Norminha

A Serviço da Segurança, Higiene e Saúde Ocupacional, Meio Ambiente e outros

norminha.net.br
Segurança e Saúde Ocupacional
DESDE 2009

Acesse nosso site: www.norminha.net.br
Publicidade/Divulgações: contato@norminha.net.br
Siga-nos
www.twitter.com/norminhanet
www.facebook.com/norminhanet

ANO IV
Nº 149
12/04/12

SP: começa a funcionar primeiro pedágio por km rodado do País

O governo de São Paulo deu início no último dia 09 de abril, em Itatiba, à operação do Sistema Ponto a Ponto, que cria nas rodovias paulistas o sistema de pagamento de pedágio por trecho percorrido. A primeira rodovia contemplada com o pedágio por km rodado será a Engenheiro Constâncio Cintra (SP-360), no trecho que liga Itatiba a Jundiaí. Esse tipo de cobrança é comum em países como o Chile, Estados Unidos e na Europa.

Em Itatiba, os motoristas pagavam R$ 2 para sair e outros R$ 2 para voltar pra casa em um trecho de apenas 3 km. Com o ponto a ponto, o custo passa para R$ 0,60. Até maio, a rodovia Santos Dumont, entre Sorocaba (SP) e Campinas (SP), também terá esse tipo de cobrança. Será adotado o sistema pré-pago em Itatiba e haverá possibilidade de recargas de créditos com cartões de crédito e débito, ou mesmo em dinheiro, em postos específicos.

O usuário deve fazer um pré-cadastro no site do Sistema Ponto a Ponto para realizar o agendamento e agilizar a instalação do tag posteriormente, que será lido pelo pórtico do pedágio. Será obrigatória carga inicial de R$ 20 para veículos de passeio. Veículos comerciais pagarão R$ 10 por eixo. A cada recarga será cobrada uma taxa de R$ 1 por veículo.

POR KM: Oportunidade em que o Governador Geraldo Alkmin autorizava a cobrança de pedágio por km rodado.

Fonte: terra.com.br

Concurso BB

Seleção do Banco do Brasil formará reservas para o nível inicial da Carreira de Serviços Especializados em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho.

Aberta pelo Banco do Brasil a Seleção Externa regional cuja finalidade será a de formar cadastro de reserva para o nível inicial da chamada Carreira SESMT - Serviços Especializados em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho. Serão selecionados candidatos aos cargos de Engenheiro de Segurança do Trabalho, Técnico de Segurança do Trabalho, Médico do Trabalho, Enfermeiro do Trabalho e Auxiliar de Enfermagem do Trabalho. Essas ocupações exigem do nível técnico específico ao superior, podendo os convocados ser lotados nas dependências situadas nas Capitais de todos os Estados ou em Ribeirão Preto (SP).

A remuneração oferecida para o futuro contratado será diferenciada, em função do cargo ocupado, variando de R$ 3.163,73 a até R$ 7.499,75, para um regime laborativo de 40 horas semanais. Além da remuneração oferecida, há a possibilidade de ascensão e desenvolvimento profissional, a participação nos lucros ou resultados e a possibilidade de participação em planos assistenciais e previdenciários complementares. Vale ressaltar que a futura contratação dos candidatos será regida pelos preceitos da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT).

TÉCNICO DE SEGURANÇA DO TRABALHO: REMUNERAÇÃO: R$ 4.089,79 (quatro mil e oitenta e nove reais e setenta e nove centavos), mensais.

Inscrições: As inscrições serão recebidas através do endereço eletronico da Fundação Carlos Chagas (www.concursosfcc.com.br), até às 14h do dia 13 de abril de 2012 (horário de Brasília).

MÃOS "MILIONÁRIAS"

**** Habib Nadra Ghaname***

"Inútil, reter a ignóbil mão suja posta sobre a mesa.
Depressa, cortá-la, fazê-la em pedaços e jogá-la ao mar!
Com o tempo, a esperança e seus maquinismos, outra mão virá
pura – transparente –colar-se a meu braço" (Drummond)

Milionário, segundo a enciclopédia Wikipédia, é a pessoa que possui "pelo menos a quantia de um milhão de dólares estado - unidenses..." e, segundo essa mesma fonte de pesquisa, o Brasil possui apenas 0,6% de pessoas que atingem ao referido patamar. A probabilidade, agora, é que esse número aumente com a incorporação de mais um "felizardo".

Ele se chama Edmilson Inácio da Silva e o dinheiro que ele poderá ganhar não é decorrente de herança ou de prêmio lotérico. A enorme quantia deverá provir de seus empregadores em virtude de um acidente do trabalho sofrido em uma usina, situada no município de Jaboticabal.

A ação judicial foi proposta em 2008 e ele já obteve êxito em duas instâncias. Na primeira o volume da condenação atingiu o montante de R$ 1.772.863,47, abstraindo-se daí a importância de R$ 230.825,67 destinada ao pagamento de honorários advocatícios e mais R$ 3.200,00 para o perito técnico nomeado pelo juiz.

O restante foi distribuído da seguinte forma:R$ 500.000,00 a título de danos morais, R$ 500.000,00 por danos estéticos e R$ 538.837,80 a guisa de danos materiais.

A decisão de segunda instância excluiu somente os honorários advocatícios, mantendo íntegras as demais verbas que totalizam a importância de R$ 1.542.037,80.

A esperança dos empregadores está limitada agora à decisão final que deverá ser proferida pelo Tribunal Superior do Trabalho. Todavia, esse julgamento final deverá apenas fixar os valores, mantendo ou reformando a decisão de segunda instância. A questão da responsabilidade patronal me parece definitivamente consumada.

Impactado com os resultados econômicos da demanda, o leitor deve estar ansioso para saber o quê exatamente aconteceu com o empregado e que levou a justiça do trabalho a deferir-lhe tão espetacular quantidade de dinheiro: ele teve as duas mãos decepadas por uma máquina, sobrado-lhe apenas o polegar da mão direita e nada mais.

A curiosidade do leitor, agora, deve ter mudado de enfoque: quer saber exatamente o quê aconteceu e por que os empregadores estão sendo responsabilizados pelo acidente. A resposta é simples: o trabalhador foi contratado para fazer faxina e em certo momento foi solicitado pelo operador da caldeira a auxiliá-lo na limpeza no alimentador da máquina, sem ter sido minimamente treinado para isto, sem ter recebido previamente qualquer orientação técnica para o arriscado mister.

Infelizmente são inúmeros os casos iguais a esses em que empregados sofrem acidentes gravíssimos provocados por alterações de tarefas, sem que estejam capacitados para o desempenho das novas funções. E o empregador fica desprovido de argumentos que possam isenta-lo de culpa e é inexoravelmente responsabilizado pelas consequências sofridas pelo trabalhador.

Assim, preventivamente, deve determinar que nenhum empregado seu inicie uma atividade que envolva riscos sem estar devidamente equipado e sem ter sido submetido a treinamento específico que o coloque apto a desenvolver o trabalho de forma a preservar sua incolumidade física.

Deve, também e preventivamente, proibir que qualquer trabalhador solicite ajuda a outro colega que não tenha experiência, que não detenha conhecimento técnico sobre o serviço e que possa ser submetido a qualquer situação de perigo.

O acidente acima descrito poderia ter sido facilmente evitado, se tais providências tivessem sido tomadas e o empregador precisa estar ciente de que a expectativa poetizada por Drummond, nos versos acima transcritos, não encontra receptividade na justiça.

A esperança de outra mão ser implantada, "pura e transparente", não ameniza a situação e não reduz os efeitos dramáticos do acontecimento que traz consequências dolorosas e irreversíveis à vítima e estarrecedoras ao próprio empregador.

Eu, particularmente, não gostaria de perder as mãos, nem mesmo para me tornar mais um entre os raros milionários deste país. Sinto-me exatamente igual aos que têm muito. Basta-me aquilo que Ele me deu e que as mãos me possibilitam realizar. Com elas "se rasga o mar... se lavra a terra... se faz a paz e se faz a guerra". Com as mãos se faz afagos. Sem elas nem mesmo um aceno triste e doloroso de adeus.

O autor é advogado trabalhista, professor de direito do Trabalho da Unitoledo, colaborador da Folha da Região e assessor jurídico do SINBI.
Departamento de Comunicação e Relações Institucionais
Sindicato das Indústrias do Calçado e Vestuário de Birigui

Petrobras amplia prazo para inscrições em concurso para TST

Serão aceitas até 15 de abril

PETRÓLEO BRASILEIRO SA. - PETROBRAS torna pública a retificação do Edital nº1 do Processo Seletivo Público PSP-RH-1/2012, publicado no DOU de 22 de março de 2012, seção 3, páginas 113 a 129, onde, por força de decisão liminar proferida nos autos da ação civil publica n.º 942-22.2010.5.10.0020, em trâmite perante a 20ª Vara do Trabalho de Brasilia/DF, está suspensa a exigência de Carteira Nacional de Habilitação, no mínimo, categoria C, para o cargo Técnico(a) de Segurança Junior, em todos os polos de trabalho.

Esta suspensão permanece enquanto a liminar estiver em vigor.

Em decorrência desta retificação, exclusivamente para o cargo de Técnico(a) de Segurança Júnior, o prazo para inscrições foi ampliado até o dia 15/04/2012.

Bayer busca Estudantes hoje em Piracicaba

A Bayer CropScience participa neste dia 12 (quinta-feira), das 9h às 20h, da VIII Feira de Carreiras da ESALQ/USP, no Campus de Piracicaba (SP), localizado na Avenida Pádua Dias, nº 11. A empresa estará com um estande para receber os jovens universitários e fornecer orientações sobre processo seletivo na multinacional, plano de carreira, mercado de trabalho, entre outros tópicos de orientação profissional. Na ocasião, os estudantes também terão a oportunidade de participar da palestra do coordenador de desenvolvimento técnico da Bayer CropScience, Odnei Fernandes, sobre Biotecnologia Aplicada à Agricultura, agendada para às 18h. "O agronegócio brasileiro ganha cada vez mais representatividade no cenário global e o setor precisará de mão-de-obra qualificada, capaz de prover soluções inovadoras para abastecer a população mundial com alimentos seguros e saudáveis. A carreira é uma das mais promissoras do século XXI", destaca Juliana Bremer, gerente de Treinamento e Desenvolvimento da Bayer CropScience.

