

Usina VIRALCOOL realiza com sucesso sua 2ª SIPAT/SIPATR em Castilho (SP)

A empresa Viralcool Açúcar e Alcool Ltda., unidade de Castilho (SP) em atendimento aos requisitos legais e com o propósito de disseminar a conscientização, cultura em segurança, preservação ambiental e responsabilidades sociais, proporcionou aos trabalhadores neste mês de Março de 2012 a II SIPAT/SIPATR.

O evento contou com palestras técnicas, sociais e lúdicas, desenvolvidas por profissionais especializados em comportamento humano, atores, ilusionista, organização pública (Bombeiro e polícias Ambiental e Rodoviária) de modo a sensibilizar as ações preventivas.

A participação dos colaboradores foi exemplar e garantiu o sucesso do evento e objetivos foram superados.

A programação do evento contou os seguintes temas e apresentações: "Responsabilidade dos acidentes diante das ações de SST", pro profissionais do SINDALCO (ATA); "Administrando as Finanças Pessoais com Inteligência e motivação" por M.Davison; "Condução segura" pela Polícia Rodoviária de Andradina (SP); "Preservação Ambiental" pela Polícia Ambiental de Castilho (SP); "Primeiro Socorro" pelo Corpo de Bombeiros de Andradina (SP); "Palestra show" com a Fábrica da segurança (Edison Rios e elenco); e "Palestra show" sobre Saúde em movimento por (Edison Rios e elenco).



FESTA DA SEGURANÇA: Além de uma semana de informações, diversão e entretenimento, os trabalhadores foram presenteados com uma camiseta do evento.



PRESEÇA: Colaboradores da Viralcool não perderam um só instante da programação da SIPAT/SIPATR, marcando presença no evento.



ALEGRIA: Evento foi muito festivo e envolveu os colaboradores nas apresentações.



Preso TST suspeito de aplicar golpes em MS

Foi preso pela PF (Polícia Federal) de Três Lagoas, A.A. G natural de Jales/SP, Técnico em Segurança do Trabalho. A.A. é suspeito de ter aplicado vários golpes no interior do Mato Grosso do Sul, especificamente na cidade de Cassilândia.

Segundo o apurado, ele se passava por Auditor Fiscal do Ministério do Trabalho e notificava diversos fazendeiros da região a confeccionarem laudos ocupacionais e, posteriormente, oferecia seus serviços como Técnico em Segurança do Trabalho para regularização da situação apontada na notificação, cobrando pelo serviço e emitindo laudos que, segundo o apurado, também seriam falsos.

Após investigação da Polícia Federal responsável pela apuração dos crimes federais na chamada Região do Bolsão, onde A.A. agiu, foi dado cumprimento a mandado de busca e apreensão na residência do mêsmo, na cidade de Estrela Doeste/SP, e mandado de prisão preventiva contra o acusado.

O suspeito estava cumprindo pena no regime prisional aberto, em que o condenado assina mensalmente uma caderneta no fórum da cidade de Estrela Doeste/SP. A.A. foi transferido para o Presídio de Segurança Média de Três Lagoas, e está à disposição da Justiça Federal.

Entre os documentos que A.A. possivelmente teria falsificado existem laudos de saúde ocupacional e notificações do Mte, documentos que seriam usados para aplicar os golpes nos fazendeiros da região, que amargaram prejuízo de aproximadamente R\$2.000,00 cada.

NÃO FOI ACIDENTE!

Você vai tomar consciência ou mais um drink?

Alexandre Padilha, da Saúde, defende mudanças na legislação para punir com mais rigor quem dirige embriagado. O ministro da Saúde anunciou apoio à campanha, do Grupo Bandeirantes, para endurecer a lei contra motoristas que dirigem depois de beber. Em entrevista à rádio BandNews FM, Alexandre Padilha afirmou que concorda com as alterações na atual norma....

Para conhecer e acompanhar mais sobre a campanha acesse os links abaixo:

Facebook:
www.facebook.com/NaoFoiAcidente
Twitter:
www.twitter.com/NFA_Oficial
Youtube:
www.youtube.com/NaoFoiAcidente
Portal: www.NaoFoiAcidente.org

Curso de PRRPS no SINTESP

Programa de Prevenção de Riscos em Prensas e Similares

Inscrições abertas até dia 11 de abril. O curso será realizado nos dias 13 (19h00 às 22h00) e 14 (08h00 às 18h00) de abril.

Interessados podem fazer inscrições no e-mail:
treinamento@sintesp.org.br

A efetivação da Taxa de inscrição no valor de R\$ 50,00 (cinquenta reais), que deverá ser quitada 02 (dois) dias antes do início do curso. Através de boleto emitido pelo SINTESP. Esta taxa será abatida no valor do curso.

O curso será desenvolvido por Fernando Bosquetti.

Vagas para TST em Aparecida do Taboado (MS), Clementina e Penápolis (SP)

Contrata-se um Técnico de Segurança do Trabalho para atuar na empresa do ramo calçadista Tiptoe, situada à cidade de Aparecida do Taboado (MS).

Período de trabalho: segunda a sexta, das 07h00 às 17h18.
Período mínimo de experiência requerido: 1 ano e 6 meses.

Tem vagas também para unidades de Clementina (SP) e Penápolis (SP). Os currículos devem ser enviados para:
renatoatm@yahoo.com.br

Evento vai marcar os 25 anos do CEREST de Campinas (SP)

Ciclo de debates sobre Saúde e Trabalho Contemporâneo: Precarização, Assédio e Contaminação serão realizados em comemoração aos 25 anos de Saúde do Trabalhador em Campinas - CEREST.

O evento será realizado nos dias 15, 16 e 17 de maio de 2012 no Auditório da CATI (Prédio do CETATE), Avenida Brasil, 2340 - Jardim Guanabara, Campinas (SP).

No dia 15 será realizado o Paine: "A Saúde do Trabalhador na Atenção Primária de Saúde" com Carlos Augusto Vaz de Souza (Coordenação Geral de Saúde do Trabalhador - CGSAT/ DSAST/SVS do Ministério da Saúde) e Maria Dionísia Amaral Dias (Doutora em Psicologia Social pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo - PUC e docente da Faculdade de Medicina de Botucatu da Universidade Estadual Júlio de Mesquita Filho - UNESP); Coordenação da mesa: Vera Lúcia Salerno (Mestre em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo e médica sanitária do CEREST-Campinas); e Palestra: "O trabalho precarizado e o adoecimento do trabalhador" com Tânia Maria de Almeida Franco (Doutora em Ciências Sociais pela Universidade Federal da Bahia - UFBA e pesquisadora pela UFBA). Coordenação da mesa: Márcia Hespagnol Bernardo (Doutora em Psicologia Social pela Universidade de São Paulo - USP e docente da Pontifícia Universidade Católica de Campinas - PUC).

No dia 16, Fórum de Acidente de Trabalho: Direito à informação em Saúde do Trabalhador.

