

## TST pode elaborar e renovar o AVCB

Muitos Técnicos de Segurança do Trabalho não sabem que podem elaborar, ou mesmo, realizar a renovação do Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros – AVCB no Estado de São Paulo.

O AVCB é o documento emitido pelo Corpo de Bombeiros da Polícia Militar do Estado de São Paulo (CBPMESP) certificando que, durante a vistoria daquele estabelecimento fiscalizado, a edificação possui condições de segurança contra incêndio, previstas pelo Decreto Estadual 56.819/11 – Regulamento de segurança contra incêndio das edificações e áreas de risco do Estado de São Paulo e as Instruções Técnicas (IT) do Corpo de Bombeiros.

A legislação e constantes no processo, estabelecendo um período de revalidação que pode variar de 1 até 3 anos, conforme o tipo de processo a ser apresentado e das características da edificação e/ou área de risco.

Tanto para as edificações e áreas de risco existentes como para as que serão construídas, conforme IT-01 (Procedimentos Administrativos), a regularização junto ao Corpo de Bombeiros se dará por meio de: Projeto Técnico; Projeto Técnico Simplificado; Projeto Técnico para Instalação e Ocupação Temporária; ou Projeto Técnico para Ocupação Temporária em Edificação Permanente.

O tipo de processo a ser apresentado dependerá das características da edificação e/ou área de risco, sendo estabelecido um período de revalidação que pode variar de 1 até 3 anos.

O Profissional Técnico de Segurança do Trabalho pode atuar como gestor do processo e, no caso da edificação, se enquadrar no Projeto Técnico Simplificado (PTS), sendo que neste poderá ser o autor do processo.

Na revisão das IT's que entram em vigor na data de 10 de maio de 2011, foi incluída a IT - 42, específica para PTS, visando facilitar a regularização das microempresas, empresas de pequeno porte e microempreendedores individuais.

Por Wagner De Paula, Técnico de Segurança do Trabalho, pós-graduado em Engenharia Ambiental, especialista em Incêndio em Explosivos pelo Exército Brasileiro, membro da Comissão de Estudos de Brigada de Incêndio da ABNT, diretor da Diretoria Social do SINTESP. Quer ler mais? Primeiro Passo Nº 243:

<http://sintesp.org.br/inclui/site/passos/primeiro%20passo%20243.pdf>

## Trabalhadores repudiam 1ª morte nas obras da Copa 2014

Fonte: ICM

Diante da morte do trabalhador José Afonso de Oliveira Rodrigues, de apenas 21 anos, ocorrida na última segunda-feira nas obras do estádio nacional de Brasília Mané Garrincha, foi publicada nota de repúdio da Internacional dos Trabalhadores da Construção e da Madeira (ICM), federação sindical internacional que representa cerca de 12 milhões de trabalhadores em mais de 120 países, incluindo as principais organizações sindicais do setor no Brasil.

Trata-se da primeira morte nas obras que preparam o país para a Copa de 2014. Para os trabalhadores da construção e madeira, casos como esse são inadmissíveis, e ainda acontecem devido à ausência de diálogo entre a FIFA, CBF, governos e empresas junto aos trabalhadores, que estão excluídos dos debates sobre a organização dos jogos.



"Com relação à Copa de 2014, a ausência de diálogo entre FIFA, CBF, governos e empresas junto aos trabalhadores implicam com que estes últimos, junto com seus sindicatos, sejam excluídos dos debates sobre a organização dos jogos. Evita-se, com isso, que os critérios sociais que deveriam orientar os preparativos de eventos esportivos sejam debatidos suficientemente a ponto de que se tornem referência e evitem acidentes como o ocorrido em Brasília."

O texto acima é a finalização da carta de repúdio que é complementada por Ambient Yuson, Secretário-Geral da ICM: "De nossa parte, enquanto organizações sindicais de trabalhadores, seguiremos trabalhando para evitar que situações como esta se repitam."

Entendemos que esta é a primeira morte nas obras que preparam o país para a Copa de 2014. E isto já é demais. Podemos perceber que as experiências negativas vivenciadas nos preparativos de outros mega-eventos esportivos voltam a se repetir.

## FUNDACENTRO estará presente na Rio +20

Foto: Marcelo Ramos



PASSADO E FUTURO: Dois debates, um sobre amianto e outro sobre nanotecnologia, que acontecem em diferentes eventos durante a Rio + 20, colocam lado a lado passado e futuro.

A Fundacentro estará presente em vários eventos no âmbito da Conferência das Nações Unidas sobre Desenvolvimento Sustentável, Rio + 20. O presidente do órgão Eduardo de Azeredo Costa e o diretor executivo substituto Rogério Galvão fazem parte da Delegação Brasileira, juntamente com ministro do Trabalho, Brizola Neto, e outros representantes do Ministério do Trabalho e Emprego.

Membros da Delegação participaram dos debates sobre trabalho decente, que ocorrem no dia 16 de junho. Desemprego, trabalho decente e migrações é um dos temas a ser discutido durante os Diálogos para o Desenvolvimento Sustentável, um espaço criado pelo governo brasileiro e pelas Nações Unidas, que resultará em recomendações levadas aos Chefes de Estado e de Governo durante o Segmento de Alto Nível. É possível apresentar sugestões e acompanhar as discussões pelo:

[www.riodialogues.org](http://www.riodialogues.org)

Também haverá um painel com o tema desemprego e trabalho decente organizado pela OIT (Organização Internacional do Trabalho) nessa mesma data. Será formada uma mesa-redonda tripartite que avaliará a implementação do Plano Nacional de Emprego e Trabalho Decente no contexto de crise internacional.

### Segurança química

Os pesquisadores da Fundacentro marcarão presença nas discussões sobre o Sistema Globalmente Harmonizado de Classificação e Rotulagem de Produtos Químicos (GHS) no Pavilhão da Europa; nas tendas sobre segurança química e amianto na Cúpula dos Povos e na Rio NanoSummit 2012, sobre os impactos da nanotecnologia, no prédio do Ministério do Trabalho, no centro do Rio de Janeiro.

O Workshop Rio 92 a Rio + 20 - "A implementação do Sistema Globalmente Harmonizado de Classificação

e Rotulagem de Produtos Químicos (GHS) no Brasil" contará com palestras do pesquisador da Fundacentro, Gilmar Trivelato, e do auditor fiscal da SRTE/RS, Roque Puiatti. O evento ocorre no dia 14 de junho, no Pavilhão da Europa, no Parque dos Atletas, e será precedido por uma discussão internacional sobre o GHS, realizada pela Unitar (United Nations Institute for Training and Research).

"A regulamentação sobre gestão dos produtos químicos está fragmentada no Brasil em diversos órgãos. Não há um mecanismo de registro para todas as substâncias, só em casos específicos. Há uma desarmonização, e faltam recursos humanos capacitados. Diante disso, os diversos órgãos de governo estão tentando se articular", explica o pesquisador da Fundacentro, Gilmar Trivelato.

Os pesquisadores da Fundacentro também foram convidados pela Fiocruz para organizar uma tenda sobre segurança química na Cúpula dos Povos, no Aterro do Flamengo, na manhã do dia 15 de junho. O engenheiro químico e de segurança Fernando Sobrinho fará uma retrospectiva da trajetória da segurança química da Rio 92 a Rio + 20. Já a doutora em química Arline Arcuri abordará a relação entre nanotecnologia, trabalhadores e meio ambiente. Grícia Grossi doutora em química analítica, discutirá a situação dos resíduos eletroeletrônicos. Por fim, o advogado Paulo Altair Soares, técnico da Fundacentro/RS, falará sobre os transtornos que os acidentes químicos causam na comunidade.

"Estamos levando as questões sobre segurança química, que afetam não só trabalhadores, mas a comunidade inteira, para dentro da Rio + 20. A discussão não ficará restrita às paredes da fábrica. Haverá interface com a comunidade", explica o pesquisador Fernando Sobrinho. A participação é aberta aos interessados.

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

## Sud Mennucci será sede do II Encontro Regional de CIPA

Sud Mennucci (SP) será sede do II Encontro Regional de CIPA's - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes - que acontecerá amanhã, dia 15 de Junho de 2012.

Este evento faz parte de uma ação em parceria entre CEREST - Ilha Solteira, CESP e UNESP, tendo como objetivo fortalecer a atuação das CIPA's nos mais diversos segmentos de trabalho. O evento tem formato anual e itinerante. O primeiro encontro foi em 2011 na cidade de Ilha Solteira (SP).

Com tema "Responsabilidade da CIPA e coparticipação do trabalhador na prevenção de acidentes" o encontro terá início às 08h00 no Centro Comunitário da cidade de Sud Mennucci (SP) com apresentação das seguintes palestras: "A participação da CIPA na Fiscalização dos Sistemas de NR'S" pelo Auditor fiscal - Gerencia Regional do Trabalho e Emprego: Eng. Eng. Eng. Roberto Francisco de Lemos Castro; "Responsabilidade da CIPA coparticipação do trabalhador na prevenção de acidentes"; por Balmes Veja (Engenheiro/Advogado); "Responsabilidade em acidente do trabalho EPI'S", por Antônio Tadeu da Costa (SENAC Presidente Prudente); Apresentação do Perfil Acidentário registrado no Acidentário registrado no SIVAT- CEREST de Ilha Solteira/SP; e elaboração de uma Carta Compromisso.

