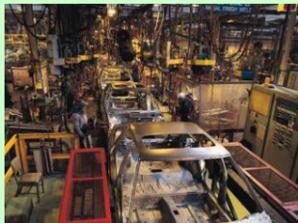


## Confira as dez piores profissões para os pulmões

Baseado em estudos, apresentamos as 10 piores profissões que fazem mal para os pulmões. Prevenção é a solução!

Foto: Getty Images

Conheça as 10 profissões que fazem mal para os pulmões dos trabalhadores. Conheça também algumas medidas de prevenção.



**Indústria automobilística:** o isocianato, produto presente em tintas em spray, pode causar alergias e trazer um desconforto respiratório, com uma espécie de aperto no peito. O uso de respiradores, luvas e óculos, além de ventilação podem ajudar.



**Bombeiros:** bombeiros podem inalar fumaça e uma vasta quantidade de produtos químicos que emanam de um edifício em chamas. Embora a máscara de respiração proteja bastante, alguns profissionais deixam de usá-la no momento pós-incêndio. Por isso proteção respiratória é recomendada em todas as situações.



**Fábricas:** os trabalhadores de fábrica podem ficar expostos à poeira, produtos químicos e gases, colocando-os em risco para a ocorrência de DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica). O diacetil, aromatizante presente em fábricas de fast-food pode causar bronquiolite obliterante, doença semelhante à DPOC. De acordo com o especialista, usar uma máscara no momento da filtragem deste aromatizante pode ajudar.



**Panificação:** padeiros expostos ao pó da farinha podem sofrer com asma futuramente, já que este produto tem grandes chances de causar uma sensibilidade alérgica, principalmente em virtude de enzimas utilizadas para alterar a consistência da massa. Boa ventilação e o uso de uma máscara de proteção podem ajudar a prevenir.



**Têxtil:** um estreitamento das vias respiratórias, chamado bissinose, é comum em profissionais que atuam no ramo têxtil, já que o algodão quando rasgado libera partículas de poeira e pode causar uma obstrução. Medidas como evitar fumar, usar uma máscara e melhorar a ventilação do ambiente podem prevenir o problema.



**Bartender:** felizmente diversos lugares no Brasil já proibem fumar em locais fechados. A profissão de bartender é uma das mais arriscadas neste sentido, pois o profissional inala fumaça de forma passiva. Estudos mostram que a saúde pulmonar dos bartenders melhorou após entrar em vigor a lei que proíbe fumar em locais fechados.



**Construções:** os profissionais que inalam pó em construções e reformas têm mais risco de desenvolver câncer de pulmão, mesotelioma (tipo de câncer que ocorre nas camadas mesoteliais da pleura, entre outros) e asbestose (doença causada pela aspiração de pó de amianto, que provoca cicatrizes e endurecimento dos pulmões). Algumas medidas para prevenir o problema são usar roupas de proteção, inclusive um respirador.



**Mineração:** mineiros apresentam alto risco de sofrer doenças pulmonares, principalmente em virtude da poeira. A sílica presente nas minas pode causar uma doença chamada silicose, que deixa cicatrizes no pulmão. Outra patologia comum em mineiros é a pneumoconiose, também chamada de pulmões preto, em razão do pó do carvão. Não fumar e usar máscaras de filtragem ajudam a amenizar o problema.



**Área da saúde:** o pó encontrado em luvas de látex pode causar um tipo de asma grave. O mais indicado é limitar a exposição do produto, já que não dá para deixar de usá-lo. Outra alternativa é adotar luvas sem látex sintéticos.



**Transporte:** caminhoneiros, profissionais que trabalham com transporte de carga e os que atuam em estradas de ferro podem ter mais risco de sofrer com DPOC, em virtude do escape de óleo diesel. Um estudo de 2004 mostrou que as taxas de câncer eram mais altas em trabalhadores ferroviários. Ficar fora da linha direta de escape dos motores a diesel e vestir máscaras de proteção ajudam a reduzir os riscos de desenvolver uma doença pulmonar.

## Em vigor: Aprovada NR-35 para Trabalho em Altura

A Secretaria de Inspeção do Trabalho, do Ministério do Trabalho e Emprego, publicou no dia 27 de março de 2012 a Portaria nº 313, de 23 de março, que aprova a Norma Regulamentadora nº 35 - Trabalho em altura.

Esta NR tem como objetivo estabelecer os requisitos mínimos e as medidas de proteção para o trabalho em altura, considerando toda atividade executada acima de 2,00 m (dois metros)

do nível inferior, onde haja risco de queda. Além de estabelecer os deveres ao empregador e também ao empregado, deveres estes que são a capacitação dos funcionários e o treinamento dos mesmos.

Para acompanhar a implantação da nova regulamentação, será criada uma Comissão Nacional Tripartite Temática - CNTT da NR-35, conforme estabelece o art. 9º da Portaria MTE nº 1.127, de 02 de outubro de 2003.

## 1 Curso Sobre Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho e Saúde Mental no Trabalho

Será realizado em São Paulo, Capital, de 23/06/2012 a 27/04/2013 com carga horária total de 180hs.

Quem está promovendo o curso é o Grupo de Estudos de Saúde Mental e Psiquiatria do Trabalho/Ocupacional.

O público-alvo são Médicos (psiquiatras, do trabalho e outros), psicólogos, enfermeiros, assistentes sociais, advogados, administradores (Recursos Humanos), terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas e fonoaudiólogos.

O objetivo geral do curso é oferecer subsídios para profissionais especializados no gerenciamento dos Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho (TMRT) e na área da Saúde Mental no Trabalho (SMT), (médicos do trabalho, psiquiatras, psicólogos, enfermeiros, assistentes sociais, gestores de recursos humanos); Examinar, do ponto de vista teórico (com apresentação e discussão de casos), aspectos conceituais, diagnósticos, epidemiológicos, preventivos, terapêuticos, periciais, do nexo causal e nexo técnico epidemiológico, e da incapacidade laboral, dos TMRT, em face da sua alta prevalência e complexidade no cotidiano de trabalho de profissionais especializados.

Os objetivos específicos, divididos em 11 módulos, são: auxiliar na compreensão diagnóstica dos TMRT e suas repercussões no nexo técnico epidemiológico, numa perspectiva transdisciplinar; prover conhecimentos que proporcionem ações preventivas dos TMRT, permitindo o reconhecimento precoce e o manejo apropriado dessas situações; capacitar os participantes na elaboração de ações que auxiliem no gerenciamento das questões relacionadas ao nexo técnico epidemiológico; promover o retorno ao trabalho e a readaptação funcional, de funcionários portadores de transtornos mentais, de acidentes de trabalho e de doenças ocupacionais, também acometidos de distúrbios emocionais; auxiliem na redução do índice de absenteísmo e do presenteísmo provocados por



Transtornos Mentais: primeiro curso relacionado ao trabalho e saúde mental no trabalho.

esses transtornos e pelo estresse laboral; fornecer conhecimentos quanto à orientação terapêutica (psicofarmacológica e psicoterápica) aos profissionais das áreas médica e psicológica habilitados nessa função, auxiliando na condução de programas de SMT; auxiliar os profissionais da área da Enfermagem do trabalho e do Serviço Social, na condução e orientação dos casos de TMRT e programas de SMT; contribuir para a possibilidade de participação efetiva nos programas de SMT, dos profissionais que atuam nas áreas de Recursos Humanos, Segurança, Engenharia e Medicina do Trabalho (SESMET) da empresa, bem como dos seguintes profissionais: Terapeuta ocupacional, Fonoaudiólogo e Fisioterapeuta; proporcionar aprendizado aos profissionais da área do Direito (advogados, magistrados) nas questões jurídicas relacionadas ao nexo causal, ao grau de incapacidade laboral e aos danos psíquicos, provocados pelos TMRT.

As inscrições serão aceitas de 01/03 a 15/06 das 8h às 11h e das 13h às 15h30.

Interessados devem providenciar os seguintes documentos: Fotocópia simples do Registro Conselheiro Regional da Categoria, RG e CPF; currículo resumido; fotocópia do crachá de identificação para funcionários HC.

O local para inscrições é a Escola de Excelência do Instituto de Psiquiatria - HCFMUSP; Rua Dr. Ovídio Pires de Campos, 785 - 1º andar - Telefone: (11) 2661-6520 ou informações pelo e-mail: [escoladeexcelencia@hcfnet.usp.br](mailto:escoladeexcelencia@hcfnet.usp.br)

## NR 18: Curso de capacitação em João Pessoa foi sucesso

Promovido e organizado por OPUS DEI EVENTOS EM SST, o Curso de capacitação sobre a NR 18 realizado em João Pessoa (RN), nos dias 24 e 25 de março, reuniu mais de 50 profissionais do setor.

Os apresentadores foram: Profº Alfredo Luiz da Costa; Diretor da FENATEST - RN, TST, Advogado, perito, higienista, consultor em SST. Profº Sérgio Aras; Diretor da FENATEST BA, TST. Técnico em Meio Ambiente, especialista em gestão de SST. Profº Jilney Esperidião; Auditor fiscal do MTE BA.



**Encerramento:** Profissionais participantes do curso de capacitação posaram para foto em mãos com o certificado de conclusão, satisfeitos com o resultado exemplar e informações conseguidas junto aos apresentadores do evento.



