

Cipeiros e profissionais do SESMT do setor químico estarão reunidos em Praia Grande para encontro estadual

3º Encontro estadual é organizado pela FEQUIMFAR e sindicatos filiados no Estado de São Paulo
Sindalco (Araçatuba e Região) leva caravana com mais de 70 trabalhadores

O Sindalco, mais uma vez mostrando a sua preocupação com a saúde e segurança do trabalhador, participa nos próximos dias 24 e 25 de Agosto do 3º Encontro Estadual de Cipa e Sesmt do Setor Químico, organizado pelo Departamento de Saúde do Trabalhador da Federação dos Trabalhadores nas Indústrias Químicas e Farmacêuticas do Estado de São Paulo (Fequimfar).

Uma caravana com dois ônibus e mais de 70 pessoas sai de Araçatuba na noite desta quinta-feira (23/08) rumo a Praia Grande/SP, local onde o evento será realizado.

O encontro tem como objetivo promover a troca de experiências entre Cipeiros e SESMT, permitir ações que reduzam ou eliminem os agravos à saúde decorrentes do trabalho, obter a atuação responsável do membro da CIPA e interagir como público alvo (cipeiros, técnicos de Segurança do Trabalho, engenheiros de segurança do trabalho, médicos do trabalho e demais profissionais que integram o serviço de SST nas empresas).

O evento contará com a presença de renomados palestrantes que estarão abordando diversos temas de extrema importância referente ao



CARAVANA SINDALCO: Diretores do sindicato de Araçatuba e Região que irão para Praia Grande. Em Pé: José Maia, Adail Golfeito Júnior, Célio Donizetti Kiill, Gilmar Silva Santos, Paulo Sérgio do Nascimento e Gerson Luis Fenerick. Sentados: José Roberto da Cunha (Presidente), José Leão Souza e José Dos Santos

assunto "saúde e segurança do trabalhador".

O Evento será realizado no auditório da Colônia de Férias da Fecomercários, em Praia Grande.

O Sindalco convidou todas as empresas que possuem Cipa e SESMT para participarem do evento.

Segundo Célio Donizetti Kiill, vice-presidente do Sindalco, encontros como esses são extremamente importantes para aprimorar os conhecimentos e melhorarmos as condições de segurança no trabalho em todos os setores envolvidos.

Diretores da "Norminha" também estarão presentes no evento.



A SST em pauta

Hospital promove SIPAT Kid's em Santa Catarina

Devido ao grande sucesso da 1ª SIPAT Kid's, o Hospital Santa Luíza de Balneário Camboriú (SC), promoverá no mês de outubro a sua 2ª SIPAT Kid's, levando para a família do colaborador um pouco de prevenção contra acidentes no lar.

Terão palestras sobre segurança no lar, ministradas em forma de teatro infantil, muita brincadeira, ginástica e bastante informação repassada através de brincadeiras, as crianças conheceram o local de trabalho do Pai ou da Mãe e o que eles fazem no Hospital.

A SIPAT Kid's foi uma forma que a CIPA, juntamente com o SESMT do Hospital encontrou de começar a ensinar prevenção bem cedo para os futuros trabalhadores, fazendo com que aprendam desde cedo o valor da prevenção.



CRANÇA: CIPA de Hospital em Santa Catarina inova e faz SIPAT Kid's



Nutricionista Kelly Cristina Souza Silveira

Nutrição com Equilíbrio

Estamos estreando uma nova coluna na página 05. Trata-se de "Nutrição com Equilíbrio" com dicas e orientações da Nutricionista Kelly Cristina Souza Silveira. Breve teremos na coluna dicas sobre acupuntura com profissional do setor.



DF terá XXII Seminário para promover a SST

O objetivo é disseminar conhecimentos sobre Segurança e Saúde no Trabalho para propiciar a atualização profissional, a prevenção de acidentes e doenças, a melhoria das condições e do meio ambiente de trabalho. Orientar e informar os participantes sobre as mais recentes pesquisas desenvolvidas no âmbito da Fundacentro e de outras instituições nacionais e internacionais que atuam na área de segurança e saúde no trabalho.

O evento é dirigido para Profissionais da área de Segurança e Saúde no Trabalho, membros de CIPAs, sindicalistas, empresários, administradores, servidores públicos, estudantes e representantes de entidades públicas e privadas interessados na valorização do homem e na humanização do trabalho.

O Seminário será realizado no Auditório do SENAC-DF, 703/903 Sul Asa Sul, Brasília (DF). Informações e inscrições: Fundacentro - Centro Regional do DFSDS, Blocos A-J, Edifício Boulevard Center, 5º and. (CONIC) CEP 70391-900 - Brasília-DF Tels:(61) 3535-7300 - 3535-7316 - 3535-7318 ou pelo email:

fundacentrodf.eventos@gmail.com

O XXII Seminário de Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho do Distrito Federal será nos dias 12 e 13 de setembro com a seguinte programação:

Palestra: "NR 35 - Trabalhos em Altura - Inovações Tecnológicas" com Prof. Victor Reis, Engenheiro de Segurança do Trabalho; "NR 32 - SST nos Serviços de Saúde" com Dra. Simone Carvalho Roza, Médica do Trabalho da SES-GDF; "Atualidades em Previdência Social - NTEP e FAP" com Prof. Dr. Paulo Rogério Albuquerque de Oliveira, Doutor em Ciências da Saúde e Auditor Fiscal da Receita Federal.

PAINEL: ESPAÇO CIPA DF 2012 Práticas Bem Sucedidas - Desafios, Experiências e Oportunidades com Representantes de CIPAs referências no Distrito Federal.

CURSOS

Os cursos serão oferecidos no período de 11 a 14/09/12, no horário das 08h30min às 12h30min na Fundacentro-CRDF, SDS Ed. Boulevard Center, 5º Andar (CONIC), Brasília-DF.

SINTESP refilia a FENATEST para somar

Em Assembleia geral realizada no último dia 17 em São Paulo, dire-

Justiça multa frigorífico em R\$ 203 mil por deixar de dar ginástica laboral

TERRA

Um frigorífico de Ji-Paraná, no interior de Rondônia, foi condenado a pagar multa de R\$ 203 mil, que será revertida a um centro local de recuperação de dependentes químicos. Segundo decisão da 1ª Turma Recursal Tribunal Regional do Trabalho (TRT) da 14ª Região divulgada nesta segunda-feira, a empresa descumpriu Termo de Ajuste de Conduta (TAC) firmado com o Ministério Público do Trabalho. Nela, ficou acordado que o frigorífico implementaria ginástica laboral com pausas programadas, melhoraria a iluminação dos postos de trabalho, fiscalizaria e adaptaria os equipamentos usados para proteção individual, entre outros. Cabe recurso da decisão.

Pelo termo, a empresa deveria, ainda, realizar exames médicos ocupacionais dos empregados, conscientizar os funcionários sobre os riscos a que estavam submetidos, além de criar brigadas de incêndio e outras exigências para evitar acidentes de trabalho.

Segundo o TRT, a execução do termo foi inspecionada por auditores da Superintendência Regional do Trabalho e foi estipulada multa na 1ª Vara do Trabalho de Ji-Paraná de R\$ 5 mil para cada cláusula descumprida e outros R\$ 500 para cada trabalhador afetado pelo descumprimento. O TRT afirma que o frigorífico entrou com recurso, mas a 1ª turma do TRT entendeu que houve o descumprimento "injustificado" de parte das obrigações e, por isso, modificou o valor para R\$ 203 mil.

http://economia.terra.com.br/noticias/noticia.asp?idNoticia=201208202313_TRR_81510903

tores e profissionais sindicalizados decidiram pela refiliação do SINTESP (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo) à FENATEST (Federação Nacional dos Técnicos de Segurança do Trabalho) para somar forças e unir totalmente a categoria no país em busca de valorização profissional e solidificação das atividades dos profissionais em benefício da SST.

O Presidente da FENATEST Armando Henrique está em plena atividade, percorrendo Brasil a fora se reunindo com dirigentes sindicais.

FUNDACENTRO abre ao público seminários de pós-graduação sobre TSA em São Paulo

A FUNDACENTRO está realizando em São Paulo vários Seminários de Pesquisa I do Programa de Pós-Graduação "Trabalho, Saúde e Ambiente" abertos ao público interessado.