A Bayer é uma empresa global, com suas principais atividades concentradas nas áreas de saúde, nutrição e materiais de alta tecnologia.

Customização: camiseta em sacola ecológica. Compartilhe!

CAMPANHA
AJUDE O MEIO AMBIENTE!
TRANSFORME SUA CAMISA VELHA EM SACOLA DE COMPRAS!!!

GOSTOU?
CURTE E COMPARTILHA

16 de abril
Dia Mundial da Voz

Aretusa Monteiro
Fonoaudióloga do Cerest Pindamonhangaba (SP)

Desde 16 de abril de 2003, é comemorado mundialmente o Dia da Voz.

A voz é o som produzido na laringe pela vibração das pregas vocais e é utilizado como meio de comunicação desde o nascimento, através do choro, do riso, da fala.

Cuidar da saúde vocal é imprescindível para manter uma boa qualidade na comunicação oral. Alguns hábitos saudáveis, como não fumar, não ingerir bebidas alcoólicas, não ingerir alimentos gelados, não realizar abusos vocais, ingerir de 2 a 3 litros de água por dia ajudam a manter a voz sem alterações.

Profissionais que fazem uso da voz como instrumento de trabalho como cantores, professores, radialistas, terapeutas, advogados, entre tantos outros, devem buscar orientação sobre higiene vocal a fim de evitar o desenvolvimento de alterações na qualidade da voz.

PREVENÇÃO: Ausência de cigarro, álcool, e ingestão de 2 litros de água/dia ajudam a manter a qualidade da voz.

Fonte: "Cerest Pinda Informa"

Para receber edições de Norminha gratuitamente no seu e-mail; envie seu nome completo, sua função e nome de sua cidade para:
contato@norminha.net.br

Minha Nova camiseta
www.minhanovacamiseta.com.br
Click no link acima e navegue na maior novidade do momento! Camisetas engraçadas, personalizadas, de Heróis, Lutas, Carros, Sr. Madruga, Chaves, Frases, Comemorativas, enfim, são mais de 3000 modelos por apenas R$32,00 cada. Despachamos para todas as cidades do Brasil.

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

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

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

GooBrasil O PORTAL DAS BUSCAS REGIONALIZADAS
Indústrias - Comércios - Produtos - Serviços - Saúde - Alimentação - Lazer
Aqui você encontra o site que tanto procura
www.goobrasil.com.br

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

Misegtrab
Segurança do Trabalho, Cursos, debates e Treinamentos
www.misegtrab.com.br
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, negócio, futebol paulista
É só acessar e curtir
www.difusoradepenapolis.com.br

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

Plenário aprova regulamentação da profissão de motorista

O Plenário aprovou o substitutivo do Senado ao Projeto de Lei 99/07, que regulamenta a profissão de motorista. Como o texto aprovado não teve mudanças, a matéria será enviada para a sanção presidencial.

O texto é muito diferente da primeira versão aprovada na Câmara, da qual os senadores mantiveram apenas o direito a seguro obrigatório pago pelo empregador, especificando que o valor mínimo será de 10 vezes o piso da categoria.

As regras gerais de horário para esses profissionais preveem intervalo mínimo de refeição de uma hora, além de repouso diário de 11 horas a cada 24 horas e descanso semanal de 35 horas.

Segundo o relator pela Comissão de Viação e Transportes, deputado Mauro Lopes (PMDB-MG), as mudanças foram negociadas pelos trabalhadores do setor com as empresas de transporte.

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

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
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 - Comércios - Produtos - Serviços - Saúde - Alimentação - Lazer
Aqui você encontra o site que tanto procura
www.goobrasil.com.br

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

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 - Comércios - Produtos - Serviços - Saúde - Alimentação - Lazer
Aqui você encontra o site que tanto procura
www.goobrasil.com.br

SESI contrata estagiários de Pedagogia, informática e bibliotecário

O SESI - Catumbi/SP contrata com urgência estagiários de:

Pedagogia e Informática: para trabalharem no horário das 15h00 ás 21h00.

Bibliotecário (a): para trabalhar no horário das 09h00 ás 15h00.

Maiores informações através dos emails:
bece032@sesisp.org.br
ce032@sesisp.org.br

Plataforma Freire - Pós EAD gratuita

Estão abertas as inscrições para os cursos de graduação e pós pela Plataforma Freire que é um Programa do MEC para a Formação Continuada de professores da rede pública de Ensino.

Os cursos são totalmente gratuitos e os certificados são emitidos por instituições renomadas como (UNESP, entre outras).

Abaixo o link para quem se interessar (inscrição somente até o dia 08/04)
http://freire.mec.gov.br/index/principal

João Pessoa terá curso de Licenciamento Ambiental

Capacitação será no Hotel Caiçara em João Pessoa (PB)

O 1º Curso de Licenciamento Ambiental – passo a passo de João Pessoa (PB) será realizado nos dias 12 e 13 de maio de 2012 no Hotel Caiçara daquela cidade.

O objetivo da capacitação é oferecer as ferramentas do conhecimento necessário para a formação dos profissionais de segurança do trabalho, com interesse no planejamento e na gestão do meio ambiente, desenvolvendo as competências, habilidades e instrumentos necessários à compreensão do procedimento do licenciamento ambiental, viabilizando a participação em equipes multidisciplinares.

Gestão na área do transporte rodoviário de produtos perigosos, proporcionando uma avaliação do quadro atual da legislação e indicando as responsabilidades.

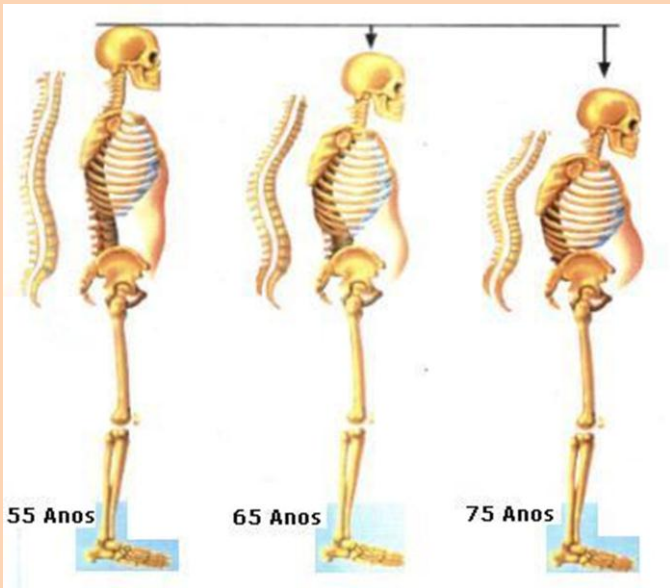
O curso será direcionado para profissionais que atuam na área ambiental, Segurança e Saúde do Trabalho, especialistas prevencionistas ou que desejam direcionar e complementar a sua carreira à área de meio ambiente, com foco principal ao Processo de Licenciamento Ambiental passo a passo e Regulamentação do Transporte Rodoviário de Produtos Perigosos.

Na programação do curso consta Licenciamento Ambiental – Normas e Conceitos; Sistemas e Processo para o Licenciamento; Exercícios simulados de Processo de Licenciamento; A Regulamentação do Transporte Rodoviário de Produtos Perigosos; Riscos, controle e o papel da empresa e do poder público em disciplinar o transporte de produtos perigosos.

O facilitador do curso será Antônio Sérgio Aras de Almeida, professor na CETEB, Senai, Técnico de Segurança do Trabalho e do Meio Ambiente, Técnico do SEMMAM e Diretor da FENATEST.

Informações: (83) 8880-2736

Osteoporose não é doença



A velhice nos espera, e isto pretende ser uma boa notícia. Significa que já não morremos como se morria antigamente - de parto, gripe, dor de dente ou infecções bobas, hemorragias, tumores inextirpáveis e males afins.

Estamos vivendo mais tempo, e isto tem prós e contras. Se por um lado é a promessa de que vamos ter tempo para ler todos aqueles livros e conhecer nossos bisnetos, ou algo assim, por outro lado teremos de conviver com várias questões que só aparecem depois de certa idade.

Mazelas, achaques, coisas da velhice.

OSTEOPOROSE: Fantasma predileto de quem defende a adição de hormônios na menopausa, a osteoporose tem sido enquadrada como doença, mas não é. Faz parte do envelhecimento.

É uma condição, um estado dos ossos, que com a idade avançada podem ir descalcificando e se tornar porosos, frágeis e quebradiços, especialmente na coluna vertebral, nas costelas e na bacia.

Afeta 25% das mulheres ocidentais com mais de 60 anos e apenas 8% dos homens.

Nosso esqueleto está sempre sendo remodelado pela perda de 300 a 700 mg de cálcio por dia.

Repor esse cálcio através da alimentação ou de suplementos é fácil, fazer os ossos assimilarem é que são elas.

A assimilação depende de vários fatores, entre eles sol, vitamina D, exercícios, fósforo, magnésio e estrogênio.

Por isso a situação da mulher cuja massa óssea já não é muito densa pode se tornar problemática após a menopausa, já que haverá muito menos estrogênio em circulação.

Mas atribuir a osteoporose exclusivamente à falta de estrogênio é muito simplismo.

Estudo recente envolvendo uma série de amostras de densidade óssea de mulheres de 20 a 88 anos mostrou que 50% da massa óssea são perdidos antes da menopausa.

E por que se perde cálcio? Por miríades de razões da vidinha cotidiana: ansiedade, depressão, stress, falta de exercício, diarréia, disfunção na tireóide, excessos de proteína, gordura, sal, açúcar, fibras suplementares e ácido oxálico na comida, deficiência de ácido hidroclorídrico, ingestão habitual de álcool e cafeína, uso de antiácidos, tetraciclina, heparina, laxativos, diuréticos, anticonvulsivantes, aspirina e cortisona.