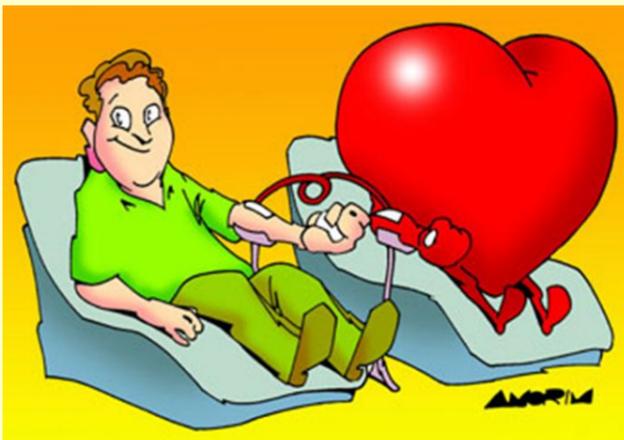
## Preservação ambiental também é tema para acordos e convenções coletivas de trabalho

A sindicalista Ruth Coelho Monteiro destacou na Assembléia Sindical Internacional Sobre Trabalho e Desenvolvimento, realizado no Hotel Windsor Guanabara, entre os dias 11 e 13 de junho, no Centro do Rio de Janeiro, a importância da negociação coletiva para garantir o desenvolvimento sustentável, a partir do controle das ações das empresas pelos trabalhadores, que normalmente desconhecem a relação desta com o meio ambiente, em se tratando de poluição, tratamento de lixo e o próprio ambiente interno. Para ela, se as questões de saúde e segurança no meio ambiente de trabalho são temas do sindicalismo, é preciso deter o poder de negociar coletivamente acordos e convenções de trabalho em nível mundial, com empresas nacionais e transnacionais, criando acordos globais, entre as empresas e as centrais sindicais.

Para atingir tal condição - de reconhecimento como interlocutor dentro do diálogo social - o sindicalismo deve estar fortalecido e debater com autoridade junto aos governos e o setor empresarial. A liberdade de organização dentro das empresas foi apontada pela diretora da Força Sindical como essencial, para que os dirigentes sindicais não sejam perseguidos e tenham condições de desempenhar o papel da representação propriamente dita.

"Também na questão ambiental, é de extrema importância a feita de acordos e convenções coletivas, que formalizam os termos das negociações, assim como ocorre nas questões do cotidiano do sindicalismo", comentou a dirigente da Força. Essa prática, na opinião de Ruth Monteiro, deverá ser adotada pelo movimento sindical brasileiro, assim como já foi incorporada pelo sindicalismo mundial, particularmente na Europa.

## Dia mundial do doador de sangue é comemorado em 14 de junho



Doar sangue faz muito bem para quem doa e dá vida para quem recebe

O dia mundial do doador de sangue é comemorado nesta quinta-feira (14) em todo o país e, neste ano, o tema é "Todo doador de sangue é um herói". Em Belo Horizonte (MG), a Fundação Hemominas está recebendo os candidatos à doação com café, música e dança, das 8h às 17h.

Em Juiz de Fora (MG), na Zona da Mata mineira, a Hemominas organiza o 3º Festival de Talentos, com apresentações de dança, música e exposição de trabalhos manuais e ainda recebe os doadores com massagens.

Em Araçatuba (SP) o Hemocentro

pede socorro, pois está agonizando com estoque de sangue para os tipos sanguíneos "O" positivo e "O" negativo praticamente zerado.

Uma agente de captação daquele núcleo diz que o número de doadores está muito abaixo do necessário.

Em São Paulo (Capital) o Corpo de Bombeiros deu exemplo o foram comemorar a data doando sangue.

Sugerimos que as empresas, em todo o Brasil, possam realizar campanhas de doação de sangue, incluindo, por exemplo, em suas SIPATS.

Doar sangue, vai te fazer bem!

## Armando Campos irá falar sobre PNSST no Senac Jabaquara

Armando Campos, Mestre em sistema de gestão, engenheiro mecânico, engenheiro de segurança do trabalho, com especialização em seguridade integral na Fundación Mapfre da Espanha, estará no próximo dia 21 de junho, a partir das 14h00 no Senac Jabaquara (SP) proferindo gratuitamente a palestra "Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho".

Sob seu comando, o engenheiro Armando Campos, abordará os principais itens da Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho, sua repercussão e impacto para as ações de governo, empresas e trabalhadores.

Interessados poderão obter informações detalhadas sobre o evento no Senac Jabaquara, Av. do Café, 298 - Jabaquara, São Paulo - SP; pelo E-mail: [jabaquara@sp.senac.br](mailto:jabaquara@sp.senac.br), ou ainda no telefone: (11) 2146-9150. Não perca esta oportunidade, pois a discussão sobre a PNSST deve estar amplamente conhecida, principalmente pelos TSTs.



### Palestra

O Especialista Armando Campos estará proferindo palestra sobre a "Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho", neste dia 21 de junho das 14h00 às 18h00. Inscrições gratuitas.



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

A idéia nasce da pergunta



## FEQUIMFAR realizará em agosto o 3º Encontro estadual de CIPA e SESMT do setor químico

Evento será em Praia Grande (SP)

A FEDERAÇÃO DOS TRABALHADORES NAS INDÚSTRIAS QUÍMICAS E FARMACÊUTICAS DO ESTADO DE SÃO PAULO - FEQUIMFAR, entidade sindical de 2º Grau, representando cerca de 165.000 trabalhadores dos Setores do Álcool/Etanol, Químico, Farmacêutico, Abrasivos, Plástico, Fertilizantes, entre outras categorias, em conjunto com seus 33 sindicatos filiados e a Central Força Sindical, a qual é filiada, nos seus 54 anos de história, tem como prioridade à saúde do trabalhador, e nesse contexto desenvolve estudos e debates sobre o tema, e também outros de grande importância, contribuindo assim para o desenvolvimento da sociedade como um todo, em especial à classe trabalhadora.

É dentro desse contexto que destacamos dentre os vários eventos programados para o ano de 2012, o evento que será realizado nos dias 23, 24 e 25 de agosto, quando a FEQUIMFAR realizará o seu 3º Encontro Estadual de CIPA e SESMT do Setor Químico, no Auditório da Colônia de Férias da FECOMERCÍRIOS, Praia Grande (SP), cujo objetivo é o de promover troca de experiências entre Cipeiros e os membros do SESMT; formação de membros de CIPA através da discussão de temas atuais e relevantes; atualizar e preparar os departamentos de saúde dos sindicatos filiados, possibilitando ações que reduzam ou eliminem os agravos à saúde decorrentes do trabalho.



SEGUNDO: cerca de 500 participantes estiveram presentes no 2º Encontro de CIPA e SESMT do setor Químico realizado em 2010 pela FEQUIMFAR.

Presidida por Sergio Luiz Leite, a FEQUIMFAR, através do seu Departamento de Saúde do Trabalhador, dirigido por João Donizeti Scaboli, já tem preparada a programação do 3º Encontro de CIPA e SESMT que será a seguinte: palestra sobre "O meio ambiente do trabalho e a responsabilidade civil", por Dr. Cesar Augusto de Mello; Consultor Jurídico da Fequimfar, Professor Universitário e Advogado militante. "Doenças Relacionadas ao Trabalho - Nexo Técnico Epidemiológico - NETEP" por Dra. Maria Maeno; Médica e Pesquisadora da Fundacentro. "O Avanço Tecnológico da Nanotecnologia e Suas Consequências" por Dra. Arline Arcuri, Doutora em Química pela USP e Pesquisadora Titular da Fundacentro. "Proteção de Máquinas - NR 12" por Sr. Roberto Giuliano Engenheiro de Segurança do Trabalho da Fundacentro - SP e pelo Sr. Hildeberto B. Nobre Junior, Auditor Fiscal do Ministério do Trabalho e Emprego.

"A Visão do Estado Quanto aos Acidentes no Trabalho, Doenças Profissionais e do Trabalho - Como melhorar essa situação?" por Dr. Koshiro Otani, Médico do Trabalho e Sanitarista da Secretaria do Estado da Saúde. "A Política Nacional de Segurança e Saúde do Trabalhador" por Rogério de Jesus Santos, Técnico de Segurança do Trabalho; Diretor do SINTESP e Assessor da Secretaria de Saúde da Força Sindical Nacional.

Em todas as apresentações haverá tempo para debate e envolvimento dos participantes.

Para finalizar será realizada uma "Oficina com os Grupos de Trabalho" sob a coordenação de Lívia Ghirello Técnica de Segurança do Trabalho e Assessora do Depto. De Saúde do Trabalhador da Fequimfar, e da Dra. Edenilza Mendes Médica Sanitarista e do Trabalho e Assessora do Depto. De Saúde do Trabalhador da Fequimfar.

Os participantes serão cadastros pelos sindicatos filiados.

## Cinco escolhas saudáveis para se fazer antes de dormir

Ajustes na rotina antes de dormir podem garantir uma noite de sono tranquila e um dia mais produtivo

Seguir um ritual noturno que envolve escovar os dentes, colocar o pijama e gastar alguns minutinhos na frente da TV é rotina para grande parte das pessoas. Mas que tal inserir nessa programação alguns hábitos saudáveis, que podem garantir uma noite de sono ainda mais tranquila e, além disso, um dia mais produtivo?

O site Fitisugar reuniu cinco dicas neste sentido, que se resumem em pequenos ajustes, mas com grandes resultados no dia a dia. Confira:



**Petiscos saudáveis:** se você não consegue ir para a cama sem beliscar algum petisco, faça escolhas inteligentes. Procure comer coisas saudáveis a essa hora do dia.



**Reduza o consumo de caféina:** a cafeína mantém você alerta e pode afetar a qualidade do seu sono. Se você quer algo quentinho para tomar antes de dormir, prefira os chás de ervas.



**Alongue-se:** antes de se deitar, invista alguns minutinhos para trabalhar sua flexibilidade. Esta prática ajudará você a relaxar o corpo e a mente, além de melhorar sua performance em exercícios físicos.

