

## SINTESP quer união dos TSTs em busca do Conselho

O SINTESP – Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo está empenhado em conseguir o maior número possível de assinaturas em “abaixo assinado” em favor da criação do CONFETEST (Conselho Federal dos Técnicos de Segurança do Trabalho) a ser entregue em mãos ao Ministro do Trabalho durante sua visita na FISP 2012, oportunidade em que será realizada a ENATEC (Encontro Nacional dos Técnicos de Segurança do Trabalho).

A FISP será realizada no período de 03 a 05 de outubro de 2012 no Centro de Convenções Imigrantes em São Paulo.

Para ajudar a decisão do SINTESP, estamos reproduzindo o documento (abaixo assinado) em nosso site [www.norminha.net.br](http://www.norminha.net.br) à disposição em nossa página de “arquivos”. Ou acesse o link abaixo: <http://www.norminha.net.br/Arquivos/arquivos.asp>

Interessados em ajudar esta conquista favor reproduzir o documento, colher as assinaturas e enviar para a Sede do Sintesp: Rua Vinte e Quatro de Maio 104 – 5º andar – Centro - CEP 01041-000 – São Paulo – SP

Necessariamente não precisará ser TST para assinar.

A regulamentação do CONFETEST – Conselho Federal dos Técnicos de Segurança do Trabalho, com projeto de iniciativa do Ministério do Trabalho, necessita de apoio e aprovação do Ministro do Planejamento, Casa Civil, Congresso Nacional e Presidente da República, visando o fortalecimento dos mais de 200 mil profissionais em todo o Brasil, em benefícios de milhões de trabalhadores e da Sociedade Previdenciária, tratando-se de profissão de grande interesse social, que se mal exercida pode comprometer a vida de pessoas.

## 3º Encontro estadual de CIPA e SESMT do setor químico referenda manifesto pela vida, saúde e segurança da classe trabalhadora

Evento foi realizado no período de 23 a 25 de agosto de 2012 em Praia Grande (SP)



**HISTÓRICA:** Foto reúne todos os participantes do evento em grito único marcando o encerramento do encontro, registrando assim os objetivos alcançados.

Com a participação de mais de 500 pessoas, o 3º Encontro Estadual de CIPA e SESMT do setor químico, encerrado no dia 25 de agosto de 2012, referendou em plenária um manifesto que alerta as autoridades e a sociedade sobre as condições existentes nos ambientes de trabalho e pela estruturação e fortalecimento do Ministério do Trabalho e Emprego. O documento clama pela mobilização social frente à prevenção de acidentes e mortes, e aos riscos a que estão expostos os trabalhadores brasileiros, junto ao desmonte progressivo da estrutura organizacional e de fiscalização e serviços, na área de Segurança e Saúde do Trabalhador, do Ministério do Trabalho e Emprego.

O encontro contagiou os participantes com temas relevantes.



Durante dois dias, o encontro contou com palestras que discutiram políticas e medidas essenciais de saúde e segurança no ambiente de trabalho, além de alternativas para reestruturação e fortalecimento do Ministério do Trabalho e Emprego.

Os principais temas abordados foram: “O meio ambiente do trabalho e a responsabilidade civil”, “Doenças Relacionadas ao Trabalho / Nexo Técnico Epidemiológico – NETEP”, “O Avanço Tecnológico da Nanotecnologia e Suas Consequências”, “Proteção de Máquinas – NR 12”, “A Visão do Estado Quanto aos Acidentes no Trabalho, Doenças Profissionais e do Trabalho. Como melhorar essa situação?”, e a “A Política Nacional de Segurança e Saúde do Trabalhador.”



“A cada edição do evento, avançamos nas discussões de temas referentes à saúde e segurança no meio ambiente de trabalho, além de propostas referentes ao saneamento e um imediato fortalecimento da estrutura de serviços e organizacional do Ministério do Trabalho e Emprego.”

**Sergio Luiz Leite**, presidente da FEQUIMFAR, 1º secretário da Força Sindical e membro efetivo do CODEFAT (Conselho Deliberativo do Fundo de Amparo ao Trabalhador).

“A diretoria da FEQUIMFAR sempre lutou pela saúde e segurança do trabalhador e a CNTQ também está levando este trabalho de reforçar o papel do cipeiro e da CIPA para demais estados do país, no intuito de promover a segurança e da saúde no ambiente de trabalho e a prevenção dos acidentes e doenças. A produtividade da empresa só tem sentido com segurança e qualidade de vida para o trabalhador.”

**Antonio Silvan Oliveira**, presidente da CNTQ

“Este grande encontro deu continuidade ao trabalho realizado pelo Departamento de Saúde do Trabalhador da FEQUIMFAR, que se empenha em implantar novos departamentos de saúde nos sindicatos filiados e qualificar dirigentes para ocupar estes departamentos, lembrando que os Sindicatos, por região, já realizam eventos semelhantes, prosseguindo com as discussões para a prevenção da saúde do trabalhador.”

**Edson Dias Bicalho**, secretário geral da FEQUIMFAR.

“Tradicionalmente, realizado a cada dois anos, o encontro sempre possibilita a troca de experiências entre os trabalhadores, além da atualização de informações sobre as responsabilidades dos cipeiros, fazendo com que suas ações reduzam e eliminem os agravos à saúde e decorrentes do trabalho.”

**João Donizeti Scaboli**, responsável pelo departamento de saúde do trabalhador da FEQUIMFAR e coordenador do evento.

O encontro estadual de CIPA e SESMT do setor químico poderá ser realizado anualmente, conforme propostas apresentadas à diretoria da FEQUIMFAR, o que poderá melhor integrar os trabalhadores e agilizar ações benéficas à categoria na segurança e saúde no trabalho e por melhores condições de trabalho.

Abaixo mais informações e fotos.



**COMANDO:** Edson Dias Bicalho, secretário geral da FEQUIMFAR; Sergio Luiz Leite, presidente da FEQUIMFAR, 1º secretário da Força Sindical e membro efetivo do CODEFAT (Conselho Deliberativo do Fundo de Amparo ao Trabalhador) e João Donizeti Scaboli, responsável pelo departamento de saúde do trabalhador da FEQUIMFAR e coordenador do evento.



**APOIO:** Momento em que manifesto foi aprovado por unanimidade pelos participantes do encontro estadual de CIPA e SESMT do setor químico.



**RECONHECIMENTO:** Marcos Antônio Ribeiro (de terno) Presidente do SINTESP esteve presente no encontro e prestou homenagem ao Diretor do departamento de saúde do trabalhador da FEQUIMFAR e coordenador do evento, João Scaboli, entregando Placa de Honra em nome de todos os TSTs do estado de São Paulo pelo excelente trabalho do diretor frente à SST.

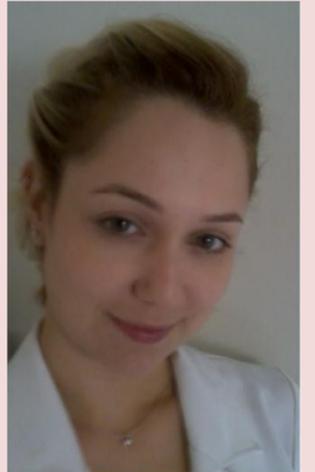


## Os Benefícios da Acupuntura para a Mente e o Corpo

Hoje estreia a coluna dicas e orientações sobre “acupuntura”, da Enfermeira Especialista em Acupuntura Mariana Locatelli Fernandes.

A periodicidade da coluna será quinzenal, que será intercalada com as dicas da Nutricionista Kelly Cristina Souza Silveira, que fez sua estreia na edição passada.

Hoje a coluna está na página 06.



**Mariana Locatelli Fernandes** também está presente no Blog: [mfacupunturaesaude.blogspot.com.br](http://mfacupunturaesaude.blogspot.com.br) e Face: Mariana Locatelli Fernandes (Acupuntura).  
Boa leitura!

(18) 9117-6952  
(18) 8129-7957  
**EPSEG**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL  
[caio@vectawork.com.br](mailto:caio@vectawork.com.br)  
Representante Autorizado

  
[www.minhanova.com.br](http://www.minhanova.com.br)  
Receba a sua em cinco dias, na sua casa!  
A novidade do momento!