**Informação:** Todos os palestrantes doaram informações e vivência na área para complementar conhecimento dos participantes.



**Formação:** Participantes do curso de capacitação que buscaram atualização, comemoraram aumento de conhecimento e se integram cada vez mais em aplicações de medidas de prevenção.

## Técnico em segurança do trabalho é aposta para prevenção de acidentes

Curso técnico destinado a esses profissionais será oferecido, a partir de abril, pelo Senac Araçatuba

O desenvolvimento econômico do país traz uma série de benefícios, o principal deles é a geração de novos postos de trabalho - os setores que mais contratam, de acordo com o Ministério do Trabalho, são o industrial, da construção civil e têxtil -, no entanto, as empresas precisam estar atentas à legislação de segurança no trabalho, para que os colaboradores estejam livres dos riscos de acidente e desempenhem suas funções em um ambiente saudável.

Com o intuito de capacitar profissionais para atuarem nessa área, o Senac Araçatuba inicia em 2 de abril mais uma turma do curso Técnico em Segurança do Trabalho, em que o participante aprende, por meio de projetos de educação do trabalhador, a prevenir acidentes, controlar perdas humanas e por danos à propriedade e ao meio ambiente.

Dados do Ministério da Previdência e Assistência Social apontam que, no ano passado, o Brasil registrou cerca de 410 mil acidentes de trabalho, que ocasionaram a morte de pelo menos 3 mil trabalhadores. Para Fábio Henrique Mazocato, técnico de desenvolvimento profissional do Senac Araçatuba, a ferramenta mais importante para reverter esse quadro é a prevenção.

"A atuação do técnico em segurança no trabalho pode reverter esse cenário, por isso as empresas estão contratando cada vez mais esse profissional", acrescenta.



Mais informações sobre o curso e como se inscrever podem ser obtidas pelo telefone (18) 31171000 ou no portal [www.sp.senac.br/aracatuba](http://www.sp.senac.br/aracatuba)

## SP - Expo CIEE abre inscrições e espera 60 mil visitantes

Em sua 15ª edição, A Feira do Estudante - Expo CIEE 2012 está com inscrições abertas e oferece a estudantes a oportunidade de obter mais informações sobre estágios e formação profissional.

O evento será realizado entre os dias 18 e 20 de maio, no Pavilhão da Bienal, no Parque do Ibirapuera, em São Paulo (SP).

As inscrições podem ser feitas gratuitamente por meio do site: [www.ciee.org.br](http://www.ciee.org.br) Por meio desse endereço eletrônico, os interessados em participar da feira poderão imprimir sua credencial e apresentá-la na entrada do evento.

Durante a feira estarão abertas cinco mil vagas de estágio e duas mil vagas de aprendizes. A programação ainda inclui a apresentação de 80 palestras sobre carreiras, mercado de trabalho, profissões promissoras, orientação para participação em processos seletivos, eventos culturais e concursos.



Feira de 2011 em São Paulo

**Serviço**  
Feira do Estudante - EXPO CIEE 2012.

Data: 18, 19 e 20 de maio de 2012  
Local: Pavilhão da Bienal, no Parque do Ibirapuera - São Paulo/SP  
Horários: sexta-feira e sábado, das 10h00 às 20h00 e domingo, das 10h00 às 18h00.



www.minhanovacamiseta.com.br  
A novidade do momento!



Equipamentos de Proteção Individual  
Venda e representação  
Marluvas, Íris, Vectra, GM Couros  
(18) 3644-5473  
(18) 9117-6952



SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
Extintores, Hidrantes e Alarmes  
Araçatuba (SP)  
(18) 3621-9300  
Birigui (SP)  
(18) 3634-1679  
Projetos para bombeiro, Treinamentos



Segurança do Trabalho, Cursos, debates e Treinamentos  
[www.misegtrab.com.br](http://www.misegtrab.com.br)  
[misegtrab@gmail.com](mailto:misegtrab@gmail.com)  
(11) 9634-1721 - (11) 2605-5952



O PORTAL DAS BUSCAS REGIONALIZADAS  
Indústrias - Comércio - Produtos - Serviços - Saúde - Alimentação - Lazer  
Aqui você encontra o site que tanto procura  
[www.gooBrasil.com.br](http://www.gooBrasil.com.br)



Equipamentos de Proteção e Ferragens  
Comercializa EPI, Ferragens, Ferramentas, Equipamentos de Sinalização, Instruções Técnicas Consultoria  
(18) 3652-9703  
MSN: mcprotecao@hotmail.com  
PENÁPOLIS - SP



A Casa do EPI, equipamentos de segurança e sinalização  
(18) 3641-8015  
Birigui - SP  
Avenida Santos Dumont 1745



doisDI doisDI  
A idéia nasce da pergunta  
[joice@doisdi.com](mailto:joice@doisdi.com) - (18) 8801-3114  
[luz@doisdi.com](mailto:luz@doisdi.com) - (18) 8801-2115



AM 820 KHz Penápolis  
Célio de Oliveira  
Ao vivo das 08h00 às 13h00  
Informação, música, negócio, futebol paulista  
É só acessar e curtir  
[www.difusoradepenapolis.com.br](http://www.difusoradepenapolis.com.br)

Para receber edições de Norminha, gratuitamente em seu e-mail de preferência, basta enviar para:  
[contato@norminha.net.br](mailto:contato@norminha.net.br)  
Seu nome completo  
Sua função  
Nome de sua cidade  
Em nosso site  
[www.norminha.net.br](http://www.norminha.net.br)  
você encontra todas NRs atualizadas

## Misegtrab

Segurança do Trabalho, Cursos, debates e Treinamentos  
[www.misegtrab.com.br](http://www.misegtrab.com.br)  
[misegtrab@gmail.com](mailto:misegtrab@gmail.com)  
 (11) 9634-1721 - (11) 2605-5952

## DIFUSORA

AM 820 KHz Penápolis  
**Célio de Oliveira**  
 Ao vivo das 08h00 às 13h00  
 Informação, música, negócios, futebol paulista  
 É só acessar e curtir  
[www.difusoradepenapolis.com.br](http://www.difusoradepenapolis.com.br)

## ESGALHA

SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
 Extintores, Hidrantes e Alarmes  
 Araçatuba (SP)  
**(18) 3621-9300**  
 Birigui (SP)  
**(18) 3634-1679**  
 Projetos para bombeiro, Treinamentos

## Caio Cachoni - Birigui

**EPSEG**  
 EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL  
 Venda e representação  
 Marluvas, Íris, Vectra, GM Couros  
**(18) 3644-5473**  
**(18) 9117-6952**

## GoBrasil

o PORTAL DAS BUSCAS REGIONALIZADAS  
 Indústrias - Comércio - Produtos - Serviços - Saúde - Alimentação - Lazer  
**Aqui você encontra o site que tanto procura**  
[www.goobrasil.com.br](http://www.goobrasil.com.br)

## EQUIPAMENTOS MC

Comercializa EPI, Ferragens, Ferramentas, Equipamentos de Sinalização, Instruções Técnicas Consultoria  
**(18) 3652-9703**  
 MSN: mcprotecao@hotmail.com  
**PENÁPOLIS - SP**

## EQUIPE

NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS  
**(18) 3622-2281**  
**(18) 9781-4399**  
 Avenida José Ferreira Batista, 3445  
**Araçatuba - SP**

## MultSeg

A Casa do EPI, equipamentos de segurança e sinalização  
**(18) 3641-8015**  
 Birigui - SP  
 Avenida Santos Dumont 1745

## DIFUSORA

AM 820 KHz Penápolis  
**Célio de Oliveira**  
 Ao vivo das 08h00 às 13h00  
 Informação, música, negócios, futebol paulista  
 É só acessar e curtir  
[www.difusoradepenapolis.com.br](http://www.difusoradepenapolis.com.br)

## COLORMAQ investe em transporte seguro

Color Visão do Brasil Indústria Acrílica, a COLORMAQ de Araçatuba (SP), através do SEST/SENAT, desenvolveu curso de capacitação em Transporte Coletivo de Passageiros, proporcionando assim melhores condições no transporte de seus colaboradores e ações mais seguras por parte de seus motoristas que operam a própria frota de ônibus. A iniciativa foi do SEST/SENAT da empresa, que tem muitas atividades voltadas para o bem estar dos colaboradores, ampliando o envolvimento de todos em programas de prevenção e cuidados especiais com a saúde.

## EPI para Proteção contra Queda Requisitos de Avaliação da Conformidade vai a Consulta Pública

Prazo vai até 22 de maio

O Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia - INMETRO, publicou no dia 22 de março de 2012, através da Portaria Nº 138 (20 de março) para Consulta Pública: Requisitos de Avaliação da Conformidade (RAC) para Componentes dos Equipamentos de Proteção Individual (EPI) para proteção contra quedas com diferença de nível - Cinturão de Segurança, Dispositivo Trava-Queda e Talabarte de Segurança.

O artigo 2º declara aberto, a partir da data da publicação desta Portaria no DOU, o prazo de 60 (sessenta) dias para que sejam apresentadas sugestões e críticas relativas aos textos propostos.