O consumo de refrigerantes, carnes conservadas, queijos fortes, molhos industrializados, pães e massas de farinha branca também atrapalha, já que nos faz absorver muito fósforo, mineral que inibe a absorção do cálcio se estiver em maior proporção.

A lactose (açúcar lácteo) tem um papel decisivo na assimilação do cálcio do leite.

Pessoas alérgicas ou cujo organismo não digere a lactose aproveitarão pouco cálcio, ainda que seu consumo de leite e laticínios seja grande.

Na osteoporose, tudo depende de duas coisas: a densidade óssea inicial e a velocidade com que se vai perdendo o cálcio.

Ambas podem ser modificadas pelo estilo de vida.

Na verdade, uma mulher com alto risco de osteoporose faria bem em adotar uma alimentação mais vegetariana: perderia muito menos cálcio.

É o caso das mulheres orientais, cuja taxa de osteoporose é baixíssima apesar do pequeno consumo de cálcio.

Mas quando passam a comer uma dieta americanizada, muito rica em proteína, sua eliminação de cálcio pela urina aumenta, porque o organismo gasta muito cálcio para processar a proteína.

E isso não tem nada a ver com redução de estrogênio.

Ébano & marfim: Mulheres negras têm uma densidade óssea inicial 25 a 30% maior que as brancas, ou seja, não precisam se preocupar tanto.

A candidata mais forte à osteoporose é a mulher branca que tem ossos pequenos, fuma, bebe álcool ou descende de europeus do norte, especialmente se alguma mulher da família teve osteoporose.

Se você quer saber a quantas andam seus ossinhos, procure fazer uma densitometria óssea.

Isso se vê atravésde uma radiografia simples e com dose de radiação mais baixa que uma radiografia dentária.

Nos Estados Unidos qualquer dentista presta este serviço à sua saúde; aqui, por enquanto, você ainda tem que ir atrás de clínicas ortopédicas e serviços especiais.

O MAPA DA MINA: Mexa-se

Atividade física é a chave para conservar a densidade óssea.

Pessoas de 50, 60 e 70 anos que se exercitam têm 30% mais densidade óssea que as sedentárias. Se você não usa, os ossos se atrofiam. Mas devem ser exercícios que estimulem o alongamento dos músculos, como andar, correr, dançar, andar de bicicleta.

Nadar não conta, porque a água não oferece a resistência que os músculos e ossos precisam enfrentar. É preciso forçar os pés no chão.

Cuide de suas glândula; Não fume; Cuidado com o excesso de proteína; Varie as fontes de cálcio; Evite refrigerantes; Controle sal, açúcar e fibras; Olho nos minerais e na vitamina c; Suplementos de cálcio? Não confie.

Capítulo integral do livro Só Para Mulheres, de Sonia Hirsch

http://www.unioeste.br/projetos/unisol/projeto/c_fisioterapia/osteoporose.htm

E-mails e sites podem ser monitorados

Fonte: Valor Econômico, por Zinia Baeta

A investigação de funcionários por suspeita de fraudes e desvios de conduta vem sendo admitida pela Justiça do Trabalho, em julgamentos tanto da segunda instância quanto do Tribunal Superior do Trabalho (TST). Entre os meios de provas aceitos estão o rastreamento de e-mails corporativos e o monitoramento de sites acessados pelo empregado. A escuta telefônica e a gravação de conversas por meio de aparelhos e linhas da companhia também são permitidas.

Segundo o advogado Marcelo Gômara, sócio da área trabalhista do Tozzini Freire Advogados, os tribunais consideram que os instrumentos são de propriedade da empresa e não do trabalhador e, portanto, a companhia teria o direito de averiguar a forma como são usados.

ÀS CLARAS: Ações nas empresas, no uso de e-mails e sites, podem ser monitoradas pelo empregador.

Para outras situações, porém, a aceitação da prova dependerá da forma como foi obtida e utilizada pela companhia. Em dezembro, a 5ª Turma do TST aceitou a demissão por justa causa de um trabalhador e negou o pedido de danos morais depois que a empresa apresentou filmagens feitas em locais públicos frequentados por ele.

O empregado alegava incapacidade para o trabalho e estava licenciado pelo INSS, mas a companhia desconfiou da veracidade da doença. Filmado na rua, o trabalhador não apresentava a incapacidade física suscitada para manter-se afastado do emprego.

O relator do processo no TST, ministro João Batista Brito Pereira, afirma na decisão que não restava outra alternativa para a companhia senão realizar a filmagem. "Realmente, afora a perícia médica, nem sempre infalível, não havia mesmo outro caminho para demonstrar a verdade perante o Poder Judiciário", diz. O magistrado também entendeu que não houve violação à privacidade porque a filmagem foi feita em via pública.

Apesar dessa tendência, os procedimentos investigatórios devem ser conduzidos com o máximo de discrição pelas companhias para evitar possíveis pedidos de dano moral pelo trabalhador.

O advogado trabalhista Edson Pinto afirma essa discussão ainda está dividida no TST. A reversão da justa causa e do pedido de dano moral depende do caso. Para a advogada Juliana Bracks, do Latgé, Mathia, Bracks & Advogados Associados, que já participou de algumas investigações, o sucesso no uso desses métodos pode gerar um grande efeito pedagógico para os trabalhadores que agem de má-fé.

As redes sociais também ganharam importância nas investigações, principalmente por serem públicas, afirma a advogada Nádia Demolier Lacerda, do Mesquita Barros Advogados.

A advogada Renata Muzzi Gomes de Almeida, sócia na área de Compliance do Tozzini Freire, recomenda às empresas que tenham códigos de conduta claros e canais para denúncias. Por meio desse tipo de política, diz Renata, consegue-se detectar desde casos de corrupção e fraude até questões envolvendo assédio sexual e moral. Como grande parte dos profissionais, ela ressalta que tudo deve ser conduzido com sigilo. Além disso, a escolha das pessoas que irão participar da investigação deve ser criteriosa. O advogado Daniel Chiode acrescenta que, se a questão for levada à polícia, é importante pedir sigilo no inquérito.

Programa evita vazamentos

A demanda por serviços de empresas especializadas em segurança tecnológica tem crescido com a preocupação das companhias com possíveis vazamentos de informações. Na GC Security, por exemplo, a busca por soluções para a gestão de controle teve um crescimento de 50% em 2011, comparativamente ao ano anterior.

O sócio da empresa, José Luiz Costa, afirma que a área abrange trabalhos que vão desde o controle da internet, como o bloqueio de sites, a soluções que evitem o vazamento de informações.

Há programas que monitoram o funcionário e ainda aqueles que bloqueiam a tentativa de envio de determinados conteúdos. O mesmo vale para cópias e impressões que não são permitidas.

De acordo com Costa, parte das empresas que procuram o serviço já tiveram algum tipo de problema e querem se prevenir de situações similares no futuro. "Para uma investigação, essas tecnologias são imprescindíveis", diz.

O criminalista David Rechulski afirma que as empresas devem ter políticas rígidas de controle para evitar também que o endereço eletrônico da companhia seja ligado a crimes, como o de pedofilia. "A empresa pode ser responsabilizada criminalmente", alerta. (ZB)

Laboratório Prati Donaduzzi Coloca Remédio em Caixa de Outro

A Indústria Farmacêutica PratiDonaduzzi divulgou comunicado oficial no qual informa que está realizando o recolhimento voluntário do medicamento genérico GLIBENCLAMIDA 5 MG COMPRIMIDO – LOTE 11 D29K, acondicionado incorretamente na embalagem do medicamento ciprofloxacino. A substância glibeclamida é um antidiabético oral do grupo das sulfonilureias.

A empresa solicita aos consumidores que adquiriram o produto façam a devolução ao local de aquisição (farmácias e drogarias), ou entrem em contato com o fabricante pelo telefone 0800 709 9333 ou pelo e-mail cac@pratidonaduzzi.com.br.

O comunicado também orienta os pacientes que fizeram uso do medicamento pertencente ao lote acima indicado a procurarem um médico com urgência, "para que seja reavaliada a condição clínica e feita nova prescrição médica."

Abril/2012
Assessoria de Comunicação CRF-SP
(Fonte: Centro de Atendimento ao Consumidor - CAC da Prati-Donaduzzi)

Medicamentos gratuitos

Apresentamos a lista dos medicamentos que o governo fornece gratuitamente desde 16 de Fevereiro de 2012 para todos que necessitarem.

Basta levar a receita, seu CPF e Identidade a qualquer Farmácia Popular.

Remédios para anticoncepção, asma, diabetes, doença de Parkinson, glaucoma, hipertensão, osteoporose, rinite entre outros estão disponíveis à toda população. Confira!

Baixe a lista clicando no link abaixo! Envie aos seus amigos e familiares para que eles também possam se beneficiar, caso necessitem!

http://www.norminha.net.br/Arquivos/Arquivos/Medicamentosgratuitos.PDF

Ou acessem nosso site e clique em Arquivos e baixe a sua lista.
www.norminha.net.br

OAB - SP disponibiliza cartilha sobre crimes na internet

Fonte: Revista Consultor Jurídico, por Felipe Esteves

A seccional paulista da Ordem dos Advogados do Brasil colocou em seu site uma coleção de cartilhas com orientações sobre as diferentes áreas do Direito. Em formato PDF, para serem baixadas no computador e impressas com facilidade, elas tem linguagem acessível e se destinam ao público em geral.

A cartilha Crimes de alta tecnologia – Uso seguro da internet para toda família – 2010 indica meios seguros de usar a rede mundial de computadores. Trazem informações dos limites do ciberespaço, privacidade na internet, liberdade de expressão e violação do direito alheio.

Entre os crimes na internet listados, estão: pornografia infantil, cyberbullying (humilhação de pessoas por meio de postagens na internet) e crimes contra o direito autoral. De forma didática, a cartilha ensina medidas simples para navegar com segurança, o que pode ser denunciado e como fazê-lo.