Coordenação: Ildeberto Muniz de Almeida (Doutor em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo - USP e docente da Faculdade de Medicina de Botucatu da Universidade Estadual Júlio de Mesquita Filho - UNESP) e Rodolfo Andrade de Gouveia Vilela (Doutor em Saúde Coletiva pela Universidade de São Paulo - USP e Professor livre docente pela USP); e, Painel: "Controle Social e Saúde do Trabalhador" por Antonio de Marco Rasteiro (ex-trabalhador da Shell e coordenador da Associação de Trabalhadores Expostos às Substâncias Químicas-ATESQ) por Gerardo Melo (representante do Movimento Popular de Saúde- MOPS e Conselheiro Municipal de Saúde). Coordenação da mesa: Heleno Rodrigues Corrêa Filho (Doutor em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo e livre docente em Epidemiologia na Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas)

Já no dia 17, Painel: Exposição a riscos químicos - Desafios para vigilância em saúde Renato Rocha Lieber (Doutor em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo - USP e Professor Doutor da Faculdade de Engenharia de Guaratinguetá - Universidade Estadual Júlio de Mesquita Filho/ UNESP) e Marta Regina Coelho de Lima (Especialista em Saúde do Trabalhador pela Universidade Estadual de Campinas - Unicamp e médica sanitária da VISA-SO e CEREST); Coordenação da mesa: Marcos Oliveira Sabino (Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual de Campinas - Unicamp e médico sanitário do CEREST-Campinas).

Painel: "Amianto: banido mas utilizado" por Fernanda Giannasi (Auditora Fiscal do Ministério do Trabalho e Emprego - MTE) e Humberto Petry Daiauto (Especialista em Ergonomia pela Universidade Metodista de Piracicaba e fisioterapeuta CEREST-Botucatu), com Coordenação da mesa: Mirian Pedrollo Silvestre (Médica sanitária e Coordenadora da Área de Saúde do Trabalhador e CEREST-Campinas).



RECEBA NORMINHA

Para receber Norminha gratuitamente no seu e-mail basta enviara para:

contato@norminha.net.br

Seu nome completo, sua função e nome de sua cidade.



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



Destaque de 2012: O Técnico de Segurança do Trabalho, Cosmo Palásio de Moraes Junior, diretor da CP Soluções em Prevenção e um dos Diretores Estaduais do SINTESP (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho do estado de São Paulo), recebeu entre outros homenageados, o Prêmio Destaque do Ano, categoria TST.

A premiação foi realizada na última terça-feira (03/04/2012) em São Paulo, promovida pela revista CIPA. O evento que ocorre todos os anos tem início pela votação dos profissionais da área através do site da revista CIPA - que seleciona um grupo que passa para a segunda fase - quando o processo então de votação é feito pelas entidades da área de Segurança e Saúde no Trabalho e desta fase passam alguns nomes que receberam os votos dos profissionais eleitos em anos anteriores.



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



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



www.minhanovacamiseta.com.br

Click no link acima e navegue na 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. Entre em contato!
contato@minhanovacamiseta.com.br

ETEC abre vagas para docentes

SP - ETEC Prof. Aprígio Gonzaga abre processo para Docentes nas seguintes áreas técnicas:

Agente de Viagens, eletrônica, administração, segurança do trabalho, projetos mecânicos, secretariado e química.

Os interessados devem efetuarem suas inscrições até: 20/04 na Av. Orêncio Vidigal, 212 - Penha (SP).

Informações:

(11) 2642-6777/8111



Venda e representação
Marlucas, Íris, Vectra, GM Cours
(18) 3644-5473
(18) 9117-6952



Aqui você encontra o site que tanto procura
www.gooBrasil.com.br



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



Segurança do Trabalho, Cursos, debates e Treinamentos
www.misegtrab.com.br
misegtrab@gmail.com
(11) 9634-1721 - (11) 2605-5952



AM 820 KHz Penápolis
Célio de Oliveira
Ao vivo das 08h00 às 13h00
Informação, música, negócio, futebol paulista
E só acessar e curtir
www.difusoradepenapolis.com.br



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

Cartilha de Orientação sobre os Direitos Trabalhistas da Mulher – 2012

A Comissão da Mulher Advogada da OAB SP, publica cartilha de orientação sobre os direitos trabalhistas da mulher

“Ao longo dos anos, com o advento da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), das Constituições Federais e de outras normas legais, a mulher começou a ter um espaço maior perante a sociedade, despoitando em cargos de destaque em várias esferas: privada, pública, política. Tudo isso demonstra a importância e a dignificação da condição de ser mulher e de poder contribuir para o engrandecimento familiar e profissional. Fica claro que, antes do exercício de qualquer função – dona de casa, esposa, mãe, filha, empregada (no setor público ou privado) –, é a condição de ser mulher, com seus direitos e obrigações, que sempre prevalecerá. (...)



Esta cartilha tem por finalidade apresentar orientações gerais, de modo objetivo e claro, sobre os direitos trabalhistas da mulher, visando, com isso, à conscientização das mulheres e de toda a população sobre a importância do papel feminino. Em suma, a cartilha mostrará às mulheres quais são os direitos trabalhistas e, o mais importante: como fazer valer esses direitos; também lutar para o cumprimento das normas legais e saber qual o momento exato de exercê-lo perante os órgãos competentes.”

Veja íntegra do trabalho no link abaixo:
http://www.granadeiro.adv.br/arquivos_pdf/mulher_adv_oab.pdf

Imposto sindical é alvo de disputa milionária travada por centrais

Cinco centrais sindicais se uniram para contra-atacar campanha da CUT que propõe o fim do imposto sindical. Juntas, UGT, Nova Central, CGTB, CTB e Força Sindical pretendem gastar cerca de R\$ 1,2 milhão em comerciais, folhetos e anúncios em jornais e revistas para defender a cobrança. O mote é "Sindicato Forte Garante Vitórias".

A CUT lançou, na semana passada, campanha de R\$ 1,5 milhão contra o imposto. A contribuição é recolhida no mês de março de todos os trabalhadores com carteira assinada e equivale a um dia de trabalho.

Segundo o Ministério do Trabalho, o imposto recolheu R\$ 1,6 bilhão no ano passado -R\$ 115,8 milhões foram repassados às centrais sindicais. As cinco centrais argumentam que a contribuição sustenta sindicatos menores e os que têm poucos trabalhadores sindicalizados (que pagam mensalidade).

A CUT defende que o imposto seja alterado para uma contribuição votada em assembleia pelos trabalhadores, junto com a negociação salarial. A divergência ampliou o racha entre as centrais.

Com essa proposta, a CUT rompe a unidade de ação das centrais, que sempre trabalharam juntas questões fundamentais", afirmou João Carlos Gonçalves, o Juruna, secretário-geral da Força Sindical.

Fonte: Folha de São Paulo, 03.04.2012

Eu digo NÃO ao IMPOSTO SINDICAL
Plebiscito Nacional
Março/Abril 2012
Participe! Vote!
Campanha da CUT. O que é bom para o Trabalhador?

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

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, negócio, futebol paulista
É só acessar e curtir
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

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

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

doisDI doisDI
A idéia nasce da pergunta
joice@doisdi.com - (18) 8801-3114
luiz@doisdi.com - (18) 8801-2115

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

Fórum discute como combater males dos agrotóxicos

O Fórum da Revista Proteção quer estimular a discussão sobre temas atuais e relevantes do setor preventivo. Você pode participar dos debates já existentes e também criar novos tópicos.

Um dos tópicos mais recentes criados pela nossa equipe de redação fala sobre intoxicações e mortes que ocorrem devido ao uso de agrotóxicos.

Os agrotóxicos de uso no campo representam a segunda maior causa de intoxicação no Brasil, ficando atrás apenas dos medicamentos. Em 2009, por exemplo, foram registradas 188 mortes por agrotóxicos e 11.641 casos de intoxicação.

Preocupada com o problema, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) lançou em fevereiro deste ano uma cartilha com orientações aos trabalhadores que atuam com agrotóxicos.

Em sua opinião, quais medidas seriam eficazes no combate a esse problema?

Acesse www.protecao.com.br/forum, registre-se e comente. Sua opinião é importante para nós e para a constante evolução da Saúde e Segurança do Trabalho!