As inscrições devem ser efetuadas pelo www.fundacentro.gov.br - Eventos > Calendário.

Os eventos serão realizados no Auditório Edson Hatem/Fundacentro, Andar Intermediário, Rua Capote Valente 710, Pinheiros, São Paulo, Capital; com a seguinte programação:

27 de agosto: "Programa Nacional de Prevenção de Acidentes" com Sílvia Regina Pondé Galvão Devohald - TRT 2ª Região.

03 de setembro: "Atuação do MPT" com Dr. Roberto Rangel Marcondes procurador do MPT.

10 de setembro: "Tópicos emergentes em Políticas Públicas" com Dr. Paulo César Vaz Guimarães da FUNDACENTRO.

17 de setembro: "Mundo rural e as inter-relações envolvendo o ambiente, o trabalho e a saúde" com Dr. José Prado Alves Filho, pesquisador da coordenação técnico-científica da FUNDACENTRO - Centro Técnico Nacional.

24 de setembro: "Relato de uma trajetória em saúde do trabalhador" com Dra. Leny Sato, psicóloga - faculdade de saúde pública - USP.

01 de outubro: "As transformações do trabalho e as repercussões à saúde dos trabalhadores (as)" com Dra. Selma Borghi Venco, pesquisadora do GEPE-DISC/Unicamp e pesquisadora associada do CRESPPA.

08 de outubro: "Acidentes do Trabalho" com Dr. Ildeberto Muniz de Almeida, professor da UNESP/Botucatu.

15 de outubro: "Riscos - Um campo de pesquisa interdisciplinar" com Dr. Gilmar da Cunha Trivelato, pesquisador do Centro Regional de Minas Gerais da FUNDACENTRO.

22 de outubro: "Saúde do Trabalhador" com Plínio Pavão da CONTRAFUCUT.



Objetivo dos eventos é capacitar e atualizar profissionais de nível superior, proporcionando uma consistente formação científica sobre as relações entre trabalho, saúde e ambiente, com foco em segurança e saúde do trabalhador.

Horário de Atendimento: Segunda à Sexta, das 8h30 às 17h30.

Rua Capote Valente, 710 - Pinheiros - São Paulo - S.P.
Telefone: (11) 3066-6323 / 3066-6132 / 3066-6116
E-mail: sev@fundacentro.gov.br

Casas de 3 dormitórios c/ 1 suite, 2 vagas de garagens

RODOBENS
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

PLANTÃO DE VENDAS

EQUIPE
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

Av. José Ferreira Baptista, 3445 | Ipanema | Araçatuba
Tel: 18 3622.2281 | CRECI J 22279 | www.equipeni.com.br

Kidy Calçados capacita brigadistas em Três lagoas

Seriedade, compromisso, alegria e envolvimento foram pautas do curso de capacitação dos brigadistas na Kidy Calçados, unidade de Três Lagoas (MS).

O treinamento de formação de Brigada de Incêndio reuniu mais de 30 colaboradores daquela unidade com várias ações teóricas e práticas, permitindo assim harmonia entre os integrantes que formam a equipe de prevenção e de combate a sinistros.

O curso que foi envolvente foi ministrado em parceria com os Técnicos de Segurança do Trabalho Willian de Freitas, Adriano Lazarini e Henrique Francisco.

A Kidy calçados tem sede em Birigui (SP) e mantém vários programas de prevenção.



ALEGRIA SEGURA: Colaboradores da Kidy Calçados, unidade de Três Lagoas (MS) comemoram com alegria o encerramento do treinamento e se declaram prontos para manter a prevenção em primeiro lugar.



Teoria envolveu todos os treinandos para prática com técnica.



Atendimento de emergências



Prática com segurança



Missão cumprida



Recursos adequados



Ações em equipe fortaleceram capacitação e ótimos conhecimentos

Curitiba vai capacitar profissionais em espaço confinado

Evento é uma realização do SINTESC com apoio do SINTESPAR

O SINTESC (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de Santa Catarina) com apoio do SINTESPAR (Sindicato dos Técnicos de segurança do Trabalho no Estado do Paraná) tem programação definida para realização do Curso de formação de supervisores/instrutores para trabalho em espaço confinado, a ser realizado no período de 29 de agosto a 02 de setembro de 2012.

O evento terá palco o auditório do Hotel Estrela do Sul, Rua Francisco Torres 386, telefone (41) 3262-7172.

O curso é voltado para técnicos e engenheiros de segurança do trabalho; profissionais e encarregados de produção, de manutenção, profissionais ligados à indústria em geral, bombeiros industriais, brigadistas, estudantes de cursos técnicos e tecnólogos, trabalhadores que controlam e adentram espaço confinado em sua rotina de trabalho.

A equipe de instrutores conta com técnicos em emergências médicas, pedagogos, inspetores de incêndio e monitoramento de gases e técnicos de segurança do trabalho.

O Certificado será emitido pela SINTESPAR, será oferecido material didático e quem levar seu pendrive ganhará o material apresentado no curso.



CONFINADO: Curso será no Hotel Estrela do Sul em Curitiba (SC).

Com vagas limitadas mais informações os interessados poderão conseguir junto ao telefone (41) 3363-4152 ou pelo e-mail sintespar@yahoo.com.br

META capacita colaboradores da Poços Okamoto em Araçatuba

Vários colaboradores da "Okamoto Poços Artesianos" receberam treinamento de capacitação em Segurança e Saúde Ocupacional em cursos desenvolvidos pela equipe de profissionais da META Assessoria em Segurança e Medicina do Trabalho de Araçatuba (SP).



TREINAMENTO: A capacitação dos colaboradores da Okamoto foi desenvolvida em espaço de treinamento da META Assessoria em Araçatuba (SP).

O curso capacitou os colaboradores sobre a Ordem de Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho (NR1); uso adequado de equipamento de proteção individual (NR 6); noções básicas sobre atendimento de emergência (Primeiros Socorros) e treinamento de prevenção e combate a incêndio (NR 23).

Os colaboradores capacitados são: Anibas Nunes do Nascimento (Motorista), Fabio Junior de Souza Cardoso (Motorista), Gilvan de Lima (Técnico de Manutenção), João Batista Alves Siqueira (Sondador de Poço), João Francisco Ribeiro (Serviços Gerais), José Roberto Lledo (Geólogo), Pedro Teodoro (Serviços Gerais) e Sílvio Gonçalves Neves (Motorista).



Curso em ambiente específico



A META sempre desenvolve treinamentos específicos junto aos clientes.

SINDALCO
O Braço forte do Trabalhador atuando em Araçatuba e Região
Rua Professora Chiquita Fernandes 09
Araçatuba - SP
(18) 3622-2251
www.sindalco-ata.org.br
José Roberto da Cunha
Presidente

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

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

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

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

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

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

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

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

Sábado de capacitação no SINTESP

Sempre com o objetivo de proporcionar um dia diferenciado, trazendo diversos temas do mundo do trabalho para serem compartilhados com os técnicos de segurança do trabalho, alunos e demais prevenicionistas, que compreende a necessidade de um aprendizado constante, o SINTESP realiza neste próximo sábado, dia 25 de agosto de 2012, das 09h00 às 12h00 em sua sede, o 19º Sábado de capacitação Permanente.

Neste encontro será discutido "quando e como o TST pode elaborar o AVCB" com objetivos de mostrar aos profissionais os meios legais, formas de preenchimento e as documentações necessárias para a elaboração do AVCB (Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros).

O responsável pela apresentação será Wagner de Paula, TST, pós-graduado em Engenharia Ambiental, especialista em Prevenção e Combate a Incêndio em Explosivos, professor do setor e Membro da Comissão de estudos de Brigada de Incêndio - CB 24/ABNT.

Cada participante a título de colaboração doa 03 quilos de feijão os quais serão repassados a entidades carentes, escolhidas pelo SINTESP.

O evento é realizado na Rua 25 de agosto 104, 5º andar - Praça da República - SP.

Cultura de interesse social.