Segundo a cartilha, a internet ainda é uma novidade e não há normas e leis específicas para coibir os crimes praticados por meio dos computadores. São fraudes financeiras, envios de vírus; roubo de senhas, crimes contra a honra, calúnia, injúria, difamação, ciberbullying e o mais comum, e talvez o mais grave, a pedofilia.

É importante saber que a legislação vigente pode ser aplicada aos crimes eletrônicos, na maioria dos casos. Além disso, é perfeitamente possível descobrir a autoria dos crimes praticados através dos meios eletrônicos.

Em São Paulo existe uma Delegacia de Polícia especializada em crimes eletrônicos – a 4ª Delegacia da DIG/DEIC Polícia Civil - Delegacia de Delitos Cometidos por Meios Eletrônicos.

O manual traz anda uma lista de cidades brasileiras que contam com um distrito policial especializado nesses crimes: Rio de Janeiro, Vitória, Goiânia, Belo Horizonte, Curitiba e Brasília.

De acordo com o Centro de Estudos, Resposta e Tratamento de Incidentes de Segurança no Brasil, até junho de 2010, foram reportados 61.147 incidentes cibernéticos. Em 2009, esta soma alcançou 358.343, contra 222.528 em 2008.

Assim, ao causar um dano a alguém, é necessário que o responsável pelo mal cometido repare, civilmente, a vítima pelo ato ilícito cometido. Aliás, o próprio Código Civil Brasileiro prevê que responderá "todo aquele que, por ação ou omissão voluntária, negligência ou imprudência, violar direito e causar dano a outrem, ainda que exclusivamente moral" (artigo 186 combinado com o artigo 197, Código Civil).

Quando o ato ilícito for cometido por menor de idade, seus pais poderão responder pelos atos cometidos por seu filho. Além disso, caso o menor de idade utilize um computador de sua escola para cometer o ato ilícito, esta poderá ser obrigada a reparar a vítima pelo ato cometido por seu aluno.

Veja íntegra no link abaixo:
http://www.oabsp.org.br/comissoes2010/crimes-alta-tecnologia/cartilhas

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...

"Será que estamos preparados para lidarmos com materiais ???".

MOVIMENTAÇÃO, TRANSPORTE, MANUSEIO E ARMAZENAMENTO DE MATERIAIS

Se a experiência mostra que a intervenção física do homem no trabalho é difícil de ser evitada em sua totalidade e que a maioria dos trabalhadores efetua, com frequência movimentos e esforços de penosidade variável, ela também revela que todas as ações são geradas em potencial de lesão e acidentes. Assim sendo, sempre existirá risco de acidente do trabalho para as pessoas envolvidas na movimentação, manuseio, transporte e armazenagem de materiais.

As lesões resultantes deste tipo de atividade localizam-se, em sua maioria, nos membros inferiores e superiores, incluindo principalmente, coluna, mãos, dedos, que são as partes do corpo mais exigidas nas operações pertinentes.

LEGISLAÇÃO

Para esclarecimento, segue abaixo algumas das principais legislações que tratam do assunto;

- Lei Nº 6.514:seção X e XI
- Portaria 3.214/78
*NR-08 Edificações;
*NR -11 Movimentação, Armazenagem e Manuseio de Chapas de Mármore, Granito e outras Rochas;
*NR-12 Máquinas e Equipamentos;
*NR-15 Atividades e Operações Insalubres;
*NR-16 Atividades e Operações Perigosas;
*NR-17 Ergonomia;
*NR-20 Inflamáveis e Combustíveis;
*NR-21 Trabalho a Céu Aberto;
*NR-22 Mineração;
*NR-26 Sinalização de Segurança;
*NR-29 Segurança e Saúde no Trabalho Portuário;
*NR-35 Trabalho em Altura.

CATEGORIA DO MANEJO DE MATERIAIS

O manejo de materiais por ser dividido basicamente em três categorias;

LEVANTAMENTO: Mesmo nas fábricas modernas, planejadas e bem equipadas, grande parte do levantamento, carregamento e manejo tem que ser, no todo ou em parte, manual. A distância é particularmente importante quando o levantamento ou carregamento constituem parte integral da ocupação.

TRANSPORTE: Nas indústrias, o transporte de bens de um processo para outro é geralmente muito importante. O planejamento e a rota do tráfego devem merecer muita consideração. Sempre que possível, devem ser usados meios mecânicos em lugar do transporte manual.

ARMAZENAMENTO: O custo de um produto depende, em parte, do método usado para armazená-lo. Num programa de manejo de materiais bem-planejado, o armazenamento é item importante. Ele deve ser tal que permita fácil e livre afluxo dos materiais do começo ao fim.

Desta forma, é importante que as empresas possuam "Planejamento para Movimentação de cargas", pois estas operações representam grande parte do ciclo de fabricação.

Dow Brasil indenizará família de operário morto

A Dow Brasil S/A foi condenada pela Justiça do Trabalho da Bahia a pagar indenização de R$ 1 milhão por danos morais à família de um trabalhador morto após sofrer acidente de trabalho, bem como o pagamento de pensão até quando o empregado atingisse 65 anos e a manutenção do plano de saúde à viúva e ao filho menor do operário.

O recurso da empresa teve o provimento negado pela Segunda Turma do TRT baiano, que deu provimento ao recurso dos autores, reformando parte da sentença de primeira instância. A decisão ainda cabe recurso ao TST.

O acidente ocorreu em março de 2004, quando o trabalhador, ao se deslocar de um setor para o outro, foi atingido pela explosão de uma das caldeiras, provocada pelo superaquecimento de 22 toneladas de água e vapor, em razão de defeito em uma peça substituída no dia da tragédia.

A vítima sofreu queimaduras de segundo grau em 90% do corpo, além de traumas na cabeça, pescoço e coração. Mesmo socorrido e levado para o hospital, o operário veio a óbito seis dias depois do acidente. Ele tinha, na época, 35 anos e era responsável pelo sustento da mulher e dos filhos.

No entendimento do relator do processo, desembargador Cláudio Brandão, a Dow Brasil foi negligente no cumprimento das normas técnicas de segurança. Os relatórios de investigação constataram que a empresa deixou de efetuar normas de segurança e avaliação do risco antes de pôr o equipamento em uso, relatou em seu voto.

Para fundamentar a condenação, o desembargador aplicou a teoria da responsabilidade objetiva, com base no art. 927, do Código Civil, segundo o qual o dever de indenizar decorre da simples criação do risco pelo empregador.

Código de Ética TST

Considerando a intensificação do relacionamento do profissional na área da segurança do trabalho, sendo imperativo para a disciplina profissional, resolve adotar o código de ética do técnico de segurança do trabalho, elaborada pelos integrantes da Câmara de Ética dos Técnicos de Segurança do Trabalho, na forma prevista na letra, como indicativo provisório até a regulamentação do conselho Federal dos técnicos de segurança do trabalho.

RESOLVE:

Art.01 – Fica
aprovado o anexo código de ética profissional do técnico de segurança do trabalho.
Art. 02 – A presente Resolução entra em vigor na data de sua aprovação.
Art.03 – Revogam-se as disposições em contrário.

O Conselho Regional e Federal dos Técnicos de Segurança do Trabalho existe como pessoa jurídica até a sua regulamentação.

CÓDIGO DE ÉTICA PROFISSIONAL DO TÉCNICO DE SEGURANÇA DO TRABALHO

CAPITULO I
DA ATIVIDADE PROFISSIONAL

Art. 04 – As funções, quando no exercício profissional do técnico de segurança do trabalho, são definidas pela Portaria 3.275, de 21 de setembro de 1989, não sendo permitido o desvio desta;

CAPITULO I I DO PROFISSIONAL

Art. 05 – Exercer o trabalho profissional com competência, zelo, lealdade, dedicação e honestidade, observando as prescrições legais e regulamentares da profissão e resguardando os interesses dos trabalhadores conforme Portaria 3214 e suas NRs. Art.06 – Acompanhar a legislação que rege o exercício profissional da Segurança do Trabalho, visando a cumpri-la corretamente e colaborar para sua atualização e aperfeiçoamento.

Art.07 – O técnico de segurança do trabalho poderá delegar parcialmente a execução dos serviços a seu cargo a um colega de menor experiência, mantendo-os - 96 - sempre sob sua responsabilidade técnica.

Art. 08 – Considerar a profissão como alto título de honra e não praticar nem permitir a prática de atos que comprometam a sua dignidade;

Art.09 – Cooperar para o progresso da profissão, mediante o intercâmbio de informações sobre os seus conhecimentos e contribuição de trabalho às associações de classe e a colegas de profissão;

Art.10 – Colaborar com os órgãos incumbidos da aplicação da Lei de regulamentação do exercício profissional e promover, pelo seu voto nas entidades de classe, a melhor composição daqueles órgãos.

Art.11 – O espírito de solidariedade, mesmo na condição de empregado, não induz nem justifica a participação ou conivência com o erro ou com os atos infringentes de normas técnicas que regem o exercício da profissão.

CAPITULO III – DOS DEVERES

Art. 12 – Guardar sigilo sobre o que souber em razão do exercício profissional lícito, inclusive no âmbito do serviço público, ressalvados os casos previstos em lei ou quando solicitado por autoridades competentes, entre elas, o Conselho Regional do técnico de segurança do trabalho.

Art.13 – Se substituído em suas funções, informar ao substituto todos os fatos que devam chegar ao seu conhecimento, a fim de habilitá-lo para o bom desempenho das funções a serem exercidas.

Art.14 – Abster-se de interpretações tendenciosas sobre a matéria que constitui objeto de perícia, mantendo absoluta independência moral e técnica na elaboração de programas prevencionistas de segurança e saúde no trabalho.

Art.15 – Considerar e zelar com imparcialidade o pensamento exposto em tarefas e trabalhos submetidos a sua apreciação.

Art.17 – Atender à fiscalização do Conselho Regional de Segurança do Trabalho no sentido de colocar à sua disposição, sempre que solicitados, papéis de trabalho, relatórios e outros documentos que deram origem e orientaram a execução do seu trabalho.