Para que encaminhar sugestões ou críticas, o artigo 3º informa que estas devem ser enviadas para os seguintes endereços: Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia - INMETRO; Diretoria da Qualidade - Dqual; Divisão de Programas de Avaliação da Conformidade - Dipac, Rua da Estrela, 67 - 2º andar - Rio Comprido, CEP 20251-900 - Rio de Janeiro - RJ, ou pelo email:

[dipac.consultapublica@inmetro.gov.br](mailto:dipac.consultapublica@inmetro.gov.br)

Entre as considerações da emissão na Portaria é devido a Portaria nº 32, de 8 de janeiro de 2009, do Ministério do Trabalho e Emprego, que delega poderes ao Inmetro para elaborar Regulamentos Técnicos da Qualidade e de Avaliação da Conformidade para Equipamentos de Proteção Individual e fiscalizar, em todo território nacional, diretamente ou através dos órgãos delegados, com base na Lei n.º 9.933/99, o cumprimento das disposições contidas nos referidos regulamentos; e a outra é a Portaria nº 292, de 8 de dezembro de 2011, do Ministério do Trabalho e Emprego, que altera o Anexo I (Lista de Equipamentos de Proteção Individual) da Norma Regulamentadora n.º 6 (Equipamento de Proteção Individual), modificando a redação dada ao EPI para proteção contra quedas com diferença de nível.



## SECONCI-SP vai premiar iniciativas em SST na construção civil

Fonte: Você SA

Estão abertas, até o dia 15 de junho, as inscrições para o Prêmio SECONCI-SP (Serviço Social da Construção Civil do Estado de São Paulo) de Saúde e Segurança do Trabalho. Voltada para as empresas do setor de construção civil, a premiação tem por objetivo reconhecer as melhores práticas nessas áreas, desenvolvidas em canteiros de obras localizados no Estado de São Paulo.

"As iniciativas promovem o relacionamento corporativo no setor da construção civil, posicionam as áreas de Saúde e Segurança do Trabalho como serviços de valor agregado e valorizam talentos e empresas que buscam a excelência em Saúde Ocupacional", afirma Antonio Carlos Salgueiro de Araujo, presidente do SECONCI-SP.

Serão premiadas iniciativas em quatro categorias: Campanhas Motivacionais em Saúde e Segurança do Trabalho, Controle de Perigos e Riscos, Prevenção e Orientação em Saúde Ocupacional e Inovação em Segurança do Trabalho. Além desses, outros dois prêmios serão concedidos: Trabalhador Modelo, para o profissional mais comprometido com saúde e segurança do trabalho, e Personalidade do Ano, que será eleita pelo Conselho Deliberativo do SECONCI-SP entre nomes representativos no setor.

### Premiação

Os três primeiros classificados em cada categoria receberão troféus de acordo com a classificação. A cerimônia de entrega do Prêmio SECONCI-SP de Saúde e Segurança do Trabalho será realizada no dia 18 de outubro, no Teatro SECONCI-SP.

### Inscrições

As inscrições podem ser feitas pelo site [www.premioseconci.com.br](http://www.premioseconci.com.br). A taxa é de R\$ 190 para empresas contribuintes ao SECONCI-SP, e R\$ 420 para as não-contribuintes. As empresas que inscreverem mais de uma obra terão desconto de 20% por inscrição adicional.



Prêmio: SECONCI-SP irá premiar empresas do setor da construção civil em reconhecimento às práticas sobre saúde e segurança do trabalho. Inscrições estão abertas.

## Banco do Brasil e Petrobrás abrem concursos para profissionais da SST

BANCO DO BRASIL S.A. torna pública a realização de Seleção Externa regional para formação de cadastro de reserva para provimento de vagas, no nível inicial da Carreira SESMT, nos cargos de Engenheiro de Segurança do Trabalho, Técnico de Segurança do Trabalho, Médico do Trabalho, Enfermeiro do Trabalho e Auxiliar de Enfermagem do Trabalho em dependências situadas nas Capitais de todos os Estados e em Ribeirão Preto (SP).

A Petrobrás também anunciou seleção/concurso público. As inscrições para o concurso do BB vão até dia 13 de abril e Petrobrás até 11 de abril de 2012. Para acessar os editais basta clicar nos links abaixo:

[http://www.norminha.net.br/Arquivos/Arquivos/petrobraso112\\_edital.pdf](http://www.norminha.net.br/Arquivos/Arquivos/petrobraso112_edital.pdf)

[http://www.norminha.net.br/Arquivos/Arquivos/bbo112\\_edital.pdf](http://www.norminha.net.br/Arquivos/Arquivos/bbo112_edital.pdf)



Transporte Seguro: Equipe de condutores responsáveis pelo transporte dos colaboradores da COLORMAQ em Araçatuba (SP) posando com seus respectivos certificados de conclusão do Curso de capacitação em Transporte Coletivo de Passageiro, desenvolvido por especialistas do SEST/SENAT. A medida amplia o programa de prevenção aplicado pelo SEST/SENAT.

## SINDALQUIM reuniu profissionais no 3º Seminário de Saúde do Trabalhador em São José do Rio Preto (SP)

Fonte: Henrique Fernandes [www.sindalquim.org.br](http://www.sindalquim.org.br)

O 3º Seminário de Saúde do Trabalhador, realizado no Hotel Nacional pelo Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias da Fabricação de Alcool, Químicas e Farmacêuticas de Rio Preto e Região (SINDALQUIM), atraiu mais de 100 participantes, nos dias 20 e 21 de março de 2012, em Rio Preto, mostrando que a cada ano o número de participantes tem aumentado. Organizado em parceria com o departamento de Saúde do Trabalhador da Federação dos Trabalhadores das Indústrias Químicas e Farmacêuticas do Estado de São Paulo (FEQUIMFAR), o seminário cumpriu o seu objetivo de conscientizar os participantes sobre os acidentes e doenças decorrentes do trabalho.

A cada ano milhares de trabalhadores se acidentam em todo o mundo e outras centenas de milhares morrem no exercício do trabalho. No Brasil, as estatísticas oficiais da Previdência Social mostram que em 2010 foram registrados 701.496 mil casos de acidentes do trabalho, com 2.712 mortes e 12.071 casos de trabalhadores que sofreram incapacidade permanente. Os números são de trabalhadores com registro em carteira. Segundo dados do Centro de Referência de Saúde do Trabalhador da Prefeitura de Rio Preto, na cidade, por mês, se acidentam cerca de 30 trabalhadores. O número é elevado segundo especialistas.



Abertura do evento contou com membros do SINDALQUIM e da FEQUIMFAR

O presidente do Sindalquim, Almir Aparecido Fagundes, afirmou que a entidade atua no sentido de solicitar fiscalizações a fim de verificar se as empresas pertencentes à sua base territorial estão seguindo as normas e a legislação vigente. "Muitas vezes, os trabalhadores recebem os equipamentos, mas não são orientados sobre como usá-los". "Isso é um grande problema. O seminário é uma das maneiras das informações serem transmitidas e

repassadas aos trabalhadores", afirmou Fagundes.

João Donizete Scaboli, diretor do departamento de Saúde do Trabalhador da Fequimfar, falou da importância das empresas cumprirem suas obrigações. "Hoje, as empresas até para conseguirem a certificação de ISO precisam investir na segurança do trabalhador. A saúde do trabalhador precisa ser zelada sempre", afirmou Scaboli.



SINDALQUIM alerta trabalhadores sobre questões preventivistas.



Químicos da região de Rio Preto (SP) participam de evento.



Assuntos foram debatidos para que medidas sejam tomadas no trabalho.



Participantes foram sorteados e receberam prêmios.

## Portaria altera NR 16

Portaria 312 da Secretaria de Inspeção do Trabalho do Mte, de 23 de março de 2012, altera o item 16.7 da Norma Regulamentadora 16 - Atividades e Operações Perigosas, que passa a ter a seguinte redação: "16.7 Para efeito desta Norma Regulamentadora considera-se líquido combustível todo aquele que possua ponto de fulgor maior que 60 °C (sessenta graus Celsius) e menor ou igual a 93 °C (noventa e três graus Celsius)".



Antes era de 70°C, agora passa ser de 60°C o ponto de fulgor.

A alteração passou a valer a partir de 26 de março, dia em que foi publicada a Portaria no DOU.

Breve alteração da NR no site [www.norminha.net.br](http://www.norminha.net.br)



## Você pode ter a sua nova camiseta

Você já conheceu o [www.minhanovacamiseta.com.br](http://www.minhanovacamiseta.com.br) ?

A maior novidade do momento! Camisetas engraçadas, personalizadas, de Heróis, Lutas, Carros, Sr. Madrugada, Chaves, Frases, Comemorativas, enfim, são mais de 3000 modelos por apenas R\$32,00 cada. Despachamos para todas as cidades do Brasil. Parcelamento no cartão em até 18 vezes! A sua nova camiseta ou o presente de alguém querido você já tem onde comprar. Aproveite o preço de lançamento do site. [contato@minhanovacamiseta.com.br](mailto:contato@minhanovacamiseta.com.br)

Televendas (18)3021-1994



## Curso gratuito de capacitação profissional de jovens na SABESP

A COMPANHIA DE SANEAMENTO BÁSICO DO ESTADO DE SÃO PAULO - SABESP faz saber que fará realizar Concurso Público, destinada ao preenchimento de 552 vagas de Aprendiz no Curso de Aprendizagem Industrial para Formação de Agente Administrativo SABESP/SENAI, em conformidade com a Legislação vigente e que se regerá de acordo com as Instruções Especiais que ficam fazendo parte integrante deste Edital. A execução do Concurso Público ocorrerá sobre responsabilidade da Fundação Carlos Chagas.