Senador quer diminuir o índice de mortes por acidente de trabalho no Brasil

Em discurso no dia 28 de março de 2012, o senador Jayme Campos (DEM-MT) anunciou a intenção de apresentar um projeto de lei com o objetivo de reduzir os acidentes de trabalho no Brasil. A ideia é punir empresas que apresentem registro de acidentes fatais acima da média. Pela proposta, a empresa com mais de uma morte de empregado por ano fica impedida de participar de licitações públicas e de contratar financiamentos bancários.

Segundo Jayme Campos, o Brasil ocupa o quarto lugar no ranking mundial de mortes por acidente no trabalho. China, Estados Unidos e Rússia ocupam os primeiros lugares. O senador lamentou o fato de seu estado, o Mato Grosso, liderar o ranking no Brasil. Enquanto a média nacional é de 13 casos por 100 mil habitantes, a média do estado é de 44.

O senador informou que, de 2006 a 2009, foram registrados 551 óbitos no Mato Grosso, conforme dados do Ministério da Previdência Social. No mesmo período, o Brasil registrou quase 11 mil mortes. Os setores de transporte, agropecuária e construção civil são os que mais registram acidentes fatais.

“Estamos vendo a consolidação do país como uma potência mundial, mas não conseguimos ver o ser humano que impulsiona essa grandeza”, lamentou o senador.

Segundo Jayme Campos, especialistas apontam a negligência do empregador como a principal causa das mortes, devido à falta de equipamentos de proteção individual e treinamento adequado. O senador disse que a Organização Internacional do Trabalho (OIT) reforça a tese da negligência, indicando também as más condições de trabalho no Brasil.



Sem defesa: O trabalhador brasileiro vem sofrendo com o número de mortes, e até agora, punição severa que possa amenizar a situação não existe na prática no País.

O senador disse que a Organização Internacional do Trabalho (OIT) reforça a tese da negligência, indicando também as más condições de trabalho no Brasil.

Audiência pública

O senador lembrou que no dia 28 de abril é comemorado o Dia Mundial da Segurança e Saúde do Trabalho. Jayme Campos disse que, na sessão do dia 25 de abril da Comissão de Assuntos Sociais (CAS), vai apresentar requerimento para realizar audiência pública com o objetivo de debater soluções para o problema dos acidentes de trabalho no Brasil.

“Nossa nação deve crescer e se desenvolver com harmonia. Um país próspero é aquele que respeita a in-

tegridade física e moral de seus trabalhadores. Nenhum progresso vale o sacrifício da morte de homens de bem”, concluiu.

Epidemia/Pandemia

Segundo o que considera a OMS (Organização Mundial da Saúde) a média de mortes por acidente do trabalho no Brasil se iguala a uma epidemia (13 mortes por 100 mil habitantes).

Já no Mato Grosso a média se equipara a uma Pandemia (morre cerca de 44 por acidentes do trabalho por 100 mil habitantes).

A medida que será apresentada pelo Senador até que é uma medida para que este “absurdo” continue acontecendo no mercado de trabalho.

Encontros de saúde de trabalhadores bancários

Os encontros terão início no dia 09 de abril de 2012 e serão realizados em todas as segundas-feiras na sede do Sindicato dos Bancários de SP, Osasco e Região, Rua São Bento 413, próximo à estação do Metrô São Bento.

A realização dos encontros será coordenada pelo Núcleo de Estudos em Saúde do Trabalhador da PUC (SP).

Com vagas limitadas a 15 pessoas por encontro, as inscrições irão até dia 08 de abril e deverão ser feitas pelo e-mail

saude@spbancarios.com.br

Os encontros servirão como espaço de reflexão em grupo sobre assuntos relativos à saúde. Oportunidade para compartilhar experiências, compreender as condições do trabalho bancário e criar estratégias de enfrentamento das dificuldades.



Saúde será tema de encontros de trabalhadores bancários na busca de soluções e meios de prevenção e cuidados especiais.

O Tribunal Superior do Trabalho de São Paulo organiza Ato Público em defesa da Segurança do Trabalho

PODER JUDICIÁRIO FEDERAL - Tribunal Regional do Trabalho - 2ª Região

1- O Tribunal Superior do Trabalho e o Conselho Superior da Justiça do Trabalho lançaram em 2011 o PROGRAMA NACIONAL DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE TRABALHO, visando a atuar de maneira pró-ativa na redução de casos de infortúnios laborativos no Brasil.

2- Dados estatísticos demonstram que a construção civil foi a atividade econômica cujos índices de acidentes de trabalho fatais subiram, ao invés de diminuir.

3- Em razão destas informações e levando em conta a proximidade da Copa do Mundo, estão sendo realizados nos diversos Estados, Atos Públicos pelo Trabalho Seguro, com a presença dos trabalhadores, dos representantes das construtoras responsáveis pelas obras, dos sindicatos, faculdades de engenharia civil, engenheiros, arquitetos, profissionais da área de segurança, higiene e saúde no trabalho, e dos cidadãos em geral.

4- Estas pessoas atuam como agentes multiplicadores das medidas de segurança no trabalho, disseminando tais informações entre seus grupos sociais.

5- No Estado de São Paulo, o TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA SEGUNDA REGIÃO, aprouzo o ATO PÚBLICO para o dia 14 de maio de 2012, às 10h, na Arena Corinthians, razão pela qual solicitamos a colaboração de todos para a divulgação do referido evento e conclamamos todos a participar deste ato que visa proteger a vida e a integridade física dos trabalhadores em geral.

Fonte: Associação Nacional de Medicina do Trabalho, 02.04.2012



PREVENÇÃO: TST de São Paulo se manifesta em benefício da saúde e segurança no trabalho.

Participe do evento e some forças para que possamos obter melhorias.

Horta Legal traz informações sobre produção de alimentos em pequenos espaços

O projeto Horta Legal, do Senac Araçatuba, teve início no mês de dezembro de 2011 e mudas foram plantadas neste mês de março, iniciando as atividades da nova turma do curso Técnico em Meio Ambiente.

O Horta Legal tem como principal objetivo proporcionar informações a todos os alunos e colaboradores da unidade, além da comunidade municipal e regional, sobre a possibilidade de produção de alimentos em pequenos espaços, destacando a alimentação saudável, práticas ambientais, métodos antiestresse gerando também a interação e práticas de ensino para os cursos Técnico em Nutrição, Meio Ambiente, Farmácia e Design de Interiores. Para superar as expectativas e traçar o real foco foi elaborado um projeto minucioso de uma “horta vertical” em uma área verde da unidade.

Valorização das práticas ambientais, alimentação saudável, paisagismo e métodos antiestresse estão cada vez mais sendo discutidos pela sociedade e preocupando as autoridades sobre as principais providências a serem tomadas. Diante disso, o Senac Araçatuba propõe a divulgação da causa de forma clara, objetiva e acima de tudo prática, sendo que estes conceitos podem ser trabalhados, discutidos e desenvolvidos nos cursos técnicos do Senac, destacados no Sistemas de Gestão Ambiental (Ecoeficiência).

O projeto teve como idealizador o coordenador de Meio Ambiente do Senac Araçatuba, Juliano Salomão e o Técnico Coordenador da área da GD4, Fábio Henrique Mazocato, com total apoio do gerente da unidade Emmanuel Flores de Andrade.



ALIMENTO LEGAL: Em pouco espaço horta foi implementada no Senac Araçatuba e já oferece alimento saudável.



“Óleos Menu” capacita colaboradores para operar trator sob pneus em Guararapes

Com a possibilidade de implementar o uso de tratores com carreta na movimentação de materiais utilizados na produção, a “Óleos Menu Indústria e Comércio Ltda”, realizou em 28 horas um curso específico de “operadores de trator sob pneus”.

