

MRV promove dia da segurança e saúde em Araçatuba



CONFRATERNIZAÇÃO SAUDÁVEL: Dia em que a MRV comemorou a saúde e segurança com colaboradores dos canteiros de obras de Araçatuba (SP); marcou união de pessoal da administração e operários em harmonia, para melhor bem estar durante as atividades laborais.

A MRV Engenharia permitiu a todos os seus colaboradores de canteiros de obras de Araçatuba (SP), a vivência de um dia exclusivamente voltado para comemorar os cuidados com a saúde e segurança no trabalho.

O evento foi desenvolvido no dia 30 de agosto de 2012 em um dos canteiros de obras da empresa, reunindo cerca de 200 colaboradores, com palestras informativas, motivacionais, vacinações, sorteio de brindes e um reforçado lanche.

A coordenação do evento foi de Rafael Antônio Nunes (Coordenador de Obras), Nelson Antônio Pizzi (apontador), Eric Feldstein Busch (Engenheiro de Segurança do Trabalho), equipe do SESMT e estagiários em SST que a empresa mantém nos canteiros como incentivo aos estudantes de cursos técnicos em SST.

Para que todos os colaboradores pudessem participar do evento, a comissão organizadora contou com o empenho irrestrito dos engenheiros responsáveis pelas obras André Vinicius Cardoso, Breno Alexandre Ferreira Versuti, José Felipe de Lima Rodrigues, Marcelo Botini Tavares e Sérgio de Jesus Lima, os quais durante a semana divulgaram a realização do "Dia da Segurança" e conduziram seus subordinados ao local em que as atividades foram desenvolvidas.



SAÚDE: Colaboradores foram vacinados e orientados sobre cuidados com a saúde por agentes da Secretaria de Saúde e alunos da UNIP/Enfermagem.



Trabalho: Colaborador felizardo ganhou uma bicicleta no sorteio e agora possui mais um meio para ir ao trabalho com segurança. [VEJA MAIS.](#)



Diversão: Colaborador que ganhou um aparelho de DVD leva mais uma opção para casa onde os familiares poderão desfrutar de bons filmes.

Fundacentro lança normas sobre higiene ocupacional

A Fundacentro publicou duas Normas de Higiene Ocupacional (NHO). Uma delas a NHO 9 dispõe sobre a Avaliação da Exposição Ocupacional a Vibração de Corpo Inteiro e a outra NHO 10 se refere a Avaliação da Exposição Ocupacional a Vibração em Mãos e Braços.

A NHO 09 estabelece critérios e procedimentos para avaliação da exposição ocupacional a vibrações de corpo inteiro tendo como principal foco a prevenção e o controle dos riscos. Apresenta elementos para a análise preliminar e o emquadramento das situações abordadas, sendo que as avaliações quantitativas são realizadas somente quando há incerteza em relação à aceitabilidade das situações de exposição analisadas. Disponibiliza um critério de julgamento e de tomada de decisão em relação à adoção de medidas preventivas e corretivas com base em dados quantitativos.

Já a NHO 10 estabelece critérios e procedimentos para avaliação da exposição ocupacional a vibrações em mãos e braços tendo como principal foco a prevenção e o controle dos riscos. Apresenta elementos para a análise preliminar e o emquadramento das situações abordadas, sendo que as avaliações quantitativas são realizadas somente quando há incerteza em relação à aceitabilidade das situações de exposição analisadas. Disponibiliza um critério de julgamento e de tomada de decisão em relação à adoção de medidas preventivas e corretivas com base em dados quantitativos.

Conheça as Normas sobre Higiene Ocupacional:

Clique [AQUÍ](#) e acesse ao conteúdo da NHO 9.

Clique [AQUÍ](#) e acesse ao conteúdo da NHO 10.

Fontes: Revista Proteção e Fundacentro

Lomy capacita cipeiros em Araçatuba para integração

Treinamento foi desenvolvido pelos membros do SESMT da Lomy Engenharia, sob coordenação do TST Vilmar Mendes Santana, com pleno apoio do Diretor Presidente Luis Fernando, que convocou todos os profissionais da segurança e Saúde do Trabalho da empresa para implementar programa permanente com objetivos de integrar as ações de CIPA e SESMT na busca de melhorias no setor de prevenção e qualidade de vida.



INTEGRAÇÃO: Treinandos e treinados se mobilizam para implementação de programa de bem estar no trabalho, com cuidados especiais à saúde e segurança.