Junto à formação escolar, os jovens recebem formação e práticas profissionais nas unidades da Sabesp. A jornada de trabalho compreende 40 horas semanais, sendo 32 práticas e 8 teóricas. O prazo de contrato é de 24 meses e o processo seletivo é direcionado para jovens de 14 a 21 anos.

Além do salário mínimo, o aprendiz tem assistência médica, vale de refeição, vale transporte, seguro contra acidentes pessoais e férias.

Período de inscrição: 10 horas do dia 20 de março às 14 horas do dia 10 de abril de 2012 no site da Fundação Carlos Chagas.

Para acessar o edital click no link:

[http://www.concursosfcc.com.br/concursos/sabesz12/boletim\\_aprendiz.pdf](http://www.concursosfcc.com.br/concursos/sabesz12/boletim_aprendiz.pdf)



### Capacitação

SABESP vai garantir a profissionalização de 552 jovens, tornando a rua somente uma via para ir e retornar ao trabalho.

## VIII Seminário do Trabalho, Educação e Políticas Sociais no Século XXI

Local: UNESP - Marília  
 De 25 a 28 de junho de 2012  
 Promoção: RET - Rede de Estudos do Trabalho  
 Apoio: Universidade Estadual Paulista "Julio de Mesquita Filho" - UNESP - Marília  
 Grupo de Pesquisa "Estudos da Globalização" - GPEG  
 Programa de Pós-graduação em Ciências Sociais (Mestrado e Doutorado) - Unesp- Marília  
 Departamento de Sociologia e Antropologia - DSA



**ATENÇÃO**  
 Inscrições de 28 de março a 25 de maio de 2012  
 Mais informações:  
<http://www.estudodotrabalho.org/>



## Artigo Técnico em SSO

COMENTÁRIO TÉCNICO DE AÇÕES PRÁTICAS DE SEGURANÇA DO TRABALHO



### Caio Tenedini

Engenheiro de Segurança do Trabalho,  
Consultor em gestão de SSO / OHSAS18001 e  
Auditor em conformidade em NRS – SSO

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

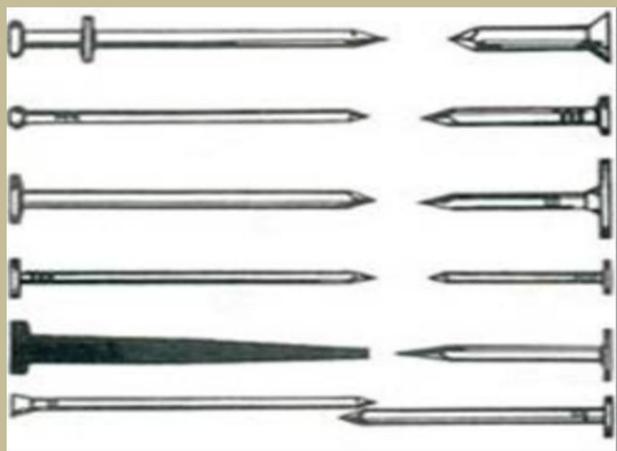
Caro leitor...

"Sempre existe a ferramenta certa a atividade certa. A escolha da ferramenta e de suma importância, para o desempenho e crescimento do profissional".

## FERRAMENTAS ACIONADAS POR EXPLOSIVOS

Essas ferramentas são conhecidas por "Pistola de fixação", e atualmente são largamente empregadas, principalmente nas indústrias de construção civil, mecânica, naval e aeronáutica, porque permitem em geral, uma redução de tempo de trabalho em relação a outros tipos de fixadores.

As pistolas de fixação com cartuchos explosivos, baseados no princípio das armas de fogo, são destinadas a fincar pinos em diversos tipos de materiais, tais como concreto, alvenaria, pedras e metais.



## PRINCIPAIS RISCOS DE UTILIZAÇÃO

- Projeção de estilhaços do material de suporte (concreto, madeira, etc...)
- Quebra do projétil e projeção de fragmentos (qualidade do aço);
- Disparo involuntário (defeitos nos dispositivos de segurança, queda da pistola);
- Ricocheteamento do pino a ser fixado (típico em superfícies curvas);
- Perfuração total do suporte (parede muito fina ou frágil, cartucho forte demais).

## CONTROLE DO MATERIAL

- A pistola deverá ser conservada em local apropriado, trancada em armário;
- Somente deverá ser entregue a funcionários credenciados mediante solicitação, com o conhecimento das chefias superiores;
- A pistola deverá receber as inspeções e revisões periódicas pelo seu usuário, conforme as determinações do fabricante.



## HABILITAÇÃO

- A ferramenta deverá ser utilizada apenas por pessoa instruída para esta finalidade;
- Tanto os operadores como os instrutores deverão ser credenciados para exercer suas atividades;
- Menores de idade não devem ser credenciados.



**Criatividade para espaço pequeno.**  
Senac Araçatuba expõe um Loft de 45 metros quadrados destinado a um casal jovem sendo a esposa uma designer e o marido um advogado.

**DIFUSORA**  
AM 820 Khz Penápolis

**Célio de Oliveira**  
Ao vivo das 08h00 às 13h00  
Informação, música, negócio, futebol paulista  
É só acessar e curtir  
[www.difusoradepenapolis.com.br](http://www.difusoradepenapolis.com.br)

**ESGALHA**  
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO

Extintores, Hidrantes e Alarmes  
Araçatuba (SP)  
**(18) 3621-9300**  
Birigui (SP)  
**(18) 3634-1679**  
Projetos para bombeiro, Treinamentos

**Misegtrab**  
Segurança do Trabalho, Cursos, debates e Treinamentos  
[www.misegtrab.com.br](http://www.misegtrab.com.br)  
[misegtrab@gmail.com](mailto:misegtrab@gmail.com)  
(11) 9634-1721 - (11) 2605-5952

**Goobrasil**  
O PORTAL DAS BUSCAS REGIONALIZADAS  
Indústrias - Comércio - Produtos - Serviços - Saúde - Alimentação - Lazer  
Aqui você encontra o site que tanto procura  
[www.goobrasil.com.br](http://www.goobrasil.com.br)

**MultSeg**  
A Casa do EPI, equipamentos de segurança e sinalização  
**(18) 3641-8015**  
Birigui - SP  
Avenida Santos Dumont 1745

**DIFUSORA**  
AM 820 Khz Penápolis

**Célio de Oliveira**  
Ao vivo das 08h00 às 13h00  
Informação, música, negócio, futebol paulista  
É só acessar e curtir  
[www.difusoradepenapolis.com.br](http://www.difusoradepenapolis.com.br)

**EQUIPAMENTOS MC**  
Comercializa EPI, Ferragens, Ferramentas, Equipamentos de Sinalização, Instruções Técnicas Consultoria  
**(18) 3652-9703**  
MSN: [mcprotecao@hotmail.com](mailto:mcprotecao@hotmail.com)  
**PENÁPOLIS - SP**

## “Óleos Menu” garante sucesso na SIPAT 2012

Com apoio de diretores, CIPA e SESMT reuniram todos os colaboradores em evento.

Esta foi a 30ª Edição da Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho (SIPAT) da Óleos Menu Indústria e Comércio Ltda., Grupo Toyota Tsusho Brasil, unidade de Guararapes (SP).

O evento foi realizado no período de 19 a 23 de março e reuniu, todas as manhãs os cerca de 300 colaboradores em empolgantes palestras e disputa de jogo de truco. Todas as manhãs teve sorteio de vários brindes.

A abertura dos trabalhos da XXX – SIPAT, foi realizada com a palavra do Sr. UMBERTO ANTONIO GUERRA – Gestor de Recursos Humanos e Ambiental.

Os temas apresentados foram: “SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL: A CHAVE PARA O FUTURO” com Vânia Messias de Souza (Engenheira de Alimentos e Auditora Ambiental) e Érica Cristina Luciano (Administradora e Auditora Ambiental); “AUTODESEMPEÑO NO USO CORRETO DO EPI (Equipamento de Proteção Individual)” com Wilson Célio Maioli (Técnico de Segurança no Trabalho e Coordenador de Cursos de Saúde e Segurança Ocupacional no Senac de Araçatuba); “QUALIDADE DE VIDA” com Adalberto de Holanda Cavalcante Fortes Martins (Associação Amor Exigente de Araçatuba); “D.S.T. - DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS” / “HIV-AIDS” – MITOS E VERDADES, com Gislaine Gonçalves Damasceno Figueroa (Enfermeira do Trabalho, Docente de Saúde Ocupacional no Senac de Araçatuba); “MOTIVAÇÃO: E AGORA, O QUE FAÇO?” com Ivana Nobre Módena (Assistente Social - Pós Graduada em Saúde Pública e Coordenadora do SEST / SENAT de Araçatuba).

Na tarde do dia 22 de março teve a final do XXIII – TORNEIO INTERNO DE TRUCO (MENU) e do I – TORNEIO INTERNO DE BILHAR (MENU), na sede do GRÊMIO MENU.

O encerramento da XXX – SIPAT, teve a palavra de Dr. Amadeu Vuolo Neto – Médico do Trabalho.

O evento foi totalmente organizado pelos membros da CIPA e do SESMT que é composto pelos TST Gilberto, Roberto e Cleberton e Dr. Amadeu Vuolo (Médico do Trabalho).



