, é claro, de possuir vários tipos de sais minerais", destaca a nutricionista.

**Ingredientes:** 3 colheres (sopa) de cebola picada; 1 colher (chá) de orégano; ½ maço de alface crespa cortada em tiras finas; 400g cogumelo tipo shimeji; Sal, vinagre, azeite a gosto.

**Modo de Preparo:** Lavar bem os cogumelos, retirar a parte dura de sua base e dividir em buquezinhos. Ferver 1 litro de água e passar os cogumelos por uma rápida fervura (5 minutos no máximo), até que fiquem cozidos, porém não moles demais. Escorrer e deixar esfriar bem. Adicionar a cebola, o orégano e os temperos. Monte a salada colocando os cogumelos no centro e as alfaces picadinhas em volta.

**Salada de Agrião:** segundo Camila, o agrião tem efeito antidepressivo, por ser rico em magnésio e, assim, atuar na produção de energia. A folha, inclusive, é bem nutritiva, contendo potássio, vitaminas A, C e as do complexo B. A laranja, que também entra na receita, melhora o funcionamento do sistema nervoso, é um ótimo relaxante muscular e previne tanto o estresse quanto a fadiga.

**Ingredientes:** 1 maço de agrião pequeno; 6 laranjas-pêra; 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem; 100g de nozes sem casca, cortadas em quatro; 100g de queijo branco; Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

**Modo de Preparo:** Limpe e lave o agrião, retirando os talos mais grossos. Descasque as laranjas, retirando também a pele branca. Com uma faca afiada, retire os gomos por entre os segmentos, aparando sobre uma vasilha para recuperar um pouco do suco que escorre pelas mãos. Reserve os gomos e passe o suco por uma peneira. Dissolva o sal no suco e tempere com a pimenta-do-reino. Sempre batendo (com um garfo ou batedor de arame), junte o azeite de oliva. Arrume as folhas de agrião numa travessa não muito funda, tempere com o molho e decore com a laranja, as nozes e os pedaços do queijo.

**Batata recheada com Brócolis:** a batata dá um gostinho especial, pois quem tem maior poder para amenizar o estresse nessa receita são os brócolis. Ricos em potássio e ácido fólico, eles são importantes para o bom funcionamento das células, o que consequentemente melhora o funcionamento também do sistema nervoso. Devido à presença do aminoácido triptofano, o leite desnatado produz efeito relaxante em toda a musculatura, conforme explica a nutricionista.

**Ingredientes:** 2 unidades de batata médias; 1 unidade de cebola ralada; 1 xícara (chá) de brócolis picado; 1 colher (chá) de azeite; 1 colher (chá) de farinha de trigo; 1/2 xícara (chá) de leite desnatado;

2 colheres (sopa) de cream cheese light; 1 colher (café) de noz-moscada; Sal a gosto

**Modo de Preparo:** Lave bem as batatas e fure com a ponta de uma faca. Cozinhe no micro-ondas com a função cozinhar, apertando a categoria batata assada e colocando a quantidade de gramas. Depois de pronta, retire e espere 5 minutos para abrir e recheiar. Para preparar o recheio, coloque em um refratário a cebola, o brócolis e o azeite. Leve por 2 a 3 minutos na potência máxima. Adicione a farinha de trigo, mexa bem e adicione o restante dos ingredientes. Deixe engrossar por mais 5 minutos na potência máxima. Mexa bem.

**Robalo com legumes:** rico em ômega-3, uma gordura boa para o organismo que favorece as atividades do intelecto, por exemplo, o robalo também oferece um mineral chamado selênio – que atua nas atividades cerebrais. As duas substâncias ajudam no combate ao cansaço e à ansiedade. A pimenta que vai no tempero do peixe possui capsaicina, que influencia na produção pelo organismo de endorfina, um neurotransmissor responsável pela sensação de euforia.

8 postas pequenas de robalo; 4 colheres (sopa) de suco de limão Taiti; 4 colheres (sopa) de coentro picado; 1 colher (sopa) de azeite de oliva; 1 cebola grande cortada em rodela; 2 tomates médios cortados em rodela; 2 pimentões verdes médios cortados em rodela; 1/2 xícara (chá) de água; Pitada de pimenta

**Modo de Preparo:** Tempere as postas de robalo com sal, suco de limão e coentro. Em uma panela grande, coloque o azeite e as postas de peixe temperadas. Por cima, distribua os demais ingredientes (cebola, pimenta, tomates e pimentões). Tampe a panela, leve ao fogo alto e deixe ferver. Reduza a chama e cozinhe até o peixe ficar macio (cerca de 25 minutos). Sirva a seguir com arroz branco.