Ciclovias proporciona saúde no interior paulista

Em Presidente Prudente (SP) o entorno de parte do Parque do Povo, quarteirão entre a Rua Donato Armelin e Avenida da Saudade, e que compreende as avenidas 14 de Setembro e 11 de Maio, ficou movimentado na manhã do último domingo (19/08). Só que ao invés de veículos e motocicletas, eram as bicicletas quem davam o ar da graça por lá.

Isso porque começou a funcionar no período da manhã a primeira ciclofaixa instalado no perímetro urbano daquela cidade. A ciclofaixa, cujo percurso soma 1.180 metros de extensão, só funcionará somente aos domingos de manhã, do pe-

ríodo que vai das 8h às 12h.

Significa que durante a semana a demarcação específica para esta finalidade poderá ser ignorada pelos motoristas que transitam pelas duas vias que contornam o Parque do Povo.

Foram instaladas 32 placas no local para orientar os usuários e motoristas sobre seu funcionamento. Sendo assim, o tráfego de veículos nas avenidas não irá sofrer qualquer interferência aos domingos, já que o trânsito estará liberado normalmente na faixa direita da avenida, que será sinalizada com cones.



Foto: Secom

SAÚDE SOBRE RODAS: As ciclovias que as cidades do interior paulistas vêm implementando, vem colaborando com atividades físicas, que contribuem com a manutenção da saúde e aos finais de semana servem para "descarregar" o estresse do trabalho.

Lazim 23456 PPS
Participação Renovação
O meu nome é LAZIM, tenho 41 anos, natural de Araçatuba. Atualmente curso marketing, com formação em segurança do trabalho e Técnico Ambiental pelo IEA Instituto Educacional Araçatuba.
Sinto-me extremamente motivado, pois sou uma pessoa persistente, ativa e assertiva.
Sei sempre coerente com a religião que professo, demonstrando que as minhas opções políticas são parte do meu compromisso com a VIDA, e a partir da minha fé, estar à frente sempre em projetos de vida, no que é melhor para o povo: saúde, educação, moralidade, fim do trabalho infantil e escravo.
Estarei comprometido acima de tudo com as causas populares.
Acredito que a justiça social vem de participação consciente e organizada do povo, e não através do poder político e econômico.
Ser firme na defesa do que é justo. Entender que seu VOTO não se compra.
Compreender que o VOTO faz valer os anseios do cidadão, tendo em vista a justiça e a solidariedade na construção de uma sociedade democrática e fraterna.
Dilador45.com.br/lazim23456
Colégio Araçatuba Merece Uma Chance
DEM • PDT • PRP • PPS • PSDB

Lazim 23456 VEREADOR
Dilador45.com.br
Dilador45
CLARICE

PELA SEGURANÇA: Lazim é Técnico de Segurança do Trabalho em Araçatuba (SP) e é candidato a vereador. Se você também é candidato em sua cidade, nos envie informação, pois este espaço para profissionais da SST que estão disputando um cargo nesta eleição municipal.

Pais são homenageados pelo SINGRABI em Birigui

O SINGRABI (Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias Gráficas e Afins de Birigui) realizou no último dia 10 de agosto homenagens aos pais colaboradores das empresas do setor.



Presidente do SINGRABI, Alessandra Pace Rodrigues posa com pais e firma: "Pais, são todos aqueles que viveram mais que ser parceiro só na feitura de um Ser. Pais são aqueles que acompanham e acompanharam o florescer de uma boa, digna e nova vida frutificante de virtudes. Pais são todas as Mães mulheres fortes que assumiram por convicção a paternidade ausente. Pais são aqueles que não tiveram filhos, mas assumem a paternidade de tantas coisas e de tantas pessoas todos os dias por qualquer caminho órfão que passam."

No evento foram entregues cerca de 250 lembrancinhas aos pais contribuintes em meio a muita alegria e divertimento, como podemos conferir nas fotos abaixo:



O setor gráfico de Birigui tem acentuada contribuição no setor para o Brasil com rico parque industrial produtivo.

Parabéns a todos os Pais homenageados e que durante a execução de suas atividades possam contribuir com a SST.

"Mudas Brambilla" implementa Brigada de Incêndio em Piacatu (SP)

A capacitação dos brigadistas de combate ao incêndio da empresa "Mudas Brambilla" em sua unidade central que fica na cidade de Piacatu (SP), foi coordenada pelo Técnico de Segurança do Trabalho Alessandro Francisco dos Santos e ministrada pelo Tenente da Reserva do Corpo de Bombeiros do Estado de São Paulo e TST Maurício José Garcia. A empresa que produz muda de tomate, pimentão e hortaliças em geral, possuem mais duas unidades localizadas em Morrinhos e Cristalina (GO).

"A implementação da Brigada de Incêndio respeita a IT 17 de Corpo de Bombeiros de SP e permite aos colaboradores da empresa preparo específicos ao combate a sinistros e amplia a cultura da prevenção e a implantação de medidas que venham atender as normas vigentes, monitorando assim, permanentemente todo o sistema de segurança da empresa", frisou Alessandro.

Um dos diretores da empresa, Sr. Antônio Gomes Jardim Neto também participou do curso de capacitação, formado também pelos colaboradores do setor de produção os senhores Ademir Arriero, José Octavio, Roberlei Martin, Evanildo Silva, Vaniel Marinho, Sebastião Luz e os colaboradores da administração: Gabriela Jardim (Administradora), Carlos Alberto Gaspari (Ger. Administrativo), Nelson Ono (Ger. De Produção), Guilherme Pe-tean (Ger. Financeiro), Renato Ramiro (Auxiliar Administrativo) e Luciano Gomes (Aux. de escritório).

"Mudas Brambilla" está revitalizando o Serviço de Segurança do Trabalho com investimentos voltados para melhor atender aos requisitos exigidos pelas normas em evidência, ampliando assim sua qualidade nos serviços prestados, valorizando a saúde e a integridade física de seus colaboradores.



CAPACITAÇÃO PLENA: Colaboradores de "Mudas Brambilla" posam para foto no encerramento do curso de Brigada de Incêndio com o Tenente TST Maurício José Garcia.



Todos os integrantes da Brigada participaram por atividades práticas.



Teoria levou conhecimento e aproximação de medidas preventivas.



O uso correto dos equipamentos de combate a incêndio foi muito bem administrado pelos brigadistas.



Todos os recursos disponibilizados foram alvos no treinamento para melhor capacitação.

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

EQUIPE

NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

Avenida José Ferreira Batista 3445

Araçatuba - SP

A idéia nasce da pergunta

(18) 8801-3114

doisDI

(18) 8801-2115

joice@doisdi.com - luiz@doisdi.com

SINDALCO

O Braço forte do trabalhador atuando em Araçatuba e Região

Rua Professora Chiquita Ferraz de Sá Araçatuba - SP

(18) 3622-2251

www.sindalco-ata.org.br

José Roberto da Cunha

Presidente

TRABALHO EM ALTURA Curso para instrutor em Santos

O curso para formação de Instrutor de Trabalho em Altura será realizado nos dias 15 e 22 de setembro (sábados) das 08h00 às 17h00 em Santos (SP) no SINTESP Santos, Rua Itapura de Miranda, 142.

Com vagas limitadas a 25 participantes, as inscrições devem ser feitas pelo e-mail: sintepsantos@sintesp.org.br

O docente será 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, bem como, especialização em atendimento Pré-Hospitalar e remoções aéreo-terrestre, com participação em diversas áreas de chefia em setores hospitalares.

Os participantes serão certificados e receberão apostila e CD com conteúdo do curso.



A hora certa para dormir no trabalho

Segunda-feira só pegando no tranco depois de um final de semana de descanso, sexta-feira a preguiça do cansaço da semana, depois do almoço então, bate aquele desânimo e o que fazer? Quem resiste a um cochilo depois do almoço? A produtividade é reduzida e você não é mais o mesmo.

Várias pessoas são pegas em flagrante dormindo no trabalho em local e hora errada, acidentes acontecem por funcionários estarem dormindo em momento errado.

A saúde, estilo e qualidade de vida influenciam na rotina de qualquer pessoa e a qualidade do sono reflete em muito a produtividade do dia do funcionário.

Vários fatores contribuem para qualidade ou não de uma boa noite de sono. Colchão adequado, local harmonioso para tal, silêncio, cheiro agradável e até relaxante, roupa adequada e carga horária recomendada.