O curso que foi ministrado por profissional habilitado e teve acompanhamento dos Técnicos de Segurança do Trabalho da empresa, teve sua realização nas próprias dependências, aproveitando as reais situações em que os operadores irão ter no dia a dia.

Foram várias aulas teóricas e práticas, com movimentações diversas e avaliação final sobre operação de trator com segurança.



TRATORISTAS: Grupo de 28 colaboradores foram capacitados para operar tratores na movimentação de materiais na produção da empresa “Óleos Menu” de Guararapes (SP).

Medida, além de contribuir com a queda nos custos de operação, permitirá melhores condições de trabalho com segurança e amplia ação de colaboradores.

doisDI doisDI
A idéia nasce da pergunta
joice@doisdi.com - (18) 8801-3114
luiz@doisdi.com - (18) 8801-2115

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

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".

SEGURANÇA EM INSTALAÇÕES ELÉTRICAS

A eletricidade é, provavelmente a "oitava maravilha do mundo". Sua descoberta no século XIX revolucionou os lares e as indústrias do mundo civilizado.

É uma forma de energia que pode ser gerada a partir de outro tipo de energia, como reações químicas (pilhas) ou rotação mecânica (gerador hidroelétrico), e transformada em qualquer outra, tal como a energia térmica, mecânica, luminosa e química.

Sua grande vantagem em relação a outras formas de energia é que é isenta dos subprodutos da combustão, tais como fumaça cinza e gases, não poluindo, portanto, o meio ambiente.

Sua aplicação é bastante diversificada: aciona elevadores, movimenta brocas, ilumina ruas, etc.... É facilmente concentrável a fim de produzir elevadas temperaturas necessárias em velas de ignição, arco voltaico, soldagem e fornos elétricos. Sua associação com o efeito dos ímãs pode acionar relês, telefones, campanhas. Caracteriza-se, ainda pela facilidade e rapidez de controle.



RISCOS EM ELETRICIDADE

Choque elétrico é uma perturbação de natureza e efeitos diversos, que se manifestam no organismo humano quando percorrido, em certas condições, pela corrente elétrica. É um estímulo rápido e acidental do sistema nervoso do corpo humano, pela passagem de uma corrente que circulará quando ele se torna parte de um circuito elétrico que possua um diferencial de potencial suficiente para vencer sua resistência elétrica.

Efeitos diretos decorrente do choque elétrico podem ser a morte, a fibrilação do coração, as queimaduras, as contrações violentas dos músculos, a tetanização, a parada respiratória, o formigamento.

A morte ocorre por asfixia se a intensidade da corrente elétrica for de valor elevado, normalmente acima de 30mA, e circular por um período de tempo relativamente pequeno, normalmente dentro de alguns minutos. Daí a necessidade de uma ação rápida, no sentido de interromper a passagem da corrente elétrica pelo corpo da pessoa.

A PERTURBAÇÃO MANIFESTA-SE PRINCIPALMENTE POR:

- inibição dos centros nervosos, inclusive os que comandam a respiração, resultando em uma possível asfixia.
- alteração mais ou menos profunda no ritmo cardíaco, podendo produzir tremulações fibrilares dos ventrículos (fibrilação), com a consequência parada do coração.
- queimadura de vários graus, produzindo alterações que podem ir até a destruição dos tecidos;
- alterações do sangue provocadas por efeitos térmicos e eletrolíticos da corrente.

Tais perturbações podem ocorrer de modo parcial ou total. Nem sempre todas se manifestam e umas podem ter mais intensidade que outras.

doisDI doisDI
A idéia nasce da pergunta
joice@doisdi.com - (18) 8801-3114
lui@doisdi.com - (18) 8801-2115

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

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

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

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

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

Violência psicológica atinge jovens em ambiente profissional

Fonte: Agência USP

Em uma pesquisa realizada entre 2009 e 2010 na Faculdade de Saúde Pública (FSP) da USP, a psicóloga Samantha Lemos Turte avaliou experiências de assédio moral relatadas por adolescentes trabalhadores e concluiu que eles não só estão expostos a situações constrangedoras, como também não sabem lidar com elas. O estudo foi orientado pela professora Frida Marina Fischer, do Departamento de Saúde Ambiental da FSP.

O incentivo ao início da vida profissional já na adolescência é uma prática propagada, inclusive, com implementação de leis, como a Lei nº 10.097, de 19 de dezembro de 2000, que estabelece, entre outras coisas, que empresas tenham em seu corpo de funcionários um mínimo de 5% de menores aprendizes. Para Samantha, o interesse em promover a saúde no trabalho é primordial, uma vez que neste local, adultos e jovens dispõem considerável parte do seu dia. Diante disso, a pesquisadora levantou a necessidade de avaliar se trabalhadores jovens saberiam reconhecer violência psicológica no seu cotidiano corporativo.

Dentre 40 adolescentes entrevistados para a pesquisa, a maioria com idade inferior à 18 anos, foram reconhecidas situações que podem ser compreendidas como violência psicológica.

Ainda que alguns tivessem sido respeitados, outros reclamaram de humilhações e imposições sofridas. Entre alguns abusos detectados, estavam desde constrangimentos provocados por outros funcionários da empresa até a realização de funções para as quais não foram contratados.

Para Samantha, o mais preocupante é a banalização das condições ruins de trabalho as quais tanto adultos quanto crianças estão submetidos. É comum ouvir que trabalhar é ruim, as coisas não são fáceis, etc e, com isso, perde-se a noção de que a promoção da saúde mental deve ser estendida ao ambiente profissional. "Naturalizamos problemas do trabalho e irradiamos na nossa vida pessoal" diz a pesquisadora.

NR 20 será debatida em seminário em Porto Alegre

Fonte: Redação Revista Proteção

O CREA-RS vai sediar, no dia 18 de abril, Seminário Técnico sobre a nova NR 20 - Segurança e Saúde no Trabalho com Inflamáveis e Combustíveis, recente revisada pela Portaria 308 (DOU 06/03/2012).

O texto da nova NR 20 apresenta profundas mudanças com parativamente com a norma antiga, de 1978, com preocupações na segurança e saúde com inflamáveis (gases e líquidos) e combustíveis (líquidos) em todo o ciclo de vida da instalação, iniciando pelo projeto, passando pela construção, manutenção, operação, até a desativação, abrangendo a extração, produção, armazenamento, transferência, manuseio e manipulação.

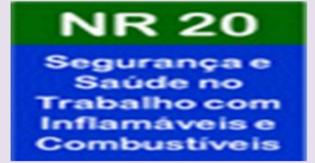
A nova NR 20 se aplica a setores como os de petróleo, petroquímico, químico, revendas e postos de combustíveis, engarrafadoras e revendas de gases inflamáveis, distribuição de gás natural, sucroalcooleiro, depósitos, armazéns e tanques, terminais e o manuseio e manipulação de inflamáveis e combustíveis.

O Seminário terá palestrantes com larga experiência nacional e internacional sobre o assunto, apresentando os fundamentos básicos da nova NR 20, a documentação obrigatória (Prontuário da instalação) e capacitação, sobre a análise de riscos, plano de resposta a emergências e os riscos psicossociais para pessoal de emergências.

Também serão debatidos os desafios na implementação para as empresas e a Gestão de SST na lógica da nova NR.

O evento acontece no dia 18/04/2012 no Auditório do CREA/RS (Rua Guilherme Alves, nº 1010, Porto Alegre), com início às 9h e término às 17h30min.