Art. 18 – Os deveres do técnico de segurança do trabalho compreendem, além da defesa do interesse que lhe é confiado, o zelo do prestígio de sua classe e o aperfeiçoamento da técnica de trabalho.

Art. 19 – Manter-se regularizado com suas obrigações financeiras com o Conselho Regional dos Técnicos de Segurança do Trabalho do Estado de São Paulo.

Art.20 – Comunicar ao Conselho Regional dos Técnicos de Segurança do Trabalho fatos que envolvam recusa ou demissão de cargo, função ou emprego, motivados pela necessidade do profissional em preservar os postulados, éticos e legais da profissão.

CAPITULO IV DA CONDUTA

Art. 21 – Zelar pela própria reputação, mesmo fora do exercício profissional;

Art. 22 – Não contribuir para que sejam nomeadas pessoas que não tenham a necessária habilitação profissional para cargos rigorosamente técnicos.

Art.23 – Na qualidade de consultor ou árbitro independente, agir com absoluta imparcialidade e não levar em conta nenhuma consideração de ordem pessoal.

Art. 24 – Considerar como confidencial toda informação técnica, financeira ou de outra natureza, que obtenha sobre os interesses dos empregados ou empregador.

Art. 25- Assegurar ao trabalhador e ao empregador um trabalho técnico livre de danos decorrentes de imperícia, negligência ou imprudência.

CAPITULO V DOS COLEGAS

Art.26 – A conduta do técnico com os demais profissionais em exercício na área de segurança e saúde no trabalho devem basear-se no respeito mútuo, na liberdade e independência profissional de cada um, buscando sempre o interesse comum e o bem estar da categoria.

Art.27 – Deve ter para com os colegas apreço, respeito, consideração e solidariedade, sem todavia, eximir-se de denunciar atos que contrariem os postulados éticos à Comissão de Ética da instituição em que exerce seu trabalho profissional e, se necessário, ao Conselho Regional dos Técnicos de Segurança do Trabalho.

Art.28 – Abster-se da aceitação de encargo profissional em substituição a colega que dele tenha desistido para preservar a dignidade ou os interesses da profissão ou da classe, desde que permaneçam as mesmas condições que ditaram o referido procedimento.

Art.29 – Não tomar como suas ou desqualificar os trabalhos, iniciativas ou soluções encontradas por colegas, sem a necessária citação ou autorização expressa.

Art.30 – Não prejudicar legítimos interesses ou praticar de maneiras falsas ou maliciosas, direta ou indiretamente, a reputação, a situação ou a atividade de um colega.

CAPITULO VI – DAS PROIBIÇÕES

Art.31 – É vedado ao técnico de segurança do trabalho, anunciar, em qualquer modalidade ou veículo de comunicação, conteúdo que resulte na diminuição do colega, da organização ou da classe.

Art.32 – Assumir, direta ou indiretamente, serviços de qualquer natureza, com prejuízo moral ou desprestígio para classe.

Art.33 – Auferir qualquer provento em função do exercício profissional que não decorra exclusivamente de sua prática lícita ou serviços não prestados.

Art.34 – Assinar documentos ou peças elaborados por outros, alheios à sua orientação, supervisão e fiscalização.

Art.35 – Exercer a profissão, quando impedido, ou facilitar, por qualquer meio, o seu exercício aos não habilitados ou impedidos.

Art.36 – Aconselhar o trabalhador ou o empregador contra disposições expressas em lei ou contra os princípios fundamentais e as normas brasileiras de segurança e saúde no trabalho.

Art.37 – Revelar assuntos confidenciais por empregados ou empregador para acordo ou transação que, comprovadamente, tenha tido conhecimento.

Art.38 – Iludir ou tentar a boa fé do empregado ,empregador ou terceiros, alterando ou deturpando o exato teor de documentos, bem como fornecendo falsas informações ou elaborando peças inidôneas.

Art.39 – Elaborar demonstrações na profissão sem observância dos princípios fundamentais e das normas editadas pelo Conselho Estadual do Técnico de Segurança do Trabalho.

Art.40 – Deixar de atender às notificações para esclarecimento à fiscalização ou intimações para instrução de processos.

Art.41 – Praticar qualquer ato ou concorrência desleal que, direta ou indiretamente, possa prejudicar legítimos interesses de outros profissionais.

Art.42 – Se expressar publicamente sobre assuntos técnicos sem estar devidamente capacitado para tal e, quando solicitado a emitir sua opinião, somente fazê-lo com conhecimento da finalidade da solicitação e em benefício da coletividade.

Art. 43 – Determinar a execução de atos contrários ao código de ética dos profissionais que regulamenta o exercício da profissão.

Art.44 – Usar de qualquer mecanismo de pressão ou suborno com pessoas físicas e jurídicas para conseguir qualquer tipo de vantagem.

Art.45 – Utilizar forma abusiva o poder que lhe confere a posição ou cargo para impor ordens, opiniões, inferiorizar as pessoas e/ou dificultar o exercício profissional.

CAPITULO VII – DA CLASSE

Art.46 – Acatar as resoluções votadas pela classe, inclusive quanto a honorários profissionais.

Art.47 – Prestigiar as entidades de classe contribuindo, sempre que solicitado, para o sucesso de suas iniciativas em proveito da profissão, dos profissionais e da coletividade.

CAPÍTULO VIII DOS DIREITOS

Art.48 – Representar perante os órgãos competentes as irregularidades comprovadamente ocorridas na administração de entidade da classe.

Art.49 – Recorrer ao Conselho Regional dos Técnicos de Segurança do Trabalho do Estado de São Paulo quando impedido de cumprir o presente código e as Leis do exercício profissional.

Art.50 – Renunciar às funções que exerce logo que positivar falta de confiança por parte do empregador, a quem deverá notificar com trinta dias de antecedência, zelando, contudo, para que os interesses dos mesmos não sejam prejudicados, evitando declarações públicas sobre os motivos da renúncia.

Art. 51 – O técnico de segurança do trabalho poderá publicar relatório, parecer ou trabalho técnico profissional e assinado sob sua responsabilidade.

Art. 52 – O técnico de segurança do trabalho, quando assistente técnico, auditor ou árbitro poderá recusar sua indicação quando reconheça não se achar capacitado em face da especialização requerida.

Art.53 – Recusar-se a executar atividades que não sejam de sua competência legal.

Art. 54 – Considerar-se impedido para emitir parecer ou elaborar tarefas em não conformidade com as normas de segurança e saúde no trabalho, e orientações editadas pelo Conselho Estadual dos Técnicos de Segurança do Trabalho.

Art. 55- O técnico de segurança do trabalho poderá requerer dessagravo público ao Conselho Regional de Segurança e Saúde do Trabalho quando atingido, pública e injustamente, no exercício de sua profissão.

CAPITULO IX – DAS PENALIDADES

Art. 56 – A transgressão de preceito deste código constitui infração ética, sancionada, segundo a gravidade, com a aplicação de uma das seguintes penalidades:

– Advertência reservada;
– Censura reservada;
– Censura pública;
– Na aplicação das sanções éticas são consideradas como atenuantes:
– Falta cometida em defesa de prerrogativa profissional.
– Ausência de punição ética anterior;
– Prestação de relevantes serviços à classe.

Art.57 – O julgamento das questões relacionadas à transgressão de preceitos do Código de Ética incumbe, originariamente, aos Conselhos Regionais dos Técnicos de Segurança do Trabalho, que funcionarão como Câmaras Regionais de Ética, facultado recurso dotado de efeito suspensivo, interposto no prazo de trinta dias para o Conselho Federal dos Técnicos de Segurança do Trabalho em sua condição de Câmara Superior de Ética.

Art.58 – Não cumprir, no prazo estabelecido, determinação dos Conselhos Regionais dos Técnicos de Segurança do Trabalho, depois de regularmente notificado.

Art.59 – O recurso voluntário somente será encaminhado a Câmara de Ética se acamara Superior de Ética respectiva mantiver ou reformar parcialmente a decisão.

Art.60 – Quando se tratar de denúncia, o Conselho Regional dos Técnicos de Segurança do Trabalho, comunicará ao denunciante a instauração do processo até trinta dias depois de esgotado o prazo de defesa.

Art. 61 - Compete ao CORETEST-SP, em cuja jurisdição se encontrar inscrito o técnico de segurança do trabalho, a apuração das faltas que cometerem contra este Código e a aplicação das penalidades previstas na legislação em vigor.

Art.62 – Ter sempre presente que as infrações deste código de ética serão julgadas pelas Câmaras Especializadas instituídas pelo Conselho Regional – CORETESTSP, conforme dispõe a legislação vigente.

Art.63 – A cassação consiste na perda do direito ao exercício do técnico de segurança do trabalho e será divulgada nas publicações oficiais dos Conselhos Federal e Regional de Técnicos de Segurança do Trabalho e em jornais de grande circulação.

Art.64 – Considera-se infração ética a ação, omissão ou conivência que implique em desobediência e/ ou inobservância às disposições do código de ética dos profissionais dos técnicos de segurança do trabalho do Estado de São Paulo.

Art. 65 – Atentar para as resoluções, específica, sobre as graduações das penalidades.

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

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

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

Falta de apresentação da CTPS pelo empregado não exclui vínculo de emprego

Se o empregado recusa-se a apresentar a carteira de trabalho para a devida assinatura, o empregador pode usar do seu poder diretivo para obrigá-lo. Mas nada justifica a lavratura de boletim de ocorrência policial pela empresa, como forma de provar que o documento foi exigido.

Até porque a relação de emprego não deixa de existir pela ausência do registro na CTPS. Assim decidiu o juiz Marco Antônio Ribeiro Muniz Rodrigues, titular da Vara do Trabalho de Caxambu, ao julgar o processo de um lavador de carros, que pedia o reconhecimento do vínculo empregatício.

O reclamado afirmou que adquiriu o estabelecimento em dezembro de 2010, quando o trabalhador ali já prestava serviços, e somente não o registrou, porque, mesmo tendo solicitado a carteira de trabalho, o reclamante não a entregou.