Diversos são os fatores que contribuem para uma boa noite de sono ou aquela sensação que um trator passou por cima de você.

Por muito tempo ser visto dormindo no ambiente de trabalho, seja na hora do expediente ou depois do almoço, não era muito bem visto, pois além da sensação que a pessoa não dormiu direito, dava uma impressão de falta de compromisso com o trabalho.

Segundo o estilo de vida e rotina dos trabalhadores, principalmente daqueles de grandes cidades, é difícil resistir, pois a maioria mora longe do trabalho e o trajeto para o trabalho torna-se então, uma viagem.

20 Temas - Edição Agosto/2012

Compre com **pagseguro** Sua compra protegida

DDS ONLINE

AGOSTO 2012

20 Temas do DDS Online - Edição Agosto 2012. Enviamos para todo o Brasil, para sua casa ou para sua empresa. Cada tema de DDS está diagramado para perfeita impressão. Formas de usar:

1. Imprima e distribua aos funcionários antes ou após a palestra
2. Envie por email para os colaboradores da empresa
3. Imprima e divulgue nas áreas de Comunicação Interna da sua empresa
4. Divulgue através da Intranet

Apenas R\$ 39,87. Contém 1 CD com 20 arquivos em formato PDF.

Compre com **pagseguro** Sua compra protegida

Clique [AQUI](http://www.ddsonline.com.br/) para adquirir esse material ou acesse o link: <http://www.ddsonline.com.br/>

Durante o tempo dessa viagem muitos aproveitam para tomar café da manhã, ler um bom livro ou jornal, conversar e a maioria optam por dormir, estender seu momento de sono até chegar ao trabalho, quando isso é possível.

Mas, isso não é errado, inclusive é recomendável dormir um pouco após o almoço, dar uma quebrada na carga de stress e no ritmo. Estudos recentes têm indicado que tirar um cochilo de 6 a 45 minutos pode auxiliar na produtividade do funcionário, uma vez que revigora o organismo.

Por aí, já da para se ter uma idéia dos benefícios que um cochilo em um intervalo de trabalho pode trazer.

Esse cochilo pós-refeição pode ser adotado pela empresa como uma prevenção de acidentes e promoção da saúde, visto que evita aquela "preguicinha" depois do almoço, o funcionário retorna revigorado produzindo mais e evita a desatenção principalmente em linhas de produção e em ambientes que o risco de acidentes é maior. A satisfação

é aumentada e a promoção da saúde colabora para um funcionário mais proativo e saudável.

Dormir no trabalho é bom, algumas medidas devem ser tomadas:

- Procure um lugar tranquilo, sem muito barulho e de preferência onde você possa deitar. Leva-se 50% a mais de tempo para pegar no sono quando se está sentado.
- Procure um ambiente escuro ou use uma máscara de dormir.
- Acalme o seu corpo, procurando relaxar seus músculos sempre respirando calmamente. Acalme também a sua mente, viajando na sua imaginação por lugares calmos, como um campo, uma praia, ou até mesmo conte carneirinhos.
- Se houver muito barulho, coloque fones de ouvido, eles reduzem bastante o barulho.

- Vale a pena investir em um ambiente de descanso na empresa. Leve em consideração a saúde dos funcionários, proporcione qualidade de vida e tenha o retorno em produtividade e satisfação.

Conheça mais DDS em: www.ddsonline.com.br

Extintores, Hidrantes, projetos para Bombeiro, Treinamentos e Alarme

ESGALHA

SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO

ARAÇATUBA - SP

(18) 3621-9300

BIRIGUI - SP

(18) 3634-1679

Todos os EPIs

MC

Assistência Técnica

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

(18) 3652-9703 - Penápolis - SP

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@vectrwork.com.br

Representante Autorizado

A Casa do EPI Equipamentos de Segurança e Sinalização

MultSeg

BIRIGUI/SP (18) 3641-8015

Misegtrab

(11) 9634-1721

Segurança do Trabalho, Cursos, Treinamentos e Equipamentos

(11) 2605-5952

misegtrab.com.br

misegtrab@gmail.com

NRs Atualizadas

Veja [AQUI](#)

SINDALCO
O Braço Forte do Trabalhador atuando em Araçatuba e Região
Rua Professora Chiquita Fernandes 09
Araçatuba - SP
(18) 3622-2251
www.sindalco-ata.org.br



RODOBENS
Cocac de 3 dormitórios / 1 suite, 2 vagas de garagem
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO



PLANTÃO DE VENDAS
Ar. José Fernando Baptista, 3443 | Jussara | Araçatuba
Tel: 18 3622-2281 | 3622-2279 | www.rodobens.com.br

Extintores, Hidrantes, projetos para Bombeiro, Treinamentos e Alarme

ESGALHA
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO
ARACATUBA - SP
(18) 3621-9300
BIRIGUI - SP
(18) 3634-1679

Inclusão de deficientes no trabalho

Norma foi publicada por Secretaria de Inspeção do Trabalho

A Secretaria de Inspeção do Trabalho publicou no Diário Oficial da União de 16 de agosto, a Instrução Normativa nº 98, de 15 de agosto, que dispõe sobre procedimentos de fiscalização do cumprimento, por parte dos empregadores, das normas destinadas à inclusão no trabalho das pessoas com deficiência e beneficiários da Previdência Social reabilitados.

A norma visa estabelecer os procedimentos da fiscalização da inclusão de pessoas com deficiên-

cia e beneficiários da Previdência Social reabilitados no mercado de trabalho, com vistas a assegurar o exercício pleno e equânime do direito ao trabalho e a promoção do respeito à dignidade da pessoa humana, conforme estabelece a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência e seu Protocolo Facultativo, promulgados por meio do Decreto nº 6.949, de 25 de agosto de 2009.

Ainda segundo o texto, as Superintendências Regionais do Traba-

lho e Emprego - SRTE, por meio da Auditoria Fiscal do Trabalho, devem realizar ações de fiscalização do cumprimento da reserva de cargos para pessoas com deficiência ou reabilitadas, na forma do art. 93 da Lei nº 8.213, de 24 de julho de 1991, observadas as diretrizes da Secretaria de Inspeção do Trabalho.

Para ler na íntegra a Instrução Normativa 98 e as demais basta acessar o link: http://www.protecao.com.br/site/content/galeria/arquivo/Protecao_CategoriaArquivo.php?categoria=528

Motivação com saúde e bom humor

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

Qualidade de Vida



Amigo(a) leitor(a),

Este artigo circula na Internet desde 2001, de autor desconhecido, e suspeita-se que é traduzido do Chinês. Vale a pena ler.

Em uma conferência, ao explicar para a plateia a forma de controlar o estresse, o palestrante levantou um copo com água e perguntou:

- Qual o peso deste copo d'água?
As respostas variaram de 250g a 700g.
O palestrante, então, disse:

- O peso real não importa. Isso depende de por quanto tempo você segurar o copo levantado. Se o copo for mantido levantado durante um minuto, isso não é um problema. Se eu o mantenho levantado por uma hora, vou acabar com dor no braço. Mas se eu ficar segurando um dia inteiro, provavelmente vou ter câimbras dolorosas e vocês terão de chamar uma ambulância.

E isso acontece também com o estresse e a forma como controlamos o estresse.

Se você carrega a sua carga por longos períodos, ou o tempo todo, cedo ou tarde a carga vai começar a ficar incrivelmente pesada e, finalmente, você não será mais capaz de carregá-la.

Para que o copo de água não fique pesado, você precisa colocá-lo sobre alguma coisa de vez em quando e descansar antes de pegá-lo novamente. Com nossa carga acontece o mesmo.

Quando estamos refrescados e descansados nós podemos novamente transportar nossa carga.