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

Todos os EPIs  
**MC**  
Assistência Técnica  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO  
(18) 3652-9703 – Penápolis - 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**  
O PORTAL DAS BUSCAS REGIONALIZADAS  
Indústrias - Comércio - Produtos - Serviços - Saúde - Alimentação - Lazer  
[goobrasil.com.br](http://goobrasil.com.br)

A idéia nasce da pergunta  
**doisDI**  
(18) 8801-3114  
(18) 8801-2115  
[joice@doisdi.com](mailto:joice@doisdi.com) - [luiz@doisdi.com](mailto:luiz@doisdi.com)

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

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

### 3º Encontro de Cipa e Sesmt do Setor Químico termina com balanço positivo

O SINDALCO de Araçatuba levou uma caravana com mais de 70 trabalhadores para acompanhar o evento.

Foi realizado nos dias 24 e 25 de Agosto em Praia Grande-SP o 3º Encontro de Cipa e Sesmt do Setor Químico, organizado pela Fequimfar (Federação dos Trabalhadores nas Indústrias Químicas e Farmacêuticas do Estado de São Paulo). Membros de CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes), profissionais de SESMT (Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho), de Recursos Humanos e que atuam na área de saúde do trabalhador, num total de 550 pessoas, participaram de palestras e debates que discutiram, entre outros temas, o papel da CIPA sob vários aspectos, nanotecnologia, entre outros temas.

O evento teve 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 com o público alvo.

A abertura do 3º Encontro foi no dia 24 de Agosto, no auditório da colônia de férias da Fecomercários, e contou com a presença de Sergio Luiz Leite, presidente da Fequimfar, Danilo Pereira da Silva, presidente da Força Sindical SP, Carlos Ortiz, Secretário de Estado do Emprego, e o idealizador do evento, João Donizete Scaboli, responsável pelo departamento de saúde do trabalhador da Fequimfar, secretário de saúde da Força Sindical SP e membro do Conselho Nacional de Saúde.

O SINDALCO de Araçatuba, mais uma vez mostrando a sua preocupação com a saúde e segurança do trabalhador, esteve presente no evento com o maior número de participantes. Cerca de 75 trabalhadores de Araçatuba e região seguiram em caravana rumo à Praia Grande para acompanhar e debater os dois dias de encontro.

O evento contou com a presença de renomados palestrantes: Dr. César Augusto de Melo consultor Jurídico da Fequimfar ministrou a palestra "O meio ambiente do trabalho e a responsabilidade civil"; a médica e pesquisadora da Fundacentro, Dra. Maria Maeno falou sobre "Doenças Relacionadas ao Trabalho, Nexo Técnico Epidemiológico - NETEP"; Dra. Arlene Arcuri, Doutora em Química pela USP e Pesquisadora Titular da Fundacentro fez a palestra com o tema "O Avanço Tecnológico e Suas Consequências"; Sr. Roberto Giuliano, Engenheiro de Segurança do Tra-



**CHEGADA:** A delegação comandada pelo SINDALCO, assim que chegaram no auditório do evento fez questão de posar para registrar participação, devidamente uniformizados.



**SAÍDA:** Alegria e envolvimento com os temas contagiou a delegação da região de Araçatuba desde sua saída na noite de 23 de agosto, defronte à sede do SINDALCO.

balho da Fundacentro e Sr. Hildeberto B. Nobre Junior, Auditor Fiscal do Ministério do Trabalho e Emprego abordaram o tema "Proteção de Máquinas - NR 12"; o Médico do Trabalho e Sanitarista da Secretaria do Estado da Saúde, Dr. Koshiro Otani, debateu "A Visão do Estado Quanto aos Acidentes no Trabalho, Doenças Profissionais e do Trabalho. Como melhorar essa situação?"; Rogério de Jesus Santos, Técnico de Segurança do Trabalho e Assessor da Secretaria de Saúde da Força Sindical Nacional abordou "A Política Nacional de Segurança e Saúde do Trabalhador"; Livia Ghirello, Técnica de Segurança do Trabalho e a Dra. Edenilza Mendes, Médica Sanitarista e do Trabalho encerraram o encontro com a "Oficina com grupos de trabalho".

"Tradicionalmente, realizado a cada dois anos, o encontro sempre possibilita a troca de experiências entre os trabalhadores, além da atualização de informações sobre as responsabilidades dos cipeiros, fazendo com que suas ações reduzam e eliminem os agravos à saúde decorrentes do trabalho.", disse João Donizete Scaboli, coordenador do evento.

Ao final do evento foi aprovado um Manifesto - Pelo direito ao trabalho digno e qualidade de vida do trabalhador. Dentre várias coisas, o manifesto pede a contratação e realização de concursos para auditores fiscais do trabalho, tendo em vista que hoje temos um Auditor Fiscal para cada 3000 empresas. Agora o manifesto aprovado será encaminhado ao Ministro do Trabalho.

Segundo José Roberto da Cunha, presidente do SINDALCO de Araçatuba, o encontro superou as expectativas de todos os presentes e os temas abordados auxiliarão muito nas atividades dos membros da Cipa e Sesmt dentro do ambiente de trabalho, melhorando assim a segurança e a saúde do trabalhador.



Virou tradição a foto de encerramento, momento em que todos os participantes se congratulam.

Colaborou: Priscila Rigon - Assessoria de Imprensa Sindalco Araçatuba



Equipe da FEQUIMFAR que deu apoio total aos participantes



Devidamente uniformizados cipeiros não arredaram pé do local



Material de apoio foi entregue a todos os participantes



Químicos de 33 sindicatos no estado de São Paulo estiveram presentes.



Sindicalistas acompanharam associados em todos os momentos.



Auditório lotado demonstra união da categoria em prol à SST.



No final de cada apresentações ocorreu debates.



Encontro poderá se tornar anual para melhor integração.



CIPA e SESMT se unem fortemente.



Assuntos abordados tiveram êxito.



Encontro com apoio dos sindicatos.



Sucesso foi marcante.



Wilson Celio Maioli, Diretor da Revista Digital "Norminha".

### "Norminha" marca presença

A convite da FEQUIMFAR, a Revista Digital Norminha esteve presente no 3º Encontro estadual de CIPA e SESMT do setor Químico nas pessoas do seu Diretor Wilson Celio Maioli e a Gerente de SST Gláucia Silva Maioli.

Na oportunidade, a direção de "Norminha" teve espaço cedido para divulgar o trabalho desenvolvido pela revista para oferecer seus presentes, como a divulgação das ações praticadas em todas as regiões dos representados no encontro, em benefício à segurança e saúde no trabalho, meio ambiente e outros assuntos relacionados ao trabalho. Estamos abertos a todos!

**Extintores, Hidrantes, projetos para Bombeiro, Treinamentos e Alarme**

**ESGALHA**  
SISTEMAS CONTRA INCENDIO

ARAÇATUBA - SP  
(18) 3621-9300  
BIRIGUI - SP  
(18) 3634-1679

A Casa do EPI  
Equipamentos de Segurança e Sinalização

**MultSeg**

BIRIGUI/SP (18) 3641-8015

Aqui você encontra o site que tanto procura

**GoBrasil**

O PORTAL DAS BUSCAS REGIONALIZADAS  
Indústrias - Comércio - Produtos - Serviços - Saúde - Alimentação - Lazer

goobrasil.com.br

**Misegtrab**

(11) 9634-1721  
(11) 2605-5952

Segurança do Trabalho, Cursos, Debates e Treinamentos

misegtrab.com.br  
misegatrab@gmail.com

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

**EPSEG**

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL  
caio@vctrwork.com.br  
Representante Autorizado

(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

Todos os EPIs

**MC**

Assistência Técnica  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO  
(18) 3652-9703 - Penápolis - SP

**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

### Peralta realizará palestra em Bogotá

Palestrante Flávio Peralta realizará palestra em Bogotá-Colômbia na Empresa Pepsico-Pepsi.



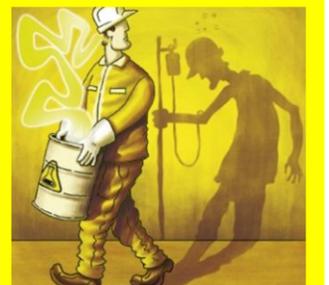
Flávio Peralta em uma de suas mais de 500 apresentações como palestrante.

Flávio Peralta é idealizador do site Amputados Vencedores e palestrante na área da segurança do trabalho, motivação e superação. Em 1997 ele sofreu um acidente de trabalho e perdeu os dois braços. Havia sido chamado para trocar um transformador, em uma chácara, e devido a inúmeros procedimentos incorretos como comunicação e uso inadequado de EPI (equipamento de proteção individual) levou uma descarga elétrica de 13.800 volts. Depois de superar esse acidente, criou o site em 2001 para ajudar pessoas no país e no mundo e a partir de 2007 passou a ministrar palestras pelo Brasil, para alertar os trabalhadores sobre a importância das normas de segurança do trabalho, levando-os a refletir sobre o significado de um acidente de trabalho.