**Desligue-se:** para ter uma boa noite de sono, procure relaxar antes de fechar os olhos: desligue a TV e o computador. Procure evitar qualquer coisa que traga "poluição" visual ou sonora para sua mente neste momento.



**Deixe tudo pronto para o dia seguinte:** facilite o início do seu dia se organizando na noite anterior. Deixe separada a roupa que vai colocar e prepare também os alimentos que irá consumir. Assim você ganha tempo e dinheiro, evitando tomar o café na rua, que além de tudo é menos saudável do que o preparado em casa.

## Londrina (PR) terá Curso de Proteção Respiratória

O objetivo é Informar e discutir o conteúdo da legislação brasileira sobre proteção respiratória. Apresentar as características e limitações dos equipamentos de proteção respiratória, bem como os critérios para sua escolha. Fornecer subsídios para elaboração de uma proposta de Programa de Proteção Respiratória.

O curso é destinado aos Profissionais da área de Segurança e Saúde no Trabalho e será realizado nos dias 18 de junho de 2012, das 14h00 às 17h00; 19 a 21, das 9h00 às 12h00 e das 13h30 às 17h30 e dia 22/06 das 9h00 às 12h00, totalizando 27 horas/aulas.

Será realizado no FIEP de Londrina (PR), Rua Deputado Fernando Ferrari, 160 - Jardim Bancários.

O docente será Antônio Vladimir Vieira, Químico, Mestre em Engenharia Mineral, Técnico Responsável pelos laboratórios de ensaios em Equipamentos de Proteção Individual da Fundacentro, sob organização de Madalena Pacifico, Jornalista/Especialista em Gestão de Eventos e Técnica da Fundacentro/PR.

Com vagas limitadas a 40 participantes, as inscrições poderão ser efetuadas pelo fone (41) 3313-5214 ou pelos endereços eletrônicos madalena@fundacentro.gov.br ou maria.madalena@fundacentro.gov.br.

A participação no Curso somente ocorrerá mediante a doação, por participante, de 5 quilos de alimentos não perecíveis a serem repassados a uma instituição beneficente.

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

**GoBrasil**  
O PORTAL DAS BUSCAS REGIONALIZADAS  
Indústrias - Comércio - Produtos - Serviços - Saúde - Alimentação - Lazer  
www.gobrasil.com.br  
Aqui você encontra o site que procura

Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo

**CURSO**  
**PSICOLOGIA APLICADA EM SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO**

Data e horário: 23 e 30 de Junho (sábados) - 8 as 17 horas  
Carga horária: 15hs/aula  
Instrutor: **Rene Alves Cavalcanti** - Técnico em segurança do Trabalho, Psicólogo; Mestre em formação profissional, Docente em cursos de formação de TST; Diretor de desenvolvimento profissional do SINTESP e Estudos em Saúde mental do trabalho.

**Objetivo:** Dividir experiência, Fornecer informações, Possibilitar reflexões, Levar os prevenicionistas a refletir sobre sua postura, Ver os aspectos abordados com relação a si e aos demais e contribuir para a compreensão dos aspectos psicológicos envolvidos nas questões de segurança e saúde no trabalho.

**Público alvo:** Técnico de Segurança do Trabalho, Profissionais de RH, Cipeiros e Consultores.

**Conteúdo Programático:**  
O que é psicologia \*Trabalho em equipe \*Assertividade \*Relacionamento interpessoal \*Ansiedade \*Compulsões (alcoól, drogas, etc) \*Feedback \*Doenças de origem emocional \*Comunicação \*Estratégia Coletiva de Defesa \*Organização do Trabalho \*Clima Organizacional

Local: SINTESP - Rua 24 de maio, 104 - 5ª andar - República - São Paulo.  
Inscrição: 3362.1104 r. 38 ou treinamento@sintesp.org.br  
Investimento: Associado em dia: R\$150,00 - Demais: R\$300,00  
Incluso: apostila, cd e certificado.

**VAGAS LIMITADAS**

Não perca tempo, faça sua inscrição agora mesmo!

**doisDI**  
A ideia nasce da pergunta  
jolee@doisdi.com - (18) 8801-3114  
luz@doisdi.com - (18) 8801-2115

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

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

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

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

**DIFUSORA**  
AM 820 KHz Penápolis  
Programa Célio de Oliveira  
Segunda a sexta: Ao vivo das 08h00 às 13h00  
Informação, música, negócio e futebol paulista  
www.difusoradepenapolis.com.br

**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

## Aprenda os sinais de AVC, eles iniciam repentinamente

**Sorria** Peça para dar um sorriso  
**Abrace** Peça para elevar os braços  
**Música** Repita a frase como uma música  
**Urgente** Ligue SAMU 192

Aja rápido. Tempo perdido é cérebro perdido

www.redebrasilavc.org.br

<http://www.youtube.com/watch?v=qrqTpAyB6KY> Clique neste link e assista ao alerta sobre os Sinais de alerta de AVC pela Sociedade Brasileira de Doenças Cerebrovasculares, música de Alda Oliveira (arr. Jamary Oliveira), texto Alda Oliveira e Liga Acadêmica de Neurologia da Universidade Federal da Bahia (LANFAMEB).

Aprenda a reconhecer o AVC porque tempo perdido é cérebro perdido

Início súbito de qualquer dos sintomas abaixo: Fraqueza ou formigamento na face, no braço ou na perna, especialmente em um lado do corpo. Confusão, alteração da fala ou compreensão, Alteração na visão (em um ou ambos os olhos), Alteração do equilíbrio, coordenação, tontura ou alteração no andar, Dor de cabeça súbita, intensa, sem causa aparente.

Se você ou alguém que você conhece estiver com um destes sintomas - NÃO ESPERE MELHORAR!!! CORRA!!! Cada segundo é importante.

LIGUE imediatamente para o número 192 (SAMU), ou para o serviço de ambulância de emergência da sua cidade, para que possam enviar o atendimento a você.

Outro dado importante é observar / checar / anotar a hora em que os primeiros sintomas apareceram. Se houver rapidez no atendimento do AVC, até 4,5 horas do início dos sintomas um medicamento que dissolve o coágulo pode ser dado aos pacientes com AVC isquêmico, o tipo mais comum de AVC, diminuindo a chance de sequelas.

Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo

**CURSO: Instrutor de Trabalho em Altura**

Carga horária: 21h - De 18/06/12 à 23/06/12 - de seg a sex das 19:00 às 22:00 e sab (prática) das 08:00 às 14:00.

**Conteúdo do Curso**

- Normas e regulamentos aplicáveis ao trabalho em altura;
- Análise de risco e condições de trabalho em altura e medidas de prevenção e controle;
- Equipamentos de Proteção Individual para trabalho em altura: seleção, inspeção, conservação, delimitação de uso;
- Acidentes típicos em trabalhos em altura;
- Condições de emergência, incluindo noções de técnicas de resgate e de primeiros socorros;
- Doenças impeditivas ou que desaconselham o trabalho em altura;
- Quedas;
- Sistemas de ancoragem;
- Cabo-guia;
- Linha de vida;
- Andaimes;
- Andaimes simples apoiados;
- Andaimes móveis;
- Inspeções em andaimes;
- Montagem de andaimes;
- Trabalhos em telhados;
- Riscos indiretos.

**Docente**  
**MARCOS VINÍCIUS DE MORAES:** Carreira direcionada na área de emergências médicas, trauma, sinistros, prevenção e combate a incêndios e acidentes. Na área de radiologia médica foi colaborador em hospitais de grande porte, como Beneficência Portuguesa, e Santa Casa de São Paulo em Radiologia, bem como, especialização em atendimento Pré-Hospitalar (APH) e remoções Aéreo-Terrestre. Participação em diversas áreas de chefia em setores hospitalares.

Local: SINTESP - Rua 24 de maio, 104 - 5ª andar - República - São Paulo.  
Investimento: Associado em dia: R\$200,00 - Demais: R\$400,00.  
Incluso: apostila, cd e certificado.  
Inscrições até: 22/5/2012

## Ordem e Progresso! Não ao Retrocesso

Por Marcos Antônio Ribeiro - Presidente do SINTESP

As transformações e ou mudanças que se operam no processo histórico, em particular nas estruturas da sociedade, particularmente a nossa, no mínimo, devem ser em busca de se realizar e garantir que nossos direitos sociais sejam, assim, alcançados em plenitude.

Em um desses direitos fundamentais, sem dúvida, está o direito ao trabalho, logo, a Segurança e Saúde do Trabalho devem ser requisitos para a implementação deste direito.

Em toda a nossa sociedade e, certamente, em todos os avanços que tivemos na área de prevenção se deram por motivo de muita pesquisa e estudos. Nessa relação de mão-de-obra e processo produtivo podemos interferir positivamente, agregando valor a ambos quando adquirido diagnóstico correto.

Quando editada a Política Nacional de Segurança e Saúde do Trabalho, uma das diretrizes expressa nela é a promoção de agenda integrada de estudos e pesquisas em segurança e saúde no trabalho.

Neste sentido, uma abordagem que se preocupe com a das estruturas mais antigas e necessárias para a Segurança e Saúde do Trabalho no Brasil se faz essencial, e é representada pela Fundação Jorge Duprat Figueiredo de Segurança e Medicina do Trabalho - FUNDACENTRO.

Sinalizo que, se realmente, queremos avançar em Segurança e Saúde do Trabalho no Brasil não poderemos abrir mão da pesquisa e apoio técnico para nortear cientificamente adoções e ou mudanças em textos legais e boas práticas de SST.