Em seguida, ele distribuiu um folheto contendo algumas formas de administrar as cargas da vida, que eram:

- 1) Aceite que há dias em que você é o pombo e outros em que você é a estátua.
- 2) Mantenha sempre suas palavras leves e doces pois, pode acontecer de você precisar engolir todas elas.
- 3) Só leia coisas que faça você se sentir bem e ter a aparência boa de quem está bem.
- 4) Dirija com cuidado. Não só os carros apresentam defeitos e têm recall do fabricante.
- 5) Se não puder ser gentil, pelo menos tenha a decência de ser vago.
- 6) Se você emprestar R\$200,00 para alguém e nunca mais vir essa pessoa, provavelmente valeu a pena pagar esse preço para se livrar dela.
- 7) Pode ser que o único propósito da sua vida seja servir de exemplo para os outros.
- 8) Nunca compre um carro que você não possa manter.
- 9) Quando você tenta pular obstáculos lembre que está com os dois pés no ar e sem nenhum apoio.
- 10) Ninguém se importa se você consegue dançar bem. Para participar e se divertir no baile, levante e dance, pronto.
- 11) Uma vez que a minhoca madrugadora é a que é devorada pelo pássaro, durma até mais tarde sempre que puder.
- 12) Lembre que é o segundo rato que come o queijo - o primeiro fica preso na ratoeira. Saiba esperar.
- 13) Lembre, também, que sempre tem queijo grátis nas ratoeiras.
- 14) Quando tudo parece estar vindo na sua direção, provavelmente você está no lado errado da estrada.
- 15) Aniversários são bons para você. Quanto mais você tem, mais tempo você vive.
- 16) Alguns erros são divertidos demais para serem cometidos só uma vez (sair na chuva, por exemplo).
- 17) Podemos aprender muito com uma caixa de lápis de cor. Alguns têm pontas aguçadas, alguns têm formas bonitas e alguns são sem graça. Alguns têm nomes estranhos e todos são de cores diferentes, mas todos são lápis e precisam viver na mesma caixa.
- 18) Não perca tempo odiando alguém, remoendo ofensas e pensando em vingança. Enquanto você faz isso, a pessoa está vivendo bem feliz e você é quem se sente mal e tem o gosto amargo na boca.
- 19) Quanto mais alta é a montanha mais difícil é a escalada. Poucos conseguem chegar ao topo, mas são eles que admiram a paisagem do alto e fazem as fotos que você admira dizendo "queria ter estado lá".
- 20) Uma pessoa realmente feliz é aquela que segue devagar pela estrada da vida, desfrutando o cenário, parando nos pontos mais interessantes e descobrindo atalhos para lugares maravilhosos que poucos conhecem.

Portanto, antes de voltarem para casa, depositem sua carga de trabalho/vida no chão. Não carreguem para casa. Vocês podem voltar a pegá-la amanhã. Com tranquilidade.

Abraços, saúde e sucesso!

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

Workshop sobre SST em Osasco

A Regional do SINTESP de Osasco irá realizar no dia 04 de setembro de 2012, das 08h30 às 12h30 o "5º Workshop Regional sobre Saúde e Segurança no Trabalho".

O evento será na Avenida Visconde de Nova Granada, 513, Jardim Alvorada.

As inscrições devem ser efetuadas junto aos e-mails sintesposasco@sintesp.org.br, julio@sintesp.org.br ou pelos telefones (11) 3699-6561 (11) 6367-0377.

Os temas a serem discutidos serão: "NR 06 - Equipamentos de Proteção Individual dos membros inferiores" apresentando principais riscos envolvendo os membros inferiores; acidentes mais comuns envolvendo esses membros; como identificar os riscos nos ambientes de trabalho; cuidados com a higiene e a saúde dos membros inferiores a ser apresentado por Ricardo Silva, especialista em soluções para proteção dos pés e faz parte do elenco de profissionais da Marluva Calçados Profissionais.

"NR 33 - Trabalho em Espaços Confinados" para comentar seus aspectos legais a serem atendidos; definição de espaço confinado; os principais riscos encontrados nestes ambientes; metodologias para analisa-los; soluções aplicáveis para trabalho em espaço confinado, a ser apresentado por Willians Domingos, TST especialista em espaços confinados, e faz parte do elenco de profissionais da Hércules Equipamentos.

O evento é gratuito e aberto a todos os profissionais de SST e interessados nos assuntos. Não perca!

Quedas de andaimes deixam três feridos em Ribeirão Preto

Duas quedas de andaimes deixaram três pessoas feridas após na manhã do último dia 15 em Ribeirão Preto (SP). Um dos acidentes aconteceu no bairro Distrito Industrial. Dois funcionários, de 27 e 28 anos, colocavam ferro em uma construção a uma altura de aproximadamente 13 metros quando um vento forte derrubou a plataforma em que estavam.

Segundo informações do bombeiro Carlos Aloísio Pierazo, as vítimas caíram e tiveram fraturas no fêmur e no tornozelo. "O andaime escorreu com o vento, mas eles estão conscientes e orientados", explica Pierazo.

Os homens foram socorridos por unidades do Corpo de Bombeiros e do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência e levados ao Hospital das Clínicas e ao Pronto-socorro Distrital Norte. Um terceiro trabalhador também estava no andaime, no entanto, em um local mais perto do chão. Ele não ficou ferido.

Segundo acidente: Cerca de uma hora antes, os bombeiros socorram um homem que também caiu de um andaime, na Rua Padre Anchieta, no bairro Campos Elíseos, a vítima foi levada para o pronto-socorro do Centro com suspeita de fratura em uma das pernas.

Observação: Nosso objetivo é divulgar ações de profissionais e das empresas sobre a Segurança e Saúde Ocupacional, promovendo o bem estar a todos trabalhadores brasileiros; mas, no entanto, queremos aproveitar notícias como esta em pauta, para alertar e servir de exemplo real, para que todos possam tomar medidas aplausíveis e de verdadeiro cunho preventivo em suas atividades.

Portanto, você que tem ações positivas e que deram e estão dando certo, nos envie que iremos divulgá-las.

Fonte: G1 Ribeirão e Franca

(18) 9117-6952
(18) 8129-7957

EPSEG
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL
caio@vectrwork.com.br
Representante Autorizado

A idéia nasce da pergunta

dois DI

(18) 8801-3114
(18) 8801-2115

joice@doisdi.com - luz@doisdi.com

A Casa do EPI
Equipamentos de Segurança e Sinalização

BIRIGUI/SP (18) 3641-8015

MultSeg

Caravana PreveNor movimentará SST em Alagoas, Pernambuco, Paraíba e Rio Grande do Norte

A 11ª Feira e Seminário Norte Nordeste de Saúde e Segurança do Trabalho e Emergência (PreveNor), que ocorrerá de 05 a 07 de dezembro de 2012 em Recife (PE) tem programação definida para a realização da tradicional Caravana PreveNor a ser realizada no mês de setembro em vários estados dos Norte e Nordeste do País como: Alagoas, Pernambuco, Paraíba e Rio Grande do Norte.

A Caravana PreveNor é um evento que incentiva a produção e a disseminação do conhecimento técnico no setor de SST.

O evento proporciona aos participantes troca de idéias sobre temas de grande importância com

profissionais renomados, e os mesmos ficam por dentro do que vai acontecer no maior evento preventivista do Nordeste do País.

O roteiro da caravana será o seguinte:

- 17 de setembro, das 19h às 21h em Maceió (AL);
- 18 de setembro, das 19h às 21h em Caruaru (PE);
- 19 de setembro, das 19h às 21h em Campina Grande (PB);
- 20 de setembro, das 19h às 21h em João Pessoa (PB); e
- 21 de setembro, das 19h às 21h em Natal (RN).

Clique [AQUI](#) e faça sua inscrição. As inscrições são gratuitas e as vagas são limitadas.

Informações (81) 4062-5454; (51) 2131-0430 ou treinamento1@protecaoeventos.com.br

CRACHÁ

PreveNor 2012

11ª FEIRA E SEMINÁRIO NORTE-NORDESTE DE SAÚDE, SEGURANÇA NO TRABALHO E EMERGÊNCIA

05-07 / DEZEMBRO
RECIFE/PE



PROMOÇÃO: Evento irá movimentar empresas e profissionais da SST do norte e nordeste do Brasil através de caravanas e feira

Atendimento Corporativo do Senac São Paulo participa de evento sobre Gestão Transformadora

Instituição leva palestra e oficina experimental ao encontro para demonstrar novas tecnologias e metodologias de aprendizagem

O Atendimento Corporativo do Senac São Paulo participa da 2ª edição da Jornada Infinity Learning RH: Gestão Transformadora, que acontece a partir do dia 29, no Amcham Business Center. O objetivo do evento, que é voltado para gestores de RH e demais profissionais da área, é promover a troca de experiências no segmento de modelos de gestão e desenvolvimento humano, além de promover uma programação especial que debate tendências mundiais em educação a distância.