Maiores informações através do site www.trabalhoevida.com.br, ou pelo fone (11) 3105 4680.



FIMAP consagra SIPAT 2012 em Birigui

Do dia 26 a 31 de março de 2012 a FIMAP gabinetes de Birigui (SP) consagrou com sucesso a sua SIPAT 2012, com a participação espetacular de todos os seus colaboradores, através de palestras, apresentações musicais, jogos de futsal distribuição de muitos prêmios.

A programação do evento foi assim cumprida:

"Relacionamento familiar" com Cláudia Lopes, Assistente Social e professora do Unisalesiano de Araçatuba; "Doenças do Coração" com Dr. Paulo Carneiro, médico cardiologista da Clínica "Procardio"; "Autodesempenho na prevenção de acidentes" por Wilson Celio Maioli, coordenador dos cursos de TST do Senac Araçatuba; "Câncer da Próstata" com Dr. Alexandre Menegato, médico da Secretaria de Saúde de Birigui; "Motivação com show de música gospel" com Sueli Contel Fortuna, terapeuta com trabalhos realizados no Brasil, Europa, América do sul, do norte e caribe.

No sábado, dia 31 várias equipes de futsal foram formadas por colaboradores e os jogos foram disputados na quadra poliesportiva do SESI, com entrega de troféus aos vencedores.

Com apoio completo da direção da empresa, cipeiros que organizaram o evento foram coordenados pelo TST Altamir Clementino.



COMANDO: Cipeiros da FIMAP de Birigui posam para foto com o TST Altamir Clementino com a presença de um dos palestrantes do evento.



PRESEÇA: Todas as manhãs o salão do SISEP ficou superlotado para as apresentações da SIPAT 2012.



PRESEÇA 2: Todos os integrantes da CIPA e SESMT estiveram a frente de toda a programação com sucesso absoluto.



ATRAÇÃO: Devidamente uniformizados especificamente para a SIPAT, colaboradores apreciaram todas as apresentações.



TEMAS: Os assuntos abordados no evento foram escolhidos a dedo para esclarecimentos aos colaboradores.



TITULO: Equipe campeã dos jogos de futsal foi premiada com troféu da segurança.



ESPORTE: SIPAT 2012 foi premiada com espetaculares jogos de futsal com participação efetiva.



FESTA DA SEGURANÇA: segundo o TST Altamir Clementino, a consagração da "Semana Interna de Prevenção de Acidentes" da FIMAP Gabinetes de 2012 só foi possível devido a integração de diretores, membros da CIPA e colaboradores em geral, que irmanados não mediram esforços para a realização do evento.

O SESMT da FIMAP, em conjunto com os membros da CIPA, além da SIPAT, vem realizando vários outros eventos durante as jornadas de trabalho, sempre envolvendo os colaboradores em atividades de prevenção e de aplicação de medidas benéficas à proteção da integridade física e da saúde no trabalho.

Parabéns pelo evento!

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

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

doisDI doisDI
A idéia nasce da pergunta
joice@doisdi.com - (18) 8801-3114
lui@doisdi.com - (18) 8801-2115

Senac Presidente Prudente oferta bolsas para curso em Presidente Venceslau

Com o intuito de oferecer capacitação profissional e aumentar as possibilidades dos candidatos no mercado de trabalho, o Senac Presidente Prudente oferecerá gratuitamente, na cidade Presidente Venceslau, o curso Operador de Supermercado. A ação é em parceria com o Sindicato do Comércio Varejista de Presidente Prudente (Sincomércio) e com a Prefeitura de Presidente Venceslau.

Para concorrer a uma das 30 bolsas de estudo é necessário que o candidato tenha, entre outros requisitos, renda familiar per capita de até dois salários mínimos federais. Para se inscrever é preciso ter pelo menos 16 anos e a 4ª série do ensino fundamental.

Com duração de 160 horas, o curso tem início previsto para 14 de maio. Durante as aulas o participante aprende a executar operações nos diversos setores do supermercado, realizando atividades de exposição e reposição de mercadorias, organizações de estoques, empacotamento e caixa, utilizando técnicas específicas que promovam a maior satisfação aos clientes. As inscrições devem ser efetuadas no Sincomércio, mais informações pelo telefone (18) 3271 3190.



Operador de Supermercado será tema de curso em Presidente Venceslau (SP).

Postura errada provoca barriga e dores nas costas

Exercícios em casa podem ajudar a corrigir postura

Sentar e andar com a postura correta não é apenas esteticamente mais bonito, como também pode evitar dores e lesões na coluna. Para quem se preocupa com a boa forma, vale ainda lembrar que a postura pode gerar barriga. É o que explica o fisioterapeuta e presidente da Sociedade Brasileira de RPG, Oldack Barros. "A má postura cria uma pequena barriga abaixo do umbigo, pois provoca a perda do tônus muscular na região", disse ele.

Segundo Barros, o abdômen é um músculo que precisa de contração e fortalecimento. Quando uma pessoa está com uma postura ereta, obriga a contração da barriga, explicou o profissional. Ele alertou ainda as mulheres que andam muito empinadas, jogam o bumbum para trás e, conseqüentemente, o abdômen para frente, tendem a ter uma barriga inteira causada pela má postura. Já aquelas que projetam o quadril e pescoço para frente, mas encolhem o bumbum, podem desenvolver a barriga abaixo do umbigo.

Outro problema postural é a linha do olhar abaixo ou acima do adequado. "O certo é seguir uma linha que vai do ouvido até o nariz e manter o olhar horizontal. Temos uma visão panorâmica, conseguimos ver o que está abaixo, acima e aos lados mesmo mantendo o olhar para frente", explicou ele. Um dos sintomas sentidos por quem tem este problema é dor forte no pescoço.

No dia a dia, são diversos os momentos em que as pessoas ficam em uma postura inadequada. Um exemplo é ao sentar na cadeira para usar o computador. "Quem senta sobre o sacro do bumbum, na última vértebra da coluna, força uma cifose em um local de lordose e muda a curvatura da coluna. A posição favorece o aparecimento de hérnia de disco", disse o fisioterapeuta.

Já os indivíduos que sentam em posição "corcunda" podem sofrer o achatamento das articulações do ombro e ter dificuldade para estender os braços para cima e lados. O ideal é sentar a 90°, segundo Barros. E, para isso, o abdômen precisa estar contraído. "Os problemas não surgem imediatamente, às vezes só anos depois ele se propaga. Dez anos depois a pessoa vai sentir os efeitos", exemplificou.

Diagnóstico de tratamentos

A dor nas costas, depois da na cabeça, é a que mais atinge a população, de acordo com o ortopedista especialista em fisioterapia Farhad Shayani. "É uma das maiores epidemias do mundo para mim", disse ele. A má postura, segundo o médico, pode ser causada por microtraumas na coluna e articulações que impedem a pessoa em ficar na posição correta por causarem dor. "A pessoa senta com má postura para se sentir confortável", explicou.

O método de Shayani é investigar a origem da dor. Fazer "um Raio-X" está longe do ideal, segundo ele, o exame mostra apenas fraturas. A tomografia computadorizada e ressonância são procedimentos fundamentais para o diagnóstico, citou o ortopedista. "As pessoas são mal orientadas, tomam analgésicos e o problema continua lá", alertou ele sobre o perigo de um diagnóstico mal feito.

Depois de descobrir o problema, Shayani aplica um dos tratamentos laboratoriais indicados. Ele afirmou que na maioria dos casos não é necessária cirurgia, inclusive nos pacientes com hérnia de disco. "Usamos agulhas especiais para atingir o ponto da dor e tratar", resumiu ele. Após ocorrer a cicatrização do trauma, Shayani recomenda a prevenção para manter a estrutura da coluna adequada que pode ser encontrada com tratamentos posturais.