### Novo texto da NR 15 é apresentado para consulta pública

Foi publicada no dia 29 de agosto, pela Secretaria de Inspeção do Trabalho, a Portaria nº 332, de 28 de agosto, que divulga para Consulta Pública o Texto Técnico Básico da Norma Regulamentadora nº 15 - Atividades e Operações Insalubres.

A portaria fixa o prazo de sessenta dias para o recebimento de sugestões ao texto que deverão ser encaminhadas para o e-mail normalizacao.sit@mte.gov.br ou via correio para o endereço: Ministério do Trabalho e Emprego, Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho, Coordenação-Geral de Normalização e Programas (Espanada dos Ministérios - Bloco F-Anexo B - 1º Andar - Sala 107 - CEP 70059-900 - Brasília/DF).



Atenção profissional da SST, este é o momento de se empenhar para que a Nova NR 15 tenha condições adequadas e atualizadas. Participe e dê sua opinião.

# 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

### LTCAT – Perguntas e Respostas

Através da publicação da Instrução Normativa de número 90, de 16 de junho de 2003 (DOU 18/06/2003), o INSS prorrogou para 01 de novembro a exigência do Perfil Profissiográfico Previdenciário (PPP). A partir desta data, a obrigatoriedade da apresentação do Laudo Técnico de Condições Ambientais (LTCAT) será dispensada. No entanto, este documento deverá permanecer disponível na empresa e ficar à disposição da Previdência Social. Inclusive, é bom lembrar que o LTCAT servirá de base para o preenchimento do PPP, uma vez que fornece informações referentes às condições ambientais da organização. Para saber mais segue abaixo perguntas e respostas sobre o assunto.

#### Qual a origem do Laudo Técnico de Condições Ambientais (LTCAT)?

R: O LTCAT tem sua origem na Lei 8213/91 da Previdência Social no primeiro parágrafo do artigo 58, com redação dada pela Lei 9.732 de 11/12/1998, devido à necessidade do INSS em estabelecer critérios de verificação das condições do ambiente de trabalho das empresas para fins da concessão de benefício da aposentadoria especial.

#### Qual o objetivo deste documento?

R: - Este documento tem como principal objetivo comprovar o exercício do trabalho em condições insalubres ou perigosas, bem como a adoção de medidas preventivas pelas empresas com intuito de eliminar e/ou neutralizar os agentes agressores que podem prejudicar o trabalhador.

#### Qual a base legal do LTCAT?

R: A base legal é a Lei 9.732 de 11/12/98 da Previdência Social que estabeleceu a obrigatoriedade da apresentação do laudo nas concessões de aposentadorias especiais em conjunto com formulários SB - 40, DISES BE 5235, DSS 8030, DIRBEN 8030.

#### Em que situações o LTCAT deve ser elaborado?

R: O Laudo Técnico de Condições Ambientais deve ser elaborado e entregue a todos os funcionários que estão solicitando o benefício de aposentadoria especial. A partir de julho de 2003 com o início da validade da Instrução Normativa 84 da Previdência Social deve ser elaborado anualmente, junto com laudo ambiental ou sempre que houver mudança no layout da empresa.

#### A emissão do LTCAT é obrigatória para as empresas?

R: Sim, neste momento é obrigatória e este documento deve ser elaborado e entregue a todos os funcionários que irão solicitar aposentadoria especial ou aos agentes fiscais da Previdência Social. A penalidade imposta é a aplicação de multa. No entanto, a partir de 01 de novembro de 2003, a exigência do LTCAT será dispensada. Mas, este documento deverá permanecer na empresa e ficar à disposição da Previdência Social.

#### Quem pode elaborar o LTCAT?

R: A elaboração do LTCAT deve ser feita pelo engenheiro do trabalho ou pelo médico do trabalho da empresa ou mesmo que venha prestar serviço à organização na área de saúde ocupacional. Apenas estes profissionais estão qualificados perante a Legislação Trabalhista e Previdenciária a emitir tal laudo.

#### Quais são as informações que devem constar no LTCAT?

R : O documento deverá conter o nome da empresa com dados cadastrais, descrições das diversas atividades e funções desempenhadas pelo trabalhador, os riscos presentes e a análise das condições do ambiente de trabalho com medições dos agentes de risco à saúde do trabalhador e constantes na NR 15 e NR16.

Através da publicação da Instrução Normativa de número 90, de 16 de junho de 2003 (DOU 18/06/2003), o INSS prorrogou para 01 de novembro próximo a exigência do Perfil Profissiográfico Previdenciário (PPP). A partir desta data, a obrigatoriedade da apresentação do Laudo Técnico de Condições Ambientais (LTCAT) será dispensada. No entanto, este documento deverá permanecer disponível na empresa e ficar à disposição da Previdência Social. Inclusive, é bom lembrar que o LTCAT servirá de base para o preenchimento do PPP, uma vez que fornece informações referentes às condições ambientais da organização. Para saber mais sobre este laudo, o RH.com.br conversou com o médico do trabalho, Dr. Artur Scaranci. Confira e aproveite para tirar suas dúvidas.

#### Qual a origem do Laudo Técnico de Condições Ambientais (LTCAT)?

R: O LTCAT tem sua origem na Lei 8213/91 da Previdência Social no primeiro parágrafo do artigo 58, com redação dada pela Lei 9.732 de 11/12/1998, devido à necessidade do INSS em estabelecer critérios de verificação das condições do ambiente de trabalho das empresas para fins da concessão de benefício da aposentadoria especial.

#### Qual o objetivo deste documento?

R: Este documento tem como principal objetivo comprovar o exercício do trabalho em condições insalubres ou perigosas, bem como a adoção de medidas preventivas pelas empresas com intuito de eliminar e/ou neutralizar os agentes agressores que podem prejudicar o trabalhador.

#### Qual a base legal do LTCAT?

A base legal é a Lei 9.732 de 11/12/98 da Previdência Social que estabeleceu a obrigatoriedade da apresentação do laudo nas concessões de aposentadorias especiais em conjunto com formulários SB - 40, DISES BE 5235, DSS 8030, DIRBEN 8030.

#### Em que situações o LTCAT deve ser elaborado?

O Laudo Técnico de Condições Ambientais deve ser elaborado e entregue a todos os funcionários que estão solicitando o benefício de aposentadoria especial. A partir de julho de 2003 com o início da validade da Instrução Normativa 84 da Previdência Social deve ser elaborado anualmente, junto com laudo ambiental ou sempre que houver mudança no layout da empresa.

#### A emissão do LTCAT é obrigatória para as empresas?

Sim, neste momento é obrigatória e este documento deve ser elaborado e entregue a todos os funcionários que irão solicitar aposentadoria especial ou aos agentes fiscais da Previdência Social. A penalidade imposta é a aplicação de multa. No entanto, a partir de 01 de novembro de 2003, a exigência do LTCAT será dispensada. Mas, este documento deverá permanecer na empresa e ficar à disposição da Previdência Social.

#### Quem pode elaborar o LTCAT?

R: A elaboração do LTCAT deve ser feita pelo engenheiro do trabalho ou pelo médico do trabalho da empresa ou mesmo que venha prestar serviço à organização na área de saúde ocupacional. Apenas estes profissionais estão qualificados perante a Legislação Trabalhista e Previdenciária a emitir tal laudo.

#### Quais são as informações que devem constar no LTCAT?

R: O documento deverá conter o nome da empresa com dados cadastrais, descrições das diversas atividades e funções desempenhadas pelo trabalhador, os riscos presentes e a análise das condições do ambiente de trabalho com medições dos agentes de risco à saúde do trabalhador e constantes na NR 15 e NR16.

**Nota:** As respostas apresentadas são de autoria e direito do Dr. Artur Scaranci (Médico do Trabalho). [http://www.rh.com.br/Portal/Relacao\\_Trabalhista/Entrevista/3565/lcat-servira-de-base-para-o-ppp.html](http://www.rh.com.br/Portal/Relacao_Trabalhista/Entrevista/3565/lcat-servira-de-base-para-o-ppp.html) (disponível em 29\_08\_2012).