Organizar nosso cenário prevenicionista, progredir quanto a prevenção de acidentes e de doenças do trabalho, evitando retrocessos, faz-se necessário que todos os prevenicionistas trabalhem para que tenhamos, efetivamente, uma instituição que possa pesquisar e analisar o meio ambiente do trabalho e do trabalhador para a identificação das causas dos acidentes e das doenças no trabalho; realizar estudos, testes e pesquisas relacionados com a avaliação e o controle de medidas, métodos e de equipamentos de proteção coletiva e individual do trabalhador; promover estudos que visem ao estabelecimento de padrões de eficiência e qualidade referentes às condições de saúde, segurança, higiene e meio ambiente do trabalho e do trabalhador.

Surge-nos, ainda, o desafio de adaptarmos para uma economia verde, entender os processos que envolvem a nanotecnologia, logo, tratar de segurança e saúde do trabalho neste novo cenário que se apresenta é desafiador e de responsabilidade ímpar, que nos remete à avaliação dos processos evolutivos de nossa área e ao aprimoramento de estratégias do passado que não foram bem-sucedidas, frente às novas práticas.

Se formos parte dos avanços e sucessos, somos parte também de retrocessos e, para evitarmos o pior serão necessário muito esforços em prol de estudos, pesquisas, experiências e, o mais importante ainda, termos uma entidade que nos sirva de referência.

Neste contexto, fortalecer a Fundacentro, única entidade governamental do Brasil que atua em pesquisa científica e tecnológica relacionada à segurança e saúde dos trabalhadores, é primordial para o sucesso da Política Nacional de Segurança e Saúde do Trabalho.

Fonte: Primeiro Passo Nº 243 - www.sintesp.org.br

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

A Casa do EPI  
 Equipamentos de  
 Segurança e  
 Sinalização  
 BIRIGUI/SP  
 (18) 3641-8015  
**MultSeg**

**Misegtrab**  
 Segurança do Trabalho,  
 Curso, Debates e Treinamentos  
 (11) 9634-1721  
 (11) 2605-5952  
 misegtrab.com.br  
 misegtrab@gmail.com

Extintores, Hidrantes,  
 projetos para Bombeiro,  
 Treinamentos e Alarme  
**ESGALHA**  
 SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
 ARACATUBA-SP  
 (18) 3621-9300  
 BIRIGUI-SP  
 (18) 3634-1679

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

Todos os  
 EPIs  
**MC**  
 Assistência  
 Técnica  
**EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO**  
 (18) 3652-9703 - Penápolis - SP

(18) 9117-6952  
 (18) 8129-7957  
**EPSEG**  
 EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL  
 caio@vectrawork.com.br  
 Representante Autorizado

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

Jornalismo competente,  
 músicas variadas, negócios,  
 futebol paulista  
**DIFUSORA**  
 AM 820 KHz Penápolis  
 Programa Célio de Oliveira  
 difusoradepenapolis.com.br  
 Segunda a Sexta - 08h00 às 13h00 - Ao vivo!

No seu e-mail gratuitamente!  
 Receba edições de Norminha, toda  
 quinta-feira em seu e-mail,  
 gratuitamente.  
 Basta enviar seu nome completo,  
 sua função, nome de sua cidade e  
 estado para:  
 contato@norminha.net.br  
  
 norminha.net.br  
 Segurança e Saúde Ocupacional  
 À serviço da segurança, higiene e  
 saúde ocupacional, meio ambiente  
 e outros; divulgando ações de  
 profissionais e empresas.

**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

**APR – Análise Preliminar de Riscos**  
 Caro leitor...  
 Norma Regulamentadora – 01 ( Disposições Gerais)  
 1.7 - Cabe ao empregador:  
 a) cumprir e fazer cumprir as disposições legais e regulamentares sobre segurança e medicina do trabalho;  
 b)....  
 c) Informar aos trabalhadores:  
 I - os riscos profissionais que possam originar-se nos locais de trabalho;  
 II - os meios para prevenir e limitar tais riscos e as medidas adotadas pela empresa;

Em se tratando de identificação e análise de Perigo e/ou Risco podemos afirmar que existem diversas ferramentas e metodologias disponíveis. De acordo com o que vimos na edição anterior, basta escolhermos a ferramenta adequada para nossa necessidade.  
 Porém, nem sempre temos a disposição as informações que necessitamos, por falta de tempo disponível, ou mesmo orientação de uso da metodologia. Desta forma, recomendamos a utilização do método mais conhecido dentre as avaliações de riscos, a "APR" (Análise Preliminar de Riscos).

A Análise Preliminar de Riscos (APR) consiste do estudo, durante a fase de concepção ou desenvolvimento preliminar de um novo projeto, sistema ou tarefa, com a finalidade de se determinar os possíveis riscos que poderão ocorrer na sua fase operacional.

O processo de execução da APR consiste em identificar os perigos, eventos iniciadores em potencial, e outros eventos capazes de gerar consequências indesejáveis. Os analistas devem igualmente identificar os critérios de projeto ou alternativas com possibilidades de eliminar ou reduzir os perigos capazes de determinar um nível de riscos excessivamente elevado para o empreendimento.

Na realização da APR, devem ser considerados os seguintes elementos:

- a - equipamentos e materiais perigosos da planta como, por exemplo, combustíveis, substâncias químicas altamente reativas, substâncias tóxicas, sistemas de alta pressão e outros sistemas de armazenamento de energia;
- b - interfaces entre equipamentos e substâncias da planta associadas à segurança como, por exemplo, interações de materiais, início de propagação de incêndios ou explosões e sistemas de controle ou parada;
- c - fatores ambientais susceptíveis de influenciar o equipamento e os materiais da planta como, por exemplo, terremotos, vibração, temperaturas extremas, descargas eletrostáticas e umidade;
- d - procedimentos de operação, teste, manutenção e atendimento à situações de emergência, importância dos erros humanos, funções a serem desempenhadas pelos operadores, disposição (ergonomia) dos controles de equipamentos e proteção contra acidentes com o pessoal;
- e - elementos de apoio das instalações como, por exemplo, armazenamento, equipamentos de teste, treinamento e utilidades;
- f - equipamentos relacionados com a segurança: sistemas de atenuação, redundância, extintores de incêndio e equipamentos de proteção pessoal.

Os resultados da APR são registrados convenientemente num formulário que mostra os perigos identificados, as causas, o modo de detecção, efeitos potenciais, categorias de frequência e severidade e risco, as medidas corretivas/preventivas e o número do cenário.

Risco	Causa	Modo de Detecção	Efeitos	Categorias			Medidas/ Observações	Nº Cenário
				Frequência	Severidade	Risco		

O resultado desta metodologia fornece uma base para determinar quais as categorias de perigo deve ser analisado com mais atenção e quais os métodos de análise são os mais adequados. Tal análise também se revelaram úteis no ambiente de trabalho na qual as atividades sem medidas de segurança pode ser facilmente identificado.

Com o auxílio de uma frequência / diagrama de conseqüência, os riscos identificados podem ser classificados de acordo com o risco, permitindo que as medidas a serem priorizadas para evitar acidentes.

Por se tratar de uma técnica aplicável à todas as atividades, a técnica de Análise Preliminar de Risco é o fato de promover e estimular o trabalho em equipe e a responsabilidade solidária.

**Depilação com cera é tendência entre os homens**  
 Higiene, vaidade e ousadia são algumas das razões que têm levado cada vez mais homens a se renderem à depilação íntima. Como acontece com as mulheres, eles também querem valorizar o corpo e, por isso, têm decidido remover parcial ou até totalmente os pelos do púbis.  
 Por mais que o tema ainda seja visto com estranheza por muitos homens, quem entende do assunto, diz que o visual não só fica melhor, como é capaz de causar uma ilusão de ótica, acrescentando alguns centímetros ao órgão sexual masculino.  
 É o que conta Alzira Esteves, depiladora que atende clientes em domicílio na cidade de São Paulo e que possui 80% de sua clientela formada pelo público masculino: "Alguns querem se tornar mais atraentes por livre e espontânea vontade, outros tantos se rendem mesmo aos pedidos das parceiras."  
 Discretos, a maioria de seus clientes são homens de 30 a 50 anos que preferem a comodidade de suas casas, onde se sentem mais seguros para receber este tipo de atendimento estético. E para quem dúvida, Alzira garante: a depilação é feita com cera quente mesmo, de vários tipos, incluindo a que tem ação anti-inflamatória.  
**Como fazer:** Para a retirada dos pelos da região púbica, a depiladora explica que os clientes chegam de sunga, mas nem sempre ficam com a peça durante a remoção dos pelos. "A depilação é feita de maneira igual em ambos os sexos. Por isso, no caso dos homens, quando eles querem tirar os pelos do púbis, escroto e pênis, não há como permanecer com a peça íntima", afirma. A depilação com cera não faz mal, mas os clientes devem ficar atentos ao material utilizado. "Dependendo da escolha, a técnica pode gerar foliculite ou infecções, como a hepatite B", diz Adriano Almeida, dermatologista do Centro Integrado de Prevenção do Envelhecimento.  
**Pós-depilação:** Como a pele fica mais sensível após a depilação é importante utilizar creme hidratante e calmante, além de evitar a exposição solar. "Cremes à base de azuleno, por exemplo, devolvem o viço à pele", lembra o médico.

**Acidente de trabalho com morte na construção de estádio da Copa 2014 em Brasília**  
 Ajudante de carpinteiro caiu de uma altura de 50 metros e não resistiu

Um ajudante de carpinteiro caiu de uma laje na tarde desta segunda-feira enquanto trabalhava na obra do Estádio Nacional de Brasília Mané Garrincha, que está sendo construído para a Copa do Mundo de 2014. O trabalhador não resistiu à queda de uma altura de 50 metros e morreu no início da noite. Esta é a primeira morte ocorrida em um canteiro de obras da Copa.