Ao caminhar, a cabeça deve ficar alinhada. Segundo Barros, é preciso imaginar uma linha que parte do ouvido e segue até os olhos, esta é a direção adequada. Pessoas que têm o olhar decrescente ou crescente podem sentir dores no pescoço e prejudicar a coluna;



A cadeira ideal deve ter o assento no comprimento do fêmur e a altura semelhante à da perna. Caso seja necessário, deve-se usar um apoio para calçar os pés;



Veja a seguir exercícios de RPG que podem ser feitos em casa para corrigir a postura. Deite no chão, junte as solas dos pés e flexione os joelhos. Deixe os braços esticados, distantes do corpo. Em seguida, respire fundo e, ao soltar o ar, infle a barriga;



Estenda um pouco mais as pernas, sem desencostar as solas dos pés. Repita o movimento de respiração;



Para finalizar o exercício, estique completamente as pernas, flexione os pés e repita o movimento de respiração. A prática da série por 15 minutos diários ajuda na conquista da postura correta, disse o fisioterapeuta Oldack Barros;



Encoste o quadril no rodapé de uma parede, para executar o segundo exercício indicado por Barros;



Junte as solas dos pés e flexione os joelhos, com as duas pernas já apoiadas na parede. Permaneça na posição por alguns instantes;

Fotos: Fernando Borges/Terra



Motivação com saúde e bom humor
Fábio Laís
Consultor, Palestrante, Hunting, Professor e Cronista
fabio_lais@hotmail.com

Qualidade de Vida

Amigo(a) leitor(a),

Uma vez eu li uma frase que dizia "Se você está se sentindo sozinho(a), abandonado(a), achando que ninguém liga para você... Atrase um pagamento".

É uma realidade, não é mesmo?!

Porque praticamente nenhuma empresa liga para seus melhores pagadores para agradecê-los ou valorizá-los por isso?

É comum quando estou numa consultoria, peço para o dono da empresa ou da loja me mostrar o cadastro de clientes e ele me responde que só tem o cadastro do crediário, ou seja, ele só conhece quem paga parcelado ou quem não paga. Quem paga a vista ele não tem no cadastro! Não sabe onde mora! Não conhece os gostos! Não tem sequer como ligar e dizer "volte a comprar, nós temos novidades!".

Esse é um dos grandes dilemas da humanidade.

É costume do ser humano lembrar pessoas que devem, que não fazem, que não vieram, que erraram, que esqueceram, que decepcionaram, enfim.

Por acaso, você já recebeu alguma ligação da empresa de energia elétrica, telefonia, plano de saúde, do seu Banco, da loja onde você compra roupas ou do posto de gasolina dizendo "Obrigado por ser um ótimo cliente e fazer sua parte"? Provavelmente não.

Em algumas festas de empresa, o patrão costuma dar mais importância para a lista dos ausentes do que valorizar os que vieram. Ele quer a cabeça de alguém! Ingratos!

Não se valoriza devidamente quem acerta!

Tudo que se faz de bom, muitas vezes se perde por um ato falho.

Um trabalhador cumpre sua jornada impecavelmente durante anos, sem receber méritos, agradecimentos, sequer um sorriso de seus superiores, porém, quando falha, é repreendido severamente pelo maior número possível de pessoas.

Algumas pessoas dizem que não elogiam porque vão "estragar" o outro. Oras, e quando esse outro erra, criticá-lo vai "melhorá-lo"?

Eu costumo brincar com minha esposa e minha mãe sobre esse assunto. Algumas vezes que não escrevo a coluna e reproduzo textos de outros autores, elas sempre reclamam, dizem que gostam de ler quando eu mesmo escrevo, enfim, me cobram. Quando eu escrevo algo que não fica tão bom, elas também apontam. Mas quando eu escrevo e elas gostam, não me falam nada! Eu preciso perguntar "e aí, gostaram do texto desta semana?".

Você, Gestor de pessoas, não espere para dar os méritos para quem os merece.

Não mine a autoestima de seus colaboradores achando que "jogar confete" vai estragá-los. Muito pelo contrário! É como dizer "você está no caminho certo e eu aprovo!".

Não se trata de mimar. Isso não faz bem a ninguém, nem mesmo ao mimado.

Trata-se de dar mérito a quem o faz por merecer.



Cabe aqui citar mais uma vez uma frase que eu gosto muito e carrego sempre comigo, que também quero dedicar a todos que exercem cargos de liderança, que gerenciam pessoas, que cuidam de seres humanos, que são pais, mães, avós, enfim, para todo mundo "Seja quente ou seja frio, não seja morno que eu te vomito" (carta de Laudicéia, citada no Apocalipse).

O pior companheiro é o que não ri nem chora.

O pior jogo é o zero a zero.

A pior palavra é a que não vem seguida de nenhuma expressão facial.

O pior para quem é liderado é não saber se está sendo observado por admiração ou desconfiança.

O pior para quem quer uma resposta é a esmagadora ansiedade da espera.

O pior fracasso é o fracasso do meio termo.

Se você gostou desse texto, envie-o para outras pessoas. Dê sua opinião!

Se você não gostou desse texto, escreva para mim e faça seu comentário.

Abraços, saúde e sucesso!

FÁBIO R. LAÍS

fabio_lais@hotmail.com

Visite meu blog: www.turnoverconsultoria.blogspot.com



Estique as duas pernas apoiadas na parede. É importante não deixar a coluna desencostar do chão e o bumbum também deve ficar apoiado no rodapé. O exercício pode ser feito durante 15 minutos por dia;



Encoste todo o corpo na parede. Os calcanhares devem ficar encostados ao rodapé e fique em posição ereta;

18. Alinhe totalmente a coluna à parede e fique nesta posição pelo tempo que conseguir. Ao fazer o exercício, certifique-se que a cabeça e calcanhares estão encostados à parede.

Caio Cachoni - Birigui
EPSEG
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

Venda e representação
Marluvas, Íris, Vectra, GM Couros

(18) 3644-5473

(18) 9117-6952

doisDI doisDI
A idéia nasce da pergunta
joice@doisdi.com - (18) 8801-3114
luiz@doisdi.com - (18) 8801-2115

MC Comercializa EPI, Ferragens, Ferramentas, Equipamentos de Proteção e Segurança, 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

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

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

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.difusoradenapolis.com.br



"Quem senta sobre o sacro do bumbum, na última vértebra da coluna, força uma cifose em um local de lordose e muda a curvatura da coluna. A posição favorece o aparecimento de hérnia de disco", disse o fisioterapeuta Oldack Barros. A posição também deixa o músculo do abdômen completamente relaxado, quando ele deveria ficar contraído;



De acordo com Barros, pessoas projetam o abdômen e a cabeça para frente e forçam a curvatura contrária à natural da coluna. Alguns dobram os joelhos e encolhem o bumbum, enquanto outros esticam os joelhos e arrebítam os glúteos. Nos dois casos, a pessoa está prejudicando as costas e aumentando a tendência ao aumento da barriga;



A pessoa deve formar um ângulo de 90° com o corpo ao sentar, segundo Barros;



Outro problema bastante comum, segundo Barros, é a altura inadequada da cadeira. "A falta de apoiar o pé inteiro no chão provoca rotações na perna, extensão da parte anterior da perna e atrofiamento na panturrilha;