A capacitação foi realizada nos dias 29, 30 e 31 de agosto e os integrantes da CIPA centralizada que reúne todos os canteiros de obras no município.

Este já é o 4º Curso de que é desenvolvido integralmente pelo SESMT da Lomy.

Além da programação normal do curso, como a discussão do funcionamento da CIPA, mapeamento de riscos, campanhas e estudo dos riscos do processo de trabalho, teve também um treinamento exclusivamente voltado para a utilização

correta das caixas de Atendimento de Emergência, assunto que foi desenvolvido, a convite da Lomy, pela Enfermeira do Trabalho Gislaíne Gonçalves Damasceno Figueira.

O curso que teve sucesso absoluto foi encerrado com a presença do Sr. Júnior, o qual representou a direção da Lomy Engenharia, desejando a todos uma atuante gestão e manifestando o alto interesse da empresa na prevenção de acidentes.

Feliz prevenção!



Alterada a NR 33

Em 30 de agosto foi publicada pelo Ministério do Trabalho a Portaria nº 1.409, de 29 de agosto, que altera a [Norma Regulamentadora nº 33](#). A mesma se refere à Segurança e Saúde nos Trabalhos em Espaços Confinados.

Segundo a norma, todos os trabalhadores autorizados, vigias e supervisores de entrada, devem receber capacitação periódica a cada doze meses, com carga horária mínima de oito horas.

O conteúdo programático deve conter definições, reconhecimento, avaliação e controle de riscos, funcionamento de equipamentos utilizados, procedimentos e utilização da permissão de entrada e trabalho e noções de resgate e primeiros-socorros.

A capacitação inicial dos trabalhadores autorizados e Vigias deve ter carga horária mínima. <http://www.norminha.net.br/Normas/Arquivos/NR-33Atualizada2012.pdf>

Está em consulta norma sobre iluminação em locais de trabalho

Está em consulta pública até o dia 26 de setembro no site www.abntonline.com.br/consultana o projeto para cancelamento e substituição da NBR 5413:1992 e NBR 5382:1985 - Iluminância de interiores.

Elaborado pela Comissão de Estudo para Aplicações luminotécnicas e medições fotométricas (CE-03:034.04), do Comitê Brasileiro de Eletricidade (ABNT/CB-03), a norma especifica os requisitos de iluminação para locais de trabalho internos e os requisitos para que as pessoas desempenhem tarefas visuais de maneira eficiente, com conforto e segurança durante todo o período de trabalho.

Esta Norma não especifica como os sistemas ou técnicas de iluminação devem ser projetados a fim de aperfeiçoar as soluções para locais específicos de trabalho. Estas podem ser encontradas nos guias pertinentes e relatórios da CIE.

Fonte: Redação Revista Proteção

Seletor de óculos

A 3M apresenta mais uma ferramenta para auxiliá-lo na correta seleção dos óculos de segurança. O exclusivo "Seletor de Óculos" foi desenvolvido para facilitar a escolha dos modelos adequados de óculos e viseiras, através de informações como "Tipo da Indústria", "Riscos ou Aplicação", "Tipo de Proteção" e "Cor da Lente".

Além da ferramenta que ajuda o profissional de SST a definir o óculos adequado para proteção do trabalhador, existe várias outras informações que te ajudam a melhorar o desempenho profissional qualificado, como: **O que é ANSI?** O American National Standards Institute (ANSI) é uma organização privada que supervisiona o desenvolvimento de normas de consenso voluntário para produtos nos Estados Unidos. O ANSI credencia normas que são desenvolvidas por representantes de organizações que desenvolvem normas, agências do governo, grupos de consumidores, empresas e outros.

ANSI/SEA Z87.1-2003 Occupational and Educational Personal Eye & Face Protection Devices

Esta norma estabelece critérios relacionados aos requisitos gerais, testes, marcação permanente, seleção, cuidado e uso de protetores para minimizar a ocorrência e severidade ou prevenir danos, para riscos como impacto, radiações não-ionizantes e exposições químicas em ambientes profissionais e educacionais, incluindo mas não limitando a, operações de máquina, corte e solda de materiais, manuseio químico e operações de montagem."

APÓIO 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

APÓIO A Casa do EPI Sinalização BIRIGUI/SP
(18) 3641-8015
MultSeg

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

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

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

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

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

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

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

APOIO 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

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

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

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

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

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

Encontro de TSTs em Presidente Prudente referenda proposta de ações preventivas

Um grupo de aproximadamente 200 Técnicos de Segurança do Trabalho esteve presente no 5º Encontro Regional de Presidente Prudente (SP) e Região, organizado pela Regional do SINTESP e apoio do Senac daquela cidade, realizado no auditório da instituição na noite do último dia 30 de agosto.