Em razão desse fato, para se precaver contra futuros problemas, lavrou boletim de ocorrência. Analisando o caso, o juiz sentenciante reconheceu de imediato o vínculo de emprego, porque adiscussão sobre a entrega da CTPS não descaracteriza a relação empregatícia.

Se houve negativa por parte do empregado, o empregador deveria ter feito uso de seu poder disciplinar. "Não precisaria valer-se de boletim de ocorrência, expediente, aliás, desvirtuado como forma de registro privado das relações contratuais".

"O boletim de ocorrência somente deveria ser usado nas hipóteses próprias em que a intervenção da autoridade policial se justifica, o que não é o caso das discussões pura e simples das obrigações contratuais de quaisquer espécies", ressaltou o magistrado, destacando que, na verdade, a exigência da carteira de trabalho deveria ter ocorrido muito antes, pela empregadora original, em julho de 2010, quando o reclamante começou a prestar serviços. No entanto, tendo o reclamado adquirido o estabelecimento com essa ilegalidade, responde pelo ato do empreendedor que lhe passou o ponto.

O julgador rejeitou a tese do reclamado de que o vínculo de emprego só teria surgido quando ele comprou o estabelecimento. A obrigação com o reclamante é anterior à concretização do negócio que o réu o assumiu quando adquiriu o empreendimento, nos termos dos artigos 10 e 448 da CLT.

"De outro lado, eventuais discussões entre os empreendedores não poderá servir como obstáculo para a satisfação das obrigações trabalhistas do empregador, a serem honradas, necessariamente, pelo atual explorador do estabelecimento", frisou.

Nesse contexto, o reclamado foi condenado a assinar a carteira de trabalho do empregado e a pagar a ele as verbas trabalhistas próprias da relação de emprego, incluindo as decorrentes da dispensa sem justa causa. Não houve recurso e o processo encontra-se em fase de execução.

Fonte: Tribunal Regional do Trabalho 3ª Região Minas Gerais.

Cursos gratuitos à distância

Abaixo uma lista de sites com cursos online gratuitos. Vários deles disponibilizam inclusive o certificado ao final do curso.

FUNDAÇÃO GETÚLIO VARGAS
A FGV, reconhecida instituição de ensino na área de negócios, oferece conteúdo e materiais didáticos gratuitos pela internet.
Você encontrará cursos nas seguintes áreas: Finanças Pessoais, Sustentabilidade, Direito, Metodologia, Administração (Recursos Humanos, Ciência e Tecnologia, Qualidade, Comunicação, Gestão de Projetos.
http://www5.fgv.br/fgvonline/cursosgratuitos.aspx

SENADO FEDERAL – Instituto Legislativo Brasileiro
Neste site você encontrará cursos gratuitos com certificado sem tutoria e com tutoria.
Os cursos disponíveis para matrícula e pré-matrícula no momento são: Excelência no atendimento, Papel do Senado como Estrutura de Poder Político, Princípios Constitucionais do Poder Legislativo, Processo Legislativo, Gestão Administrativa no Setor Público, Licitação e Contratos Administrativos, Relações Internacionais: Teoria e História, Relações Internacionais: Temas Contemporâneos, Direito Eleitoral, Fundamentos da Ciência Econômica, Novo Acordo Ortográfico – Teoria e Prática
http://www.senado.gov.br/senado/ilb/asp/ED_cursos.asp

SENAR
O portal EaD SENAR oferece gratuitamente cursos online para pessoas do meio rural para todos os estados. Os cursos disponíveis são: Empreendedorismo e Gestão de Negócios, Inclusão Digital, Qualidade de Vida, Escola do Pensamento Agropecuário.
http://eadsenar.canaldoprodutor.com.br/cursos

CIDADANIA DIGITAL
O Projeto Cidadania Digital oferece cursos gratuitos com o objetivo de manter profissionais atualizados com as tecnologias utilizadas no comércio e serviços. Este site apresenta cursos divididos em 4 categorias: Informática e Tecnologia, Iniciação Profissional, Empreendedorismo, Software Livre
http://www.ciddigital.org.br/portal/

SENAI
O SENAI oferece cursos gratuitos on line sobre temas transversais. Entre os temas disponíveis atualmente estão: Educação Ambiental ,Empreendedorismo, Legislação Trabalhista, Segurança do Trabalho, Tecnologia da Informação e Comunicação, Propriedade Intelectual.
http://www.senai.br/ead/transversais/

FUNDAÇÃO ACMINAS
A Fundação ACMinas apresenta um projeto de inclusão digital e empregabilidade que disponibiliza cursos online gratuitos nas seguintesáreas: Qualidade, Empreendedorismo, Práticas Administrativas, Comunicação, Computação, Finanças e Contabilidade.
www.acminas.estudar.com.br/portal

FUNDAÇÃO BRADESCO – ESCOLA VIRTUAL
O site da Escola Virtual da Fundação Bradesco apresenta vários cursos básicos e avançados, principalmente na área de Informática e TI. Mas apresenta também alguns cursos de outras áreas, comoAdministração Financeira e Cursos Comportamentais.
http://www.ev.org.br/Paginas/Home.aspx

NEXT GENERATION CENTER
No site da Next Generation você encontra diversos cursos da área de Gestão de TI, com um nível de informação bem elevado sobre os assuntos. Alguns dos cursos são: Infraestrutura de TI para PMEs, BPM, Virtualização, Software as a Service.
http://www.nextgenerationcenter.com/home.aspx

BE-A-BYTE
Oferece cursos gratuitos de informática e outros assuntos através de vídeos e com certificado ao final do curso.
http://beabyte.com.br

Printbill amplia "projeto reflorestar" e faz doações

O viveiro Reflorestar da Printbill de Birigui (SP), no mês março/2012 passou por uma ampliação. Foram colocadas tela proteção, 2 novos canteiros para produção de verduras como: Alface; Almeirão; Cebolinha; Cenoura; Rucula e plantação de morangos entre outras.

A comissão Printfest nas suas ações quinzenais estão plantando novas mudas como: Figo; Manga; Amora; Seriguela; Goiaba, Jabuticaba (Frutiferas), Citronela; Boldo; Arruda; Babosa; (Ervas medicinais); Oiti; Pata de Vaca; Aroeira-Salsa; Calabura (Arvores Nativas) que deverão ser distribuídas a população no final do ano 2012.

Todas as verduras e frutas colhidas no viveiro serão distribuídas no refeitório da empresa para melhor alimentação e qualidade de vida dos colaboradores.

No mês de abril foi iniciado um novo projeto de arrecadação, onde a cada muda de árvore nativa retirada do viveiro Reflorestar, serão recebidos produtos de Higiene e Limpeza que serão doadas a uma instituição carente Birigui (A definir).

No inicio de janeiro de 2012, foram doadas várias mudas de árvores nativas a população de Birigui e região em geral.

Para o colaborador Valtencir Soler Ruiz foi doado 4 mudas de Citronela; ao visitante Marcio da S. Martins residente na cidade de Coroados foram doadas 30 mudas de árvores nativas para reflorestamento (sitio); estiveram na empresa esposas com filhos dos colaboradores Marcio Genaro Biz e Edson Luiz Alves retirando mudas que foram plantadas pelos seus filhos no dia 05/06/2011 (Comemoração Dia Nacional do Meio Ambiente) além de outros visitantes como: Marcos A. Marcolino- doadas (30 mudas de árvores Nativas); Ricardo Oliveira - (04 mudas Arvores Nativas); Pé com Pé - (6 mudas de árvores Nativas) e Farmácia Multidrogas- (02 mudas Oiti).

Valtencir Soler recebe mudas de Citronela.

Mudas de árvores nativas foram doadas para Marcio Martins de Coroados (SP)>

Filhos de colaborador exibem umdas recebidas como doação.

Colaborador Marcio Genaro Biz com a família na oportunidade em que visitaram o projeto da Printbill

Colaboradores na manutenção do viveiro.

D. Maria, sogra do colaborador Marcio Genaro e a Esposa dele Elaine Cristina Biz.

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 - Comércios - Produtos - Serviços - Saúde - Alimentação - Lazer
Aqui você encontra o site que tanto procura
www.goobrasil.com.br

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

Motivação com saúde e bom Humor

Fábio Lais
Consultor, Palestrante, Hunting, Professor e Cronista
fabio_lais@hotmail.com

Qualidade de Vida

Amigo(a) leitor(a),

No próximo dia 14 de Abril realizaremos o 3º Workshop "Liderança Rumo ao Topo" de 2012. Mais uma vez estaremos totalmente voltados para debatermos a Liderança nos tempos atuais.

Entre tantos conceitos que serão abordados neste Workshop, destaquei um para compartilhar com vocês que me acompanham aqui na Norminha.

Se você tiver interesse em levar esse ou outros treinamentos para a sua Empresa ou Cidade, entre em contato conosco.

FAÇA VALER A PENA

Em plena 2ª Guerra Mundial, um pelotão inteiro foi destacado para resgatar um único soldado, pois ele já havia perdido seus três irmãos na guerra.

Em determinado momento os soldados que integram o pelotão passam a questionar porque vários soldados devem arriscar as suas vidas por apenas um homem. Alguns morrem pelo caminho até que, em meio a uma importante batalha para proteger uma ponte estratégica para o fracasso alemão, conseguem encontrar o soldado Ryan que é comunicado sobre a morte de seus irmãos e que irá para casa.

O Capitão do Pelotão de Resgate, John Miller, decide ficar com seus homens para ajudar a proteger a ponte, e durante a batalha praticamente todos do Pelotão de Resgate morrem, inclusive o Capitão, que antes de morrer puxa o soldado Ryan para perto e diz:

- Faça Valer a Pena!