Um helicóptero, três viaturas do Corpo de Bombeiros e uma viatura do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu) foram enviados ao local, mas o homem não resistiu. Os médicos tentaram reanimar o operário por cerca de 40 minutos.

Por meio de nota de pesar, o Governo do Distrito Federal lamentou a morte do operário José Afonso de Oliveira Rodrigues, 21 anos, e se solidarizou com sua família. "É uma fatalidade esse acidente acontecer em uma obra que ganhou recentemente o certificado SA 8000 (Social AccountAbility 8000) por conta da responsabilidade social com seus operários", diz a nota.

O governo anunciou que solicitou ao Consórcio Brasília 2014, que é o responsável pela execução da obra, "a adoção de todas as providências que se fizerem necessárias para apuração dos fatos, bem como de apoio à família da vítima".

Já o Consórcio Brasília 2014 divulgou uma nota lamentando a morte e informando que dará assistência à família do ajudante além de abrir uma investigação interna sobre as circunstâncias do acidente.

Segundo a nota, ainda não é possível apontar as causas do acidente mas os socorristas teriam verificado que o operário estava como os equipamentos de proteção exigidos pelas normas do trabalho.

Devido ao acidente, a obra foi paralisada na tarde desta segunda. O operário tinha 21 anos e trabalhava na construção desde março como ajudante. Já os bombeiros disseram que ele estava com parte do equipamento de segurança obrigatório, mas não especificaram o que faltava.

Fonte: [www.protecao.com.br](http://www.protecao.com.br) e <http://www.portalaz.com.br>



**COMPROMISSO:** O Consórcio Brasília 2014 reiterou cumprir todas as normas de segurança do trabalho, incluindo os treinamentos e orientações adequados às atividades exercidas pelos trabalhadores. Segundo a nota, o canteiro de obras é periodicamente vistoriado pela Superintendência Regional do Trabalho, atendendo a todos os requisitos de segurança.



**ACIDENTE:** Afonso, que trabalhava como ajudante de carpinteiro e havia sido contratado no último dia 4 de maio, é o primeiro operário morto em um canteiro de obras da Copa do Mundo. Um total de 12 estádios está sendo construído ou reformado para abrigar os jogos do Mundial da FIFA de 2014, que tem como país sede o Brasil. Ele caiu de uma laje com altura de 30 metros. Ele ainda chegou a ser socorrido, mas não resistiu e faleceu durante a noite.

**Campinas vai discutir SST**

Será realizado amanhã, dia 15 de junho, em Campinas (SP), Seminário sobre "Saúde e Segurança no Trabalho".

O evento será no Espaço Cultural do Prum, Rua Barão de Jaguara 636, centro de Campinas (SP), das 8h30 às 12h00.

A programação será a palestra "Tratativas sobre o dissídio coletivo de 2012" a ser apresentada pelo Presidente do SINTESP Marco Antônio Ribeiro e "Ergonomia no ambiente de trabalho" por Helder do Prado Sousa, fisioterapeuta/Ergonomista do CEREST de Piracicaba (SP).

O evento é gratuito e informações detalhadas poderão ser conseguidas pelo telefone (19) 9801-0587 com Luiz Corrêa.

O evento é uma realização da Regional do SINTESP de Campinas que tem na Vice-Presidência Luiz Alberto Prado Correa.



**SINDICATO DOS TÉCNICOS DE SEGURANÇA DO TRABALHO**

**FILIAÇÃO**  
 Você que ainda não tem filiação junto ao SINTESP - Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo faça isso agora mesmo e garanta seus direitos trabalhistas da categoria;  
 Para filiar-se ao SINTESP, acesse o link abaixo e some esforços para o engrandecimento da categoria:  
[http://www.sintesp.org.br/index.php?sub\\_corpo=filiao](http://www.sintesp.org.br/index.php?sub_corpo=filiao)

Sindicato dos Técnicos de  
**Segurança do Trabalho**  
 no Estado de São Paulo

**CURSO OHSAS 18001**  
 Elementos Estruturais do Sistema de Gestão em Saúde e Segurança do Trabalho  
**Data e Horário: 23 de Junho de 2012 das 09:00 às 18:00**  
**Carga horária: 8 horas**

**Objetivo:** Implantação e manutenção de diagnósticos e revisão de gestão de SST.  
**Público alvo:** Técnicos de Segurança do Trabalho, Estudantes, Demais profissionais da área de Segurança do Trabalho.  
**Conteúdo Programático:** \*Aspectos comportamentais \*Falha Humana \*Gestão de Conflitos \*Estratégia para implantar um programa de Cultura e SST \*Importância da qualificação e treinamento \*Importância da Investigação e Análise de Acidentes \*Melhoria contínua \*Nova visão das Entidades Internacionais e do MTE no Brasil \*Casos de Sucesso  
**Instrutor:** JORGE F. HAHOU - Técnico em Segurança do Trabalho, Graduado em Engenharia Ambiental, Especialista em Higiene Ocupacional, Consultor para Sistemas de Gestão OHSAS 18001 e Diretor das Normas da série ISO 14000, Membro do Grupo de Especialistas em PPRAG - Programa de Prevenção de Riscos Ambientais em Galvânicas pela Fundacentro, Auditor e Instrutor do "SafePlus - Controle de Energias Perigosas" da Panduit, Consultor e Docente do SENAC nos cursos de Segurança do Trabalho e Meio Ambiente, Gestor de Capacitação do Departamento de Segurança do Trabalho da Liboral, Instrutor do SINTESP, Diretor Técnico e Coordenador do Departamento de Segurança da JAM Safety.

**Local:** Sintesp - Rua 24 de maio, 104 - 5º andar - República - São Paulo  
**Inscrições:** [www.sintesp.org.br](http://www.sintesp.org.br)  
**Investimento:** Associado em dia: R\$150,00 - Demais: R\$300,00  
**Incluso:** cd e certificado

**Bem-estar na ABF**

Os empresários comandantes da rede de franquias Riolax estão acelerados com as negociações na ABF Expo Franchising.  
 No primeiro dia de evento foram 12 mil visitantes em busca de bons negócios para fomentar a economia nacional.  
 A marca já tem 20 unidades vendidas no Brasil e oito em funcionamento. A Riolax é sucesso pela proposta inovadora apresentada no modelo de negócio que agrega fabricação própria e venda no varejo.  
**Estande da Vazoli na ABF**  
 A rede de franquias em crédito financeiro Vazoli, comanda por Eric e Sibebe Vaz de Lima, está presente na ABF Franchising EXPO 2012 que





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),

**EXIGÊNCIAS DA VIDA MODERNA**

Dizem que todos os dias você deve comer uma maçã por causa do ferro. E uma banana pelo potássio. E também uma laranja pela vitamina C. Uma xícara de chá verde sem açúcar para prevenir a diabetes. Todos os dias deve-se tomar ao menos dois litros de água. E uriná-los, o que consome o dobro do tempo. Todos os dias deve-se tomar um Yakult pelos lactobacilos (que ninguém sabe bem o que é, mas que aos bilhões, ajudam a digestão). Cada dia uma Aspirina, previne infarto. Uma taça de vinho tinto também. Uma de vinho branco estabiliza o sistema nervoso. Um copo de cerveja, para... não lembro bem para o que, mas faz bem. O benefício adicional é que se você tomar tudo isso ao mesmo tempo e tiver um derrame, nem vai perceber. Todos os dias deve-se comer fibra. Muita, muitíssima fibra. Fibra suficiente para fazer um pulôver. Você deve fazer entre quatro e seis refeições leves diariamente. E nunca se esqueça de mastigar pelo menos cem vezes cada garfada. Só para comer, serão cerca de cinco horas do dia... E não esqueça de escovar os dentes depois de comer. Ou seja, você tem que escovar os dentes depois da maçã, da banana, da laranja, das seis refeições e enquanto tiver dentes, passar fio dental, massagear a gengiva, escovar a língua e bochechar com Plax. Melhor, inclusive, ampliar o banheiro e aproveitar para colocar um equipamento de som, porque entre a água, a fibra e os dentes, você vai passar ali várias horas por dia. Há que se dormir oito horas por noite e trabalhar outras oito por dia, mais as cinco comendo são vinte e uma. Sobram três, desde que você não pegue trânsito. As estatísticas comprovam que assistimos três horas de TV por dia. Menos você, porque todos os dias você vai caminhar ao menos meia hora (por experiência própria, após quinze minutos dê meia volta e comece a voltar, ou a meia hora vira uma). E você deve cuidar das amizades, porque são como uma planta: devem ser regadas diariamente, o que me faz pensar em quem vai cuidar delas quando eu estiver viajando. Deve-se estar bem informado também, lendo dois ou três jornais por dia para comparar as informações. Ah! E o sexo! Todos os dias, tomando o cuidado de não se cair na rotina. Há que ser criativo, inovador para renovar a sedução. Isso leva tempo - e nem estou falando de sexo tântrico. Também precisa sobrar tempo para varrer, passar, lavar roupa, pratos e espero que você não tenha um bichinho de estimação. Na minha conta são 29 horas por dia. A única solução que me ocorre é fazer várias dessas coisas ao mesmo tempo! Por exemplo, tomar banho frio com a boca aberta, assim você toma água e escova os dentes. Chame os amigos junto com os seus pais. Beba o vinho, coma a maçã e a banana junto com a sua mulher... na sua cama. Ainda bem que somos crescidinhos, senão ainda teria um Danoninho e se sobrassem 5 minutos, uma colherada de leite de magnésio. Agora tenho que ir. É o meio do dia, e depois da cerveja, do vinho e da maçã, tenho que ir ao banheiro. E já que vou, levo um jornal... Tchau! Viva a vida com bom humor! (Luís Fernando Veríssimo)

