



**MISTURA:** Alegria e emoção tomou conta dos alunos que concluíram o curso de TST em Araçatuba na noite de 30 de maio de 2012.

## Senac Araçatuba conclui mais um curso de TST

Mais uma turma do Curso de Técnico em Segurança do Trabalho, da unidade Senac de Araçatuba (SP), concluiu apresentação de projeto final na noite de 30 de maio de 2012.

Em breve serão mais 27 profissionais devidamente capacitados para ingressarem no mercado da prevenção. Apesar de que alguns dos alunos já estarem empregados em empresas da região e atuando "provisoriamente"; só aguardando agora a liberação do Diploma e o devido registro junto a Mte.

Logo após a conclusão dos projetos, docentes e alunos se confraternizaram através de palavras, abraços e muita emoção.

Parabéns aos futuros formandos. Breve, todos, com certeza, estarão no mercado trabalhando para defender a saúde e a integridade física dos trabalhadores.

## Bombeiros inauguram nova sede em Araçatuba

O evento foi na manhã de hoje (31/05/2012) na cidade de Araçatuba (SP), contando com a presença de autoridades de 43 municípios que pertencem ao comando do Vigésimo Grupamento de Bombeiros e boa parte da população.

O comando do evento festivo e de melhoria para a corporação e população em geral foi feita pelo comandante do 20º Grupamento Tem Cel PM Kerlis Ribeiro de Camargo.



Bandeira brasileira foi hasteada por dois guindastes das viaturas daquela corporação, a qual permaneceu durante todas as festividades de inauguração.



Com a nova sede, a cidade passou a ser dividida em duas.

Há tempos a região precisava uma unidade do porte de um batalhão, para melhorar os serviços de atendimento pré-hospitalar, de incêndio e aumentar os serviços de prevenção a acidentes.



Foram investidos aproximadamente R\$2,8 milhões na construção do novo prédio. A obra começou em 2010, com previsão inicial de inauguração em fevereiro de 2011.

O novo espaço também será utilizado para treinamentos. A estrutura dispõe de quadra poliesportiva, piscinas, sala de aula, entre outros espaços.

O 20º grupamento é responsável por 43 municípios paulistas.

Para receber edições de Norminha gratuitamente em seu e-mail, informe para [contato@norminha.net.br](mailto:contato@norminha.net.br) Seu nome completo, sua função, nome de sua cidade e estado a que pertence! Faça isso agora!



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

## Fundacentro inaugura subsite sobre estatísticas de acidentes e doenças do trabalho



Acaba de entrar no ar o subsite "Estatísticas de Acidentes e Doenças do Trabalho", dentro do Portal Fundacentro.

Seu objetivo é facilitar o acesso às diferentes fontes de dados oficiais, brasileiros e internacionais, que estão dispersas em diversos sites institucionais, agora reunidas num só lugar.

O site também prevê acesso a boletins estatísticos sobre acidentes e doenças do trabalho produzido por outros centros de pesquisa nacionais e internacionais. No futuro, o subsite contará com tutoriais em vídeo, já em elaboração, para ajudar o internauta a montar sua própria tabela a partir dos bancos de dados disponibilizados.

Acesse o site aqui: <http://estatisticas.fundacentro.gov.br> ou clique no banner que se encontra no lado direito do portal da Fundacentro.

A equipe responsável pela criação do subsite inclui os coordenadores Marco Antônio Bussacos e Juliana Andrade Oliveira, e também Alex de Oliveira Pires, Clodoaldo Caetité de Novaes, José Tarcísio Buschinelli, Maria Maeno, Mina Kato e Norivaldo Ferraz Júnior.

O e-mail para contato é [estatisticas@fundacentro.gov.br](mailto:estatisticas@fundacentro.gov.br)

## NR 24 tem proposta para alterar texto

Sugestões públicas serão aceitas até 09 de julho

Trata-se de proposta de texto para alteração da Norma Regulamentadora 24 (Condições Sanitárias e de Conforto nos Locais de Trabalho) divulgada para Consulta Pública pela Portaria SIT n.º 320, de 23/05/2012 para coleta de sugestões da sociedade, em conformidade com a Portaria MTE n.º 1.127, de 02 de outubro de 2003.



**ATUALIZAR:** proposta de novo texto visa atualizar as condições de conforto ao trabalhador. Última alteração se deu em 1993.

As sugestões podem ser encaminhadas ao Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho - DSST, até o dia 09 de julho de 2012, das seguintes formas:

**a) via e-mail:** [normalizacao.sit@mte.gov.br](mailto:normalizacao.sit@mte.gov.br)

**b) via correio:** MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO; Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho - DSST; Coordenação-Geral de Normatização e Programas - CGNOR; Esplanada dos Ministérios - Bloco "F" - Anexo "B" - 1º Andar - Sala 107 - CEP 70059-900 - Brasília - DF.

Para conhecer e baixar o novo texto proposto, basta clicar no link abaixo:

<http://www.norminha.net.br/Arquivos/PropostaDeAlteradaN24TextodaConsultaPblica.pdf>

## Vem aí o 8º Fórum Técnico de Debates

Evento será realizado pelos Sindicatos dos Metalúrgicos de São Paulo e dos Técnicos de Segurança do Trabalho no estado de São Paulo (Sintesp)



O Sindicato dos Metalúrgicos de São Paulo, por intermédio do Departamento de Segurança e Saúde do Trabalhador (DSST), e o Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo (Sintesp) vão realizar em 28 de junho próximo, quinta-feira, das 08h30 às 13h00 o 8º Fórum Técnico de Debates, no Auditório do Palácio do Trabalhador, sede do Sindicato dos Metalúrgicos de São Paulo, Rua Galvão Bueno, 782, Liberdade (próximo ao Metrô São Joaquim).

Estarão em debate o Plano Nacional de Segurança e Saúde do Trabalhador sob a ótica do movimento sindical, com apresentação de Armando Henrique (Técnico de Segurança do Trabalho, Diretor do SINTESP e Consultor Técnico); e, o controle social dos trabalhadores com relação à NR 12: Segurança no Trabalho em Máquinas e Equipamentos, apresentado por Édimo Luis Silva (Tecnólogo Mecânico - especialista em Higiene Industrial - Auditor de diversos sistemas de gestão - membro do Comitê Permanente da ABNT - ABIMAQ).

"Técnicos de Segurança das empresas metalúrgicas e interessados em geral discutirão temas atuais que interferem no dia a dia da saúde do trabalhador, priorizando a qualidade e a segurança dos ambientes de trabalho e chamando a atenção da sociedade para a necessidade de propostas concretas no combate aos acidentes e doenças do trabalho", diz o diretor Luisinho, responsável pelo DSST.

### Inscrições:

O evento é gratuito e os interessados poderão se inscrever nos sites do Sindicato dos Metalúrgicos de São Paulo [www.metalurgicos.org.br](http://www.metalurgicos.org.br) ou do Sintesp [www.sintesp.org.br](http://www.sintesp.org.br) até o dia 20 de junho.

### Informações:

DSST do Sindicato dos Metalúrgicos de São Paulo e-mail: [dsst@metalurgicos.org.br](mailto:dsst@metalurgicos.org.br), fones: (11) 3388-1098 (Metalúrgicos de São Paulo) e (11) 3362-1104 (Sintesp).

## 'Caí do cavalo', diz ex-fumante de 73 anos

Fonte: [monique.bueno@folhadaregiao.com.br](http://monique.bueno@folhadaregiao.com.br)  
[www.folhadaregiao.com.br](http://www.folhadaregiao.com.br)

Uma cicatriz que corta o lábio inferior e uma amígdala a menos. Essa é a lembrança que o aposentado Milton Mantovani, de 73 anos, vai carregar pelo resto da vida por ter fumado durante 57 anos. Sem contar o sofrimento e a dor sentidos nos últimos três meses durante o tratamento contra o câncer na amígdala.

Dos 16 anos até o dia 16 de abril de 2012, Mantovani diz ter sentido o prazer de fumar seu cigarrinho de palha, que considerava ser menos prejudicial que fumo envolto ao papel. "Caí do cavalo", disse o aposentado, ainda com muita dificuldade para falar. Mantovani é apenas um dos milhares de pacientes que foram diagnosticados com neoplasia originada do tabaco. Hoje, quando se comemora o Dia Mundial Sem Tabaco, o aposentado afirma que a melhor e a única forma de evitar sofrimento como o seu é parar de fumar o quanto antes.