**Café da Manhã:** se você aprecia as propagandas que mostram famílias felizes ao redor da mesa do café da manhã e pas-

## Segundo estudo, professores são principais vítimas de DORT

Fonte: Agência Notisa e www.protecao.com.br

A demanda por mais trabalho, mais produtividade, exigência de qualidade e aumento da jornada estão levando cada vez mais pessoas a apresentarem distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT).

Pesquisadores da Bahia, conduzidos pela professora da União Metropolitana de Educação e Cultura (UNIME) Daniela Dias, investigaram a prevalência de DORT entre professores. Segundo eles, na profissão de professor, gestos críticos, posturas inadequadas e condições ergonômicas errôneas podem ser fatores predisponentes no desenvolvimento desse problema.

A pesquisa "Prevalência da síndrome do ombro doloroso (SOD) e sua influência na qualidade de vida em professores de uma instituição privada de nível superior na cidade de Lauro de Freitas, Bahia" foi publicada em dezembro de 2010 na Revista Baiana de Saúde Pública.

Segundo os autores, a síndrome do ombro doloroso é caracterizada por dor e impotência funcional em graus variados e acomete estruturas responsáveis pela movimentação do ombro. Esta é classificada pelas patologias: síndrome do impacto (SI), tendinites, capsulite adesiva (CAO) e artropatias.

Como explicam no estudo, escrever no quadro-negro por longo período com elevação dos membros superiores acima da cabeça, digitar provas e aulas, corrigir trabalhos e provas, entre outras atividades, levam a um estresse biomecânico no ombro. Isso predispõe a lesões e leva a sensações desagradáveis tanto do ponto de vista físico como mental. "Os profissionais que trabalham com os membros superiores elevados têm um risco 7,9 vezes maior para distúrbios musculoesqueléticos do que aqueles que não trabalham nessa posição", afirmam os pesquisadores no estudo.

O estudo foi realizado com 97 professores. A prevalência dos que já sentiram dor no ombro foi de 60%, dos quais os diagnósticos mais frequentes foram: tendinite, tendinose, síndrome do impacto e bursite com 16,5%. A prevalência de dor no ombro atual foi de 36,5%.

"A SOD predomina no grupo das mulheres, compatível com relatos prévios em estudos nos quais não se encontrou que as mulheres são mais vulneráveis a lesão no ombro devido a fatores como: menopausa e menos massa muscular em membro superior (MS) para dar suporte à articulação do ombro", dizem.



Segundo os pesquisadores, outro estudo que investigou as atividades de professores do ensino fundamental e sintomas osteomusculares relacionados ao trabalho revelaram que a qualidade de vida apresentou-se particularmente comprometida nas dimensões dor, vitalidade e aspectos emocionais. "Percebeu-se também que as atividades ocupacionais que demandam inclinação do tronco, postura estática, carregar pesos e manter um dos membros superiores elevado foram consideradas as tarefas mais fatigantes em relação ao sistema osteomuscular", afirmam na pesquisa.



## Juízes do Trabalho com atividades paralisadas

Juízes do Trabalho de todo o país paralisaram suas atividades no dia 30/11, por um dia, para defender seus direitos básicos, o cumprimento da Constituição Federal e o fortalecimento e a independência do Judiciário. A manifestação contará com atos públicos em diversas regiões, debates e reuniões, como forma de chamar a atenção da sociedade para a falta de segurança no trabalho dos magistrados e para a desvalorização da carreira. Cerca de 3.600 juizes do Trabalho estarão mobilizados em atividades organizadas pelas associações regionais, as Amatras.

"Se queremos um Judiciário independente e fortalecido, temos que lutar por isso. E isso passa pela garantia do poder de compra dos subsídios de um juiz, hoje defasado em quase 25%", disse o presidente da Associação Nacional dos Magistrados da Justiça do Trabalho (Anamatra), Renato Sant'Anna. O magistrado, juntamente com outros dirigentes da entidade que estão em Brasília, participaram do ato público no prédio das Varas Trabalhistas da capital federal, localizado na 513 norte.

## Segurança, saúde e previdência

Os juizes do Trabalho e federais também denunciam a falta de uma política institucional que garanta a segurança para o exercício de suas funções. Magistrados sofrem ameaças constantemente e são submetidos ao estresse de cumprir seu dever constitucional mesmo sob risco de sua segurança própria e da sua família.

Outro ponto que não tem merecido o apropriado tratamento, argumentam os juizes da União, é o sistema de saúde para magistrados, principalmente porque não previne os agravos à saúde física e mental nem prevê proteção previdenciária adequada. Recente pesquisa realizada pela Anamatra revela que estes profissionais têm apresentado percentual maior de adoecimento em comparação com o conjunto da sociedade, sendo extremamente elevadas as ocorrências de doenças físicas e psíquicas que os acometem.

"Pedimos a compreensão da população, mas teremos que parar por um dia para defender nossos direitos. Os juizes, que são o último recurso do cidadão, devem dar exemplo de defesa da nossa Constituição."