XXX SIPAT: Sucesso em Guararapes com participação efetiva.



Presença: Cerca dos 300 colaboradores da empresa “Óleos Menu” de Guararapes (SP) marcaram presença em todas as apresentações da XXX edição da SIPAT.



Participação efetiva de colaboradores registra sucesso da SIPAT em Guararapes.



TST Wilson Celio Maioli e Diretor de “Norminha” deu o recado sobre o “Autodesempenho na prevenção de acidentes”.



Integrantes do SEST/SENAT abrilhantaram evento com peça teatral.



Vencedores dos torneios de truco e bilhar recebem premiação.



Dr. Amadeu Vuolo entrega “mimo” para a Enfermeira do Trabalho Gislaine e a todos os demais palestrantes.



Troféus e prêmios expostos a serem entregues aos vencedores dos torneios.



Vânia Messias de Souza (Engenheira de Alimentos e Auditora Ambiental) e Érica Cristina Luciano (Administradora e Auditora Ambiental) na palestra de abertura da SIPAT 2012.



Adalberto de Holanda Cavalcante Fortes Martins recebe cumprimentos de Dr. Amadeu depois de emocionante palestra.



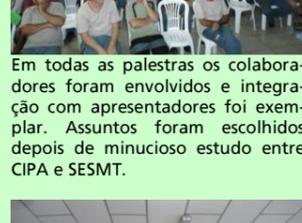
Vencedores dos campeonatos de truco e bilhar exibem troféus.



Em todas as palestras os colaboradores foram envolvidos e integração com apresentadores foi exemplar. Assuntos foram escolhidos depois de minucioso estudo entre CIPA e SESMT.



Ivana Nobre Módena, além de apresentar palestra motivacional, fez as entregas dos troféus aos participantes dos jogos.



Evento foi movimentado, atinge objetivo e complementa ações de prevenção e mantém expectativas de novas realizações neste 2012. Parabéns!

Mais informações sobre a Nova NR 35

## MTE aprova medidas de proteção para trabalho em altura

NR-35 visa garantir a segurança e a saúde dos trabalhadores envolvidos direta ou indiretamente com esta atividade.

Foi publicada no Diário Oficial da União (DOU) desta terça-feira a Portaria nº 313, do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), que aprova a Norma Regulamentadora nº 35 (NR-35), sobre Trabalho em Altura, e cria a Comissão Nacional Tripartite Temática (CNTT) da NR-35, com o objetivo de acompanhar a implantação da nova regulamentação. Considera-se trabalho em altura toda atividade executada acima de dois metros do nível inferior, onde haja risco de queda.

A NR-35 estabelece os requisitos mínimos e as medidas de proteção para o trabalho em altura, como o planejamento, a organização e a execução, a fim de garantir a segurança e a saúde dos trabalhadores envolvidos direta ou indiretamente com esta atividade.

Também faz referência às responsabilidades do empregador e do trabalhador. Por exemplo, ao empregador, caberá garantir a implementação das medidas de proteção estabelecidas na NR, bem como desenvolver procedimentos para as atividades rotineiras de trabalho em altura, garantindo que qualquer trabalho em altura só se inicie depois de adotadas as medidas de proteção definidas na NR.

Ao trabalhador, caberá cumprir as disposições legais e regulamentares sobre trabalho em altura, inclusive os procedimentos expedidos pelo empregador; interromper suas atividades exercendo o direito de recusa, além de zelar pela sua segurança e saúde e a de outras pessoas que possam ser afetadas

por suas ações ou omissões no trabalho.

Capacitação – A NR-35 estabelece que o empregador deverá promover um programa para capacitação dos trabalhadores para a realização de trabalho em altura. Trabalhador capacitado para o trabalho em altura é aquele que foi submetido e aprovado em treinamento, teórico e prático, com carga horária mínima de oito horas. O conteúdo deve, no mínimo, incluir normas e regulamentos aplicáveis, dentre eles ao trabalho em altura; análise de risco e condições impeditivas; Equipamentos de Proteção Individual e condutas em situações de emergência.

Desta forma, todo trabalho em altura deverá ser planejado, organizado e executado por trabalhador capacitado e autorizado. Trabalhador autorizado para trabalho em altura é aquele capacitado, cujo estado de saúde foi avaliado, tendo sido considerado apto para executar essa atividade e que possua anuência formal da empresa. Caberá ao empregador avaliar o estado de saúde dos trabalhadores que exercem atividades em altura.

As obrigações gerais da NR-35 entram em vigor seis meses após sua publicação. A obrigatoriedade de treinamento e capacitação ofertadas pelo empregador entram em vigor daqui a 12 meses.



Segurança em trabalho em altura.

**Caio Cachoni - Birigui**  
**EPSEG**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL  
Venda e representação  
Marluvas, Íris, Vectra, GM Cursos  
**(18) 3644-5473**  
**(18) 9117-6952**

**EQUIPE**  
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS  
**(18) 3622-2281**  
**(18) 9781-4399**  
Avenida José Ferreira Batista, 3445  
Araçatuba - SP

## Senac Araçatuba apresenta tendências em design

Gratuito e aberto ao público em geral, o Casa Design ocorre de 27 de março a 10 de abril

A construção civil nunca esteve tão aquecida no Brasil quanto nos últimos anos. Segundo pesquisa divulgada no fim do ano passado pela Câmara Brasileira da Indústria da Construção (CBIC), o nível de atividade da construção civil deve apresentar aceleração em 2012. A previsão é de um crescimento de 5,2% do Produto Interno Bruto (PIB) do setor durante este ano. O bom momento se reflete em outros segmentos, como arquitetura e urbanismo, design, decoração e paisagismo. E também, por conta desse fator, a procura por profissionais que atuam nessas áreas tem sido cada vez maior.

Em razão de tamanha demanda imobiliária, o perfil das construções passou por várias mudanças. Hoje, a principal tendência em imóveis – residenciais e comerciais – são espaços confortáveis e inteligentes, em que cada ambiente é aproveitado de maneira criativa, com móveis e acabamentos planejados. Apresentar essa e outras novidades dessa área é o objetivo do Casa Design, que ocorre de 27 de março a 10 de abril no Senac Araçatuba.

Durante o evento, o público poderá visitar uma casa desenvolvida pelos alunos do curso Técnico em Design de Interiores. O espaço foi inteiramente planejado pelos estudantes, desde a definição dos ambientes até cores, decoração, iluminação e paisagismo adequados.

“Os alunos utilizaram toda a metodologia aprendida em sala de aula, a experiência e expertise do corpo docente do Senac e as tendências do mercado para elaborar esse projeto, que traduz todas as novidades do setor de design”, explica Fábio Henrique Mazocato, técnico de desenvolvimento profissional do Senac Araçatuba. “O Senac já se consolidou como um centro de referência na formação desses profissionais no mercado, com diferenciais competitivos e metodologia moderna de ensino”, complementa Mazocato.

Além disso, os participantes terão acesso à palestra Criatividade e postura ética – dois elementos essenciais na carreira de um designer, ministrada pela profissional Elisa Piani, que ocorre em 30 de março, às 19h30. Serão disponibilizadas 40 vagas, e os interessados devem efetuar a inscrição antecipadamente no setor de atendimento ao cliente do Senac Araçatuba.

A casa estará aberta para a visitação das 8 às 21 horas e a entrada é gratuita. Para mais informações sobre o evento e como participar entre em contato pelo telefone (18) 3117-1000 ou acesse o portal [www.sp.senac.br/aracatuba](http://www.sp.senac.br/aracatuba).

## Acidentes em São José do Rio Preto (SP) passam de mil por mês

Fonte: G1 Rio Preto e Araçatuba

Segundo dados do Centro de Saúde de São José do Rio Preto (SP) mais de mil casos de acidentes no local de trabalho são registrados por mês. Os números preocupam até mesmo autoridades da cidade.

Os constantes casos de acidentes de trabalho preocupam autoridades. Em um seminário organizado pelo sindicato dos trabalhadores nas indústrias da fabricação do álcool, químicas e farmacêuticas (Sindalquim) de Rio Preto, o principal assunto do encontro é a segurança e, para o presidente do sindicato Almir Aparecido Fagundes, o assunto é sério. “Cada vez mais trabalhadores estão participando dos nossos seminários, isso é um direito deles. O reflexo desse número de trabalhadores mais informados é a diminuição dos acidentes de trabalho, o que é bom para a empresa e os trabalhadores”, conta.

Mesmo com o cenário preocupante, existem bons exemplos. Como o caso da empresa em que o técnico de segurança do trabalho Ageziandro Martins trabalha. “Aqui, a estratégia é a prevenção, somos em 70 funcionários e completamos quase 900 dias sem acidentes”, diz.

Em 2011 o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) gastou quase R\$ 270 milhões só na região de Rio Preto

## COPEL implementa Diálogo Semanal de Segurança

Os membros do SESMT da COPEL Engenharia de Araçatuba (SP), estão percorrendo setores da indústria e canteiros de obras implementando o DSS (Diálogo Semanal de Segurança).

Toda semana um assunto está sendo apresentado, discutido e comentado com os colaboradores e resultados positivos já estão sendo colhidos pela equipe.