Ficar com os ombros enrolados para frente, além de ser esteticamente feio, provoca achatamento nas articulações dos ombros. Com o tempo, fica difícil esticar os braços para cima e para os lados. A barriga fica dobrada e o músculo frouxo, o que incentiva o aparecimento das gorduras localizadas na região. Além disso, a posição provoca dores no pescoço, pois ele é colocado à frente do corpo;



Algumas pessoas têm o costume de colocar o peso do corpo sobre apenas uma das pernas. No entanto, quando o quadril vai para um lado, o tronco precisa ir para o contrário e compensar o peso, caso contrário a pessoa cairia. O hábito, se muito frequente, pode causar escoliose;



Os ombros, por sua vez, precisam estar alinhados e abertos. Outro problema comum, segundo Barros, são os ombros erguidos. Eles causam tensão e obrigam a pessoa a estender o pescoço para frente. Os ombros devem ficar sempre relaxados, disse ele;

Médico lança livro "PPRA e PCMO em Serviços de Saúde"

Lancei mão de minha experiência como médico do trabalho (pós-graduado pela UFMG; especialista pela ANAMT), infectologista, higienista ocupacional (pós-graduado pela Faculdade de Educação Ambiental do SENAC) e auditor-fiscal do Ministério do Trabalho para escrever o livro "PPRA e PCMO em Serviços de Saúde", com 272 páginas, recentemente publicado pela Editora LTR:

<http://www.ltr Editora.com.br/catalogo/product/view/id/2315/s/ppra-e-pcmo-em-servicos-de-saude>

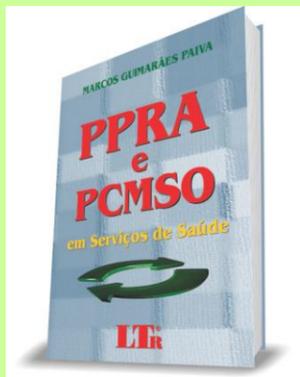
Inicialmente é apresentado um modelo de PPRA, abordando separadamente documento-base, desenvolvimento, estrutura e análise global. De particular interesse é a metodologia proposta para avaliar a exposição aos riscos biológicos: identificação dos riscos mais prováveis, fontes de exposição e reservatórios, vias de transmissão e de entrada, transmissibilidade, patogenicidade e virulência do agente, persistência do agente biológico no ambiente, estudos epidemiológicos e outras informações específicas, conforme exigido pelo inciso I do subitem 32.2.2.1 da NR-32.

A seguir, propõe-se um modelo para PCMSO. Nele são incluídos diversos formulários que podem ser utilizados pelo médico do trabalho, vários protocolos (exames complementares, acidentes com material perfurocortante e outros tipos de exposição ocupacional a materiais biológicos, exposição ocupacional a tuberculose, meningite meningocócica e varicela e exposição a radiação ionizante) e programa de vacinação.

Ambos os modelos - que, na verdade, podem ser aplicados a qualquer empresa, desde que se façam as adaptações necessárias - propõem, a título de exemplo, ações a serem implementadas de fato no ambiente de trabalho. Fogem, portanto, do que se vê a todo momento: programas com abordagem voltada apenas para treinamentos e uso de EPIs, sem privilegiar intervenções nos postos de trabalho.

Finalmente, segue-se uma discussão de cada modelo, que permitirá ao leitor entender seus diversos tópicos e por que determinado tema foi tratado desse ou daquele modo.

O livro traz ainda assuntos importantes para os profissionais de saúde e segurança ocupacionais, auxiliando-os na implementação efetiva e completa da NR-32. Entre eles estão higienização das mãos e vestimentas de trabalho e EPIs para os profissionais da área de saúde.



Seu SUMÁRIO é o seguinte:
Lista das abreviaturas e siglas

Parte I – Programa de Prevenção de Riscos Ambientais (PPRA);

Parte II – Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO);

Parte III – Outros Assuntos Pertinentes à NR-32.

Referências bibliográficas
Anexo A – Ficha Epidemiológica de Acidente de Trabalho com Exposição a Material Biológico

Atenciosamente,

Marcos Guimarães Paiva

SP: a cada dois dias, uma pessoa morre por descarga elétrica

NR 10 define que somente pessoas habilitadas e autorizadas são quem devem fazer serviços em elétrica.

A cada dois dias, uma pessoa morre no Estado de São Paulo em decorrência de descarga elétrica. Em 2010, último dado consolidado da Secretaria Estadual de Saúde, foram registradas 167 mortes por choques elétricos. "Qualquer contato com a rede elétrica, seja ela caseira ou da rua, é considerado uma descarga. Pode ser com a corrente elétrica propriamente dita ou em situações em que você tem contato com algo energizado ou superaquecido por causa da passagem da corrente elétrica", explicou Gustavo Feriani, supervisor médico do Grupo de Resgate e Atendimento a Urgências (Grau) da secretaria.

Segundo ele, ao tocar um fio eletrificado ou um campo energizado, a pessoa pode sofrer desde uma simples queimadura até lesões nos órgãos internos. "A corrente elétrica tem preferência por meio líquido. Ela conduz melhor a eletricidade em estruturas líquidas. No nosso corpo, ela vai passar exatamente nos órgãos que tem isso, nos vasos, nervos e músculos, preferencialmente. A eletricidade passa menos por ossos e pele. Muitas vezes temos uma pequena lesão na superfície da pele, mas, na sua profundidade, os órgãos internos podem estar bastante lesados", esclareceu.

As descargas elétricas, lembrou Feriani, também podem provocar arritmias e paradas cardíacas, alteração da função do rim, lesões musculares e no sistema nervoso, com perda de movimento e, nos casos mais graves, fraturas ou lesões da coluna.

As principais vítimas das descargas elétricas são os homens. Do total de pessoas que morreram em 2010 em decorrência de contato com a rede elétrica, 157 eram homens, geralmente os responsáveis por fazer serviços de manutenção e reparos em residências. "O principal fator de risco é a pessoa que vai tentar puxar um fio de forma ilegal e conectar diretamente na fonte da rua, que vem com uma carga ou com uma voltagem muito alta. Além de fazer o reparo de forma ilegal ou sem conhecimento adequado, a rede não está desenergizada", destacou.

Outro problema lembrou o médico, é quando as pessoas pretendem fazer algum reparo doméstico e se esquecem de desligar o disjuntor. "Muitas vezes fazem isso com a chave geral ligada. A corrente dentro de casa nem é tão forte, mas as pessoas fazem isso de forma bem displicente, sem cuidados", disse.

Além dos homens adultos, também preocupa a quantidade de crianças que se envolvem em acidentes elétricos. "As crianças brincam de empinar pipa muito perto da rede elétrica e são várias as vítimas que recebem uma descarga por causa dessa atividade. E acabam sofrendo descargas muito graves", disse.



A dica do médico é que, ao mexer com a rede elétrica dentro de casa, as pessoas se lembrem sempre de desligar o disjuntor (que corta a energia que chega da rua), usar material de isolamento, como luvas emborrachadas e calçados apropriados. Também é preciso retirar joias e bijuterias, como brincos, colares e anéis, e nunca fazer esse tipo de serviço em ambientes molhados ou úmidos. Outra dica é jamais tentar puxar os fios da rede pública. "Peça ajuda do órgão competente para fazer isso porque a voltagem que sai da rua para dentro das casas é muito alta. Quanto maior a intensidade, maior o risco de morte", alertou o médico.

Em caso de choque elétrico, é fundamental que, primeiro, se tente desligar a rede para, depois, procurar socorro. "É fundamental as pessoas terem certeza de que a pessoa que tomou a descarga não está mais em contato com a rede elétrica. Se a pessoa que for ajudar tocar na pessoa que está em contato com a rede elétrica, ela vai receber o mesmo choque e ter as mesmas lesões, se tornando uma segunda vítima. Se for em casa, desligue a rede. Se for na rua, chame a empresa responsável pela energia elétrica", falou Feriani.