## Hoje, 30 de agosto, TSTs tem encontro regional em Presidente Prudente

Com o intuito de promover troca de experiências entre profissionais e estudantes da área de Segurança do Trabalho, o Senac Presidente Prudente e o Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo (Sintesp) promovem, em 30 de agosto às 19 horas, o 5º Encontro dos Técnicos de Segurança do Trabalho de Presidente Prudente.

O evento terá em sua programação duas palestras com os temas: O Perfil do Técnico de Segurança do Trabalho e o Plano Nacional de Segurança e Saúde do Trabalho, ministrada por Marcos Antônio de Almeida Ribeiro e A Nova Norma Sobre Trabalho em Altura e os Impactos do Dia a dia do Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho (SESMT), por Júlio Jordão.

As inscrições já podem ser efetuadas no Sintesp pelo telefone (18) 3222-5617 ou pelo e-mail sintespprudente@sintesp.org.br. A participação é gratuita, no entanto a organização pede a doação de dois quilos de alimentos não perecíveis na recepção do encontro, que serão doadas ao Projeto Amor em Ação (PROAMA) e à Rede Feminina de Combate ao Câncer.

## Tracan lança 5 S em Araçatuba

A concessionária Tracan, de Araçatuba (SP) lançou na manhã do último dia 27 de agosto o programa "5S" que contará com a participação de todos os colaboradores daquela unidade.

A palestra de lançamento do programa foi "Autodesempenho na prevenção de acidentes – você faz a diferença" que despertou ainda mais o envolvimento dos colaboradores para o sucesso do evento.

A coordenação do programa ficará a cargo dos próprios colaboradores que formaram uma comissão e estão empenhados em treinamentos de todos os demais colegas de trabalho.



Tracan Araçatuba



Colaboradores se confraternizaram logo após lançamento



Palestra motivacional deu pontapé inicial no programa



Colaboradores estão unidos

## Workshop FAP pelo Brasil A importância das alterações previdenciárias para sua empresa

O evento que será realizado em várias cidades brasileiras se propõe a discutir o momento atual esclarecendo as principais alterações na Legislação Previdenciária e as tendências do FAP, NTEP e do PPP eletrônico. Revelar caminhos que possam ser trilhados para estruturar defesas que minimizem ou eliminem futuros benefícios concedidos pela Previdência Social, bem como das CAT emitidas.

Os Workshops serão realizados em 17 de setembro na cidade de Maceió (AL); dia 20 de setembro na cidade de João Pessoa (PB) e em 08 de outubro na cidade de Uberlândia (MG).

Interessados devem buscar informações no telefone (51) 2132-0400 [treinamento@protecaoeventos.com.br](mailto:treinamento@protecaoeventos.com.br)

As vagas são limitadas.

## Rio Preto (SP) terá seminário sobre SST na indústria da construção

O seminário sobre "Segurança e Saúde na Indústria da Construção" será realizado no dia 19 de outubro de 2012, das 13h30 às 16h30 no auditório do SENAC, Rua Jorge Tibiriçá 3518, Vila Santa Cruz em São José do Rio Preto (SP).

Os temas a serem abordados são: "Panorama da indústria da construção: novas perspectivas"; "Boas práticas na implementação do PCMSO" e apresentação do Case "Experiências bem sucedidas na indústria da construção".

Com vagas limitadas, as inscrições são gratuitas e os interessados poderão fazê-las no site [www.trabalhoevida.com.br](http://www.trabalhoevida.com.br) ou pelo telefone (11) 3105-4680.

A realização do evento é do Trabalho e Vida, com apoio do Sinduscon.



CONSTRUÇÃO: Rio Preto (SP) vai discutir condições de trabalho na construção civil.

Todos os EPIS

Assistência Técnica

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

(18) 3652-9703 - Penápolis - SP

A Casa do EPI Equipamentos de Segurança e Sinalização

BIRIGUI/SP (18) 3641-8015

MultSeg

## Maringá tem curso sobre PPRA e interações programado

Organização é do SINTESPAR com apoio do SINTESC

O SINTESPAR (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no estado do Paraná) com apoio do SINTESC (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de Santa Catarina) apresentou programação para realização de Curso de PPRA, como elaborar e sua interação com PPP, LTCAT e PCMSO.

A programação está em aberto, sem data e local definidos, pois os organizadores estão empenhados em angariar interessados para que o evento seja realizado com êxito e aproveitamento pleno.

Os interessados devem se manifestar através do telefone (41) 3363-4152 pelo site

[www.sintepar.com.br](http://www.sintepar.com.br), pelo e-mail [sintepar@yahoo.com.br](mailto:sintepar@yahoo.com.br) ou em sua sede na Rua Francisco Torres 545, 5º andar, sala 502 centro de Curitiba (PR).

Associados e alunos dos cursos técnicos terão descontos na taxa de inscrição.

O curso terá duração de 06 horas e na data a ser confirmada será realizado das 08h00 às 12h00 e das 13h30 às 15h30.

O palestrante será João Carlos Figueira, consultor em SST, docente dos cursos de atualização técnica, pedagogo.

O objetivo do evento será para proporcionar as participantes uma visão sistêmica e integrada das áreas do conhecimento relacionadas à segurança no trabalho, medicina e higiene ocupacional, com o objetivo de, qualificar os profissionais e proporcionar melhor desempenho na prevenção de danos ao trabalhador, danos à propriedade, danos à imagem corporativa e danos ao meio ambiente dentro e fora dos ambientes laborativos da empresa.

Para o SINTESC e SINTESPAR o objetivo é de qualificar os profissionais ligados à área de SST para possibilitar a melhor execução das atividades e tarefas pertinentes ao SESMT.

Extintores, Hidrantes, projetos para Bombeiro, Treinamentos e Alarme

SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO

ARAÇATUBA - SP

(18) 3621-9300

BIRIGUI - SP

(18) 3634-1679

Misegtrab

(11) 9634-1721

(11) 2605-5952

Segurança do Trabalho, Cursos, Debates e Treinamentos

[misegtrab.com.br](http://misegtrab.com.br)

[misegtrab@gmail.com](mailto:misegtrab@gmail.com)

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](http://www.sindalco-ata.org.br)

José Roberto da Cunha Presidente

## O Boticário oferece momento de beleza em Rio Preto (SP)

De 29 de agosto a 2 de setembro, os rio-pretenses poderão desfrutar gratuitamente de um momento dedicado à beleza com a linha Nativa SPA. Sessões de massagem, avaliação capilar e uma viagem sensorial e interativa pelos produtos da linha de cuidados pessoais estarão disponíveis em um espaço montado no Rio Preto Shopping. Além disso, quem passar no local poderá conhecer a linha Nativa SPA Terapias.

O espaço será dividido em quatro momentos: cabelos, hidratação, fragrâncias e banho. Na área dedicada aos cabelos, os consumidores terão a orientação de um esteticista especialista no tratamento e cuidado com os fios, que utilizará um scanner especial para análise capilar, com base nessa avaliação, indicará o melhor produto da linha Nativa SPA para cada tipo de cabelo.

No momento de hidratação, uma massoterapeuta fará massagens nas mãos das visitantes, enquanto dá dicas e ensina técnicas de automassagem que elas poderão repetir em casa, no momento da hidratação.

Na parte de fragrâncias, os visitantes experimentarão cinco opções de perfumaria da linha e escolher sua favorita para receber dicas de aplicação.

Para finalizar, a área de banho apresenta os produtos da linha para este momento, sugerindo que ele se torne um ritual diário de renovação.

A ação de Nativa SPA já foi realizada em cidades como Rio de Janeiro (RJ), Vitória (ES), Salvador (BA), Recife (PE), Natal (RN), Curitiba (PR), São Luís (MA) e, agora, chega a São José do Rio Preto (SP).

#### Serviço:

O que: Ação Nativa SPA  
Período: 29/08 a 02/09  
Local: Rio Preto Shopping  
Horário: das 10h às 22h  
Valor: Gratuito

A idéia nasce da pergunta

(18) 8801-3114

(18) 8801-2115

doisDI

[joice@doisdi.com](mailto:joice@doisdi.com) - [luiz@doisdi.com](mailto:luiz@doisdi.com)

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

EQUIPE

NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

Avenida José Ferreira Batista 3445 Araçatuba - SP

Aqui você encontra o site que tanto procura

GooBrasil

O PORTAL DAS BUSCAS REGIONALIZADAS

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

[gooBrasil.com.br](http://gooBrasil.com.br)

(18) 9117-6952

(18) 8129-7957

EPSEG

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

[caio@vectrowork.com.br](http://caio@vectrowork.com.br)

Representante Autorizado

## Federação dos Trabalhadores da Saúde de São Paulo promove Encontro Paulista da Saúde e consegue adesão de UGT, CTB e NCST à causa dos trabalhadores do setor

Fonte: Domma Comunicação com colaboração de Paulo César Grange / Fotos: Ari Ferreira

Além de discutir problemas relacionados à categoria, os trabalhadores da saúde e os dirigentes sindicais reunidos no 14º Encontro Paulista da Saúde, em Praia Grande, neste fim de semana, conseguiram um reforço de peso à causa da redução da jornada para 30 horas e fixação do piso salarial para o setor de enfermagem. Três centrais sindicais estiveram no encontro e assinaram Termo de Compromisso de lutar pelas propostas de interesse da categoria da saúde, com destaque para a jornada de 30 horas, em análise no Congresso.