Mantovani ressalta que o caminho para a cura seria muito mais longo e não fosse a ajuda, primeiramente de Deus e do oncologista Everton Pontes, e de suas três filhas, que o acompanharam minuto a minuto nesses últimos meses. Elas me faziam os curativos, preparavam

o alimento para a sonda e, claro, me deram muito carinho, além da minha esposa. Não sei o que seria de mim se não fosse tudo isso. "Imagino aqueles que não contam com ajuda no momento do tratamento", disse. O paciente se refere às filhas, a balconista Mirtes Mantovani, 48, à dona de casa Vera Lúcia Mantovani Ananias, 47, à caixa de padaria Marlene Mantovani, 41, e a sua mulher, a dona de casa Sebastiana Mantovani, 66. Abaixo, ele conta a trajetória do fumo, desde o vício até a lição de vida:

**INÍCIO DO VÍCIO**  
Comecei cedo, com 16 anos, quando saía com amigos. Eles fumavam e me ofereceram, aceitei e não mais parei até descobrir a doença. Comprava a palha e o fumo e eu mesmo fazia o cigarro. Até tinha vontade de parar, mas o vício sempre foi maior. Comecei fumando uns cinco, seis cigarros e depois que entrei no Daea (Departamento de Água e Esgoto de Araçatuba), com 19 anos, parti para sete, oito cigarros por dia.

**SINTOMAS**  
Durante toda a minha vida nunca tive problemas maiores por causa do fumo, mas, no começo deste ano, passei a sentir dor na garganta, só do lado direito. Fui

num postinho e comecei a tratar com a dentista de lá porque achava que era por causa da dentadura. Ela me pediu para tomar antibiótico, mas a dor não passava. Minhas filhas me levaram em um dentista particular, que também passou antibiótico e não funcionou.

**DESCOBERTA**  
Esse dentista pediu uma radiografia panorâmica para saber com detalhes o motivo da minha dor. Como demorou em sair o resultado, uma de minhas filhas decidiu marcar uma consulta com o doutor Everton. O dentista não conseguiu entender o resultado da radiografia, mas disse que não era coisa boa. Depois levei o exame para o doutor Everton e ele pediu para fazer uma tomografia da parte do pescoço.

Nessa época, a dor só aumentava e não conseguia mais comer direito. Quando a tomografia ficou pronta, o doutor me internou na Santa Casa para fazer biópsia. O resultado foi o câncer de amígdala direita.

**CIRURGIA**  
Ele me deu duas alternativas: fazer a cirurgia direto ou a quimioterapia junto com a radioterapia.

Eu disse para minhas filhas que não queria ir para Barretos fazer radioterapia, então decidi operar. Minha cirurgia foi feita no dia 17 de abril, na Santa Casa. O doutor tirou minha amígdala e parte do queixo.

### ARREPENDIMENTO

Quando eu fumava, sabia que um dia poderia ter câncer, mas nunca imaginei que podia ser comigo. O vício também era sempre maior. Agora parei de fumar, não vou mais voltar porque não quero passar por tudo isso de novo. Não quero nem saber do cigarro porque pensei que o de palha não fosse dar tanto prejuízo. Eu até tinha parado de fumar o cigarro de papel, há mais de seis meses.

Um dia falei para minha filha mais velha que se ela fumasse, ia fazer engolir o maço inteiro.

### LIÇÃO

Aprendi com todo meu sofrimento que o cigarro é menor do que a gente e que temos que ter força para superar esse vício. Só quem passou por essa dor sabe o que estou dizendo.

Não é fácil ter que beber tudo pelo canudinho, aguentar a sonda, a traqueostomia. Meu conselho é para que os fumantes parem com o vício antes que fiquem doentes, como eu fiquei.

Hoje, só tenho que agradecer a Deus por ter me dado mais uma chance de viver, ao doutor Everton Pontes, que cuidou muito bem de mim e à minha família, que tanto amam.

### CURA

Graças a Deus, o doutor Everton tirou todo o tumor e não precisei fazer quimio e nem radioterapia.

## Makro elege novos membros da CIPA em Araçatuba (SP)

Colaboradores do Makro, unidade de Araçatuba (SP), mobilizaram-se no último dia 16 de maio para eleger os novos membros representantes dos empregados para a gestão da CIPA 2012/2013.

O evento foi concorrido, pois 17 empregados concorreram às cinco vagas, entre titulares e suplentes.

"Foi uma grande mobilização na eleição desde a divulgação do Edital de Convocação da eleição", comentou o Gerente de recursos humanos da unidade, Sr. Marcos Franco, que vem dando todo apoio necessário para o bom desenvolvimento das atividades da comissão.



Márcia, do Setor Contabilidade representou a alegria de participar.



**MC**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO  
AQUIRA SEU EPI COM ASSESSORIA TÉCNICA GARANTIDA!  
(18) 3652-9703 - PENÁPOLIS - SP



**Minha Nova Camiseta**  
[www.minhanovacamiseta.com.br](http://www.minhanovacamiseta.com.br)



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



**DIFUSORA**  
AM 820 KHz Penápolis  
Programa Célio de Oliveira  
Segunda a sexta: Ao vivo das 08h00 às 13h00  
Informação, música, negócio e futebol paulista  
É só acessar e ouvir!  
[www.difusoradepropolis.com.br](http://www.difusoradepropolis.com.br)



A Casa do EPI, Equipamentos De Segurança E Sinalização  
**MultSeg**  
BIRIGUI - SP  
(18) 3641-8015

## Associação Paulista de Medicina do Trabalho realizará reunião científica e lançamento de livro TOR-TOM

A Associação Paulista de Medicina do Trabalho estará realizando reunião científica, no dia 04 de junho em São Paulo, para discutir o tema "Esclarecendo Situações Polêmicas em Relação ao Risco Ergonômico – Um Fluxograma Prático de Ferramentas de Avaliação a Utilizar nas Diversas Situações de Trabalho".

Na oportunidade ocorrerá Lançamento do livro: ÍNDICE TOR-TOM 2ª. Edição - As 25 Aplicações Práticas do Método TOR-TOM.

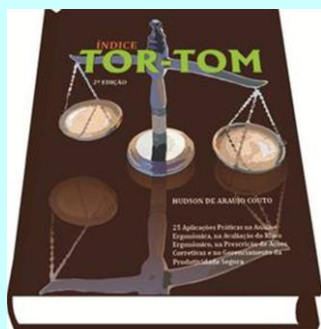
O Conferencista será o Prof. Dr. Hudson de Araújo Couto, Diretor Científico da Associação Mineira de Medicina do Trabalho, ex-Diretor Científico da Anam, Membro Titular da Academia Mineira de Medicina.

O evento gratuito será no dia 04 de junho de 2012 (segunda-feira) às 20 horas; na sede da Associação Paulista de Medicina – Av. Brigadeiro Luis Antônio, 278 – 9º. Andar.

A venda e Autógrafos será a partir de 18 horas.

Interessados poderão fazer suas inscrições para a palestra no site [www.ergoltda.com.br](http://www.ergoltda.com.br) ou pelo telefone (31) 3261-3736.

Faça sua inscrição agora mesmo!



### Síntese

A definição quanto à existência ou não de risco ergonômico é algo complexo que exige conhecimento científico e a capacidade de perceber detalhes e sutilezas. Muitas vezes, o simples de fato de se classificar um trabalho como repetitivo costuma implicar no mal-entendido de ser essa uma tarefa de risco. E ocorre que, especialmente em tarefas de exigências de membros superiores, muitas vezes afirma-se haver risco ergonômico quando, na realidade, a existência de mecanismos de regulação anula a exigência biomecânica. Mas também ocorre o contrário, especialmente sabendo-se que o impacto da ergonomia na

origem de risco ergonômico pode ocorrer por outros tantos fatores. O palestrante irá apresentar um fluxograma de uso das diversas ferramentas para definir quanto ao risco ergonômico.

Uma das ferramentas, de aplicação em tarefas habituais, é o Índice TOR-TOM, que foi lançado em 2006 e é agora apresentado em nova edição, com uma série de aperfeiçoamentos quanto à validade, reprodutibilidade e entendimento. O livro é apresentado na segunda edição, com 320 páginas, em capa dura, acompanhado de software para cálculo do Índice TOR-TOM em computador. O palestrante propõe que o índice tem 25 aplicações práticas, na análise ergonômica, na definição de melhorias ergonômicas e também no gerenciamento da produtividade segura.