No dia 30, o Senac participa de um World Café, em um bate-papo

que discutirá a Educação Corporativa, com Estela Schreiner, coordenadora da área de Educação Corporativa do Senac São Paulo. Já no dia 31, acontece a oficina experimental O Horizonte das Novas Tecnologias na Educação e Treinamento, com Romero Tori, doutor em Engenharia Elétrica e docente do Centro Universitário Senac. Na atividade, serão apresentados alguns recursos tecnológicos que propiciam interatividade e podem ser trabalhados em atividades educacionais, como jogos, animações, realidade aumentada e aplicativos móveis.

"O Atendimento Corporativo conta com a expertise do núcleo de Tecnologias Aplicadas à Educação do Senac para desenvolver cursos a distância e só no primeiro semestre deste ano capacitou cerca de 8 mil profissionais na modalidade de ensino", destaca Maurício Pedro, gerente corporativo do Senac São Paulo. "Por isso, ao participar da Jornada Infinity Learning RH, temos a oportunidade de apresentar as soluções educacionais que a instituição pode desenvolver, sejam elas a distância ou presenciais". Acompanhe o Senac nas redes sociais: www.sp.senac.br/redessociais

Serviço
Jornada Infinity Learning RH: Gestão Transformadora
Local: Amcham Business Center
Endereço: Rua da Paz, 1431, Santo Amaro - São Paulo
Data: 29, 30 e 31/8
Horário: das 8 às 18 horas

Inscrições e informações:
<http://www.infinityce.com.br>

Veja detalhes do 18º sábado de capacitação no SINTESP [AQUI](#)

CNA – COMPANHIA NACIONAL DE ÁLCOOL
Ações da CIPA

A empresa Companhia Nacional de Alcool, situada à Rua José Vicente Pedreira, Nº 1111 – Bairro. Jd. Caxambu Piracicaba/SP, reuniu os cipeiros aos vinte e hum do mês de dois mil e doze, as quatorze horas na sede social da empresa, reuniram-se os membros da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes, para a oitava reunião ordinária da CIPA, sob o comando da Presidente da CIPA e Técnica Segurança Trabalho Renata Oliveira, gestão 2012/2013.

Realizamos a leitura da sétima ata e apontamos as melhorias solicitadas pela CIPA para prevenção de acidentes.



Karina Alves de Souza – Vice Presidente com demais membros Eleitos pelo empregado gestão jan2012 a jan 2013

A Presidente fez um balanço das melhorias desde a posse e relataram os seguintes comentários: “Após a atuação da CIPA em nossa empresa a segurança e a prevenção de acidentes só têm aumentado”

Titular do Empregador – “Percebo as mudanças no comportamento dos colaboradores que agora se preocupam com sua segurança e com a segurança do colega de trabalho”

Titular do Empregado – Vice Presidente – “A CIPA, me ensinou que não estamos aqui só para verificar se os colaboradores estão utilizando os EPI’s, ela me ensinou a prezar pela saúde e qualidade de vida do trabalhador”. Karina Alves de Souza.

Titular do Empregado – “Depois do curso e incorporação da CIPA, aumentei meus conhecimentos em relação à segurança e posso compartilhar com os meus colegas a prevenção de acidentes”.

Suplente do Empregado – “Aprendi muitas coisas que eu não sabia depois que participei do curso da CIPA tive conhecimento e coloquei em prática”.



Indicados pelo empregador gestão jan2012 a jan 2013

“A CIPA nos ensina cada vez mais e em cada reunião a trabalhar com consciência e os colaboradores tem praticado e com isso mantemos o número baixo de acidentes, isso se deu devido à atitude dos colaboradores que mudaram”.

“A CIPA esta mais empenhada na melhoria da segurança, não só na parte da produção, mas na fábrica toda, estamos conseguindo mudar a mentalidade dos colaboradores”



Técnica segurança do Trabalho – Renata Oliveira

Treinamento Prevenção de Acidentes com participação ativa dos colaboradores

As informações acima foram gentilmente cedidas pela TST Renata valorizando o trabalho da CIPA.

EQUILIBRIUM CONSULTORIA
Nutrição e Acupuntura
nutricao.acupuntura@gmail.com

Dicas & Orientações sobre Nutrição e Acupuntura



Nutrição com Equilíbrio
Kelly Cristina Souza Silveira Nutricionista

Hábitos alimentares

Quem nunca pensou em fazer uma mudança nos hábitos alimentares? Ou então começou a fazer uma dieta, porém não conseguiu atingir ou manter objetivo? Dietas da moda, suplementos que emagrecem, falham quase sempre, pois será que seu peso vai se manter igual após abandonar a dieta? Você seria capaz de viver toda sua vida realizando a mesma dieta, ou tomando suplementos? Imagino que não. Não se preocupe e nem se sintam mal por isso, oito a cada dez pessoas já estiveram ou ainda estão nesta situação.

Os insucessos muitas vezes ocorrem devido à busca errada de alternativas para a mudança de hábito alimentar. Primeiramente você deve esquecer a palavra DIETA, pois optar por uma reeducação alimentar é o melhor método para emagrecer sem passar fome, o que é muito importante, sem comprometer a saúde, impedindo assim a volta dos quilos que foram perdidos.

Mas você sabe no que consiste esse processo?

Durante toda a nossa vida, aprendemos o que devemos comer com nossos familiares e pessoas do meio em que vivemos, e nem sempre são alimentos saudáveis.

Na medida em que envelhecemos ou então quando nos deparamos com alguma doença que pode ser oriunda dos desequilíbrios dos hábitos alimentares, tomamos consciência da importância da alimentação para uma melhor qualidade de vida e daí descobrimos que não nos alimentamos de forma balanceada. Pois bem é aí que entra a reeducação alimentar, que consiste na mudança de alguns hábitos, porém sempre considerando a o estilo de vida e a cultura de cada um.

Nem sempre é necessário abdicar de todos os alimentos que gosta ou que simplesmente estão acostumados a comer, para se alimentar somente de hortaliças e frutas, e sim devemos aprender que o principal objetivo da reeducação alimentar é que você pode comer tudo, mas de forma equilibrada evitando os exageros.

Pequenas mudanças como fracionamento das refeições, mastigação, escolha de alimentos no ato da compra, diminuição de gorduras, aumentar a ingestão de alimentos integrais e hortaliças, já trazem grandes diferenças na saúde. Mas como implantar todas essas mudanças associando a agitação do nosso cotidiano? A resposta vocês vão conferir passo a passo nas próximas edições, com muitas orientações e dicas nutricionais!



Direção defensiva

<http://www.segurancadotrabalhonnw.com/2011/07/que-e-seguranca-do-trabalho.html>

Nestor Waldhelm Neto

nestorwneto@gmail.com

É dirigir de modo a evitar acidentes, apesar dos erros dos outros, das condições adversas enfrentadas e não se importando muitas vezes o que dizem as leis.

O motorista defensivo sabe que não tem nenhum domínio sobre as ações irrefletidas de outros condutores ou pedestres, nem sabe as condições do tempo nem das estradas, e então desenvolve várias práticas defensivas contra todos esses riscos.

Elementos da prevenção de acidentes no trânsito:

- Conhecimento - das leis e regras de trânsito, das vias, do veículo que você dirige e dos riscos e a maneira de se defender deles;
- Atenção - mantenha-se sempre alerta quando estiver dirigindo;
- Preveja situações de risco e livre-se delas;
- Decisão - tomar a decisão certa, escolhendo a melhor alternativa para evitar e amenizar os efeitos de um acidente;

Método básico da prevenção de acidentes:

- Prever o perigo;
- Descobrir o que fazer;
- Agir a tempo.

Os 10 mandamentos do Motorista Defensivo:

- 1 - Conhecer as leis de trânsito e obedecer a sinalização;
- 2 - Usar sempre o cinto de segurança;
- 3 - Conhecer o veículo que está dirigindo e saber como comandá-lo;
- 4 - Manter o veículo sempre em boas condições de funcionamento;
- 5 - Prever a possibilidade de acidentes e ser capaz de evitá-los;
- 6 - Ser capaz de decidir com rapidez e corretamente em situações de risco;
- 7 - Não aceitar desafios e provocações;
- 8 - Não dirigir cansado, sob efeito de drogas, ou álcool;
- 9 - Ver e ser visto;
- 10 - Não abusar da auto - confiança.