Nesse documento, os dirigentes assumem o compromisso de desenvolver um trabalho perante as autoridades competentes e o Congresso Nacional no sentido de garantir a aprovação dos projetos de lei favoráveis aos profissionais da saúde, a exemplo da redução da jornada para 30 horas. Para organizar esta ação as Centrais realizarão, em conjunto com a Federa-

ção dos Trabalhadores da Saúde do Estado de São Paulo, um seminário, visando à definição de estratégias e um plano de trabalho com este objetivo.



A presidente Dilma Rousseff resiste à proposta e, recentemente, acatou os interesses patronais quando por meio de seus ministros, apelou a deputados para suspender a votação do projeto de lei 2.295/00, que regulamenta a jornada dos profissionais da saúde em 30 horas semanais. A Federação dos Trabalhadores da Saúde do Estado de São Paulo, que organizou o Encontro Paulista, integra de forma ativa, a campanha por uma jornada mais justa para a categoria.

O presidente da Federação, Edison Laércio de Oliveira, disse que a adesão das centrais sindicais à proposta aumenta o poder de força dos trabalhadores. "Com o apoio das centrais à luta pela redução da jornada para 30 horas para o setor da enfermagem, com certeza a pressão será maior para o Governo Federal e os deputados tomarem uma atitude", diz.

Ele lembra que até então, a luta era da Federação e dos sindicatos das regiões de Araçatuba, Bauru, Campinas, Franca, Jaú, Piracicaba, Presidente Prudente, Ribeirão Preto, São José do Rio Preto, Rio Claro, Sorocaba, Santos e São José dos Campos, que, juntos, representam mais de 500 mil profissionais lotados nos estabelecimentos de serviços de saúde das redes privadas e filantrópicas do Estado de São Paulo.

No Encontro Paulista da Saúde subscreveram o documento Ricardo Patah e Canindé Pegado, respectivamente presidente e secretário-geral da União Geral dos Trabalhadores (UGT); Luiz Antonio Festino, diretor de Assuntos Trabalhistas da Nova Central Sindical de Trabalhadores (NCST); e Wagner Gomes, presidente da Central dos Trabalhadores e Trabalhadoras do Brasil (CTB), além de Edison Laércio de Oliveira, presidente da Federação dos Trabalhadores da Saúde do Estado de São Paulo (Ftsesp).

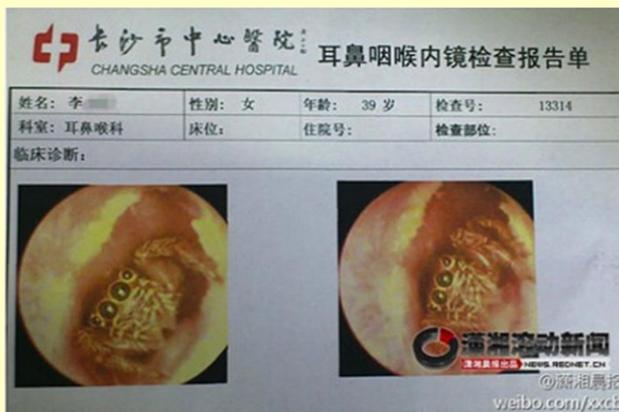
Ao final do Encontro foi elaborada e aprovada a Carta de São Paulo, documento no qual os dirigentes sindicais expressaram suas posições e formas de luta, visando à evolução do sistema de saúde e a melhoria das condições de trabalho a serem encaminhadas às autoridades competentes.



## Chinesa tinha aranha alojada no ouvido

Os médicos do hospital central de Changsha (China) ficaram impressionados ao descobrir o motivo pela qual uma mulher sentia dores e coceira do lado esquerdo da cabeça: ela tinha uma aranha alojada em seu ouvido há cinco dias.

Os médicos usaram uma solução salina para eliminar o aracnídeo de dentro do ouvido da mulher. A técnica funcionou e ela chorou de gratidão depois do procedimento. Segundo os médicos, a aranha entrou na casa da mulher por conta das reformas no imóvel e foi parar no ouvido dela durante o sono.



Não é o primeiro caso do gênero. Anos atrás, o jornal americano Democrat Herald noticiou o caso de um menino com um "zumbido contínuo" no ouvido. Eram duas aranhas no ouvido do guri: uma viva e uma morta. Quando elas foram retiradas, ele pediu um vidrinho para guardar suas "hóspedes". (dica do @michelblanco, via Yahoo! Espanha).

Essa matéria foi gentilmente enviada por Darlen Gomes, Fonoaudióloga de Presidente Prudente (SP): [darlenfono@hotmail.com](mailto:darlenfono@hotmail.com)

## Mobilização

"A questão das 30 horas para a enfermagem não vai ficar uma luta exclusiva dos sindicatos e da Federação. A partir de agora é coisa de central sindical", garantiu o presidente da União Geral dos Trabalhadores (UGT), Ricardo Patah, que também assinou o compromisso de aderir ao movimento.

Wagner Gomes, presidente da Central dos Trabalhadores e Trabalhadoras do Brasil (CTB), também aderiu à causa, dizendo que a saúde é uma área que não pode cometer erros. "É um trabalho que mexe com vida e, portanto, não pode errar, por isso precisa da redução da jornada; seis horas é tempo aceitável para trabalhar com razão e eficiência, mas que esta redução não venha acompanhada de redução de salário; ao contrário, devem vir com salário digno."

"Se os assistentes sociais, os fisioterapeutas já têm a regulamentação da jornada de 30 horas, porque não para os demais?", questiona Canindé Pegado. Estudo do Departamento Intersindical de Estatísticas e Estudos Socioeconômicos (Dieese) mostra que com a redução da jornada para 30 horas para os trabalhadores da saúde, os gastos seriam em torno de 2% e não 26% como afirma a presidente Dilma Rousseff.



## Financiamento da saúde e alta rotatividade nos hospitais

O sindicalista Pedro Tolentino, que representa a Federação dos Trabalhadores da Saúde no Dieese, chamou atenção para a questão da rotatividade de mão de obra no setor de saúde. Apresentou números, apontando que 70% dos desligamentos em hospitais são de trabalhadores com menos de um ano de registro em carteira. "Temos que acabar com esta rotatividade absurda. É uma forma perversa de baixar salários e não permitir a qualificação do trabalhador", lamenta. Ele lembrou que a Federação da Saúde encampa movimento para que o setor também tenha participação nos lucros e resultados (PLR), da mesma forma que ocorre em indústrias.

Os desafios para a garantia da qualidade no atendimento da saúde foram debatidos no Encontro Paulista. O tema da terceirização no setor da saúde, com as fraudes decorrentes desta prática, e a contratação de empregados temporários pelos hospitais foram abordados pelo deputado federal Roberto Santiago (PSD) e pelo procurador do Ministério Público do Trabalho da 15ª Região, de Campinas, Ronaldo Lira. Santiago é relator do projeto de lei que está em análise da Comissão de Constituição e Justiça da Câmara dos Deputados e que pretende regulamentar e dificultar a terceirização.

## Emenda 29

O presidente da Federação da Saúde do Estado de São Paulo, Edison Laércio de Oliveira, disse que os debates sobre financiamento da saúde não tiveram a participação dos profissionais de saúde. "Em momento algum o trabalhador foi ouvido. Vamos ter que buscar soluções que amenizem a situação do trabalhador." A Emenda 29, que fixa índices para investimento na saúde pelos Estados e Municípios (e não pela União) teve ampla repercussão no Encontro.