Os que adquirirem o livro poderão cursar oficina de orientação do uso do aplicativo no dia 05 de junho terça-feira - de 8 às 12 horas.

Para os que já possuem a edição anterior do TOR-TOM (Levar o livro 1ª. Edição para ter direito ao desconto especial).

Haverá o sorteio de um exemplar do livro propriedades nocivas das substâncias químicas.

## De quem é o mandato do Cipeiro?

Por Eli Almeida  
Campina Grande/PB

Deixar de fazer parte da CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes) não é tão simples assim como muita gente imagina. A desistência por parte do empregado eleito pode trazer dor de cabeça à empresa, por exemplo, quando questionada essa renúncia judicialmente nos tribunais. Há uma polêmica grande no meio jurídico, e neste ramo não me atrevo ir mais longe, quanto a este mandato do trabalhador eleito para cargo na CIPA. Mas, o tema é delicado e requer cautela para os profissionais de segurança e conseqüentemente à empresa.

Sobre isso, existe diversos entendimentos jurídicos. Uma das decisões para o caso, já adotada por juízes, diz que o mandato do cipeiro, quando eleito, pertence aos trabalhadores que o escolheram para representá-los e não ao cipeiro.

Quer sair definitivamente da Comissão, mesmo o integrante redigindo sua Carta Renúncia, de próprio punho, esse documento vem sendo alvo de contestações judiciais. Na verdade, existe entendimento entre juízes, que essa Carta redigida por cipeiro, pode ocorrer por coação de empresas.

Sendo assim, diante da polêmica para este desligamento da CIPA, o que se recomenda, tese defendida por advogados trabalhista, é que

essa renúncia seja concretizada perante a Justiça, incluir a participação do Sindicato, também se faz necessário. Desta maneira, nos livramos de problemas judiciais.

### Observação da redação:

Somos a favor pelo cumprimento completo da gestão da CIPA por todos os membros, pois a Comissão é uma ferramenta que nos proporciona discutir e lutar pela prevenção da integridade física e pelos cuidados de nossa saúde no local de trabalho.

Mas, se algum membro queira se afastar da CIPA, faça cumprir o que na própria NR determina em seu item 5.30 "O membro titular perderá o mandato, sendo substituído por suplente, quando faltar a mais de quatro reuniões ordinárias sem justificativa".

E como, o cargo é dos empregados que o eleger, cumpra-se também o item 5.31 "A vacância definitiva de cargo, ocorrida durante o mandato, será suprida por suplente, obedecida a ordem de colocação decrescente que consta na ata de eleição, devendo os motivos ser registrados em ata de reunião". (Alterado pela Portaria SIT n.º 247, de 12 de junho de 2011).

Se você tiver uma opinião que venha acrescentar uma melhor visão sobre o assunto, anvie-nos.

## Tenha sempre as Normas Regulamentadoras atualizadas

<http://www.norminha.net.br/Normas/normas.asp>

**EPSEG**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL  
(18) 3644-5473 – (18) 9117-6952  
**Caio Cachoni**  
Técnico de Segurança Responsável  
BIRIGUI - SP

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

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

## Empresas de SP investem no bem-estar dos funcionários

Mais do que lucro e alta produtividade, um dos sucessos para uma empresa caminhar bem é o bem-estar que ela oferece aos funcionários. Pensando nesses fatores, várias empresas e indústrias do interior de São Paulo dispõem de benefícios diferenciados que auxiliam na qualidade de vida das pessoas.

Em Bauru, uma das maiores editoras do país busca valorizar os 310 colaboradores, entre funcionários, estagiários e pessoas terceirizadas, com itens extras para estimular a produtividade e a produção dentro da empresa. De acordo com o supervisor de administração de pessoal, Wilson Castilho, a editora sempre busca melhorar o bem-estar dos funcionários com programas de auxílio ao emagrecimento, vacinação contra gripe e ampliação de alguns benefícios para estagiários, como exemplo, o vale-alimentação/refeição. "Temos também o programa de participação nos lucros e resultados, e de participação efetiva das pessoas no dia a dia da empresa. Outro programa que ajuda no desenvolvimento da empresa é a ideia premiada, que sorteia prêmios para os funcionários que sugerem ideias de melhorias para o negócio", enfatizou.

Desde 2008, o local tem uma sala com internet, televisão, puffs para descanso, sofá, lago com peixes. "Percebemos é que o espaço propicia o descanso, a descontração entre os colaboradores", disse Castilho. A editora é responsável por diversos gêneros de publicações. O trabalho bem feito também é revertido em atrativos aos funcionários.

"Oferecemos confraternização com sorteio de prêmios, viagens e bens duráveis, gincanas, festa de aniversário da empresa, além de homenagem por tempo de casa", explicou o supervisor.

Castilho informou ainda que periodicamente são realizados encontros que propiciam a convivência em grupo dos funcionários fora da empresa e oferece recursos para ações de integração. Mais uma forma de aproximar o empregado com o empregador é o programa "Portas Abertas", que permite a visita de familiares em horários agendados para conhecer o ambiente da editora. Ginástica laboral, planos odontológico e de saúde, programa de apoio à educação, com bolsas-auxílio para graduação e pós-graduação completam a lista de benefícios.

Já em Sorocaba, a cidade conta com uma imensa área destinada especificamente para a área industrial, mais concentrado no bairro Éden. São galpões de empresas que fabricam desde produtos para carros até para veículos marítimos, além da produção de pás para o equipamento de energia eólica. Uma dessas empresas instalada no distrito industrial é responsável pela fabricação de transmissores mecânicos para veículos comerciais, reversores marítimos, eixos e transmissores para máquinas agrícolas, entre outros componentes.

O objetivo da empresa é de que todas as pessoas que atuem nela, sejam funcionários ou terceiros, voltem para casa nas mesmas condições em que chegaram ao trabalho. Dessa forma, a mobiliza-

ção em torno da segurança e da saúde se expressa em atitudes coletivas e individuais, que fazem a diferença e otimizam os resultados. Um dos diferenciais da empresa é o Plano de Auxílio Mútuo (PAM), que, por meio de simulações, brigadistas treinados demonstram as ações que devem ser tomadas e, assim, as equipes aprendem como sincronizar o trabalho e tornar o atendimento mais eficaz.

Outro ponto de destaque é o Grupo de Apoio ao Trabalho Seguro (GATS), que foi criado para atuar na prevenção de acidentes e dar suporte à Gestão Integrada de Saúde, Segurança e Meio Ambiente (SSMA). Além disso, a empresa conta com ambulatório, vestiário, refeitório com refeições gratuitas (café da manhã, almoço, café da tarde) e ginástica laboral, além de dinâmicas e presentes em datas festivas.



Segundo a assessoria, a comunicação entre todas as áreas da empresa é estimulada por meio de diálogos, reuniões e debates, onde são apresentados novos procedimentos operacionais que envolvam a segurança em cada departamento e planos de como atingir as metas estipuladas.

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

A Casa da EPI, Equipamentos De Segurança E Sinalização  
BIRIGUI - SP  
(18) 3641-8015  
**MultSeg**

**doisDI**  
A ideia nasce da pergunta  
joice@doidi.com - (18) 8801-3114  
luiz@doidi.com - (18) 8801-2115

**MC**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO  
AQUIRA SEU EPI COM ASSESSORIA TÉCNICA GARANTIDA!  
(18) 3652-9703 – PENÁPOLIS - SP

**NRs atualizadas?**  
<http://www.norminha.net.br/Normas/normas.asp>

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

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



**FURRASQUEIRA:** Um apaixonado pelo Fusca aproveitou o que sobrou do "Hebert" e providenciou uma linda churrasqueira, que ao findar a festa, a peça passa a ser um belíssimo enfeite no seu quintal.

**Semana do Meio Ambiente 2012**  
Nossas escolhas impactam o meio ambiente de todos.

A Semana Senac de Meio Ambiente 2012 elegeu a Conferência das Nações Unidas para o Desenvolvimento Sustentável (Rio+20) como tema deste ano. A programação contempla palestras, oficinas, mesas redondas e exposições que abordam a evolução da sustentabilidade pós-Eco-92, economia verde, energia sustentável, reaproveitamento de alimentos e de resíduos sólidos e permacultura, entre vários outros temas. E relembra a importância do engajamento de todos na adoção de novos hábitos na relação com o meio ambiente.