**AINDA DO MESMO AUTOR, SEGUEM "DESABAFOS DE UM BOM MARIDO".**

Minha esposa e eu temos o segredo pra fazer um casamento durar: duas vezes por semana, vamos a um ótimo restaurante, com uma comida gostosa, uma boa bebida, e um bom companheirismo. Ela vai às terças-feiras, e eu às quintas. Nós também dormimos em camas separadas. A dela é em Fortaleza e a minha em São Paulo. Eu levo minha esposa a todos os lugares, mas ela sempre acha o caminho de volta. Perguntei a ela onde ela gostaria de ir no nosso aniversário de casamento. "Em algum lugar que eu não tenha ido há muito tempo!" ela disse. Então eu sugeri a cozinha. Nós sempre andamos de mãos dadas. Se eu soltar, ela vai às compras. Ela tem um liquidificador elétrico, uma torradeira elétrica, e uma máquina de fazer pão elétrica. Então ela disse: "Nós temos muitos aparelhos, mas não temos lugar pra sentar". Daí comprei pra ela uma cadeira elétrica. Lembrem-se, o casamento é a causa número um para o divórcio. Estatisticamente, 100 % dos divórcios começam com o casamento. Eu me casei com a "Srª Certa". Só não sabia que o primeiro nome dela era "Sempre". Já faz 18 meses que não falo com minha esposa. É que não gosto de interrompê-la. Mas tenho que admitir, a nossa última briga foi culpa minha. Ela perguntou: "O que tem na TV?" E eu disse "Poeira".

Abraços, saúde e sucesso!

**FÁBIO R. LAIS**  
fabio\_lais@hotmail.com  
[www.turnoverconsultoria.blogspot.com](http://www.turnoverconsultoria.blogspot.com)

**27 de julho: Dia nacional de prevenção de acidentes de trabalho**

O Brasil foi o primeiro país a ter um serviço obrigatório de segurança e medicina do trabalho em empresas com mais de 100 funcionários. Este passo foi dado no dia 27 de julho de 1972, por iniciativa do então ministro do trabalho Júlio Barata, que publicou as portarias 3.236 e 3.237, que regulamentavam a formação técnica em Segurança e Medicina do Trabalho e atualizando o artigo 164 da CLT. Por isto, a data foi escolhida para ser o dia nacional de prevenção de acidentes de trabalho. Era um período de fragilidade no tocante à segurança dos trabalhadores no Brasil. O número de acidentes de trabalho era tamanho que começaram a surgir pressões exigindo políticas de prevenção, inclusive com ameaças do Banco Mundial de retirar empréstimos do país caso o quadro continuasse. Hoje, 40 anos depois, não se pode pensar uma empresa que não esteja preocupada com os índices de acidentes de trabalho. A segurança dentro da empresa é sinônimo de qualidade para a mesma e de bem-estar para os trabalhadores. Financeiramente, também é vantajosa: treinamento e infraestrutura de segurança exigem investimentos, mas por outro lado evitam gastos com processos, indenizações e tratamentos de saúde em casos que poderiam ter sido evitados.

**AÇÃO NAS EMPRESAS:** Para comemorar esses 40 anos do SESMT, estamos incentivando a elaboração de programações de ações nas empresas que serão divulgadas aqui em nossas edições. Então, "mãos à obra". Reúna os profissionais do SESMT de sua empresa e organize um evento para ser realizado no dia 27 de julho de 2012 e nos informe. Vamos fazer uma corrente comemorativa.

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

**EQUIPE**



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

**Misegtrab**

Segurança do Trabalho, Cursos, debates e Treinamentos

[www.misegtrab.com.br](http://www.misegtrab.com.br)  
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, negócios e futebol paulista

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

**MC**

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

**Goobrasil**

O PORTAL DAS BÚSCAS REGIONALIZADAS

Indústrias - Comércio - Produtos - Serviços - Saúde - Alimentação - Lazer

[www.goobrasil.com.br](http://www.goobrasil.com.br)  
Aqui você encontra o site que procura

**EPSEG**

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

(18) 3644-5473 - (18) 9117-6952

**Caio Cachoni**  
Técnico de Segurança Responsável  
BIRIGUI - SP

**doisDI**

A ideia nasce da pergunta  
jaice@doadi.com - (18) 8801-3114  
luiz@doadi.com - (18) 8801-2115

A Casa do EPI, Equipamentos De Segurança E Sinalização

**MultSeg**

BIRIGUI - SP  
(18) 3641-8015

**ESGALHA**

SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO

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

**No seu e-mail gratuitamente!**

Receba edições de Norminha, toda quinta-feira em seu e-mail, gratuitamente.

Basta enviar seu nome completo, sua função, nome de sua cidade e estado para:

contato@norminha.net.br

[norminha.net.br](http://norminha.net.br)  
Segurança e Saúde Ocupacional

A serviço da segurança, higiene e saúde ocupacional, meio ambiente e outros; divulgando ações de profissionais e empresas.

**Curso de instrutor de trabalho em altura no SINTESP**

Com carga horária de 21 horas/aulas, será realizado de 18 a 23 de junho de 2012, das 19h00 às 22h00 e no sábado das 08h00 às 14h00 (aulas práticas). Curso de Instrutor de Trabalho em Altura. A capacitação será realizada na sede do SINTESP, Rua 24 de maio 104, 5º andar - República São Paulo Capital. Informações: [eventos@sintesp.org.br](mailto:eventos@sintesp.org.br)

O curso será ministrado por Marcos Vinicius de Moraes, com carreira direcionada na área de emergências médicas, trauma, sinistros, prevenção e combate a incêndios e acidentes. Na área de radiologia médica foi colaborador em hospitais de grande porte, como Beneficência Portuguesa e Santa Casa de SP e remoções aéreo-terrestre.

**Dia Mundial do Meio ambiente Cocal comemora com palestra e plantio de arvores**

Para comemorar o Dia Mundial do Meio Ambiente, ocorrido no dia 05 de junho, a Cocal - Energia sustentável, realizou na sua unidade de Naranjinha (SP) atividades voltadas para marcar a data, quando recebeu a visita de 48 alunos da escola Municipal de Pirapozinho (SP) EMEIF - PROF. Moacyr Teixeira para realizar o plantio de árvores. Além do plantio, as crianças desfrutaram de uma palestra sobre ações do grupo cocal na preservação do Meio Ambiente. Em seguida visitaram o parque industrial e para finalizar os alunos receberam um brinde da empresa.

O Grupo Cocal busca atualmente o chamado desenvolvimento sustentável que é o único capaz de propiciar condições de preservar os recursos naturais e condições de vida saudável para as gerações futuras. Para que isto ocorra à educação ambiental tem uma importância extraordinária nos padrões de comportamento do ser humano em relação à preservação.



Palestra sobre ações do grupo cocal na preservação do Meio Ambiente.

Veja a seguir alguns dos momentos vividos pelos alunos no evento da COCAL.



**PRESENTE:** Sorteio de Brindes extras para as crianças que responderam as perguntas relacionadas à preservação do Meio Ambiente.



**PRESENÇA:** Visita no viveiro de mudas nativas da Cocal de Naranjinha.



**AÇÃO:** Plantio de mudas Nativas na área de preservação permanente da cocal.



**REGISTRO:** Depois do plantio posarão para foto despedida.



**PARA A FAMÍLIA:** Entrega de presentes para os colabores da indústria.



**CONHECIMENTO:** Visita no viveiro de mudas nativas da Cocal de Naranjinha.



**PARTICIPAÇÃO:** Antes do Plantio, todas as crianças participaram da ginástica Laboral.



**AÇÃO 2:** Plantio de mudas Nativas na área de preservação permanente da cocal.



Para finalizar o plantio, todos receberam brindes pela participação.



**ENVOLVIMENTO:** Entrega de presentes para os colabores da indústria.

Por fim, ocorreu Homenagem com plantio de arvores dedicado as pessoas que contribuí para o desenvolvimento sustentável da empresa.

**João Pessoa (PB) terá curso de PPRA**

Nos dias 07 e 08 de julho de 2012, das 08h00 às 17h00, no Hotel Caçara - Praia de Tambauá será realizado o Curso "Elabore você mesmo um PPRA", com duração de 16 horas/aulas, sendo que cada participante terá direito a um CD com o PPRA elaborado no curso e certificado de participação.

Com vagas limitadas, os interessados poderão procurar informações pelo telefone (83) 8880-2736 ou efetuar suas inscrições através de depósito no Banco do Brasil - Agência 3204-2, Conta 16640-5 e enviar comprovante para: [opusdeevento@gmail.com](mailto:opusdeevento@gmail.com)

O objetivo do curso será proporcionar aos profissionais de segurança do trabalho conhecimentos básicos para elaborar um PPRA, para o fiel cumprimento da legislação trabalhista, bem como a Norma Previdenciária que tange aos dados necessários ao PPP.

A apresentação ficará sob responsabilidade de Nilson Airtton Laucksen, TST da Federação das Indústrias do Estado do Rio Grande do Sul, especialista em SST, Vice-Presidente do SINDITESTRS, com mais de 20 anos de atuação no setor.

O investimento é de 100 reais por participante, incluso o almoço.

O evento é uma organização de OPUS DEI EVENTOS.