A lei foi sancionada pela presidente Dilma Rousseff, em 16 de janeiro deste ano, com 15 vetos, um dos quais descarta, por exemplo, os recursos adicionais para a área em caso de revisão positiva do PIB. A decisão foi justificada pela "necessidade de constante alteração nos valores a serem destinados à saúde pela União e que pode gerar instabilidade na gestão fiscal e orçamentária". A lei complementar fixa percentuais mínimos a serem investidos anualmente em saúde, em que os Estados são obrigados a aplicar 12% da arrecadação de impostos, os municípios, 15% e a União terá que aplicar um valor igual ao do ano passado mais a variação nominal do Produto Interno Bruto (PIB).

"Os governos estaduais e municipais, em sua maioria, garantem que já aplicam o índice estabelecido em saúde. Com os vetos praticados pela presidente Dilma, vemos que o sistema de saúde continuará relegado a segundo plano. Temos que definir formas de luta para que o setor receba os investimentos necessários", destaca Edison Oliveira.

Para ele, os debates sobre financiamento na saúde não tiveram a participação dos profissionais de saúde. "Em momento algum o trabalhador foi ouvido. Vamos ter que buscar soluções que amenizem a situação do trabalhador." Os trabalhadores não podem "trabalhar de graça" e bateu na tecla de que "filantropia se fazia antes da Constituição de 1988". Agora, diz, paga-se por todo atendimento de saúde. Ele ressalta, no entanto, que o governo não faz a parte que lhe cabe, ou seja, a de investir valores suficientes para atender à demanda. E defendeu a adesão da sociedade ao projeto de iniciativa popular que pretende fixar em lei o quanto do orçamento federal deve ser direcionado para a saúde.

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),

Complexo e repleto de ligações, o cérebro reage de maneiras diferentes a cada situação enfrentada no dia a dia do trabalho. A cobrança por um resultado rápido desencadeia uma poderosa onda de estresse. E aquele projeto complicado faz com que a ansiedade mande constantes mensagens de alerta. Na entrevista a seguir, a neurocientista Suzanaerculano-Houzel, de 37 anos, diretora do Laboratório de Neuroanatomia Comparada da Universidade Federal do Rio de Janeiro e autora de cinco livros, entre os quais Pilulas de Neurociência para uma Vida Melhor (Editora Sextante), explica como essas emoções podem ser benéficas ou perigosíssimas para o desempenho e para a motivação profissional.

### O que ocorre com o corpo, do ponto de vista da neurociência, quando um profissional passa por situações estressantes no trabalho?

O estresse nada mais é do que uma força que provoca transformações mentais e físicas no corpo. O coração dispara, a pressão arterial aumenta e o cérebro reage para que possa enfrentar novos problemas. A princípio, o estresse é bom, porque faz com que os níveis de atenção cresçam. Isso só acontece quando o profissional sente que tem controle sobre a situação e que é capaz de encontrar soluções para o problema. O estresse se torna perigoso no momento em que a pessoa acha que não consegue dar conta do trabalho e entra num estado de paralisia. A situação fica drástica quando alguém precisa fazer grandes esforços para tentar driblar um desafio e não chega a lugar nenhum.

### O que fazer para ter mais qualidade de vida?

Três fatores são importantes: lazer, sono e exercício. O primeiro passo é parar de pensar nos problemas assim que o expediente terminar. Um profissional não consegue relaxar se for para casa e ficar remoendo as obrigações do dia seguinte. Desligar-se é vital. O lazer ajuda nessa tarefa, pois faz com que o cérebro se ocupe com atividades prazerosas e se sinta satisfeito e recompensado.

### Como o sono e a atividade física ajudam?

O sono faz com que o cérebro registre as atividades desenvolvidas durante o dia e crie estratégias para resolver novos problemas. Uma boa noite de sono ajuda a regenerar os neurônios do hipocampo, parte do cérebro que cuida da memória recente. Essas novas células ampliam a capacidade de aprendizagem e auxiliam na administração do estresse. Os exercícios também mantêm o hipotálamo em bom funcionamento. Mas tem que ser alguma atividade física que dê prazer. Caso contrário, o cérebro vai encontrar mais um motivo para se estressar.

### A motivação é um dos pontos-chave para que uma pessoa se sinta realizada com o trabalho. Como controlamos esse sentimento?

Quando tem uma decisão a tomar, o cérebro ativa o sistema de recompensa, localizado no córtex cingulado, responsável por avaliar as chances de sucesso e fracasso de uma empreitada. Se o cérebro determina que o fracasso é o resultado mais provável, o corpo não sai do lugar. A motivação só acontece quando a mente manda o sinal de que há pelo menos 50% de chance de uma atividade ser bem-sucedida. É a antecipação do sucesso e a sensação de uma recompensa futura que estimulam uma pessoa a se dedicar a uma tarefa, por mais desgastante que seja.

### Em que medida a ansiedade, uma doença comum hoje em dia, pode ser prejudicial ao trabalho de uma pessoa?

A ansiedade fica perigosa quando a inquietação é tanta que o cérebro se convence de que não tem nenhum domínio sobre as situações futuras e começa a fazer avaliações exageradas sobre o tamanho do problema a ser resolvido. Isso faz com que a mente fique incapacitada para agir. Se essa sensação persiste por um longo período, surge o estado ansioso crônico, uma doença que precisa ser tratada com remédios e terapia.

### Por que é importante estar disposto a enfrentar novos desafios?

Se um profissional se mantém o tempo todo na zona de conforto, sem pensar em nada de diferente, a mente fica entediada e não cria novas maneiras de resolver problemas. E do que o cérebro mais gosta é ser desafiado, desde que se sinta apto para encontrar soluções. Esse é o ponto mais importante: a sensação de autonomia. As empresas têm que dar certa liberdade para seus funcionários poderem tocar novos projetos. Quem não tem um mínimo poder dentro das corporações fica estressado, se sente incapaz e se torna uma bomba ambulante de estresse.

### Abraços, saúde e sucesso!

FÁBIO R. LAÍS

fabio\_lais@hotmail.com

[www.turnoverconsultoria.blogspot.com](http://www.turnoverconsultoria.blogspot.com)

Venda e manutenção Extintores, Hidrantes, Alarmes, Projetos para Bombeiro e Cursos diversos.

**ESGALHA**  
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO

(18) 3621-9300  
Araçatuba (SP)

(18) 3634-1679  
Birigui (SP)

## Inca alerta para avanço do narguilé no Brasil

**Narguilé é um cachimbo de água utilizado para fumar**

O Instituto Nacional do Câncer, o Inca, aproveitou o Dia Nacional de Combate ao Fumo para fazer alerta sobre o alto número de fumantes do cachimbo oriental narguilé, que passa de 300 mil consumidores. O número foi apurado na Pesquisa Especial sobre Tabagismo, realizada em 2008, pelo IBGE em parceria com o Inca.

A coordenadora da Divisão de Epidemiologia do Inca, Liz Almeida, disse que o narguilé é usual entre adolescentes e jovens, pois o cachimbo é fumado por um grupo de pessoas em ambiente de socialização.

“A garrafa é muito bonita, com ervas aromáticas e esse cachimbo é utilizado em bares, festas em que as pessoas estão fazendo uso do tabaco sem nenhum alerta ou advertência”, disse.

A médica ponderou que embora não haja dados recentes sobre o aumento do uso de tabaco por meio do narguilé, essa tendência tem sido registrada em pesquisas pontuais entre os jovens e adolescentes.

“Pesquisas recentes demonstram que a prevalência do consumo de tabaco que não por cigarro é maior do que a de cigarro entre jovens de 13 a 15 anos e universitários 18 a 24 anos”.

Uma dessas pesquisas foi feita em municípios de São Paulo, Brasília e Florianópolis, com universitários da área de saúde e apontou que mais de 55% dos estudantes que utilizavam tabaco faziam uso também do narguilé. Em São Paulo, esse percentual chegou a 80%, de acordo com a pesquisa Perfil de Tabagismo em Estudantes Universitários do Brasil, coordenada pelo Inca.

“O fato de esses universitários pertencerem à área da saúde preocupa mais, justamente por eles estudarem os malefícios do tabaco para o organismo. O narguilé engana, dando a sensação de que as impurezas do tabaco são filtradas pela água, o que é um equívoco”, comentou o diretor-geral do Inca, Luiz Antonio Santini.

Segundo o Inca, análises comprovam que a fumaça contém quantidades superiores de nicotina, monóxido de carbono, metais pesados e substâncias cancerígenas do que na fumaça do cigarro.