Consulte no site a programação, que, neste ano, será desenvolvida em 24 unidades educacionais da Rede Senac em todo o Estado de São Paulo, incluindo os três campi – na capital, Águas de São Pedro e Campos do Jordão.

Sua participação na causa ambiental pode fazer a diferença.

O evento propõe uma reflexão sobre sustentabilidade, integrando

as diversas subáreas e evidenciando a transversalidade do tema, por meio de diferentes tipos de atividades.

O objetivo principal da atividade é disponibilizar um canal para o poder público, empresas, ONG's e interessados em discutir o tema sustentabilidade, trocar experiências e gerar conhecimento, promovendo um espaço participativo para construção do conceito e metodologias aplicáveis.

**Serviço:** Unidades em que o evento está sendo oferecido: Araçatuba, Araçatuba, Bertioga, Botucatu, Campinas, Guaratinguetá, Interlagos, Jabaquara, Jaboticabal, Jundiaí, Lapa Faustolo, Lapa Scipião, Limeira, Marília, Osasco, Piracicaba, Presidente Prudente, Santo André, Santos, São Carlos, São José dos Campos, Taubaté, Centro Universitário Senac Águas de São Pedro e Campus Santo Amaro.  
[www.sp.senac.br](http://www.sp.senac.br)

## Novo pedágio também vai multar motoristas

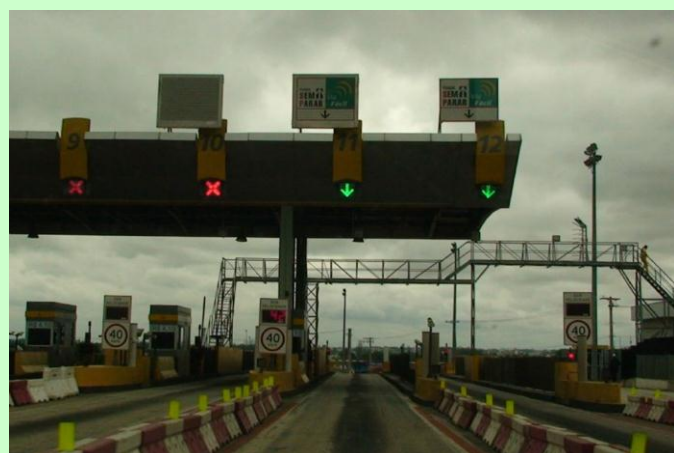
Davi Franzon, do Metro SP

O novo modelo de cobrança de pedágio em São Paulo, batizado de Ponto a Ponto, também servirá para multar motoristas flagrados acima do limite de velocidade nas rodovias. A previsão do governo estadual é de que o sistema esteja operando integralmente até 2013.

Segundo a Secretaria Estadual de Logística e Transportes, a tecnologia, que ainda passa por testes, permite a aplicação das autuações devido à sua capacidade de monitorar toda a extensão da rodovia. Ou seja, a fiscalização não ficará mais restrita a pontos fixos.

De acordo com o secretário Saulo de Castro Abreu Filho, o modelo de radar em operação hoje colabora com os acidentes de trânsito, já que o motorista freia bruscamente ao se aproximar do ponto monitorado.

Já o Ponto a Ponto, que segue modelo adotado na Itália, marca o tempo que o condutor levará entre dois pontos de cobrança e cruzará a informação com a média do limite de velocidade da rodovia. Caso o veículo faça o percurso em um período menor do que o previsto, a multa será aplicada automaticamente.



**ADEQUAÇÃO:** O modelo começa a ser testado no dia 9 de abril, na rodovia que liga a capital a Itatiba. Durante esse período de testes, os motoristas poderão adotar o novo sistema ou continuar utilizado as praças de pedágio em operação.

O governador Geraldo Alckmin (PSDB) disse que o novo sistema dará mais segurança aos motoristas. Segundo ele, a aplicação das multas só começará quando o novo modelo funcionar em todas as rodovias concessionadas.

A tecnologia Ponto a Ponto será

adotada para permitir a cobrança de pedágio por quilômetro percorrido. Os veículos receberão uma tarja eletrônica que calculará o trajeto realizado por meio de sensores que detectam quando ele entra e sai da rodovia.

Tomara que dê tudo certo.

**Dia Mundial do Meio Ambiente**  
5 de junho

Grátis. Vagas limitadas. Inscrições na Central de Atendimento.

**Alimentação Integral**  
Com Selma de Oliveira (Nutricionista do Programa Mesa Brasil do SESC)  
Aprenda a preparar pratos saudáveis, saborosos e sem desperdício, utilizando integralmente os alimentos.  
Na Sala de Expressão Artística. 2/6. Sábado. 14h.

**Na Terra - Rally a Pé "Especial"**  
Com Inês de Oliveira (Educadora Ambiental do Programa Curumim)  
Aprenda a preparar um delicioso lanche saudável com hambúrguer de soja.  
Na Sala de Expressão Artística. 9/6. Sábado. 14h.

**Alimentação Saudável - Hambúrguer de Soja**  
Com Inês de Oliveira (Educadora Ambiental do Programa Curumim)  
Aprenda a preparar um delicioso lanche saudável com hambúrguer de soja.  
Na Sala de Expressão Artística. 9/6. Sábado. 14h.

**Passo verde: conhecendo uma horta orgânica**  
Passo até a cidade de Iguçu para conhecer uma horta orgânica administrada pela Ong D+. 13/6. Quarta. 14h - público geral. 14/6 e 15/6. Quinta e Sexta. 14h - para inscritos no programa Curumim 16/6. Sábado. 14h - público geral.

**Entendendo o Ambiente: Dinâmica dos poluentes no solo.**  
Com Grupo PET / Química Ambiental da Unesp  
Experimento que demonstra o que acontece com as substâncias poluentes após serem lançadas no solo.  
No Espaço Oficina 1. 5 e 6/6. Terça e quarta. 14h. Para inscritos no Programa Curumim.

**Alimentos orgânicos: da produção à mesa**  
Com Dr. Oscar Luiz Gardiano (Médico) e Marcelo Sambiasi (Consultor da Associação Biodinâmica e Instituto do Senac) Serviço Nacional de Aprendizagem Rural)  
Desafios enfrentados para se produzir alimentos orgânicos e seus benefícios para a saúde.  
Na Sala de Uso Múltiplo. 15/6. Sexta. 19h30. A partir de 12 anos.

**Ponto de Encontro**  
Exposição de produtos orgânicos e bate papo com agricultores da cidade e região. Deguste alguns produtos e participe de oficinas.  
No Espaço Oficina 1. 17/6. Domingo. 14h.

**SESC Rio Preto**  
Av. Francisco de Sá, 1330  
CEP: 15200-100  
TEL: (17) 3216-0200  
sesc@riopreto.sesc.org.br

## COCAL empolga colaboradores na SIPAT/SIPATR 2012

A COCAL – Energia responsável realizou no período de 21 a 25 de maio, em suas unidades de Paraguaçu Paulista e Narandiba (SP), a sua SIPAT/SIPATR 2012, reunindo todos os seus colaboradores em dinâmica programação coordenada por toda a corporação do SESMT, CIPA e Direção, com o tema “A pressa não encurta o tempo, encurta a vida”.



**ENVOVIMENTO:** Nas duas unidades a presença dos colaboradores foi de fundamental importância e as apresentações foram envolventes.

O evento contou com a seguinte programação: Blitz da Segurança com a presença de todos os membros da CIPA e SESMT, sendo vistoriado por completo vestiários, portaria usinas e refeitório; como também nos automóveis, caminhões e ônibus, com objetivos de manter medidas preventivas.

Campanhas de pressão arterial, DST e AIDS; palestra “Inverno e suas doenças” com Dra. Denise; “Autodesempenho na prevenção de acidentes – você faz a diferença” por TST Wilson Celio Maioli; “Segurança no manuseio de produtos de limpeza” com o pessoal da AUTOLIM; Palestra Motivacional com DAMBERG; “Direção defensiva” com Sargento Luche da Polícia Rodoviária; “Proteção Respiratória” com Kleber Emygdio (3M); “Hipertensão” com Enf. Bruno Wesley Rodrigues.



Palestrantes foram nas duas unidades levar informações, que teve presença marcante dos colaboradores.