Em liderança, não é necessário chegar ao ponto de morrer pelas pessoas para demonstrar nosso respeito, cuidado e interesse por elas. De fato, é bem menos que isso. As pessoas apenas esperam que isso aconteça por meio de atitudes simples como encontrar um pouco mais de tempo para ouvi-las, tratando-as com o devido respeito e importância; elas esperam que trabalhemos no sentido de aumentar a confiança e diminuir o controle, servindo-as, ajudando-as, influenciando-as para o bem e atendendo suas reais necessidades. Como você pode ver, não é necessário morrer por elas, mas viver para elas por meio de atitudes que demonstrem nosso genuíno interesse em suas vidas.

As pessoas não trabalham para a organização, mas para o seu líder, portanto, elas se empenharão em dar o seu melhor na medida em que perceberem que este líder também o faz. É o seu exemplo como líder e ser humano que levará as pessoas a decidir por um uma vida que realmente vale a pena ser vivida, dentro e fora do trabalho.

Portanto, faça sua liderança valer a pena: Seja alguém comprometido com os resultados, mas, acima de tudo, comprometa-se com o ser humano. Sirva as pessoas com amor, caráter e integridade, evitando o uso de poder e influência para servir seus próprios interesses. Não se preocupe com honra pessoal, mas esteja atento às necessidades daqueles que estão ao seu redor. Viva uma vida com sentido, propósito e equilíbrio; persiga objetivos e resultados legítimos, porque em suas mãos está a oportunidade de construir um futuro melhor.

Seu legado não será determinado pelos bens que deixou, pelas organizações que liderou, pelos recordes que estabeleceu ou pelos produtos que desenvolveu, mas pelas vidas que influenciou.

Abraços, saúde e sucesso!

FÁBIO R. LAIS
fabio_lais@hotmail.com
www.turnoverconsultoria.blogspot.com

Feira em Curitiba (PR) contará com diversos eventos na área de SST

A Prevensul- Feira e Seminário de Saúde, Segurança do Trabalho e Emergência, chega a sua 15ª edição. Nela serão apresentadas novidades tecnológicas das áreas de SST e Emergência, através de produtos e serviços destinados aos visitantes. Congressos, seminários e workshops acontecerão paralelamente à Feira, reforçando ainda mais a qualidade do evento e dos profissionais que buscam informação e aperfeiçoamento. O evento ocorrerá de 30 de maio a 1º de junho de 2012, no Expo Unimed, Curitiba (PR).

Fique por dento da programação para área de SST!

* Curso de Atualização Proteção: Serão diversos cursos no decorrer de dois dias, entre eles destacamos o " Curso de Higiene Ocupacional Aplicada", que tem como público alvo Engenheiros de Segurança do Trabalho, Técnicos de Segurança do Trabalho, Tecnólogos de Segurança, Médicos do Trabalho, Enfermeiros e Técnicos em Enfermagem do trabalho, Fisioterapeutas, Fonoaudiólogos, estudantes de cursos de Segurança do Trabalho e demais interessados. O curso "Como Elaborar o Programa de Proteção Respiratória", quem tem por objetivo discutir com os participantes a publicação PPR- Fundacentro e preparar em sala o PPR de uma empresa fictícia. Esse curso tem como público alvo; técnicos e engenheiros de segurança, consultores na área de Higiene Ocupacional, profissionais que prestam serviços em empresas de medicina do trabalho.

Seminário Análise de Riscos; Simpósio de Gestão de Pessoas e Qualidade de Vida no Trabalho; Cursos de Aperfeiçoamento APES; Seminário NR12; Jornada Paranaense de Fisioterapia do Trabalho; Workshops para atualização de profissionais em SST.

A programação completa www.prevensul.com.br

É a mais pura verdade!

Tá Reclamando do Lula? Do Serra? Da Dilma? Do Arruda? Do Sarney? Do Collor? Do Renan? Do Palocci? Do Delubio? Da Roseanne Sarney? Dos politicos distritais de Brasilia? Do Jucá? Do Kassab? Dos mais 300 picaretas do Congresso?
Pois saiba que temos os POLÍTICOS QUE MERECEMOS TER!
Brasileiro reclama de quê?
O Brasileiro é assim:

Coloca nome em trabalho que não fez. Coloca nome de colega que faltou em lista de presença.

Paga para alguém fazer seus trabalhos. Repassa multa de transito para familiares e amigos.

Falsifica documentos para ganhar concorrências.

Anda em velocidade acima do permitido e freia próximo de radar.

Entrega o amigo para levar vantagens dentro do local de trabalho.

Saqueia cargas de veículos acidentados nas estradas;

Estaciona nas calçadas, muitas vezes debaixo de placas proibitivas;

Suborna ou tenta subornar quando é pego cometendo infração;

Troca voto por qualquer coisa: areia, cimento, tijolo, e até dentadura; Fala no celular enquanto dirige;

Usa o telefone da empresa onde trabalha para ligar para o celular dos amigos (me dá um toque que eu retorno...) - assim o amigo não gasta nada;

Trafega pela direita nos acostamentos num congestionamento;

Para em filas duplas, triplas, em frente às escolas;

Viola a lei do silêncio. Dirige após consumir bebida alcoólica;

Fura filas nos bancos, utilizando-se das mais esfarrapadas desculpas;

Espalha churrasqueira, mesas, nas calçadas;

Pega atestado médico sem estar doente, só para faltar ao trabalho;

Faz "gato" de luz, de água e de tv a cabo;

Registra imóveis no cartório num valor abaixo do comprado, muitas vezes irrisórios, só para pagar menos impostos;

Compra recibo para abater na declaração de renda para pagar menos imposto;

Muda a cor da pele para ingressar na universidade através do sistema de cotas;

Quando viaja a serviço pela empresa, se o almoço custou 10, pede nota fiscal de 20;

Comercializa objetos doados nessas campanhas de catástrofes;

Estaciona em vagas exclusivas para deficientes;

Adultera o velocímetro do carro para vendê-lo como se fosse pouco rodado;

Compra produtos pirata com a plena consciência de que são pirata;

Substitui o catalisador do carro por um que só tem a casca;

Diminui a idade do filho para que este passe por baixo da roleta do ônibus, sem pagar passagem;

Emplaca o carro fora do seu domicílio para pagar menos IPVA;

Frequenta os caça-níqueis e faz uma fezinha no jogo de bicho;

Leva das empresas onde trabalha, pequenos objetos, como clipes, envelopes, canetas, lápis... como se isso não fosse Furto;

Comercializa os vales-transporte e vales-refeição que recebe das empresas onde trabalha;

Falsifica tudo, tudo mesmo... só não falsifica aquilo que ainda não foi inventado;

Quando volta do exterior, nunca diz a verdade quando o fiscal aduaneiro pergunta o que traz na bagagem;

Quando encontra algum objeto perdido, na maioria das vezes não devolve;

Acaba com o meio ambiente, jogando lixo, ponta de cigarro por todo o lado.

E quer que os políticos sejam honestos.... Escandaliza-se com o mensalão, o dinheiro na cueca, a farra das passagens aéreas...

Esses políticos que aí estão saíram do meio desse mesmo povo, ou não?

Brasileiro reclama de quê, afinal?

E é a mais pura verdade, isso que é o pior! Então sugiro adotarmos uma mudança de comportamento, começando por nós mesmos, onde for necessário!
Vamos dar o bom exemplo!
Espalhe essa idéia! "Fala-se tanto da necessidade deixar um planeta melhor para os nossos filhos e esquece-se da urgência de deixarmos filhos melhores (educados, honestos, dignos, éticos, responsáveis) para o nosso planeta, através dos nossos exemplos...."

Colhemos o que plantamos! A mudança deve começar dentro de nós, nossas casas, nossos valores, nossas atitudes.

Alimentos ideais para ajudar em exercícios físicos

Se o objetivo é perder peso ou melhorar o desempenho no exercício, os alimentos certos podem ajudar. A chave é começar com uma dieta saudável em geral. "Os melhores alimentos são os pães integrais e cereais, frutas e legumes, carnes magras e alimentos de baixo teor de gordura", disse o nutricionista Trent Watson. "Se você está incluindo todos aqueles em sua dieta diária, como uma linha de base, você estará no caminho para um bom desempenho e obterá seus melhores resultados", completou. As informações são do site Body + Soul.

Exercícios aeróbicos: se a perda de peso é seu objetivo, é melhor fazer exercícios aeróbicos em jejum, logo após acordar. "Isso significa que você está usando gordura para o combustível de energia", disse a nutricionista esportiva e treinadora Sasha Moon.

Mas se a intenção é melhorar tempo ou a distância, um lanche rico em carboidratos pequeno vai fornecer glicogênio para o corpo, que é uma fonte de energia mais poderosa. "Não podemos queimar gordura e proteína de forma eficiente quando estamos com 100% de intensidade", disse Watson.

Se você quer treinar intensamente por um longo período, tem que otimizar a ingestão de carboidratos. Uma hora após o exercício, opte por alimentos com carboidratos e proteínas. Watson afirmou que isso vai "repor o glicogênio e reparar os músculos que foram desgastados durante o exercício". A deficiência de ferro é um risco para mulheres corredoras de longa distância, por isso sua dieta precisa de muita carne vermelha, frango, peixe, ovos, cereais integrais e leguminosas. Omega-3, encontrado nos peixes, também é crucial para os corredores, pois a substância é anti-inflamatória.

Musculação e pilates: Ao se preparar para tais exercícios, é preciso equilibrar proteínas e carboidratos. "Carboidratos movem o músculo, enquanto as proteínas fornecem a estrutura", disse Watson. Se a pessoa ficar cansada durante ou após o treino, precisa proteína e um lanche de carboidratos, como frutas e iogurte.

Uma pequena quantidade de proteína imediatamente após uma sessão de musculação pode ajudar na recuperação muscular, particularmente para as mulheres. A substância ajuda a reduzir as dores no dia seguinte. "Um copo de 250 ml de leite desnatado é perfeito - ele tem uma proteína chamada leucina que aciona o gene que faz com que o tecido muscular se renove.

Exercícios de resistência: corredores de longa distância precisam manter a ingestão de carboidratos durante todo o treino. Os especialistas sugerem que 1g de carboidratos por quilo de peso corporal é consumido por hora.