Enquanto o volume de tragadas do cigarro alcança 30 a 50 ml entre cinco a sete minutos, o volume de tragadas do narguilé pode chegar a mil ml em uma sessão de uma hora, equivalente ao consumo de 100 cigarros ou mais. De origem indiana, o narguilé é um cachimbo de água utilizado para fumar. É composto de um forninho (onde o fumo é queimado), um recipiente com água perfumada (que o fumo atravessa antes de chegar à boca) e um tubo, por onde a fumaça é aspirada pelas várias pessoas que compartilham uma sessão.



Foto: João Brito/Folha

## Conheça paisagens incríveis

'National Geographic' selecionou 10 paisagens incríveis

A UNESCO se preocupa em proteger lugares e atividades culturais do planeta para preservá-los para as gerações futuras. Os locais que recebem essa proteção são batizados de Patrimônio Mundial da UNESCO e atraem a atenção e despertam a curiosidade. Por isso, a revista National Geographic listou os 10 lugares ou festivais que fazem parte desta seleção repleta de belezas e importância cultural.



**Sistema de Lagos do Vale do Rift, Quênia:** formado por três lagos interconectados, o sítio natural do Sistema de Lagos do Vale do Rift, no Quênia, tem uma superfície de mais de 30 mil hectares, num imenso aviário a céu aberto. O local tem uma das maiores variedades de pássaros do planeta, com 13 espécies ameaçadas de extinção e milhões de flamingos rosas e pelicanos. Além de aves, a área tem populações de mamíferos como leões, girafas e rinocerontes;

Foto: Getty Images



**Ferrovia Rética de Albula e Bernina, Itália e Suíça:** maravilha da engenharia ferroviária do final do século XVIII, ainda que inaugurada no começo do século XX, a Ferrovia Rética de Albula e Bernina tem 130 km de belas paisagens entre os Alpes suíços e italianos. São duas linhas, a de Albula e a de Bernina, passando por geleiras, montanhas, túneis e mais de 140 pontes e viadutos;

Foto: Switzerland Tourism



**Brasília, Brasil:** capital do país desde 1960, Brasília é uma cidade como nenhuma outra. Ela foi planejada e construída num ponto desabitado do Planalto Central, com o único intuito de ser a Capital Federal. O arquiteto Oscar Niemeyer foi o encarregado de projetar todos os principais prédios e monumentos da cidade, deixando a sua marca em obras como o Palácio da Alvorada e a Catedral Metropolitana;

Foto: VisitBrasil



**Monticello e Universidade de Virgínia, Estados Unidos:** autor da Declaração de Independência e terceiro presidente dos Estados Unidos, Thomas Jefferson também foi um arquiteto talentoso. Entre suas obras, encontram-se Monticello, a bela mansão de sua fazenda e a aldeia acadêmica, que foi inaugurada em 1826 e hoje é o centro da Universidade de Virgínia, belos exemplos de arquitetura neoclássica;

Foto: Divulgação



**Barreira de Corais do Belize, Belize:** segunda maior formação coralina do planeta, somente após a Grande Barreira de Corais da Austrália, a Barreira de Corais do Belize tem 300 km de extensão com uma impressionante biodiversidade. O explorador Jacques Cousteau foi um dos pioneiros ao mostrar, em 1971, esta maravilha natural, um paraíso para mergulhadores, com cavernas submarinas, incontáveis peixes e animais, além de sua grande variedade de corais coloridos;

Foto: Turismo Belize



**Grande Mesquita de Djenné, Mali:** maior construção em blocos adobe do planeta, a Grande Mesquita de Djenné foi erguida pela primeira vez em 1280, mas a construção atual data do começo do século XX. Uma vez por ano, os devotos se reúnem para reforçar a capa de adobe para compensar o desgaste causado pelas chuvas do sul do Mali;

Foto: Getty Images



**Área Protegida de Wadi Rum, Jordânia:** com mais de 74 mil hectares no sul da Jordânia, a Área Protegida de Wadi Rum tem paisagens desérticas e belezas naturais, como cânions, cavernas e formações geológicas. Mas além de ter belas paisagens, o local testemunha milhares de anos da presença de habitantes, com inúmeras pinturas rupestres que mostram a evolução da região.

Foto: Visit Jordan



**Festival de Busójárás, Hungria:** a pequena cidade de Mohács, no sul da Hungria, é famosa por ter um dos festivais mais criativos do planeta, o festival de Busójárás. Ao final do carnaval, mais de 500 homens mascarados desembarcam no Danúbio, fazendo muito barulho. A festa dura seis dias e os desfiles são embalados por músicas tradicionais da cultura dos Sokcis;

Foto: Lóránt Dankaház



**Torres Humanas, Espanha:** a região da Catalunha, no nordeste da Espanha, segue um tradicional ritual do século XVIII, com símbolos da cultura local. As torres humanas, que pontuam diferentes festivais catalães, são um impressionante esforço coletivo, onde dezenas de pessoas se juntam para formar uma base, enquanto outras formam uma torre. No lugar mais alto da torre, sobe uma criança para delírio da multidão; Foto: Joan Grífols

A idéia nasce da pergunta

**doisDI**

(18) 9801-3114 (18) 8801-2115

joice@doisdi.com - luiz@doisdi.com

**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@vectrawork.com.br

Representante Autorizado

Extintores, Hidrantes, projetos para Bombeiro, Treinamentos e Alarme

**ESGALHA**

SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO

ARAÇATUBA - SP

(18) 3621-9300

BIRIGUI - SP

(18) 3634-1679

## Transsen capacita brigadistas em Birigui

Transsen, indústria de Aquecedor Solar de Birigui (SP), realizou curso de capacitação e formação de Brigada de Incêndio durante o mês de agosto, cumprindo com a Instrução Técnica 17 do Corpo de Bombeiros do Estado de São Paulo e proporcionando melhores condições de ações relacionadas à prevenção de acidentes e de trabalho.

O curso foi ministrado pelo Tenente da Reserva do Corpo de Bombeiros Maurício Garcia, o qual desenvolveu todas as aulas teóricas e práticas.

Os colaboradores participantes e que formaram a Brigada de Atendimento de Emergência e Combate a Incêndio foram envolvidos por completo no treinamento de capacitação e o seu sucesso foi alcançado com êxito.

O evento faz parte do permanente programa que a empresa Transsen mantém na área da SST na manutenção constante da prevenção.



**EMERGÊNCIA:** Equipe da Brigada de Incêndio da Transsen Aquecedor Solar unidade de Birigui (SP) logo após curso de capacitação ministrado pelo Tenente da Reserva Maurício Garcia.



Tenente Maurício Garcia instruindo brigadistas a usarem equipamento de combate a incêndio.



Os terminais da rede de hidrantes foram visitados e as instruções foram feitas no local



Em equipe o uso de mangueiras e ações foi praticado durante o treinamento



Toda a equipe teve ações em duplas para que todos pudessem ter acesso às ações práticas.



O gramado da empresa recebe toda a água do treinamento



Simulações com fogo envolveu os participantes



Tenente Garcia acompanha um por um no uso dos equipamentos



Sempre observados pelo Tenente, brigadistas foram eficientes em ações.

**Misegtrab**

(11) 9634-1721

(11) 2605-5952

Segurança do Trabalho, Cursos, Debates e Treinamentos

misegtrab.com.br

misegtrab@gmail.com

A Casa do EPI Equipamentos de Segurança e Sinalização

**BIRIGUI/SP**

(18) 3641-8015

**MultSeg**

## Dicas e cuidados de utilização de protetores auditivos de inserção

Os protetores de inserção devem ser colocados de forma correta, para que possam dar melhor atenuação do ruído e conforto ao longo da jornada de trabalho. Também devem receber uma manutenção adequada para a maior vida útil do produto.

### Como colocar o protetor remoldado



Com as mãos limpas, segure o protetor pela haste.



Para facilitar a inserção do protetor, puxe a orelha na diagonal para cima e para trás.



Insira o protetor no canal auditivo até o fundo, de forma que não gere desconforto.

### Como mantê-los em bom estado?

É muito importante sempre manter o seu protetor reutilizável limpo; uma boa higienização pode evitar que sujeiras adentrem em seus ouvidos. Lave-os com água e sabão neutro e, caso tenha o estojo, armazene-os nele.

Veja mais informações no link:

[www.youtube.com/eMepi](http://www.youtube.com/eMepi)

### Como colocar o protetor de espuma moldável



Com as mãos limpas, aperte e role o protetor entre os dedos até obter o menor diâmetro possível.



Para facilitar a colocação, puxe a orelha para cima e para trás e insira o protetor no canal auditivo.