Em campanhas a favor da saúde, participação dos colaboradores também foi efetiva.



Alegria sempre esteve presente junto à seriedade dos temas.



Ginásticas foram realizadas com muita alegria nas duas unidades da COCAL.



Diretor de “Norminha” posa para foto com parte dos organizadores.



Atenção por parte dos colaboradores foi símbolo do evento.



Assuntos abordados na SIPAT/SIPATR foram rigorosamente escolhidos para atender a necessidade de informação.



Vacinação teve participação efetiva de colaboradores.



Ginástica Laboral sempre teve presença antes das apresentações.



Colaboradores não perderam um momento sequer das apresentações.



Ginástica despertava envolvimento dos colaboradores nas palestras.



Presença dos colaboradores demonstra apoio às campanhas de prevenção que estão sendo desenvolvidas na empresa.



Resultado da SIPAT/SIPATR 2012 da COCAL promete forte empenho de colaboradores das medidas de prevenção para o restante do ano e marca campanha de segurança permanente.



Sucesso mostra força de todos!

## Operação prende 13 e multa carvoarias em R\$ 230 mil no PI

Fonte: [cidadeverde.com](http://cidadeverde.com)

Uma operação conjunta entre a Polícia Federal, Polícia Rodoviária Federal, Polícias Civil e Militar, além do Ibama e da Secretaria do Meio Ambiente, realizou uma fiscalização em cidades do extremo sul do Piauí e flagrou sete carvoarias funcionando irregularmente.

As carvoarias estariam sem licença ambiental ou utilizando irregularmente a licença para produzir carvão vegetal. Os policiais estiveram nos municípios de: Morro Cabeça no Tempo, Sebastião Barros, Gilbués e Parnaíba.

Os policiais flagraram três menores trabalhando nas fazendas e operários sendo utilizados de forma irregular. A fiscalização constatou, ainda, precárias condições de trabalho nas áreas de produção de carvão tais como ausência de equipamento de proteção para os trabalhadores, inadequadas condições de higiene e acomodação. Alguns dos trabalhadores dormiam no interior dos fornos.

Fiscais da Secretaria de Meio Ambiente aplicaram uma multa de R\$ 230 mil aos proprietários de carvão, embargaram as atividades irregulares nas carvoarias e fizeram a apreensão de duas motosserras sem licença.



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

A Casa do EPI, Equipamentos De Segurança E Sinalização  
**MultSeg**  
BIRIGUI - SP  
(18) 3641-8015

**MC**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO  
AQUIRA SEU EPI COM ASSESSORIA TÉCNICA GARANTIDA!  
(18) 3652-9703 – PENÁPOLIS - SP

**EPSEG**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL  
(18) 3644-5473 – (18) 9117-6952  
**Caio Cachoni**  
Técnico de Segurança Responsável  
BIRIGUI - SP

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

**doisDI**  
A ideia nasce da pergunta  
Joice@doisdi.com - (18) 8801-3114  
luiz@doisdi.com - (18) 9801-2115

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

## Confira onze verdades sobre a vasectomia

Fonte: [ROSANGELA.ESPINOSSI-terra.com.br](http://ROSANGELA.ESPINOSSI-terra.com.br)

A vasectomia é um dos métodos contraceptivos destinados ao homem. Apesar de ser uma cirurgia simples, costuma causar uma série de dúvidas. Para solucionar essas questões, confira 11 itens listados pelo urologista Oskar Kaufmann, membro da Sociedade Brasileira de Urologia e da Associação Americana de Urologia, e integrante do corpo clínico do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo.

- 1 – Além do preservativo, a vasectomia é o procedimento da medicina moderna que chegou mais próximo da eficiência na contracepção masculina. É uma cirurgia que tem de a ter resultados definitivos, mas que, em função da evolução da técnica, pode ser revertida;
- 2 - Pode ser realizada em homens férteis, geralmente com mais de 30 anos, que já possuem família constituída (de preferência, dois ou mais filhos), tendo como objetivo o planejamento familiar em acordo com as suas companheiras;
- 3 - É um procedimento simples, principalmente quando se compara como ligamento das trompas realizado nas mulheres;
- 4 - A vasectomia conta com anestesia local. São feitos dois cortes muito pequenos no escroto (e não no pênis), fechados ao final com pontos. O cirurgião corta os canais deferentes, que transportam o espermatozoides para a uretra. As duas extremidades são seccionadas e, então, amarradas. Com a interrupção dos dutos deferentes, o sêmen fica sem espermatozoides;
- 5 - Definitivamente, não causa impotência sexual. Não existe relação

alguma entre o procedimento e a potência e/ou performance sexual;

6 - O homem não perde a libido e continua a ejacular, sendo que o líquido seminal apenas não conteria mais espermatozoides;

7 - Praticamente não ocorre mudança na quantidade de líquido ejaculado porque grande parte dele vem das vesículas seminais e não dos dutos deferentes;

8 - A reversão da vasectomia é realizada por meio de um procedimento conhecido como vasovasostomia, que terá mais chances de sucesso se feito em até dez anos após a cirurgia;

9 - Durante as relações sexuais pós-vasectomia, não se sente nenhum tipo de dor peniana, prevalecendo a sensação habitual de prazer;

10 - Não há risco de mutilação do pênis. Como dito anteriormente, o pênis nem faz parte do procedimento;

11 - Há quem diga que o pênis diminui de tamanho após a cirurgia. Outro mito, já que a vasectomia não tem relação alguma com o órgão.

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

**ESGALHA**  
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
Araçatuba e Birigui (SP)  
(18) 3621-9300 – (18) 3634-1679  
Projetos Bombeiros, Treinamentos, Extintores, Hidrantes e Alarms

**Curso Técnicas de Apresentação de Sucesso!**

- 01 Apostila, 01 CD áudio, 01 DVD com vídeo-aulas;
- Atendimento a dúvidas e Certificado de conclusão;
- Conteúdo de aplicação múltipla;
- Impressa e Digital;
- Frete grátis

O Curso Técnicas de Apresentação Aplicada às Palestras de DDS têm como objetivos desenvolver nas pessoas responsáveis por ministrar as palestras de DDS a capacidade de falar em público.  
Para Adquirir o curso basta clicar no link abaixo:  
<http://www.ddsonline.com.br/tecnicas-de-apresentacao-aplicadas-nas-palestras-de-dds.html>

## Trabalhar sob estresse afeta a vida familiar, diz especialista



O estresse provocado pelas jornadas prolongadas e crescentes exigências por metas no trabalho interferem além da saúde, na vida familiar, na avaliação da médica do trabalho e pesquisadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), Margarida Barreto. Categorias de trabalhadores acostumados a viver sob pressão ou de grande exigência - como os psicólogos, assistentes sociais e profissionais da saúde em geral - buscam a redução de jornada de trabalho por meio de projetos de lei em trâmite no Congresso e também por mobilizações públicas junto aos sindicatos.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Organização Internacional do Trabalho (OIT) recomendam uma jornada máxima de 30 horas para estes casos, e centrais sindicais fazem coro ao pedido. No entanto, ainda há resistência dos setores públicos e privados em adotar as medidas, que podem reduzir a incidência de doenças adquiridas no trabalho e melhorar o desempenho e produção do funcionário. Em entrevista, Margarida relaciona a decisão das empresas em não reduzir a carga horária com um possível receio de ter de forçar gastos para aumentar o quadro de funcionários para suprir as lacunas das jornadas.

A intensidade do problema é visível: dados da Previdência Social mostram que no período de janeiro a março de 2012 foram 511.564 auxílios-doença concedidos.

O número representa pouco mais de dez mil pedidos ante o total do mesmo período no ano passado. À medida que surgem mais vagas de emprego, segundo a médica, mais se torna indispensável a discussão sobre a qualidade dele para o trabalhador.

**Quais os efeitos de uma jornada longa em uma profissão estressante?**

A questão da saúde é fundamental. Primeira coisa é que as consequências de um trabalho sob estresse independem de categoria, de ser homem ou mulher. Tudo leva a uma fadiga mental e física, e consequentemente à diminuição da capacidade de produzir. E, claro, o padrão insiste em não diminuir a jornada porque acha que seus gastos vão aumentar tendo de contratar novos trabalhadores. Isso é um engano total.