**Regional do SINTESP Vale do Paraíba oferece curso da NR 33**

A Regional do SINTESP Vale do Paraíba oferece cursos sobre a NR 33 - Espaço Confinado para Supervisores e Vigias. O curso de Supervisor será nos dias 16, 23 e 30 de junho, 07 e 14 de julho de 2012, das 08h30 às 17h30 e o de Vigia nos dias 16 de junho e 14 de julho.

Os cursos serão realizados na Escola Professor Antônio Aparecido Falcão, Rua Ponciano Pereira 375, Bairro Jardim Eloyna. Essa rua fica próximo ao Depósito de Material de Construção São Cirstóvão na altura do Km 1 da Rodovia Manoel Cesar Ribeiro que sai da Via Dutra próximo ao viaduto do cemitério, explica o Vice-Presidente da regional, Jacy Pitta.

O docente será Carlos Alberto Franco, que é coordenador da equipe de resgate e salvamento da empresa Kaefy, diretor técnico da empresa ARPAS Bombeiros, professor de consultor técnico na área de saúde e segurança do trabalho, instrutor de treinamento do SINTESP.

Os cursos terão duração de 40 horas para Supervisor e 16 horas para Vigia.

O investimento para o curso de Supervisor é de 400 reais para sócios e de 800 para demais interessados. Para o curso de Vigia o custo é de 200 reais para sócios e de 400 reais para não sócios.

As inscrições devem ser feitas através do e-mail [sintespvale@sintesp.org.br](mailto:sintespvale@sintesp.org.br) enviando seu nome, nº de RG, telefone, profissão, e-mail. No ato da inscrição será fornecido dado para realização do depósito bancário, sendo 50% na inscrição e 50% no final do curso.

**Michel Llory estará no Brasil**

Michel Llory, especialista francês em segurança industrial, pesquisador aposentado e ex diretor de pesquisa da Eletricité de France (EDF) é convidado especial do Fórum de Acidentes do Trabalho para debater esses assuntos. Ele trará sua contribuição em quatro conferências seguidas de debates como autoridade de quem produziu obras de referência, estudos, pesquisas e reflexões sobre os principais acidentes industriais das últimas décadas (Three Mile Island, Bhopal, Challenger, Chernobyl, Golfo do México, Fukushima).

Este 30º FÓRUM terá como tema "Entender o Trabalho para prevenir Acidentes" e será composto por Conferências que Michel Llory realizará no Brasil, na Faculdade de Saúde Pública (FSP) da USP, na FUMEP de Piracicaba dia 26/06, na FUNDACENTRO SP, 26 e 27/06 e na FUNDACENTRO RJ no dia 29 de junho de 2012.

## Aqueça o corpo e o espírito com cremes e sopas



### Sopa de Ervilha

Quentinha e nutritiva a sopa de ervilha é uma unanimidade nas épocas mais frias do ano. Esta receita é perfeita para estes dias.

**Ingredientes:** 250 gr de ervilha; 1 1/2 litro(s) de água; 1 colher(es) (sopa) de manteiga Mococa; 1/2 unidade(s) de cebola picada(s); 2 fatia(s) de bacon Sadia picada(s); quanto baste de sal.

**Modo de preparo:** Deixe a ervilha de molho em água morna por 2 horas. Escorra e leve para cozinhar com a água e o sal até começar a desmanchar. Bata no liquidificador. Numa panela, coloque a manteiga, junte a cebola e o bacon picado. Acrescente a ervilha batida e deixe cozinhar até atingir a consistência de creme. Querendo, acrescente mais água.



### Sopa Cremosa de Queijo

**Ingredientes:** 3 colher(es) (sopa) de margarina Qualy Sadia; 1 unidade(s) de cebola picada(s); 3 colher(es) (sopa) de farinha de trigo; 1 1/2 litro(s) de leite; 500 gr de queijo fundido; quanto baste de sal; quanto baste de pimenta-do-reino branca; 1 lata(s) de creme de leite Mococa; quanto baste de croutons.

**Modo de preparo:** Frite a cebola na margarina, polvilhe a farinha sobre a cebola já frita. Mexa, até ficar dourada. Despeje o leite, aos poucos na cozedura e bata no liquidificador. Volte para a panela, adicione o queijo, tempere com sal e pimenta. Deixe ferver alguns minutos ou até que o queijo derreta. Fora do fogo junte o creme de leite. Sirva bem quente acompanhado de croutons.



### Sopa de Queijo no Pão Italiano

**Ingredientes:** 1 unidade(s) de pão italiano bola; 1 pacote(s) de mistura para sopa creme de queijo; 1/2 copo(s) de requeijão; quanto baste de parmesão ralado(s).

**Modo de preparo:** Prepare a sopa, de acordo com as instruções do pacote. Quando pronta, acrescente o requeijão e mexa bem, deixando mais um pouquinho, até o requeijão estar dissolvido. Tire uma tampa do pão, retire o miolo e coloque a sopa dentro do pão. Polvilhe parmesão. Sirva em seguida.



### Sopa de Aveia

**Ingredientes:** 1 litro(s) de água; 1 tablete(s) de caldo de frango; 1 xícara(s) (chá) de aveia em flocos; 1 colher(es) (sopa) de manteiga Mococa; quanto baste de sal; quanto baste de pimenta-do-reino branca.

**Modo de preparo:** 1 - Leve ao fogo, numa panela ou caldeirão, a água e o caldo de galinha. Depois de ferver por 3 minutos e junte a aveia. Deixe cozinhar por mais 5 minutos. 2 - Leve a manteiga ao fogo numa frigideira, para fritar. A princípio, ela vai ferver, depois, quando a água tiver evaporado, vai ficar quietinha. 3 - Junte a manteiga à sopa, assim que a aveia estiver cozida e desligue o fogo. Sirva acompanhada de torradas na manteiga.

## Conheça 4 hábitos ruins no trabalho e como lidar com eles

Pense no perfil de um excelente profissional. Provavelmente, ele não é preguiçoso ou sem foco, certo? Tampouco excessivamente competitivo ou ansioso. Mesmo porque essas características psicológicas podem gerar problemas físicos, só pensar naquele suor colado de trabalho que tem gastrite ou pressão alta - as chances são grandes de a causa ser psicossomática.

### 1) Sono e Preguiça

O corpo tem um relógio biológico que funciona muito com base na iluminação do dia e no escuro da noite. "De dia, liberamos o hormônio cortisol, que nos prepara para o enfrentamento da rotina. À noite, o hormônio melatonina começa a agir para indução do sono", explica o médico Artur Zular, consultor científico do Instituto Qualidade de Vida.

Na prática, alterações nesse relógio biológico - como acordar antes do sol nascer ou insistir em se manter acordado até altas horas da noite, podem afetar o funcionamento desses hormônios, deixando a pessoa com sono durante o horário comercial. Pessoas que trabalham à noite, fazem plantões ou trabalham em turnos sofrem mais com isso.

Também é importante levar em consideração outros transtornos que podem estar causando sono em horários indevidos. "A pessoa pode estar com depressão não diagnosticada, por exemplo. Ela também pode ter transtornos como anemia e hipotireoidismo, que dão fraqueza e cansaço", diz o Duílio Antero de Camargo, psiquiatra do Hospital das Clínicas de São Paulo e médico da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT).

### Como lidar

Segundo Camargo, é importante passar por uma avaliação médica para determinar se o trabalhador "preguiçoso" não tem, na verdade, algum transtorno físico. "Se o problema for o trabalho em turnos ou à noite, o jeito é passar por uma readaptação, talvez mudar seu horário", fala.

Para quem precisa lidar com o sono e não encontrou a causa da preguiça na medicina, Zular é bem direto na dica: "café". Ele explica que a cafeína é um excelente estimulante. Por dia, pode-se tomar 4 a 5 xícaras pequenas da bebida. "Quem não gosta de café pode tomar refrigerante de cola, que equivale a duas xícaras. Chocolate também funciona. Mas é preciso tomar cuidado com essa mistura para não ultrapassar a dose diária recomendada", alerta.

### 2) Impaciência e ansiedade

Apesar de muitas vezes serem usadas como sinônimos, as palavras têm significados diferentes. "A impaciência tem relação com a urgência do tempo", explica Zular, "já a ansiedade se relaciona com o sofrer por antecipação".

A impaciência tem um componente bastante cultural, da criança que não aprende que precisa esperar. Já a ansiedade pode produzir uma dificuldade em se lidar com o tempo, gerar estresse, angústia e até sintomas físicos como pressão arterial elevada.

A ansiedade é normal e as pessoas costumam ter alguns sintomas mais leves relacionados à tensão. O problema é quando eles se intensificam (sudorese, tremores, falta de ar e taquicardia) e acabam se tornando crônicos. "Ansiedade crônica deixa marcas físicas, o corpo não aguenta tamanho esgotamento", afirma Camargo.

### Como lidar

Na hora da tensão, alguns alimentos e bebidas (como o chocolate e o suco de maracujá, por exemplo), podem ajudar a lidar com um ataque de ansiedade. Se a questão é crônica, porém, e começa a afetar o seu dia a dia, é preciso passar por uma avaliação médica.

Os dois especialistas reiteram a importância de acompanhamento psicológico para se trabalhar as causas da ansiedade. "O médico vai desconstruir o modelo mental desse paciente ansioso", conta Zular. E ele completa: "Essa pessoa muito ansiosa está vivendo em outra realidade, uma na qual os efeitos e sintomas são desproporcionais às causas".

Para o médico Camargo, que faz parte da Associação Nacional de Medicina do Trabalho, é importante notar que as causas dessa tensão podem vir do próprio emprego: sobrecarga de trabalho, excesso de

meta, relacionamentos complicados. "Às vezes, é preciso tratar a pessoa, e para isso temos tranquilizantes e antidepressivos, mas às vezes também precisamos tratar a empresa", diz.