Os temas são escolhidos pelos integrantes do SESMT conforme necessidades verificadas junto às atividades desenvolvidas em cada canteiro de obra, proporcionando assim um melhor aproveitamento e participação dos colaboradores.

Desde sua implementação, o DSS vem sendo responsável pela integração mais acentuada dos trabalhadores, enriquecendo conhecimentos, com informações adequadas, contribuindo assim com as medidas preventivas que estão sendo aplicadas.

As áreas de vivência, recentemente implementadas pelo SESMT nos canteiros de obras estão abrindo o programa do Diálogo Semanal de Segurança e resultados positivos estão sendo colhidos.

É oportuno destacar a participação no programa dos estagiário e auxiliar de TST José Luiz Botteon e Cristiano Escritório, respectivamente, por determinação da direção da empresa, pois o trabalho proporciona aos jovens e futuros TST, a oportunidade de praticarem seus conhecimentos obtidos no transcorrer do curso em que estão frequentando.

Parabéns e sucesso no DSS!



**Ferramenta:** O Auxiliar de TST Cristiano Escritório é um dos articuladores do Diálogo Semanal de Segurança e leva aos canteiros de obras diversas informações que são debatidas pelos colaboradores, os quais usam o assunto como ferramenta adicional no cumprimento das medidas preventivas implementadas pelo SESMT.



**Apoio:** José Luiz Botteon, estagiário em TST também registra participação no DSS e estreita relacionamento com colaboradores e credencia seus conhecimentos na prática.

## Grupo Cocal empossa nova CIPA em Paraguaçu Paulista



**CIPA 2012/2013:** Os novos integrantes da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes do Grupo COCAL, unidade de Paraguaçu Paulista (SP), acaba de se formar através de eleição e indicação da diretoria e já tomaram posse e estão empenhados em administrar a promover a segurança e a prevenção junto a todos os colaboradores.

Com total apoio da direção do Grupo COCAL, o SESMT desenvolveu todo o processo eleitoral para escolha dos novos membros da CIPA que terão missão de monitorar a prevenção de acidentes até março de 2012.

Todos os membros devidamente treinados e capacitados para a missão tomaram posse com a presença de diretores, gerentes e todo o pessoal do SESMT.

Nossa torcida é para que toda a programação definida no Plano de Trabalho seja realizada em benefício da defesa da integridade física e saúde dos colaboradores da COCAL e que muitas boas notícias possam serem estampadas aqui na Norminha nesta gestão.



**Cerimônia de Posse da CIPA** contou com a presença do Técnico de Segurança Nilson dos Santos Jesus, do Diretor de Pessoas Carlos Fernando Damberg, do Supervisor do Bem Estar – Battle Desterro Moreira, do Gerente Industrial – Jose Roberto Perobeli e de Leticia Garcia Alves – Analista de RH

## IPAF propõe certificação para operadores de plataformas

REVISTA M&T

Ainda em março, a seção brasileira da IPAF (International Power Access Federation) apresentará ao Ministério do Trabalho uma proposta de revisão no anexo 4 da norma NR18, que trata de segurança de trabalhadores e máquinas nos canteiros de obras no país.

A mudança visa exigir maior capacitação dos operadores de plataformas, com o objetivo de reduzir os acidentes. A partir da aceitação do Ministério, a mão de obra oferecida nas plataformas aéreas passará a ter melhor qualificação técnica, com a emissão de um certificado que garanta que o operador está apto a exercer a função.

De acordo com Fábio Cunzolo, diretor da empresa de elevação de cargas Cunzolo e membro da IPAF desde 2006 – quando a entidade sequer estava estabelecida no Brasil –, as mudanças permitirão que os operadores recebam treinamento adequado para atuar com os diferentes tipos de equipamento, reduzindo consideravelmente o risco de acidentes.

No Brasil, temos pouco mais de 10 anos operando com plataformas aéreas”, explica Fábio. “Portanto, temos muito que aprender junto à IPAF, tanto em termos de operação segura, como em prevenção de acidentes e treinamento para operadores de plataformas.”

Organização sem fins lucrativos criada em 1983 para promover a segurança das operações com plataformas aéreas ao redor do mundo, a IPAF é responsável por indicar alterações necessárias no design, segurança e procedimentos de testes estabelecidos pela indústria de plataformas elevatórias, mantendo ainda um programa mundial de treinamento pelo qual passam mais de 80 mil operadores por ano.

Em seu primeiro ano no país, a federação reúne mensalmente os representantes de fabricantes, distribuidores, usuários e empresas de locação do setor.



Motivação com saúde e bom humor  
**Fábio Laís**  
Consultor, Palestrante, Hunting, Professor e Cronista  
[fabio\\_lais@hotmail.com](mailto:fabio_lais@hotmail.com)

## Qualidade de Vida

Amigo(a) leitor(a),

Chegamos a 50ª coluna sobre Qualidade de Vida na Norminha. Reafirmo aqui o meu respeito a você que lê os meus textos toda semana e a minha gratidão pela constante liberdade de expressão concedida pelo grande amigo Wilson Maioli, criador e diretor deste veículo de comunicação que atinge mais de 25 mil pessoas em todo Brasil.

Quero abordar um assunto que passou a repercutir muito neste início de século XXI. O bullying.

Se procurarmos esse verbete no Dicionário veremos que ele significa “ato de agressão física ou psicológica”.

Nos tempos atuais, é comum vermos casos onde mães, pais e advogados se reúnem para queixas em escolas ou na Justiça, reclamando o direito dos filhos e solicitando indenizações pelo prejuízo moral que os mesmos poderão sofrer no futuro.

Como diz o comentarista Jorge Kajuru, o que vou expressar aqui é a minha opinião e, você, como sempre, fique sempre com a sua! Se concordarmos ótimo, senão, não será a primeira nem a última discordância de nossas vidas. Você se recorda do seu tempo de escola? O antigo primário (1ª a 4ª série), o ginásio (5ª a 8ª série) e até os 03 anos de colegial? Pois bem, se você recorda, certamente tem ótimas lembranças, afinal, foram momentos de enormes descobertas, um período de autoafirmação sem a presença dos pais, entre tantas novidades.

Na primeira série, os corredores escuros que ecoavam uma bagunça que ainda não nos era comum. Ela vinha dos veteranos do terceiro ou quarto ano. Veja só, veteranos!

Nos intervalos, quem não tinha amigos ou um irmão mais velho, tinha que ficar de canto, olhando e tentando se ambientar a tanta novidade. Muitas crianças choravam nesse momento, pois se sentiam abandonadas pelos pais. Seria aquilo uma punição, pensavam outras. Num tempo onde não havia muita “humanização” no tratamento, principalmente nas serventes e bedéis que simbolizavam os feitores que nos levariam para o tronco caso fizessemos algo de errado.

Espero que você já tenha conseguido retornar no seu túnel do tempo e já esteja próximo daquela atmosfera que fez parte da vida de todos nós.

É aí que quero fazer uma pergunta.

Você tinha apelido? Gostava desse apelido?

Você lembra quais eram os apelidos das crianças que estudaram com você? Os mais comuns eram: rolha de poço, quatro olho, vara de cutucar estrela, dumbo, cabeçaço, dente de cerca, cabelo de bombil, fuminho, kiskuço de fumo, leitão, orelhão, cabeça de melão, focinho de porco, ana banana.

Aliás, os nomes provocavam apelidos também. Tenho amigos que até hoje são lembrados por estes apelidos. O Gustavo virou Batavo, o Renato virou Bigato e o Éder virou Panela (esse não foi por conta do nome, mas sim, pelo relógio enorme que usava).

E porque estou falando disto?

Porque nunca, nenhum deles levou o pai, a mãe e muito menos um advogado para a sala de aula.

Antes da virada do século (e vai aumentando conforme formos voltando no tempo), esse tipo de situação só poderia ser resolvida de 03 maneiras:

- a criança levava numa boa,
- a criança não gostava e brigava na saída, ou
- a criança não gostava, mas se conformava.

Onde quero chegar?

Eu acho que o bullying é um assunto importante e que deve sim ser debatido.

Mas também acho que o excesso que vem sendo cometido em alguns casos, presta um desserviço à criança, ao processo de educação e principalmente, a formação do caráter e a preparação dessa criança para enfrentar a vida. Os pais precisam cuidar desse assunto com muita atenção, conversando com seus filhos e tentando encontrar caminhos para resolver qualquer tipo de conflitos que eles estejam enfrentando.

Usar um processo de bullying para tirar vantagens financeiras ou materiais pode custar muito caro para a criança. Isso sim poderá torná-la rejeitada e fazer com que ela acredite que chorando e fazendo-se de vítima, poderá conquistar outros benefícios na vida.

Imagine uma criança que é criada numa redoma, exageradamente mimada por pais que não hesitariam processar um professor por gritar com seu filho, quando se torna jovem e chega o momento de entrar numa empresa e lhe são cobrados resultados, metas e desempenho, sem muita educação e polimento por parte do seu supervisor, gerente ou diretor. Será que ele também irá achar que é o caso de processar a empresa?

Amigo(a) leitor(a), a sola de couro de um sapato novo é muito bonita. A vontade que temos é de que ela continue lisa e brilhante para sempre. Mas antes de fazermos o primeiro passeio com o sapato novo, precisamos raspar bastante a sola no chão, estragando um pouco da sua aparência. Mas assim, e só assim, ela se tornará segura e agarrará firme no chão.