## Vem aí o 8º Fórum Técnico de Debates

Evento gratuito que o Sindicato dos Metalúrgicos de São Paulo, por intermédio do Departamento de Segurança e Saúde do Trabalhador (DSST), e o Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho (Sintesp) vão realizar em 28 de junho próximo, quinta-feira, o 8º Fórum Técnico de Debates, no Auditório do Palácio do Trabalhador, sede do Sindicato dos Metalúrgicos de São Paulo, rua Galvão Bueno, 782, Liberdade (próximo ao Metrô São Joaquim) em São Paulo.

Em debate: o Plano Nacional de Segurança e Saúde do Trabalhador sob a ótica do movimento sindical e o controle social dos trabalhadores com relação à NR 12: Segurança no Trabalho em Máquinas e Equipamentos.

"Técnicos de Segurança das empresas metalúrgicas e interessados em geral discutirão temas atuais que interferem no dia a dia da saúde do trabalhador, priorizando a qualidade e a segurança dos ambientes de trabalho e chamando a atenção da sociedade para a necessidade de propostas concretas no combate aos acidentes e doenças do trabalho", diz o diretor Luisinho, responsável pelo DSST.

**Inscrições:** O evento é gratuito e os interessados poderão se inscrever nos sites do Sindicato dos Metalúrgicos de São Paulo [www.metalurgicos.org.br](http://www.metalurgicos.org.br) ou do Sintesp [www.sintesp.org.br](http://www.sintesp.org.br) até o dia 20 de junho.

**Informações:** DSST do Sindicato dos Metalúrgicos de São Paulo e-mail [dssst@metalurgicos.org.br](mailto:dssst@metalurgicos.org.br) fones: (11) 3388-1098 (Metalúrgicos de São Paulo) e (11) 3362-1104 (Sintesp).

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

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

A Casa do EPI, Equipamentos De Segurança E Sinalização  
**MultSeg**  
BIRIGUI - SP  
(18) 3641-8015

## SINGRABI homenageia as mães e patrocina jogos em Birigui (SP)



**JOGOS DO SESI:** O Sindicato dos trabalhadores nas Indústrias Gráficas e Afins de Birigui (SINGRABI) patrocinou 2 categorias dos Jogos do SESI aos contribuintes conveniados com o Sindicato.

Todas as despesas com taxa inscrição, arbitragem estão sendo pagas pelo Sindicato.

A idéia desse patrocínio surgiu numa das reuniões da comissão, que colocaram em pauta a qualidade de vida dos contribuintes.

A empresa Printbil inscreveu-se nas categorias: Futebol Society e Futebol Masculino jogadores contribuintes: Anderson Almeida Casemiro; Anderson Santos Michelin; Anderson de Oliveira Santos; Alessandro Pache; Bruno Duarte Gonçalves; Everton Weider Verga; Evandro Boschini; Flavio Lopes da Silva; Gercindo Mazagão; Joaquim Reis da Silva Neto; Jorge Luis Pereira; Jose Edilberto ( Bilzinho); Leandro Messias Rodrigues; Luis Guilherme Ramos; Marcelo Rosa; Marcelo dos Santos; Murilo Alisson; Roberto Alves; Robson Jose Montovani; Tiago Rodrigues; Wesley Dalbão Sanchez.

### HOMENAGEM ÀS MÃES

Já no dia 11 de maio de 2012, o SINGRABI reuniu todas as mães contribuintes e ofertou uma singela lembrança, sendo uma toalha bordada "Mamãe".

Abaixo uma mensagem que foi divulgada para todas as Mamães contribuintes:

Às mães de todo planeta  
Ofereço o brilho de um cometa  
Para tal beleza comparar  
Sem jamais pestanejar  
Por Deus abençoada  
Por Maria imaculada  
De seu ventre surge a vida  
Mãe tu és consagrada.  
Parabéns mamães :

SINGRABI  
Gestão 2011/2013



**PRESENTE:** O SINGRABI é recente na cidade de Birigui (SP), e vem sempre atuando em benefício de seus associados.

Abaixo alguns dos momentos registrados na homenagem às Mamães de Birigui (SP).



## Morre vigia que caiu em tanque de usina

O vigia noturno Marcos Silva dos Santos, 39 anos, que teve 70% do corpo queimado ao cair em tanque com água fervendo numa Usina de Penápolis, morreu no Hospital Estadual de Bauru na segunda-feira. Ele estava internado desde o dia 10, quando aconteceu o acidente. Segundo a assessoria de imprensa do hospital, durante todo o período, a vítima ficou na UTI da Unidade de Tratamento de Queimados. O enterro foi na terça-feira, em Penápolis.

O setor de Recursos Humanos da empresa garantiu que se responsabilizassem com os gastos da família relacionados ao tratamento, às viagens para visitar o paciente em Bauru, e o funeral.

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

**EPSEG**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL  
(18) 3644-5473 – (18) 9117-6952  
**Caio Cachoni**  
Técnico de Segurança Responsável  
BIRIGUI - SP

A Casa do EPI, Equipamentos De Segurança E Sinalização  
**MultSeg**  
BIRIGUI - SP  
(18) 3641-8015

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

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



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

## Qualidade de Vida

Amigo(a) leitor(a),

Como já é de conhecimento de muitos de vocês, eu e minha esposa estamos "grávidos", à espera do Alvinho, que chegará em Outubro.

Espero que se lembre de quando escrevi o texto "Agora seremos quatro", onde eu relatei a alegria da descoberta de que a Cinthia estava grávida.

Estamos entre o quinto e sexto mês da gestação e as mexidas do bebê já são bem perceptíveis. Constantemente minha esposa pega minha mão e coloca sobre a barriga e me pergunta se estou sentindo. Claro que sentimos o volume, a barriga mais durinha, mas francamente, é quase impossível sentir o mesmo que a mãe.

Estávamos conversando sobre isso, ou seja, sobre como a gravidez, para o pai, é quase como uma lenda. O marido sabe que a esposa está grávida, sabe que o bebê está ali dentro, porém, tirando as alterações de humor, os enjoos e os pedidos gastronômicos extravagantes em horários incomuns, o pai não sente a gravidez e praticamente não sente o bebê.

Para o homem, a ansiedade é imensa. Queremos ter logo um contato sensorial, ver, ouvir, tocar.

As mães, na grande maioria, acham que o filho é só seu! Que absurdo!

A criança, com certeza, se apegará mais à mãe. Nove meses de útero, muito tempo de peito. É um laço antigo, que não muda.



Mas eu preciso trabalhar dia a dia que o filho será dos dois. Mesmo que isso doa nela!

Álvaro será nosso segundo filho. Quando a Ana Laura nasceu, a Cinthia era tão ciumenta e chata para dividir a bebêzinha, que deve ter passado muito próximo de se tornar uma pessoa insuportável. Só para vocês terem uma ideia, ela fazia todos limparem as mãos com álcool gel para encostar na criança.

Agora ela ri disso tudo e diz que vai ser menos possessiva. E ainda rindo, diz "Mas o filho é meu!".

Vendo que os meus argumentos estavam sendo pouco eficazes, utilizem a famosa teoria da máquina de refrigerante: Quando alguém chega frente a uma máquina de refrigerantes, insere a moeda, a máquina solta a latinha e você a pega nas mãos, de quem é o refrigerante? De quem inseriu a moeda ou da máquina? Ao terminar essa pergunta, olhei para ela e notei que caso eu insistisse no assunto algo ruim poderia me acontecer.

Assim, entre teorias, apegos e desapegos, vamos aguardando com muita alegria e ansiedade a chegada do nosso (eu disse NOSSO) çaula.

Aproveitando o assunto, transcrevo abaixo um trecho da crônica de Edson Rossatto sobre Gravidez:



- Gerson! A bolsa estourou!
- Tá brincando? Investi grana pra caramba na Petrobrás!
- Essa bolsa aqui, imbecil!
- Nossa, o tapete tá encharcando! Ai, meu Deus, cadê o telefone?
- Isso... ai!... Liga!
- Alô? Margarida? Sei que seu dia de vir é só na sexta, mas aconteceu um imprevisto e a sala está toda suja. Dá pra vir limpar amanhã?
- Pro meééééééééé!