Usando o dedo indicador, mantenha-o nesta posição (aproximadamente por 30 segundos) até que ele tenha se expandido.

### Como mantê-los em bom estado?

Os protetores auditivos de espuma moldável são descartáveis. Utilize-os durante todo o período de trabalho, evitando retirá-los o máximo possível. Depois, jogue-os em uma lixeira.

### Cuidados com a lavagem de faixas refletivas



A lavagem industrial de uniformes de alta visibilidade deve ter cuidado para que as faixas refletivas não percam o brilho. Experimentos realizados com o hidróxido de sódio e outros produtos usados no processo industrial de lavagem de vestimentas com alto teor de sujidade recomendam não usar produtos altamente alcalinos, como removedor de ferrugem ou produtos contendo hidróxidos de sódio (soda cáustica) ou potássio. No caso de necessidade de alvejantes, usar apenas ou que não contém cloro. Se houver contato da superfície refletiva com produtos químicos, estes devem ser limpos com tecido macio e seco. O ideal é seguir o boletim técnico.

A terceirização de serviços de lavagem de têxteis, iniciada no Brasil em 1994, é um segmento com promissor avançado no país. Hoje são cerca de 5 mil lavanderias no estado de São Paulo, sendo 800 industriais especializadas na manutenção de uniformes de hospitais, indústrias, hotéis, entre outros. Na área industrial, as responsabilidades dos empregadores em relação ao saneamento do EPI é regulamentada pela NR6

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

Dicas & Orientações sobre Nutrição e Acupuntura



## Acupuntura & Saúde

Mariana Locatelli Fernandes  
Enfermeira Especialista em Acupuntura

Blog: [mfacupunturaesaude.blogspot.com.br](http://mfacupunturaesaude.blogspot.com.br)  
Face: Mariana Locatelli Fernandes (Acupuntura)

## Os Benefícios da Acupuntura para a Mente e o Corpo

A acupuntura se originou do Francês, onde "acu" significa agulha e "puntura" significa punção. Segundo a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), o seu mecanismo de ação é baseado em 3 pilares: o Qi, o Yin e Yang e os 5 elementos. Assim o Qi para os chineses significa toda a energia material e imaterial ao mesmo tempo, o Yin toda a energia que se move para baixo e tudo que é material e o Yang energia que se move para cima e tudo que é imaterial, e por fim, os 5 elementos que representa as energia da natureza como a Madeira, o Fogo, a Terra, o Metal e a Água.

A estratégia usada pela MTC para se tratar patologias físicas e emocionais se resume em tonificar ou sedar as energias Yin e Yang, tonificar e mover o Qi, para que assim o ciclo dos 5 elementos fique equilibrado promovendo a saúde do paciente. Sendo assim, qualquer desequilíbrio emocional, excesso de comidas frias ou quentes, excesso ou falta de atividade física, cansaço e prostração causam um desajuste neste ciclo prejudicando também órgãos e vísceras.

A Acupuntura ajuda o organismo a se reestabelecer energeticamente às agressões que causamos ao nosso corpo no dia-a-dia. Com o uso de agulhas, estimulação elétrica, moxa, sangria e ventosas o equilíbrio energético e material do organismo é refeito. Então se podem tratar vários tipos de patologias como: stress, insônia, fadiga mental, algias articulares, enxaquecas, tensão pré-menstrual e alergias. Ela também ajuda na área da estética diminuindo rugas, clareando olheiras, rejuvenesce, diminui gorduras localizadas, celulites, estrias e é muito usada no tratamento para obesidade, tabagismo e muito mais!!! Mais dúvidas e curiosidades? Acessem o blog e confirmem as próximas edições desta coluna!

## Normas Regulamentadoras Atualizadas

## Dez hábitos preservam fertilidade feminina

As células que compõem o corpo são um reflexo do estilo de vida do indivíduo. Por isso, no que se refere à fertilidade feminina, os óvulos são o espelho das atitudes da mulher com o organismo. Mas manter a saúde impecável não basta. A condição de suas células reprodutivas depende também da idade.



Para ajudar as mulheres a entender quais são os fatores externos que influenciam sua fertilidade, Terra conversou com Karina Zulli, ginecologista e obstetra do Hospital e Maternidade São Luiz, de São Paulo. Veja os dez hábitos que podem ajudar a preservar a fertilidade.

Foto: Dreamstime/Terra



O tabagismo traz vários malefícios para o organismo. A fertilidade não fica de fora disso: a droga envelhece todas as células do organismo, inclusive os óvulos.

Foto: Dreamstime/Terra



Os exercícios físicos ajudam na manutenção da boa forma, fator que é importante para o funcionamento de todo o organismo, inclusive a fertilidade.

Foto: Dreamstime/Terra



A acupuntura não é responsável por aumentar ou diminuir a fertilidade, mas a prática traz bem-estar e qualidade de vida.



Os anabolizantes são hormônios masculinos no corpo de uma mulher. Seu uso pode causar um desequilíbrio hormonal e afetar a ovulação.



As doenças sexualmente transmissíveis são um veneno para a fertilidade humana. Por isso, o ideal é utilizar sempre o preservativo masculino, a camisinha, que protege tanto o homem, quanto a mulher.

Foto: Dreamstime/Terra



Quando a mulher é alcoólatra, ela troca nutrientes importantes pela bebida. Automaticamente, isso afeta a fertilidade.

Foto: Dreamstime/Terra



Comer bem e praticar exercícios são os segredos da boa forma e arma contra a obesidade que, além de outras complicações, pode prejudicar o ciclo ovulatório.

Foto: Dreamstime/Terra



A soja é rica em uma substância que funciona como hormônio feminino no organismo. Esse fator pode ajudar na manutenção da fertilidade.

Foto: Dreamstime/Terra



Os anabolizantes são hormônios masculinos no corpo de uma mulher. Seu uso pode causar um desequilíbrio hormonal e afetar a ovulação.

Foto: Dreamstime/Terra



Reserva ovariana e ela se torna estéril. Para não correr o risco, o ideal é fazer o ovulário antes de dar início ao tratamento.

Foto: Dreamstime/Terra

[http://vidaequilibrio.com.br/fertilidade/noticias/10\\_0809190-EP0142-02](http://vidaequilibrio.com.br/fertilidade/noticias/10_0809190-EP0142-02)  
Dez hábitos preservam fertilidade feminina confira [bit.ly/1ar1c1c](http://bit.ly/1ar1c1c)

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

**EQUIPE**  
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS  
Avenida José Ferreira Batista 3445  
Aracatuba - SP

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

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

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

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

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

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

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

**Misegtrab**  
(11) 9634-1721  
(11) 2605-5952  
[misegtrab.com.br](http://misegtrab.com.br)  
[misegtrab@gmail.com](mailto:misegtrab@gmail.com)

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

Cursos:  
Formação de supervisores / instrutores para Trabalho em espaço confinado  
De 29 de agosto a 02 de setembro de 2012  
inscreva-se já vagas limitadas  
Áreas de atuação:  
- Fatores e Engenharia de Segurança de Trabalho  
- Profissões e competências do profissional de segurança em espaços confinados  
- Análise de riscos em espaços confinados  
- Legislação de segurança e saúde no trabalho  
- Zonas de exclusão de acesso em espaços confinados  
- Procedimentos de emergência em espaços confinados  
- Funcionamento dos equipamentos utilizados e técnicas de indicação e uso dos equipamentos para o trabalho  
- Áreas classificadas  
- Planejamento de Resposta  
- Procedimentos e utilização da Permissão de Entrada de Trabalho e conhecimentos sobre práticas seguras em espaços confinados  
- Noções de resgate e primeiros socorros  
- Análise de risco e resposta a emergências em espaços confinados  
- Características de submersão e resgate  
- Utilização de técnicas de resgate em espaços confinados  
- Método de movimentação de gases  
Interessados:  
Quem tem ou pretende obter diploma técnico para regular a operação de espaços confinados, assim como obter em todos os locais de trabalho com Espaço Confinado qualificação profissional e ser certificado em segurança. Inscrições livres de qualquer modalidade, sem taxa, mediante depósito em dinheiro em espécie.  
R\$ 1.200,00 (mil reais) para inscrição em espaços confinados em duas vezes com cheque.  
R\$ 1.200,00 (mil reais) em depósito em espécie para quem não possui cheque.  
E-mail: [contato@norminha.net.br](mailto:contato@norminha.net.br)  
Telefone: (18) 3622-2281  
Site: [www.norminha.net.br](http://www.norminha.net.br)  
Endereço: 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.