Abrços, saúde e sucesso!

FÁBIO R. LAÍS

Visite meu blog: [www.turnoverconsultoria.blogspot.com](http://www.turnoverconsultoria.blogspot.com)

Nota da redação: Nossos sinceros agradecimentos pelas 50 impecáveis mensagens aqui postadas por Fábio Laís.

A vinda de Fábio em nosso “redueto”, nos orgulha, aumenta nosso respeito e conceito e cativamos, a cada quinta-feira, um maior número de seguidores.

Fábio, em primeiro lugar, MUITO OBRIGADO, e Parabéns!

## OIT aprova a Convenção (nº 189) sobre o Trabalho Decente para as Trabalhadoras e Trabalhadores Domésticos.

O conteúdo da Convenção aborda:

- Direitos humanos e direitos fundamentais no trabalho
- Trabalho infantil doméstico
- Proteção contra abusos, assédio e violência no local de trabalho
- Condições de emprego não menos favoráveis do que aquelas garantidas ao conjunto dos trabalhadores
- Proteção às/aos trabalhadoras/es domésticas/os migrantes
- Jornada de trabalho
- Estabelecimento de remuneração mínima
- Proteção social
- Medidas de saúde e segurança no trabalho
- Agências de emprego privadas
- Acesso a instâncias de resolução de conflitos
- Inspeção do trabalho
- Veja a nota sobre a Convenção nº 189 [http://www.granadeiro.adv.br/arquivos\\_pdf/oit\\_notas.pdf](http://www.granadeiro.adv.br/arquivos_pdf/oit_notas.pdf)

**EQUIPE**  
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS  
(18) 3622-2281  
(18) 9781-4399  
Avenida José Ferreira Batista, 3445  
Araçatuba - SP

**EQUIPAMENTOS MC**  
Comercializa EPI, Ferragens, Ferramentas, Equipamentos de Sinalização, Instruções Técnicas Consultoria  
(18) 3652-9703  
MSN: mcprotecao@hotmail.com  
PENÁPOLIS - SP

**GoBrasil**  
O PORTAL DAS BUSCAS REGIONALIZADAS  
Indústrias - Comércio - Produtos - Serviços - Saúde - Alimentação - Lazer  
Aqui você encontra o site que tanto procura  
[www.goobrasil.com.br](http://www.goobrasil.com.br)

**GoBrasil**  
O PORTAL DAS BUSCAS REGIONALIZADAS  
Indústrias - Comércio - Produtos - Serviços - Saúde - Alimentação - Lazer  
Aqui você encontra o site que tanto procura  
[www.goobrasil.com.br](http://www.goobrasil.com.br)

**DIFUSORA**  
AM 820 KHz Penápolis  
Célio de Oliveira  
Ao vivo das 08h00 às 13h00  
Informação, música, negócios, futebol paulista  
É só acessar e curtir  
[www.difusoradepenalpolis.com.br](http://www.difusoradepenalpolis.com.br)

**Caio Cachoni - Birigui EPSEG**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL  
Venda e representação  
Marluvas, Íris, Vectra, GM Couros  
(18) 3644-5473  
(18) 9117-6952

**DIFUSORA**  
AM 820 KHz Penápolis  
Célio de Oliveira  
Ao vivo das 08h00 às 13h00  
Informação, música, negócios, futebol paulista  
É só acessar e curtir  
[www.difusoradepenalpolis.com.br](http://www.difusoradepenalpolis.com.br)

**ESGALHA**  
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
Extintores, Hidrantes e Alarmes  
Araçatuba (SP)  
(18) 3621-9300  
Birigui (SP)  
(18) 3634-1679  
Projetos para bombeiro, Treinamentos

**MultSeg**  
A Casa do EPI, equipamentos de segurança e sinalização  
(18) 3641-8015  
Birigui - SP  
Avenida Santos Dumont 1745

## A vaga do momento

HOPHARI o maior Parque Temático da América Latina, expandindo suas atrações, busca novos talentos na área de manutenção mecânica, são vagas efetivas.

Vaga: SUPERVISOR DE MANUTENÇÃO MECÂNICA

Responsabilidades e atividades:

- Gestão de equipes;
- Auxiliar o Gestor na manutenção de políticas e procedimentos de segurança. Auxilia-lo em tarefas administrativas, orçamentos, planejamentos e cronogramas, melhoria contínua up-time, controle de qualidade da manutenção;
- Organizar os esforços da equipe na execução das ordens de serviço e demais tarefas designadas pelo coordenador, de maneira a evitar down-time sem comprometer os padrões de segurança e qualidade.
- Realizar as tarefas de manutenção preventiva dentro dos parâmetros de segurança e qualidade;
- Interpretar e analisar desenhos e diagramas técnicos, manuais e instruções do fabricante para coordenar ações lógicas para diagnosticar e solucionar problemas;
- Implementar, controlar e acompanhar os check-lists de manutenção preventiva. Sugerir modificações para os métodos e procedimentos de manutenção, buscando melhoria contínua para os resultados de seu trabalho.

Escolaridade: 2º grau técnico em mecânica + cursos complementares do SENAI com CREA ativo  
Desejável superior completo ou cursando

Experiência Necessária  
Desejável experiência em liderança  
Requisitos Adicionais  
Resida na Cidade: Campinas ou Jundiá ou Louveira ou Valinhos ou Vinhedo (Desejável)

Para se cadastrar nesta vaga acesse: [www.hophari.com.br/trabalheconosco](http://www.hophari.com.br/trabalheconosco)

Faça o seu cadastro no sistema e em seguida cadastre-se na vaga com o Código da vaga: 47389 - TECNICO MANUTENCAO I SR

## CONVITE WEBCONFERÊNCIA

Vigilância da Saúde dos Trabalhadores Expostos a Agrotóxicos: Diagnóstico, Tratamento e Notificação.

Evite problemas: Um dia antes da transmissão acesse o site e teste o seu computador!  
Data: 03 de Abril de 2012.  
Horário: 14h30 às 17h.

### APRESENTAÇÃO

O Paraná é um dos estados que mais utiliza agrotóxicos no país. Esta utilização maciça traz inúmeros impactos negativos à saúde humana e à natureza. Dentre estes, destacam-se as intoxicações em trabalhadores de diversas atividades onde há uso destes produtos.

Anualmente, são notificados em torno de 320 ocorrências de intoxicação por agrotóxico, relacionadas ao trabalho no Paraná.

De acordo com estimativas do Ministério da Saúde, para cada evento de intoxicação por agrotóxico notificado, há outros 50 não notificados.

No âmbito do SUS, os profissionais indicam dificuldade para o diagnóstico e tratamento das intoxicações por agrotóxicos, principalmente as intoxicações crônicas.

Considerando que o SISPACTO estabeleceu como meta aumentar a identificação e a notificação dos agravos à saúde do trabalhador, sendo que para esse período foi aprovado pela CIB um incremento em 30% das notificações e que a RESOLUÇÃO SESA Nº 020/2011, definiu recursos de Incentivo para o fortalecimento da rede de informação em saúde do trabalhador no Paraná, propomos a webconferência no sentido de apoiar os municípios e regionais de saúde no cumprimento da referida resolução.

### OBJETIVOS:

- 1- Melhoria da atenção às intoxicações por agrotóxico.
- 2- Aumento das notificações das intoxicações por agrotóxicos relacionadas ao trabalho.

AS WEBCONFERÊNCIAS PODERÃO SER ASSISTIDAS AO VIVO OU BAIXADAS DEPOIS DE SUA EXIBIÇÃO AO VIVO NO SITE DA ESCOLA DE SAÚDE PÚBLICA DO PARANÁ TENDO PODERÃO ASSISTIR A ESTE EVENTO E ENVIAR SUAS MENSAGENS VIA CHAT E SERÃO LIDAS AO VIVO.

Para acessar a webconferência, digite o endereço abaixo: [www.escoladesaude.pr.gov.br](http://www.escoladesaude.pr.gov.br)

**1º de ABRIL às 14 horas**

**II CAMINHADA DE GUARULHOS**

Em Comemoração ao  
**DIA MUNDIAL DA CONSCIENTIZAÇÃO DO AUTISMO**

**SAÍDA: PONTE ESTAIADA (JARDIM)  
TÉRMINO: TENDA DO BOSQUE MAIA**

**VENHA, PARTICIPE!!!  
TRAGA A SUA FAMÍLIA  
e ABRAÇE ESSA CAUSA!!!**

COM A PRESENÇA DE  
**gregory rodrigues Cantor**

ORGANIZAÇÃO: **CIAAG** Centro de Inclusão e Apoio ao Indivíduo de Guarulhos  
APOIO: **PREFEITURA DE GUARULHOS**

## Atenção moradores de Guarulhos!

É com grande alegria que convidamos a todos para participarem da II CAMINHADA EM GUARULHOS, EM COMEMORAÇÃO AO "DIA MUNDIAL DA CONSCIENTIZAÇÃO DO AUTISMO", que acontecerá no dia 01/04/2012 as 14:00 hs, com concentração embaixo da Ponte Estaiada (Jardim), passando pela Av. Paulo Faccini e término na Tenda do Bosque Maia.

Os organizadores contam com a presença de todos, e pedem que os ajudem a divulgar para seus amigos e familiares.