Abraços, saúde e sucesso!  
**FÁBIO R. LAÍS**  
[fabio\\_lais@hotmail.com](mailto:fabio_lais@hotmail.com)  
[www.turnoverconsultoria.blogspot.com](http://www.turnoverconsultoria.blogspot.com)

Para visualizar ou baixar Normas Regulamentadoras atualizadas conforme emissão de Portarias do Ministério do Trabalho e Emprego, basta acessar nosso site:

<http://www.norminha.net.br/Normas/normas.asp>  
Visualizar e baixar todas as edições de Norminha:  
<http://www.norminha.net.br/Norminha/norminhas.asp>

## TST, primeiro funcionário do Itaquerão comemora um ano de obras

Conduzir um trator foi a tarefa do técnico em segurança Almir Fontenele, há exatamente um ano na Arena Corinthians, em Itaquera, na Zona Leste de São Paulo. De lá para cá o funcionário mais antigo da construção trabalhou com 3 mil pessoas diferentes, viu o local ganhar forma aceleradamente, e acumulou serviços, como a função de animar os demais sendo o locutor de uma rádio interna. Nesta quarta-feira, o estádio completa um ano de obras, e os 12 meses passados pelo pioneiro do local são de muito orgulho.

"O trabalho só termina com o fim da obra. Não tiro folga e não me planejo para isso. Poucas pessoas podem dizer que têm prazer no trabalho, e esse é meu caso. Aqui é a extensão da minha casa", destacou Almir.

Almir participa ativamente da distração de todos os trabalhadores. É que ele é um dos idealizadores da rádio Estado, que funciona no canteiro de obras em Itaquera e tem programação 24 horas. Nas horas vagas, o técnico em segurança é também o radialista da construção.

"Não temos somente música, como também passamos mensagens e realizamos entrevistas. Aqui, já fiz até jornalismo entrevistando o Vampeta, Andrés Sanchez, e é muito legal. Todo mundo aqui elogia esse trabalho", contou o empolgado locutor.

O TST iniciou os serviços de terraplenagem e preparação para o terreno do futuro estádio do Corinthians tendo cerca de 20 homens ao lado, além de três caminhões, dois tratores e duas escavadeiras.

Atualmente são mais de 1,8 mil funcionários em serviço, 180 equipamentos disponíveis e 3.760 estações cravadas.

"Cheguei à obra 20 dias antes do início. Fiquei por aqui ocioso, cuidando da parte burocrática, louco para colocar a mão na massa. Lembro de ajudar o primeiro trator a entrar aqui. A evolução nesse curto espaço de tempo foi incrível", relatou.

Almir é funcionário da Odebrecht, empresa responsável pela construção do estádio, há oito anos. O trabalho anterior era no trecho sul do Rodoanel, em São Bernardo (SP), e a transferência para o palco de abertura da Copa do Mundo de 2014 foi facilitada por conta da moradia em Itaquera.

O funcionário pioneiro da obra tem cargo de confiança e liberdade para indicar novos profissionais. Ele calcula que mais de 40 conhecidos já trabalharam no local por sua conta. "É uma política da empresa trabalhar com indicações, e sempre que posso ajudo os amigos interessados no serviço", destacou.

"O Almir mora perto da minha casa e pegávamos a mesma condução para o trabalho. Quando sai do outro emprego comentei que estava com dificuldade, e ele conseguiu essa vaga aqui para mim. O trabalho é tranquilo, quase não tem nenhum acidente por aqui", contou o sinalizador Robson Lourenço.

Com previsão de término das obras para dezembro de 2013, os 19 meses restantes de trabalho no estádio para o primeiro funcionário do local soam como desgastantes. Não para quem se diverte com o que faz.



**Almir Fontenele** foi o primeiro funcionário a trabalhar na obra Arena Corinthians, em Itaquera, Zona Leste de São Paulo. Com experiência de obra no local, o chefe em segurança do trabalho também trabalha como locutor de uma rádio criada para divertir os funcionários da obra.

"Vou a pé ao trabalho, e estou aqui até mesmo alguns domingos, que é o dia de pausa na construção. Já trabalhei em várias obras pela empresa, mas essa sem dúvida é a que gera o maior prazer. E não só apenas por ser corinthiano, mas pela representatividade do estádio para o estado", comentou.



**PRIMEIRO:** Almir chegou às obras 20 dias antes do início do trabalho dos demais funcionários da Odebrecht.

Almir coordenou o trajeto dos tratores ao longo do primeiro dia de obras na Arena Corinthians.

Fonte: [www.terra.com.br](http://www.terra.com.br)

# Conheça as melhores e piores profissões para a saúde

Não há trabalho perfeito. Sempre há prós e contras. No entanto, profissionais precisam de respeito, qualidade de vida e reconhecimento. De acordo com o médico em segurança ocupacional, Casey Chosewood, o que importa é igualmente a qualidade de vida longe do trabalho e como podemos proteger e aumentar isso cada vez mais. O site Health listou os melhores e os piores trabalhos, e como você pode tentar melhorá-los.



Instrutor de fitness, florista e funcionário público estão entre os melhores trabalhos para o bem-estar físico e emocional; O site Health listou os melhores e os piores trabalhos; confira: →



## Florista:

Quem trabalha com floricultura está na lista das 10 profissões mais saudáveis, segundo o site Monster. Trabalhar ao lado da natureza e com plantas ajudaria a reduzir o estresse. Jardineiros, paisagistas e horticultores também entram nessa lista. Além disso, é recompensador saber que um cliente ficou satisfeito como desempenho do seu trabalho. No entanto, tais profissões podem colaborar no desenvolvimento de dores nas costas e síndrome do túnel do carpo;



## Engenheiro de softwares:

Trabalhar com o computador o dia todo pode não parecer lá muito saudável. Mas, segundo o site CareerCast, essa profissão consta no ranking das melhores para se trabalhar. De acordo com o médico Chosewood, as pessoas ficam felizes em trabalhar em empresas que prezam não pela quantidade de horas que o profissional fica no trabalho, mas pelo que produziu;



## Funcionários públicos:

Tanto funcionários públicos municipais, estaduais e federais costumam ter salários e benefícios bem mais generosos do que o setor privado. Dentre eles, estão não trabalhar em fins de semana, feriados, ter direito à licença prêmio, entre outros. Geralmente a carga de trabalho é bem regular;

## AS MELHORES PROFISSÕES:



## Instrutor de fitness:

É claro que carreiras que exigem prática de exercícios estariam entre as mais saudáveis. Segundo o site Monster, na lista dos mais saudáveis estão instrutor de loga, coreógrafo, educador físico e personal trainer. No entanto, há um lado negativo. Por trabalharem muitas vezes por conta própria, tais profissionais não possuem registro em carteira, o que faz com que tenham de pagar INSS e seguro saúde por conta própria. A questão é a seguinte: se trabalhou ganha, mas caso contrário não haverá salário.



## Trabalhadores da área de saúde:

Técnicos de registro médicos, técnicos de laboratório, nutricionista e terapeuta ocupacional estão no ranking como os melhores empregos, segundo o site CareerCast. Esses profissionais, ao contrário de médicos e enfermeiros que atuam em hospitais, trabalham em ambientes de escritório ou laboratórios com horários mais regulares. E pelo fato de suas carreiras lidarem com saúde, eles geralmente possuem hábitos de vida mais saudáveis;



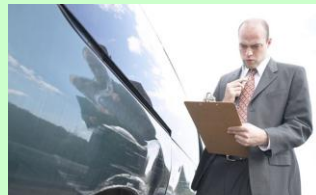
## Auxiliar administrativo:

Assistentes de escritório administrativo foram os que tiveram menos doenças e lesões, segundo um estudo realizado pela universidade da Geórgia, nos Estados Unidos. Segundo o médico Chosewood, trabalhos assim são mais previsíveis e é possível saber o que esperar dele todos os dias, fazendo com que momentos de estresse sejam menores. No entanto, tais profissionais podem ter uma sobrecarga se digitarem demais, além de terem uma vida mais sedentária e possibilidade de ganho de peso. Porém, há as suas exceções;



## Trabalhar em empresa de pequeno porte:

Uma grande empresa pode ter regalias, benefícios, mas também pode soar menos pessoal e, para alguns profissionais, isso pode ser razão para desmotivação. Para esse tipo de pessoa, trabalhar em pequenas empresas pode ser mais gratificante. Um estudo realizado em 2012 nos Estados Unidos revelou que profissionais que atuam em pequenas empresas são mais saudáveis, apresentam taxa de mortalidade menor, assim como de obesidade e diabetes;



## Trabalhadores de seguros:

Seguro de saúde é necessário na maioria das empresas e pode trazer lucros para quem trabalha nessa área. Três dos 12 prêmios de dados pelo Conselho de Bem-Estar da América em 2012 foram para companhias de seguros de saúde. Profissionais que trabalham como analistas em tais empresas também estão na lista dos melhores empregos, segundo o site CareerCast, pelo fato de a área ser muito grande e tais profissionais quase nunca fiquem sem emprego;

A Casa do EPI, Equipamentos De Segurança E Sinalização

BIRIGUI - SP  
(18) 3641-8015

## MultSeg

## Misegtrab

Segurança do Trabalho, Cursos, debates e Treinamentos

[www.misegtrab.com.br](http://www.misegtrab.com.br)  
[misegtrab@gmail.com](mailto:misegtrab@gmail.com)

(11) 9634-1721 ENTRE EM CONTATO  
(11) 2605-5952

## Descubra os cinco erros mais comuns quando se manda um e-mail na empresa

Formais demais e poucos objetivos. Ou muito informais, traduzindo a linguagem falada para a escrita. Esses são os principais problemas na redação dos e-mails trocados entre colegas de trabalho ou de empresas.