Quem segue essas dicas sempre vai em segurança! Lembre - se que o acidente só acontece onde a prevenção falha!

Sexo na gravidez: tire 10 dúvidas

Fotos: Getty Images - TERRA



A gravidez é um período de mudanças físicas e psicológicas que gera uma série de dúvidas para as mulheres e seus parceiros. Além dos novos hábitos alimentares, nêssidade com a chegada do bebê e alguns desconfortos, é preciso atenção para não deixar a vida sexual de lado. Afinal, fazer sexo durante a gravidez pode machucar o feto? Quais as melhores posições sexuais durante a gestação? É verdade que o desejo diminui nessa fase? Para responder essas e outras dúvidas, o Terra conversou com especialistas no assunto e descobriu que fazer sexo nos meses que antecedem o parto não é um bicho de sete cabeças. Confira a seguir.



É verdade que o pênis pode machucar o bebê? Não. Durante a relação, o pênis é introduzido no canal vaginal enquanto o embrião fica na cavidade intrauterina, protegido por uma bolsa de líquido amniótico. Da cavidade do útero até o canal vaginal, tem o colo uterino. Então não é possível que o pênis tenha contato com o bebê.



Quais as melhores posições sexuais? Cada casal tem um hábito sexual, mas durante a gravidez é preciso procurar posições que não prejudiquem a mulher ou causem desconforto. O importante é não fazer peso na barriga e não escolher posições em que o encaixe é mais profundo, como a de quatro, aconselha Walkiria. Por isso, a mais recomendada é a posição de lado, em que a mulher pode ter a ajuda de um travesseiro para apoiar a barriga e consegue controlar a penetração.



Quando voltar a ter relações após o parto? Tudo depende da via de parto e do pós-operatório. No geral, as mulheres estão liberadas para as relações sexuais cinco semanas após o nascimento do bebê. Nessa fase, segundo Ana Paula, é importante que a mulher escolha as posições e o parceiro respeite os limites, porque o hormônio que produz leite diminui a lubrificação vaginal.



O sexo durante a gravidez é seguro e liberado? Sim. Se for uma gravidez normal, o sexo é seguro, liberado e recomendado. Existem trabalhos científicos que mostram que o sexo é bem vindo na gravidez, tanto fisicamente como emocionalmente. A gestação ocorre durante o exercício da sexualidade e por isso, manter esse exercício é manter um vínculo efetivo do casal, explica ginecologista, obstetra e sexóloga Ana Paula, do Hospital São Camilo.



O orgasmo pode estimular o parto? Não, desde que a gravidez esteja em condições normais. Essa dúvida pode surgir porque durante o fim do segundo trimestre e começo do terceiro, é comum que as mulheres tenham contrações após fazer alguns exercícios. São chamadas de contrações de Braxton Hicks e não são dolorosas. Como as mulheres percebem após a relação, podem achar que o sexo faz mal, mas não é verdade, explica Ana Paula.



O sexo anal é proibido durante a gravidez? O sexo anal não é proibido durante o período gestacional, mas merece cuidado redobrado porque aumenta o risco de infecções. Portanto, o indicado é sempre usar preservativo e lubrificante. Outra dica importante é beber muita água e fazer xixi antes e depois da relação, tanto o homem quanto a mulher. Isso ajuda a manter a via urinária limpa e evita problemas, afirma Ana Paula.



Como lidar com as mudanças físicas para se sentir sexy durante a gravidez? Algumas mulheres se incomodam com os quilinhos a mais, as mudanças do corpo e se sentem menos sexy durante a gravidez. Nessa hora, o melhor é se identificar com a situação e incorporar a nova identidade. Gravidez não é doença, mas altera os hormônios e traz mudanças. O seio passa a ser peito, a barriga cresce, mas é temporário. É importante entender que esse é um período transitório e que ela está usufruindo do corpo de outra forma, para gerar uma vida, aconselha Walkiria.



O desejo pode diminuir ou aumentar com a gestação? Sim. A mulher passa por várias fases durante a gravidez, com mudanças físicas e emocionais. Até o 3º mês, há uma diminuição do desejo por uma questão física, hormonal e psicológica. Do 3º ao 6º mês, a sexualidade melhora em 80% porque os desconfortos do primeiro trimestre diminuem e autoestima aumenta. Já o final da gravidez é marcado por inchaço, limite máximo físico, cansaço e ansiedade com a chegada do bebê. Nessa fase, o desejo volta a cair.



Quais problemas podem restringir a vida sexual da grávida? Sangramento é o primeiro sinal vermelho. Se a gestante tiver perda de sangue precisa evitar a relação até orientação médica. Outros fatores que restringem a vida sexual durante a gravidez são incompetência istmo cervical - quando o colo fica aberto e pode provocar aborto -, rotura de bolsa que diminui a proteção do feto -, e deslocamento prematuro da placenta. Há também fatores relativos, como infecções urinárias, viroses, quadros em que a paciente precisa fazer repouso, preparo para exames do pré-natal, depressão ou anemia. Nesses casos, pode namorar, mas o pênis não pode penetrar na vagina. As carícias e masturbação estão liberadas, aconselha Ana Paula.



É mais difícil ter orgasmo durante a gravidez? Sim. No geral, as mulheres têm mais dificuldade para relaxar e atingir o orgasmo durante a gravidez, mas não é uma regra. O contrário também pode acontecer. Algumas mulheres têm orgasmo pela primeira vez durante esse período. Normalmente, aquelas que tiveram medo de engravidar a vida toda aproveitam essa fase para relaxar mais no sexo, conta a obstetra.

SINDALCO
O Braço forte do trabalhador atuando em Araçatuba e Região
Rua Professora Chiquita Fernandes 09
Araçatuba - SP
(18) 3522-2251
www.sindalco-ata.org.br

José Roberto da Cunha
Presidente

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

A REPRODUÇÃO DESTA PÁGINA DA REVISTA NORMINHA ESTÁ AUTORIZADA PARA USO EXCLUSIVO E INTERNO DAS EMPRESAS - TIRAR CÓPIAS EM FORMATO A3 - TM&M LTDA.

Com base nas tabelas de preços divulgadas pelas montadoras, vamos apresentar todos os carros Zero Km à venda no Brasil São 560 modelos, do Ford KA 1.0L Flex por R\$21.240 ao Lamborghini Aventador por R\$2.800.000 Por ordem dos valores: Parte 09 - R\$51.990 a R\$55.110 (preços tabelados em junho/2012)



Nissan Livina X-Gear 1.8 SL Flex
R\$51.990; Motor: 1.8 l 16 válvulas
Potência: 126 cv; Peso: 1.204 kg
Porta-malas: 449 l
Velocidade máxima: não divulgada



Ford Ecosport 1.6L XLT Flex 2012
R\$53.540; Motor: Zetec Rocam
1.6L SOHC Flex; Potência: 106,6
cv; Peso: 1.670 kg; Porta-malas:
296 l
Velocidade máxima: 165 km/h



Ford Ranger CS 2.3L 4X2 XLS Sport
R\$54.290; Motor: Duratec 2.3L
Gasolina; Potência: 150 cv
Peso: 2.280 kg
Capacidade de carga: 777 kg



Hyundai I30
R\$52.000; Motor: 2.0 l a gasolina
Potência: 145 cv; Peso: não
divulgado; Porta-malas: não
divulgada
Velocidade máxima: não divulgada



Honda City DX MT Flex
R\$53.620
Motor: 1.5 16V SOHC i-VTEC Flex
Potência: 115 cv;
Peso: 1.122 kg
Porta-malas: 506 l
Velocidade máxima: não divulgada



Volkswagen SpaceFox 1.6 Sportline I-Motion
R\$54.300; Motor: 1.6 l
Potência: 104 cv; Peso: 1.151 kg
Capacidade de carga: 480 kg



Hyundai I30 CW
R\$52.000; Motor: 2.0 l a gasolina
Potência: 145 cv; Peso: não
divulgado; Porta-malas: não
divulgada
Velocidade máxima: não divulgada