### 3) Excesso de competitividade

Os novos modelos de gestão exigem, sim, um profissional mais agressivo e competitivo. Esse é um comportamento incentivado. "Mas o que importa mais: competência ou competitividade?", questiona Artur Zular.

Claro que competência é mais importante e ser melhor que o outro pode ser desgastante, especialmente se a competição torna o clima da empresa menos colaborativo. "A pessoa competente compete consigo mesma, tem autocrítica", diz Zular.

Ambos especialistas concordam que a característica da competitividade é um fenômeno psicossocial, ou seja, cultural. "Não tem nada a ver, por exemplo, com testosterona. Testosterona implica em agressividade, não competição", desmistifica Zular.

### Como lidar

Para Zular, é difícil mudar a personalidade de alguém muito competitivo: "Essa pessoa terá de ser treinada. Ela primeiro precisa se perceber como extremamente competitiva, depois adequar seus processos mentais e por fim mudar seus atos, não necessariamente sua essência", afirma.

O psiquiatra Camargo também concorda com a importância da terapia em casos de competição extrema, para que a pessoa tenha consciência dos limites. "É preciso trabalhar a empresa, também, que tem responsabilidade pelo clima de extrema competição que promove", completa.

O especialista dá algumas dicas, também, que podem ajudar a amenizar a necessidade de competir e brigar no ambiente de trabalho: "Busque válvulas de escape e recarregue suas baterias. Vale atividade física, espiritualidade, buscar apoio familiar e social e até agradar na alimentação", sugere. Isso evita que, com tanto estresse, a pessoa exploda (cause brigas e seja agressiva) ou imploda (desenvolva doenças crônicas psicossomáticas).

### 4) Falta de foco

Já aconteceu de você não estar com sono, não estar cansado, mas também não conseguir manter sua atenção no trabalho a ser feito? Qualquer coisa parece mais interessante do que a tela do seu computador nesses momentos. Em alguns dias isso é normal, sim. O problema é quando a falta de foco se torna algo constante no trabalho.

"Falta de foco é poluição mental", explica o médico Artur Zular. "Ela é gerada por fragmentos de outros dias e lugares que ficam na sua cabeça. Você lê um texto, mas com ele concorrem outros assuntos com os quais você precisa lidar", explica.

Essa desatenção também pode ser sintoma de doenças mais graves como Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade ou depressão. "Esquecimento e apatia são sintomas comuns da depressão", descreve Camargo.

### Como lidar

Assim como com outros sintomas, a falta de foco pode ser indicativa de doenças mais graves. Por isso, é essencial que se passe por uma avaliação médica.

Se, por outro lado, você não consegue se concentrar por conta de algum problema pessoal, a solução é "se despoluir". "Se for algo que você puder resolver, peça licença para o chefe e lide com o problema. Caso contrário, tente usar o trabalho como distração do problema - em vez de ser o oposto", diz Zular.

A falta de foco pode ser sinal de que falta, na realidade, estímulo para se trabalhar. Segundo Camargo, um desgaste no trabalho pode ser resolvido com alterações: novos projetos, funções e tarefas que estimulem o funcionário.

"Há meios artificiais, também, para concentração: café e às vezes é necessário medicação", diz Camargo. Ele, assim como Zular, sugere que a pessoa treine seu comportamento para saber priorizar tarefas. "Se está difícil de prestar atenção no trabalho, tire os ladrões de tempo e as distrações da sua frente", completa Zular.

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

## É possível morrer de dor? (Parte 2.2)

Como a dor atua no corpo humano? Quase um terço do mundo tem dor e 80% já sentiu o tal incômodo; saiba por quê

Se você sente dor, saiba que não está sozinho.

Estatísticas mundiais indicam que cerca de 30% da população sofre com algum tipo de mazelabr desse tipo. No Brasil, isso representa cerca de 50 milhões de habitantes que carregam alguma dor.

Não é por nada que é este o principal motivo que leva as pessoas ao consultório médico - 80% delas estão lá porque sentiram alguma espécie de dor. (Continuação)



### Como os remédios atuam?

Os remédios exercem função semelhante a da endorfina liberada pelo cérebro no caminho de volta da dor para aliviá-la, atrapalhando a comunicação dos estímulos. Numa lesão na pele, por exemplo, com o uso de um anti-inflamatório, a inflamação diminui e o estímulo deste nervo também. Se for usado um anestésico local, o estímulo é bloqueado. As morfina e antidepressivos reforçam o bloqueio que a endorfina já tentava fazer, mas com menos intensidade.



### Mesma dor tem tratamentos diferentes

Duas pessoas com dores em diferentes locais, mas de mesma intensidade, recebem o mesmo tratamento? Não necessariamente, já que existem remédios específicos para alguns tipos de dores, como as de cabeça, a lombalgia etc. "Não se pode comparar uma pessoa com a outra porque a tolerância à dor pode ser diferente. Um paciente pode se queixar de dores fortes na coluna e seu raio-x não acusar nenhum problema. Outro pode ter diversos desvios em seu exame e não sentir dor alguma", exemplifica Newton Barros, vice-presidente da Associação Médica Brasileira. "Muitos pensam que se não se encontra a causa de uma dor, ela é psicológica. Isto está errado. Vale aquilo que a pessoa diz que sente. Se o exame não mostra nada, mas ela diz que tem dor, é porque tem dor."



### Quando se deve procurar um médico?

Bom senso é a chave. Não é toda dor que deve motivar uma visita ao médico, mas também não se deve ignorá-la sempre. É preciso prestar atenção se aquela dor veio de um esforço não habitual, como carregar algo pesado, dormir mal ou bater com o pé numa pedra, ou se é uma dor incomum, como uma dor no peito.

É preciso observar também a intensidade e a persistência da dor. Se uma pessoa não tem dor de cabeça frequentemente e num certo momento sente dores muito fortes, é necessário consultar o médico.

Na maioria dos casos não há necessidade de se buscar um médico especialista em dor, basta se consultar com o profissional que já se está acostumado ou um clínico geral.



### Tolerância é zero

Alguns medicamentos podem mesmo desenvolver tolerância, como os opiáceos (morfina, metadona, oxidona, codeína etc.), como explica Lucia Miranda Monteiro dos Santos, anestesiológica. É possível sim se acostumar com um remédio, mas isso não ocorre com todos os tipos e o que é necessário fazer é aumentar a dose para tratar o mesmo impulso de dor, apesar de a lesão ser a mesma. Por isso mesmo, convém não abusar - se o medicamento parar de fazer efeito, a dor vai tomar conta.



### Crianças que sofrem com dor podem ser adultos com mais dores

Ao contrário do que se pode imaginar, o corpo não desenvolve tolerância à dor se for exposto a situações traumáticas na infância. Pelo contrário. Newton Barros, vice-presidente da Associação Médica Brasileira, lembra-se do conceito de que dor é uma experiência sensível emocional desagradável. Assim, crianças que foram hospitalizadas, que passaram por procedimentos médicos e principalmente as que sofreram maus tratos ou abusos, têm mais chances de ter dor crônica quando adultas. "A influência de experiências prévias sensibiliza o sistema nervoso", afirma.



### Corpos femininos são menos tolerantes à dor?

Há estudos que mostram que a percepção de dor está relacionada a alterações emocionais. Uma vez que dor é também experiência, uma mulher em período pré-menstrual pode ficar mais sensível emocionalmente e percebe a dor de forma mais intensa. Não há estudos específicos que comprovem a sensibilidade maior da mulher em período pré-menstrual, mas há o entendimento dos médicos de que as alterações hormonais e sentimentais na mulher durante este período faz sim com que ela sinta a dor de forma mais intensa. Por isso, ela fica mais sensível neste período.

De acordo com Newton Barros, vice-presidente da Associação Médica Brasileira, as estatísticas apontam para uma maior incidência de mulheres nos consultórios médicos por uma questão também cultural, já que homens tendem a procurar menos ajuda médica do que as mulheres. Mas isso não quer dizer que eles sintam menos dor.



### Onde dói?

A dor de cabeça é a mais comum do mundo, seguida pela dor nas costas. Em terceiro, vêm as dores articulares e musculares. Segundo Newton Barros, vice-presidente da Associação Médica Brasileira, as estatísticas mostram que a dor de cabeça é a maior causa de perda de dias de trabalho.

Mas, ao contrário do que se pode imaginar, não são estas as regiões mais sensíveis do corpo. Estudos a partir de estímulos cerebrais indicam que as áreas mais sensíveis são a língua, os lábios, as mãos e os pés.



### Tem gente que fica louca de dor

Há casos em que pacientes relatam sentir dores orgânicas, mas que, depois de toda sorte de exames, não apresentam nenhuma lesão. Existe um quadro emocional em que a dor pode ser um sintoma de problemas psicológicos, que vão desde uma psicose até depressão. A sensação é tão forte que o paciente sente de forma orgânica a dor em um local específico, como braços ou pernas. Por isso tratamentos englobam também as terapias. "O leigo diz que isso é uma dor criada pela cabeça. Mas não importa. Se ela provoca sofrimento, por mais que não tenha causa orgânica, é uma dor", explica Lucia Miranda Monteiro dos Santos, anestesiológica.

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

**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

**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

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

**No seu e-mail gratuitamente!**  
Receba edições de Norminha, toda quinta-feira em seu e-mail, gratuitamente.  
Basta enviar seu nome completo, sua função, nome de sua cidade e estado para:  
[contato@norminha.net.br](mailto:contato@norminha.net.br)

**norminha.net.br**  
Segurança e Saúde Ocupacional

À serviço da segurança, higiene e saúde ocupacional, meio ambiente e outros; divulgando ações de profissionais e empresas.