Advogado não mente, usa as palavras certas e criativas.

Advogado não Mente... Só é criativo...



UM ADVOGADO tinha 12 filhos e precisava sair da casa onde morava e alugar outra, mas não conseguia por causa do monte de crianças.

Quando ele dizia que tinha 12 filhos, ninguém queria alugar porque sabiam que a criançada iria destruir a casa.

Ele não podia dizer que não tinha filhos, não podia mentir, afinal os ADVOGADOS não podem mentir.

Ele estava ficando desesperado, o prazo para se mudar estava se esgotando.

Daí teve uma idéia: mandou a mulher ir passear no cemitério com 11 filhos.

Pegou o filho que sobrou e foi ver casas junto com o agente da imobiliária. Gostou de uma e o agente lhe perguntou quantos filhos ele tinha.

Ele respondeu que tinha 12.

Daí o agente perguntou: onde estão os outros?!

E ele respondeu, com um ar muito triste: "Estão no cemitério, junto com a mãe deles".

E foi assim que ele conseguiu alugar uma casa sem mentir...

Não é necessário mentir, basta escolher as palavras certas.

Lanches Calóricos:

Sanduíches chegam a ter mais de 1 mil calorias; veja os 24 mais calóricos:

A partir do século 20, o hambúrguer se tornou o vilão da alimentação, sinônimo de "junk food" e alvo de críticas. No século 21, o aumento nos índices da obesidade só piorou a situação para o alimento. Lanches comercializados pelas redes fast-food chegam a ter mais de 1 mil calorias, como é o caso do Double Grill Bacon, do Bob's, e do BK Stacker Quádruplo, do Burger King. Além disso, o uso de sódio e conservantes se tornou regra para hambúrgueres congelados e vendidos em lanchonetes rápidas.

Mas nem sempre foi assim e a origem da conhecida como "massa de carne" é bem distante do que poderia ser considerado pouco saudável. "Quando o hambúrguer surgiu era uma massa de carne moída com farelos de pão para dar liga", disse o Chef Leonardo Tavares, professor de fundamentos da Cozinha Clássica e da Cozinha Profissional do curso de Gastronomia da Universidade Anhembi Morumbi.

Segundo ele, o conceito do prato surgiu na Alemanha, em Hamburgo, ainda no século 18. Na época a carne era cara, então, as pessoas moíam a carne de segunda para ficar mais maleável e depois faziam uma massa. "Podia usar farelos de pão ou ovo para dar a consistência do hambúrguer", lembrou. "Os hambúrgueres da época eram ricos em proteína, eram 100% carne e consumidos sem o pão", disse.

No final do século 19, teve início o hábito de colocar o hambúrguer entre duas fatias de pão, já em Nova York. "Então, se espalhou pelo mundo todo. Mas surgiu o food service e acabou com tudo, com o capricho de preparar o hambúrguer", contou. Neste momento, de acordo com Tavares, a carne passou a não ser mais o ingrediente principal do hambúrguer. "Começaram a colocar uma porcentagem de carne e o resto de proteína de soja, celulose, sódio, substâncias químicas e outras estruturas para dar a consistência desejada", explicou. Com isso, o valor proteico do hambúrguer caiu drasticamente.

Segundo a professora de nutrição da Anhembi Morumbi, Luciana Setaro, o hambúrguer gourmet - feito de forma artesanal e baseado em carne, especiarias e pão - não é prejudicial, mas sim necessário, pois o corpo precisa de proteínas e ferro para construção de tecidos e transporte de oxigênio pelo corpo. "O problema são os hambúrgueres industrializados, por causa da quantidade de sódio, colesterol e gorduras saturadas", alertou a profissional.

Os hambúrgueres são feitos, geralmente, de acordo com a professora, de acém ou patinho, carnes não tão magras. "O problema são as substâncias que eles acrescentam", disse Luciana. O ideal é o consumo de até 6g de sódio por dia e alguns lanches comercializados nas redes fast-food já contêm boa parte desta quantidade. Veja na galeria de fotos os sanduíches mais calóricos do Brasil.



Double Grill Bacon: 1.314 calorias - Bob's

Pão Jumbo, hambúrguer bovino sabor picanha, produto a base de queijo processado com gordura vegetal sabor prato, bacon e molho barbecue.



BK Stacker Triplo: 819,8 calorias - Burger King

Três hambúrgueres de carne bovina, bacon, fatias de queijo, molho e duas fatias de pão com gergelim.



Triplo Cheese: 694 calorias - Bob's

Pão Regular, hambúrguer bovino e produto a base de queijo processado com gordura vegetal sabor prato.



Big Bob: 625 calorias - Bob's

Pão duplo, hambúrguer bovino, molho bigbob, produto a base de queijo processado com gordura vegetal sabor prato, alface e cebola.



Chicken Bacon Crisp: 553 calorias - McDonald's

Carne de frango empanada ou grelhada, alface cressa, tomate, bacon, queijo cheddar, maionese, pão de quarteirão.



BK Stacker Quádruplo: 1018,7 calorias - Burger King

Quatro hambúrgueres de carne bovina, bacon, fatias de queijo, molho e duas fatias de pão com gergelim.



BK Chicken Crisp: 667 calorias - Burger King

Pão polvilhado com farinha de milho, filé de peito de frango de 126g, maionese, alface e tomate.



Double Habib's: 668 calorias - Habib's

Dois hambúrgueres de carne bovina, tomate, alface, molho especial, queijo tipo cheddar derretido e pão de hambúrguer com gergelim.



McNífico Bacon: 597 calorias - McDonald's

Dois fatias de bacon, cebola, hambúrguer de 120g de carne bovina, queijo derretido, maionese, ketchup e mostarda.



Quarterão com queijo: 533 calorias - McDonald's

Hambúrguer de carne bovina, duas fatias de queijo, ketchup, mostarda, cebola e pickles.



Whopper duplo com queijo: 978 calorias - Burger King

Pão com gergelim, dois hambúrgueres de 113g de carne bovina cada, duas fatias de queijo derretido, quatro fatias de pickles, alface, tomate, cebola, maionese e ketchup.



Steakhouse Burger: 936 calorias - Burger King

Pão polvilhado com farinha de milho, hambúrguer de 150g de carne bovina, alface, tomate, maionese, crispy onions e molho barbecue.



Bob's Picanha 160g: 851 calorias - Bob's

Pão jumbo, hambúrguer bovino sabor picanha, produto a base de queijo processado com gordura vegetal sabor cheddar, alface americana e tomate.



Big Tasty: 839 calorias - McDonald's

Um hambúrguer grande, três fatias de queijo, tomate, alface crocante, cebola e molho especial.



Picanha Burger: 677 calorias - Giraffas

Pão, hambúrguer de picanha de 120 gramas, dois queijos, alface americana, cebola picada.



Bob's Crispy: 641 calorias - Bob's

Pão baguete, peito de frango empanado, produto a base de queijo processado com gordura vegetal sabor cheddar, bacon, molho ranch, alface americana e tomate.



Cheese Egg Burger: 533 calorias - Giraffas

Pão, hambúrguer, queijo, ovo, alface americana, tomate e um molho.

Próxima edição

Na próxima edição iremos apresentar mais 07 (sete) lanches da "mesma família".

Entre os quais estão: Gringo, Croc, Big Mac, Bib's Burger Salad, Bib's Burger Cheese.

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

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

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