Kia Cerato 1.6
R\$53.635; Motor: 1.6 L
Potência: 126 cv; Peso: 1.680 kg
Porta-malas: 415 l
Velocidade máxima: não divulgado



Citroen C3 Picasso 1.6 Exclusive 16v 5p Flex
R\$54.490; Motor: 1.6 16V Flex
Potência: 113 cv; Peso: 1.317 kg
Porta-malas: 403 l
Velocidade máxima: não divulgada



Volkswagen Polo Sedan 2.0 Comfortline
R\$52.043; Motor: 2.0 l
Potência: 120 cv; Peso: 1.186 kg
Porta-malas: 432 l
Velocidade máxima: 200 km/h



Fiat Doblo Attractive 1.4 Flex
R\$53.790; Motor: 4 cilindros em
linha; Potência: 86 cv
Peso: 1.250 kg; Porta-malas: 750 l
Velocidade máxima: 150 km/h



Fiat Palio Weekend Adventure 1.8 16v Flex
R\$54.580; Motor: 4 cilindros
Potência: 132 cv; Peso: 1.206 kg
Porta-malas: 460 l
Velocidade máxima: 184 km/h



Chery Tiggo
R\$52.990; Motor: 2.0 L ACTECO
Gasolina; Potência: 135 cv
Peso: 1.750 kg; Porta-malas: 520 l
Velocidade máxima: 170 km/h



JAC J6 2.0 Diamond
R\$53.960; Motor: 2.0 16 V com 4
cilindros em linha; Potência: 136 cv
Peso: 1.500 kg; Porta-malas: 198 l
Velocidade máxima: 183 km/h



Volkswagen SpaceCross 1.6
R\$54.644; Motor: 1.6 l VHT
Potência: 101 cv; Peso: 1.184 kg
Capacidade de carga: 430 l
Velocidade máxima: 177 km/h



Fiat Strada Adventure CD 1.8 16v Flex
R\$53.390; Motor: E.torQ 1.8 16V
Flex; Potência: 132 cv
Peso: 1.203 kg; Caçamba: 580 l
Velocidade máxima: 179 km/h



Peugeot 308 Active 1.6
R\$53.990; Motor: 1.6 l 16 V
Potência: 122 cv; Peso: 1.318 kg
Porta-malas: 430 l
Velocidade máxima: 196



Fiat Idea Adventure 1.8 16v Flex
R\$54.890; Motor: 4 cilindros em
linha; Potência: 132 cv
Peso: 1.325 kg; Porta-malas: 380 l
Velocidade máxima: 180 km/h



Volkswagen Gof 1.6 Sportline
R\$53.484; Motor: 1.6 l
Potência: 104 cv; Peso: 1.211 kg
Capacidade de carga: 530 kg
Velocidade máxima: 188 km/h



Renault Duster Dynamique 2.0 16V Hi-Flex
R\$54.030; Motor: 2.0 l 16 V
Potência: 142 cv; Peso: 1.276 kg
Porta-malas: 475 l
Velocidade máxima: 180 km/h



Ford Novo Focus GLX Hatch 2.0
R\$55.110; Motor: 2.0 l Flex
Potência: 148 cv; Peso: não
divulgado; Porta-malas: 328 l
Velocidade máxima: não divulgada
Continua próxima edição

Proteção da pele

Super Guia Proteção: www.protecao.com.br - www.superguiant.com.br
Revisão de Regina Célia Pereira - gerente Comercial da Mavaro; Lilian Wesendonck - Farmacêutica Responsável da Luxev

A finalidade dos cremes de proteção é proteger a pele do usuário de agentes químicos como os derivados de petróleo, colas, tintas, vernizes, ácidos, bases, cimentos, detergentes, solventes em geral; agentes físicos como radiação UVA e UVB, e agentes biológicos como bactérias e fungos. Eles formam uma camada protetora sobre a pele e impedem o contato com o agente agressor. A tendência é que o mercado desenvolva cada vez mais cremes que possibilitem proteção contra os diferentes agentes. Devem apresentar características como: não irritabilidade ou sensibilização da pele do usuário; facilidade de aplicação e compatibilidade com diversos tipos de pele.

O uso dos cremes evita a ocorrência de dermatoses ocupacionais alérgicas ou irritativas proporcionando ainda hidratação e emoliência. São divididos em água-resistente, óleo-resistente e especiais. A escolha deve ser feita a partir da avaliação dos riscos do ambiente de trabalho.



Água-resistente - Grupo 1: Não é facilmente removido com água e/ou na presença de substâncias apolares. Protege a pele contra diversos agentes químicos diluídos ou não em água. Tem propriedades hidratantes e emolientes. Pode ser com silicone ou sem.

Com silicone: proteção contra graxa, óleos, gasolina, solventes, argamassas, cimentos, detergentes, colas, hidrocarbonetos alifáticos e aromáticos, produtos solúveis ou não em água.

Sem silicone: utilizado em empresas ou setores em que não é permitida a presença de silicone, como áreas de pintura e colagem.



Óleo-resistente - Grupo 2: Pode ser removido com água, mas não é removido da pele na presença de óleos ou substâncias apolares. Com propriedades hidratantes e emolientes, protege contra diversos agentes químicos. Pode ser com silicone ou sem.

Os cremes de regeneração com propriedades emolientes e capacidade de reposição da hidratação da pele para serem usados após o trabalho podem estar associados aos cremes do Grupo 2, porém, não são EPIs.

Com silicone: proteção contra graxa, óleos, solventes, gasolina, cal, cola, verniz, pós e produtos químicos que não contenham água em sua fórmula.

Sem silicone: Para agentes que não contenham água em sua fórmula, em setores em que não é permitida a presença de silicone, como áreas de pintura e colagem.

CERTIFICAÇÃO

Todo creme protetor só pode ser comercializado como Equipamento de Proteção Individual, mediante o Certificado de Aprovação (CA) emitido pelo Ministério do Trabalho. Os cremes protetores devem também possuir o registro junto à Anvisa.

Para obtenção do Certificado de Aprovação é necessário que os fabricantes comprovem a capacidade de proteção do creme através de ensaio realizado por laboratório qualificado e garantam que o creme não cause irritação/sensibilização na pele do usuário, e nem provoque ação reagente quando em contato com as substâncias a que se destina proteger.

O bloqueador solar é recomendado para proteger a pele dos que trabalham a céu aberto e estão expostos à radiação solar. Também protege contra a radiação dos arcos elétricos da solda. Por enquanto não é considerado EPI pela NR6, mas a NR 31 já exige "medidas especiais que protegem os trabalhadores contra a insolação excessiva". Não sai com água e tem diferentes níveis de proteção, conforme o FPS.



Cremes Especiais - Grupo 3: São indicados para usos específicos, conforme recomendação do fabricante. Protegem a pele contra a ação de tintas, ácidos e agentes biológicos. Cremes protetores contra agentes químicos e com capacidade fotoprotetora, por exemplo, são considerados EPIs pelo Ministério do Trabalho.

Para produtos ácidos: oferece barreira contra meios ácidos e alcalinos (básicos), além da proteção contra os demais agentes químicos
Para agentes biológicos: impede o crescimento microbiano. Reduz o risco de infecção por bactérias e protege contra os demais agentes químicos. Pode ser usado por baixo de luvas.

SINDALCO
O Braço forte do trabalhador atuando em Araçatuba e Região
Rua Professora Chiquita Fernandes 09
Araçatuba - SP
(18) 3622-2251
www.sindalco-ata.org.br
José Roberto da Cunha
Presidente

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

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

SINDALCO
O Braço forte do trabalhador atuando em Araçatuba e Região
Rua Professora Chiquita Fernandes 09
Araçatuba - SP
(18) 3622-2251
www.sindalco-ata.org.br
José Roberto da Cunha
Presidente

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

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

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

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

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

Casas de 3 dormitórios c/ 1 suite, 2 vagas de garagens

RODOBENS
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS



PLANTÃO DE VENDAS

CAIXA
FINANCIAMENTOS

EQUIPE
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

Av. José Ferreira Baptista, 3445 | Ipanema | Araçatuba
Tel: 18 3622.2281 | CRECI J 22279 | www.equipeni.com.br