A informação é da consultora Andrea Piscitelli, professora da Pós-Graduação da Faap (Fundação Armando Álvares Penteado) e do MBA do varejo da FIA (Faculdade Interacção Americana), que enumera os erros mais comuns. Confira quais são e como evitá-los.



**ENVIANDO E-MAIL:** Além da objetividade, é preciso deixar claro dentro de que prazo se espera uma resposta.



## Escrever em letra maiúscula ou negritada

Denota falta de educação. Caso faça parte da formatação dos tópicos explicados no e-mail, tudo bem. Mas jamais responda um e-mail escrevendo com letra maiúscula. Nem quando a conversa empaca. Se isso acontecer, passe a mão no telefone e explique o assunto.



## Pouca objetividade

A finalidade do e-mail deve estar clara desde o assunto da mensagem. Pense o que deve ser dito, que detalhes são imprescindíveis para o entendimento do pedido ou resposta e pronto. Se a mensagem precisar ser muito longa, talvez seja melhor uma conversa telefônica, que depois pode ser 'oficializada' por e-mail. Se o assunto for longo, evite parágrafos grandes e divida-os em tópicos de fácil leitura.



## Não informar o prazo

Além da objetividade ao explicar o assunto, é preciso deixar claro dentro de que prazo se espera uma resposta. Na comunicação via e-mail, espera-se que a resposta seja imediata, mas essa pode não ser a dinâmica da outra empresa ou talvez sua demanda pode não ser entendida como urgente.



## Excesso de informalidade na escrita

A rapidez e agilidade inerentes à comunicação por e-mail não justificam informalidade. O erro mais comum é abreviar palavras, como se tornou usual nos programas de comunicação rápida como MSN, Skype. Para evitar, lembre-se: não importa que tipo de comunicação está sendo feita e, sim, quem irá receber a mensagem. Também é necessário acentuar as palavras e, agora, de acordo com as novas regras ortográficas.



## Responder com cópia para todos sem necessidade

Nem sempre quando uma mensagem é enviada a um grupo, é necessário acompanhar as respostas também em grupo. Principalmente, quando as respostas são apenas para confirmar o recebimento do e-mail, informar entendimento da mensagem, ou seja, o famoso 'ok'.

*Pessoas mentem menos quando mandam mensagens de texto é um próximo assunto. Aguardem!*



## Bombeiro ou policial.

Ambas as profissões têm altos índices de acidentes, doenças e mortes no trabalho. De acordo com o médico Chosewood, os trabalhos de emergência são muito estressantes. "Mais bombeiros morrem de ataques cardíacos no trabalho. Tudo é muito imprevisível, tendo de ir de zero a 100 num prazo muito curto, tendo de estar alerta máximo em todos os momentos", afirma o médico. Longas horas, privação de sono, e maus hábitos alimentares no trabalho também ameaçam a saúde destes trabalhadores;



## Trabalhadores da saúde.

Ironicamente, aqueles que têm a tarefa de manter o resto das pessoas saudáveis geralmente não têm tempo de cuidar de si mesmos. Alguns exemplos são enfermeiros e médicos de pronto-socorro ou emergência. Profissionais assim ainda sofrem de outras ameaças, como distúrbios do sono, hormônios de estresse elevados, e os riscos aumentados de diabetes, síndrome do intestino irritável e doença cardíaca. Em um estudo de 2012 publicado no *Jornal de Administração em Enfermagem*, 55% dos enfermeiros pesquisados estavam obesos;



## Digitadores.

Eles podem não ter uma vida de riscos, como um policial. No entanto, trabalhadores que atuam em escritórios têm vida sedentária e isso está entre as principais ameaças para saúde em longo prazo e bem-estar. Ficar o dia todo sentado digitando, por exemplo, pode trazer dor nas costas, lesões por esforço repetitivo, obesidade, aumento do risco de doença cardíaca, e um curto tempo de vida, mesmo entre pessoas que fazem exercício antes ou depois do trabalho. Proteja-se fazendo pausas frequentes durante o dia;



## Empregados de varejo.

Postos de trabalho como caixas, vendedores de varejo e garçons estão entre as profissões mais ingratas, pois além de serem mal remuneradas, ainda têm uma função fisicamente estressante. Mulheres que trabalham em restaurantes têm maior chance de ficarem deprimidas do que aquelas que estão em outras carreiras;



## Meio-termo.

Free lancer ou trabalhador independente. Mais pessoas estão negociando em seus trabalhos de escritório para a vida de freelancer ou tendo seu próprio negócio. No entanto, tudo tem um lado positivo e negativo. Enquanto você pode conseguir mais tempo para si mesmo, tem de correr atrás da bola para poder ganhar dinheiro;



## Trabalhador braçal.

Trabalhar com máquinas pesadas ou em construções podem trazer muitos riscos à saúde do trabalhador. Segundo o médico Chosewood, algumas das áreas mais perigosas são agricultura, pesca, mineração, manutenção de rodovias;



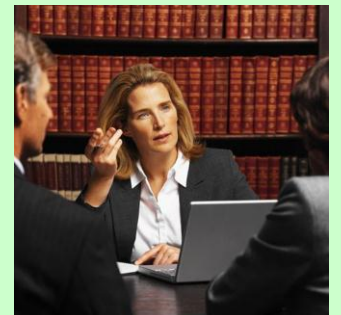
## Soldado convocado.

A profissão de soldado ficou entre as mais estressantes, segundo o site CareerCast. Exigências físicas extremas, vida e morte, ter de tomar decisões sob pressão e longos períodos de tempo longe da família estão entre os piores fatores. Bullying e violência psicológica dos colegas e supervisores também acontecem com mais frequência no serviço militar;



## Executivo.

Quanto mais alto você num cargo, maiores serão os salários e benefícios. No entanto, aumentam a responsabilidade e o estresse. O médico Chosewood diz que cargos de liderança têm maiores riscos de oferecer uma doença cardíaca. Dica: cuide de si mesmo dentro e fora do escritório e torne-se um funcionário mais produtivo, mais feliz e saudável.



## Advogado.

Os advogados têm taxas mais altas de estresse e depressão do que o público em geral. Segundo uma pesquisa realizada em 2007, apenas quatro entre 10 advogados recomendavam a carreira. "Minha carreira era feliz e satisfatória, mas se tornou cada vez mais infeliz", afirma o advogado de 57 anos Steven J. Harper, também professor adjunto da Universidade Northwestern School of Law;



## Trabalhadores do transporte.

Motoristas de ônibus, caminhoneiros e taxistas figuram entre as profissões mais estressantes. Além disso, tais funções possuem altos índices de acidentes e doenças ocupacionais. Passar longas horas ao volante, respirar gás carbônico e ainda muitas vezes não fazer uma alimentação saudável estão entre os principais motivos. Distúrbios do sono são comuns nesses profissionais;

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

EQUIPAMENTOS

Comercializa EPI, Ferragens, Ferramentas, Equipamentos de Sinalização com Instruções Técnicas e Consultoria

**(18) 3652-9703**  
MSN: [mcprotecao@hotmail.com](mailto:mcprotecao@hotmail.com)  
PENÁPOLIS - SP

EQUIPE

NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

**(18) 3622-2281**  
**(18) 9781-4399**  
SEU NEGÓCIO GARANTIDO

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