Então, se você pesa 60 quilos, você precisa de 60 g de carboidratos por hora. "Se você encheu uma garrafa de 750ml com uma bebida esportiva que é 8% solução de glicose, você tem cerca de 60 g de carboidratos", disse Watson.

Se você está fazendo uma longa sessão em um dia quente, como uma partida de tênis no sol, o ideal é beber duas garrafas de água gelada nos 90 minutos que antecedem o exercício. "Ela reduz sua temperatura central e achamos que um dos elementos de fadiga é um aumento da temperatura central", explicou Watson. "O pré-resfriamento diminui a temperatura do núcleo, por isso leva mais tempo para chegar a esse nível máximo e você pode continuar por mais tempo", completou.

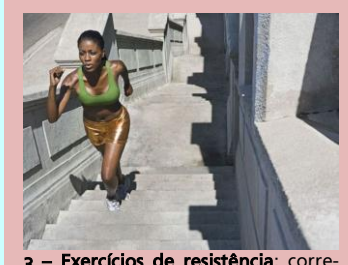
Yoga: quando se trata de yoga, deve-se evitar alimentos que provocam desconforto no estômago enquanto o corpo é retorcido. "É melhor não comer de duas a três horas antes da aula", aconselhou o professor de yoga Nikola Ellis, diretor de Adore Yoga, em Sydney, na Austrália.

"Se toda a sua energia está sendo usada para digerir alimentos pesados, é difícil obter a clareza e equilíbrio que é o objetivo do yoga", afirmou Ellis. "Para uma classe de meditação, o tipo de alimento ideal é calmante e que estimula a refrigeração. Legumes levemente cozidos é uma boa opção", afirmou. Evite proteína animal.

Praticar exercícios aeróbicos em jejum ajuda na queima de gorduras, segundo especialistas

1 - Exercícios aeróbicos: se a perda de peso é seu objetivo, é melhor fazer exercícios aeróbicos em jejum, logo após acordar. "Isso significa que você está usando gordura para o combustível de energia", disse a nutricionista esportiva e treinadora Sasha Moon;

2 - Yoga: quando se trata de yoga, deve-se evitar alimentos que provocam desconforto no estômago enquanto o corpo é retorcido. "É melhor não comer de duas a três horas antes da aula", aconselhou o professor de yoga Nikola Ellis, diretor de Adore Yoga, em Sydney, na Austrália;



3 – Exercícios de resistência: corredores de longa distância precisam manter a ingestão de carboidratos durante todo o treino.

Os especialistas sugerem que 1g de carboidratos por quilo de peso corporal é consumido por hora;

4 – Musculação e pilates: ao se preparar para tais exercícios, é preciso equilibrar proteínas e carboidratos. "Carboidratos movem o músculo, enquanto as proteínas fornecem a estrutura", disse Watson. Se a pessoa ficar cansada durante ou após o treino, precisa proteína e um lanche de carboidratos, como frutas e iogurte.

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

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
misegtrab@gmail.com
(11) 9634-1721 - (11) 2605-5952

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

Lanches Calóricos:

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

Continuação da última edição (148): Veja os sete últimos nesta edição.

Gringo: 548 calorias - Giraffas
Pão, dois hambúrgueres, queijo, bacon, picles em fatias, cebola picada na chapa e molho especial.

Croc: 520 calorias - Giraffas
Pão, peito de frango compactado e empanado, alface americana e maionese.

Big Mac: 491 calorias - McDonald's
Dois hambúrgueres, alface, queijo, molho especial, cebola, picles e ão com gergelim.

Bib's Burguer Salad: 460 calorias - Habib's
Hambúrguer preparado com carne bovina, tomate, alface, molho especial, queijo tipo cheddar derretido, queijo cremily e pão de hambúrguer com gergelim.

Bib's Burguer Cheese: 440 calorias - Habib's
Hambúrguer de carne bovina, queijo tipo cheddar e pão de hambúrguer com gergelim.

Bib's Chicken Salad: 431 calorias - Habib's
Hambúrguer de frango, maionese, alface, tomate, queijo cremily e pão de hambúrguer com gergelim.

Cheese Frango: 420 calorias - Giraffas
Pão, peito de frango compactado; queijo, alface americana, tomate e maionese.

Veja cinco erros cometidos nos primeiros meses de trabalho e saiba como evitá-los

1) Desinteresse

Um dos erros cometidos pelos recém-contratados é não demonstrar interesse na realização das tarefas. O profissional deve assumir uma postura de aprendiz e buscar informações sobre seu trabalho e normas da empresa. Pergunte, observe e eleja uma pessoa que possa ser seu mentor.

2) Falta de Integração com a equipe

Lembre-se: você depende da equipe a qual pertence. Utilize a observação a seu favor para conhecer o ambiente comportamental do grupo. Veja como as pessoas se relacionam e tratam umas as outras. Evite agir sem se importar com as regras de conduta da empresa ou da equipe.

3) Atrasos e faltas

Procure não faltar. Não se atrase ou peça para sair durante o horário de trabalho. Caso tenha questões pessoais a serem resolvidas, é mais saudável negociar a data de sua admissão. Assuntos particulares devem ser resolvidos e tratados fora do horário de trabalho. O uso da internet para assuntos pessoais deve ser evitado.

4) Individualismo e arrogância

Demonstre suas capacidades e realize tarefas sempre compartilhando com todos, mas tome cuidado para que não seja interpretado como o "sabe tudo". Evite se isolar para que não seja tachado como arrogante. Não desenvolva atividades levando em consideração apenas seu conhecimento ou ponto de vista.

5) Criticas e fofocas

Não critique métodos, processos ou qualquer outra coisa sem ter embasamento para tal. Falar mal da empresa ou dos colegas de trabalho também não é saudável, afinal de contas, você acabou de chegar e escolheu trabalhar naquela organização. Evite se envolver em conflitos e as famosas fofocas que rodeiam o ambiente de trabalho.

Colaboração:
Marcelo Hudson Martins
Engenheiro de Segurança

Prorrogação do período de licença-maternidade posterior ao parto – Licença de duas semanas e o atestado para a amamentação

É comum haver empregada exigindo a licença de duas semanas, imediatamente após o término da licença-maternidade de 120 (cento e vinte) dias, mediante a apresentação de atestado médico indicando a necessidade dessa licença para a mãe continuar amamentando a criança. Trata-se de prática que, de tão disseminada, tornou essa licença conhecida como "licença-amamentação".

Ocorre, porém, que essa licença não se destina a amamentação da criança, mas para casos excepcionais de risco de vida da criança ou da mãe, conforme exposto a seguir:

De acordo com o § 2º do art. 392 da CLT, com a redação dada pela Lei n. 10.421, de 15.04.2002, os períodos de repouso anteriores e posteriores ao parto poderão ser aumentados por duas semanas, mediante atestado médico específico: "§ 2º Os períodos de repouso, antes e depois do parto, poderão ser aumentados de 2 (duas) semanas cada um, mediante atestado médico"

A CLT é omissa em relação aos casos em que pode haver a prorrogação do período de repouso, antes e depois do parto, que fica a cargo do empregador remunerar.

A mesma previsão contida no § 2º do art. 392 da CLT repete-se no § 3º do art. 93 do Decreto n. 3.048/99, que regulamenta as Leis n. 8212/91 e 8.213/91, mas com a ressalva de que o aumento da licença-maternidade se dará apenas em casos excepcionais :

"§ 3º Em casos excepcionais, os períodos de repouso anterior e posterior ao parto podem ser aumentados de mais 2 (duas) semanas, mediante atestado médico específico".

O Decreto n. 3.048/99 também não esclarece quais são os casos (excepcionais) que permitem o aumento do período de descanso, antes e depois do parto. Somente, na Instrução Normativa INSS/PRES n. 45, de 06 de agosto de 2010 (última editada e atualmente em vigor) que dispõe sobre a administração de informação aos segurados, o reconhecimento, a manutenção e a revisão de direitos dos beneficiários da Previdência Social e disciplina o processo administrativo previdenciário no âmbito do INSS === há menção aos casos que autorizam a Concessão da licença de duas semanas, quais sejam: "situações em que exista algum risco para a vida do feto ou criança ou da mãe"

Abaixo a transcrição do art. 294, § 6º, da Instrução Normativa INSS/PRES n. 45, de 06.08.2010:

"Art. 294. O salário-maternidade é devido para as seguradas de que trata o art. 371 durante cento e vinte dias, com início até vinte e oito dias antes do parto e término noventa e um dias depois dele, considerando, inclusive, o dia do parto, podendo, em casos excepcionais, os períodos de repouso anterior e posterior ao parto serem aumentados de mais duas semanas, mediante atestado médico específico, observado o § 7º deste artigo.
(...)

§ 6º A prorrogação dos períodos de repouso anteriores e posteriores ao parto consiste em excepcionalidade, compreendendo as situações em que exista algum risco para a vida do feto ou criança ou da mãe, devendo o atestado médico ser apreciado pela Perícia Médica do INSS, exceto nos casos de segurada empregada, que é pago diretamente pela empresa. Portanto, a empregada lactante não tem direito a "licença-amamentação".

Para a amamentação, a Consolidação das Leis do Trabalho garantiu a empregada o direito a dois intervalos especiais, de meia hora cada um, durante a jornada de trabalho para amamentar o filho até que este complete 6 (seis) meses de idade (art. 396 da CLT). Esses dois intervalos são remunerados pelo empregador.

Logo, o empregador não está obrigado a aceitar atestado médico particular para aleitamento materno, mas apenas atestado médico do SUS ou do serviço médico próprio ou conveniado, indicando a doença do filho ou da mãe que exija o afastamento do trabalho após o término da licença-maternidade de 120 (cento e vinte) dias.

O atestado médico deve detalhar o motivo pelo qual a criança necessita de cuidados diretos da mãe ou o motivo pelo qual a mãe necessita continuar em repouso, sem o que não terá valor aos fins a que se destina.

Fonte: Última Instância, por Aparecida Tokumi Hashimoto (Advogada sócia do escritório Granadeiro Guimarães Advogados)

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

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