**PARTICIPEM E TRAGA SUA FAMÍLIA, ABRAÇE ESSA CAUSA !!!**

## Rio Preto sedia Seminário Nacional de Direito

Evento será realizado no dia 13 de abril com profissionais de renome da área jurídica

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

Temas atuais, leis importantes que estão passando por mudanças e assuntos que atendem aos interesses de estudantes e profissionais experientes serão tratados durante o Seminário Nacional de Direito que acontecerá no dia 13 de abril, 6ª feira, no Ipê Park Hotel.

O evento é uma realização da LFG, 1ª rede de ensino telepresencial do Brasil e da América Latina e líder mundial em cursos preparatórios telepresenciais considerada a maior rede de ensino jurídico do País com mais de 450 franquias no Brasil que oferecem aulas diárias e os melhores professores do setor auxiliando os profissionais da área jurídica a passarem em concursos públicos e exame de ordem (OAB).

"A rede LFG pretende fomentar eventos jurídicos em todo o País, explorando ao máximo o potencial de seu corpo docente de alto nível, composto pelos maiores nomes do direito nacional. Queremos trazer para Rio Preto um evento único, com conteúdo jurídico excepcional disponibilizando palestras/douturadores de nível nacional e internacional", explica Daniel Guedes, diretor executivo do LFG.

O Seminário tem presença confirmada de Luiz Flávio Gomes, um dos mais importantes juristas do País, fundador da rede LFG, doutor em direito penal, autor de dezenas de livros e conferencista atuante com palestras em todo Brasil e Europa, assistida por mais de 1 milhão de pessoas.

Outros 6 palestrantes/douturadores vão expor seus conhecimentos para os participantes, entre eles, André Luiz Paes de Almeida (Direito do Trabalho – Nova Lei do Aviso Prévio), Flavio Murilo Tartuce (Direito Civil – Transformações do Direito de Família), Fernanda Marinela de Sousa Santos (Direito Administrativo – Nova Lei da Copa), Renato Brasileiro de Lima (Direito Penal – Nova Lei de Prisões), Alexandre Cotrim Gialluca (Direito Empresarial – EIRELI - Nova empresa individual) e Renato Montans (Direito Civil – Reforma do CPC).

São José do Rio Preto é uma região próspera na indústria, comércio e serviços, o que leva a necessidade de ter profissionais cada vez mais atualizados na área do direito. Segundo dados da OAB São José do Rio Preto, a região que é composta por 6 cidades, (Rio Preto, Potirendaba, José Bonifácio, Nova Granada, Palestina e Tanabi) possui aproximadamente 5 mil advogados cadastrados.

O evento é direcionado a estudantes de direito, advogados e servidores públicos da área do direito (delegados, juizes, promotores, defensores públicos), porém profissionais de outras áreas que tenham interesse nos temas também podem participar, como contabilistas e administradores que podem usufruir dos conhecimentos nas suas áreas de atuação.

As inscrições estão sendo feitas por etapa pelo site: [www.senadi.com.br](http://www.senadi.com.br). Os preços variam R\$80 a R\$400 dependendo do período de inscrição.

### Serviços:

Seminário Nacional de Direito  
13 de abril – Das 11h30 às 19h.  
Ipê Park Hotel – Rodovia Washington Luis, Km 428  
São José do Rio Preto/SP

### Informações:

(17) 3022 2331 / 3011 3994

**EQUIPE**  
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

**(18) 3622-2281**  
**(18) 9781-4399**

Avenida José Ferreira Batista, 3445  
**Araçatuba - SP**

**MultSeg**  
A Casa do EPI, equipamentos de segurança e sinalização

**(18) 3641-8015**

Birigui - SP  
Avenida Santos Dumont 1745

**DIFUSORA**  
AM 820 KHz Penápolis

**Célio de Oliveira**

Ao vivo das 08h00 às 13h00  
Informação, música, negócio, futebol paulista

É só acessar e curtir  
[www.difusoradepenapolis.com.br](http://www.difusoradepenapolis.com.br)

**Minha Nova Camiseta**

[www.minhanovacamiseta.com.br](http://www.minhanovacamiseta.com.br)

A novidade do momento!

## 50 erros que fazem engordar e prejudicam a saúde – Última parte



41. Ir para a academia sem comer antes

A nutricionista Elaine explica que malhar sem nada no estômago não é uma boa ideia, pois compromete a performance e acaba fazendo com que a pessoa queime massa magra. Ela indica que, antes do treino, seja consumida alguma fonte de carboidrato, que pode ser uma fruta, granola sem açúcar, iogurte ou até mesmo um pãozinho francês. "Tome cuidado com produtos muito processados", ela avisa.



42. Tomar chás laxativos e diuréticos em excesso

Quem toma chás laxativos ou diuréticos para diminuir as medidas, pode estar fazendo um esforço à toa. "Para perda de peso não faz sentido, porque isso faz com perca líquido", explica Luis. No caso dos chás laxativos, o maior problema é dar ao organismo um péssimo costume. "Tomando em excesso, o corpo vai se adaptar e aquilo que fazia efeito já não faz mais. O vício não é legal porque não resolve a causa base", frisa. A recomendação é procurar ajuda médica para descobrir a origem do problema.



43. Fazer dieta durante a semana e exagerar no fim de semana

Para quem pensa que manter a linha nos dias úteis e exagerar no fim de semana não vai comprometer a dieta, uma má notícia: compromete sim. Mas abandonar a vida social também não é o melhor caminho. Para resolver o impasse, a nutricionista Elaine dá a dica. "O segredo é nunca ir para o local com fome. Faça um lanche rápido antes de ir para uma festa ou evento, assim, quando chegar lá, vai conseguir comer uma quantidade equilibrada".



44. Comer carne descongelada no ambiente

Muita gente pensa que a alimentação natural inclui carnes que foram congeladas naturalmente, mas a nutricionista Livia indica o contrário. "Isso pode gerar uma contaminação da carne por bactérias, já que a carne fica em uma temperatura mais adequada para estas bactérias crescerem. O ideal na realidade é descongelar a carne na geladeira. Tire umas horas antes e coloque na parte de baixo da geladeira, para evitar esta contaminação", orienta.



45. Usar o micro-ondas para esquentar tudo

Leite, pizza, comida, sopa. Na hora da pressa, tudo vai parar dentro do micro-ondas e, em poucos minutos, está pronto para ser ingerido. No entanto, Livia avisa: "o microondas pode levar à perda de alguns nutrientes. O ideal é esquentar na panela, sempre que possível, e usar o micro-ondas mais como emergência".



46. Tomar leite durante ou logo depois da refeição

Este é um hábito muito comum entre as crianças. Alguns adultos também costumam tomar um café com leite ou cappuccino logo após a refeição. Segundo explica o nutricionista Luis, este é um hábito ruim pois o cálcio do leite compete com o ferro do mesmo canal de absorção. Isso vale também para sobremesas ricas em leite. "Se você almoça e logo depois toma leite, gera essa competição e isso pode ocasionar uma perda de ferro", explica. Em contração, um suco rico em vitamina C ajuda na boa absorção do ferro, orienta o especialista.



## Flagra!

Manhã de 24 de março de 2012 em pleno centro de SP. A sequência das fotos foi registrada por Cosmo Palásio, TST e Diretor estadual do SINTESP



47. Colocar catchup e mostarda em tudo

Exagerar em condimentos como catchup e mostarda também não é uma boa ideia para quem busca saúde boa forma. "Catchup e mostarda possuem diversas substâncias artificiais, que podem ser tóxicas para nosso organismo e inclusive desencadear algum processo alérgico. A dica é usar pouca quantidade e, sempre que possível, usar algo mais natural como substituir o catchup por um molho de tomate, quando possível", explica a nutricionista Livia.



48. Comer sobremesa todos os dias

Comer uma porção pequena de doce por dia é algo tolerável, segundo explica Elaine. "A questão é a quantidade. Um pedacinho de chocolate não é proibido, mas as pessoas querem comer a barra inteira." Como alternativa, ela indica alimentos que saciam a vontade de doce. "Chocolate com 70% cacau, mousse de frutas com iogurte, picolé com frutas, banana com canela ou sorvetes à base de iogurte".



49. Exagerar na barra de cereal ou granola

As barrinhas de cereal e a granola têm um estigma de serem saudáveis e, por serem ricas em fibras, enganam a fome. Mas o nutricionista Luis questiona: "o tipo de padrão padrão alimentar que você está tentando implementar será viável para o resto da vida?". Se a resposta for não, ele explica, a chance da pessoa enjoar do alimento e voltar a se alimentar de maneira errada é bem grande. A recomendação, neste caso, é buscar uma redução alimentar. "É melhor você perder três quilos em paz do que seis em sacrifício, porque isso tem data de validade", reforça.



50. Exagerar no álcool

O exagero no álcool traz calorias e muitos problemas de saúde. "A bebida fermentada e a destilada podem levar a problemas para o organismo, tanto afetando o intestino, quanto o funcionamento do fígado, além de serem calóricas. O ideal é na realidade, alternar o consumo de bebidas alcoólicas com água. E se possível, beber a menor quantidade e frequência possível", pontua Livia. **FIM**

**doisDI**

A idéia nasce da pergunta  
[joice@doisdi.com](mailto:joice@doisdi.com) - (18) 8801-3114  
[luz@doisdi.com](mailto:luz@doisdi.com) - (18) 8801-2115