Os temas escolhidos para o encontro foi "Trabalho em Altura", quando a NR 35 foi apresentada e muito bem comentada por Júlio Jordão, que é TST com mais de 15 anos de experiência, atuando em empresas de grande porte, formado em administração de empresas e pós-graduado em gestão ambiental, diretor regional do SINTESP e membro do GTT (Grupo de Trabalho Tripartite da nova NR 35); e, "O perfil do TST e o Plano Nacional de segurança do Trabalho", apresentada por Marcos Antonio de Almeida Ribeiro, Presidente do SINTESP.

O evento também referendou as ações preventivas dos profissionais naquela região, marcando assim a união da classe em benefício do bem estar, saúde e segurança na área laboral dos trabalhadores e dos próprios técnicos de segurança do trabalho que no momento buscam o registro oficial do Conselho da categoria.



Encontro reforça força dos TSTs



UNIÃO REGIONAL: cerca de 200 Técnicos de segurança do Trabalho da região de Presidente Prudente (SP) demonstraram força classista em encontro regional.



ORGANIZADORES: A partir da esquerda: Sérgio de Oliveira (Diretor Regional SINTESP); Júlio Jordão (Palestrante); Luciana Palmiro Rabello; Nilson Flausino Dias (Diretor Regional SINTESP); Antonio Tadeu Costa (Senac Presidente Prudente); Marcos Antonio de Almeida Ribeiro (Presidente do SINTESP); Fabiano Cruz e Cláudio Pereira de Lima (Vice-Presidente Regional do SINTESP em Presidente Prudente-SP).

Parabenzamos os diretores da Regional do SINTESP em Presidente Prudente (SP), pelo brilhante evento realizado, bem como a todos os participantes, que demonstraram assim que a capacitação deve ser permanente em busca de novos meios de aplicar a prevenção.

Regional do SINTESP em Guarulhos realiza 7º Encontro Técnico com sucesso



CAPACITAÇÃO: Profissionais da região de Guarulhos (SP) participantes do 7º Encontro Técnico promovido pela regional do SINTESP.

O evento foi realizado no espaço cedido pelo Sindiquímicos de Guarulhos (SP), dia 29 de agosto de 2012, com início às 19h00 e participação de profissionais da SST e interessados daquela região.

A promoção que já se tornou tradicional em toda última quarta-feira de cada mês é coordenada e idealizada pela Regional do SINTESP em Guarulhos (SP), que tem na Vice-Presidência Selma Rossana e sua equipe.

O próximo encontro já está definido para o dia 26 de setembro e interessados devem reservar sua participação pelo e-mail selmarossana@hotmail.com ou sintespquarulhos@sintesp.org.br e telefone (11) 2443-2306.

O 7º encontro realizado com sucesso foi abrilhantado pela apresentação da palestra: "D.E.A. - DESFIBRILADOR EXTERNO AUTOMÁTICO" ministrada pelo Sr.

Sandro Teles - Bombeiro Militar de Aerodromo (Basp) Base Aérea de São Paulo; Bombeiro Profissional Civil (Cfab-Sp); Bombeiro Civil Industrial; Instrutor de Resgate e Salvamento em Altura; de Atendimento Pré-Hospitalar; de Prevenção e Combate a Incêndio; de Técnicas Avançadas de Combate a Incêndio Urbano e Industrial; em Elaboração de Planos de Emergência e Contingência; de Trabalho e Resgate em Espaço Confinado; Instrutor para utilização do Dea - Desfibrilador Externo Automático.

"Como sempre, esses encontros vem sendo uma grata surpresa, frequentado por pessoas que cada vez nos traz conhecimento, experiências, novidades, troca de informações, vagas, novos olhares sobre a nossa atualidade" declarou Selma Rossana.

Sucesso na SIPAT 2012 da Constroen em Araçatuba

Organizada e coordenada pelo TST Nivaldo de Souza Luna e apoio incondicional do Diretor Técnico Reinaldo Roberto Dainez, a Constroen Construções Ltda. de Araçatuba (SP), realizou no período de 27 a 31 de agosto de 2012, a sua 8ª SIPAT, com a participação de cipeiros e colaboradores de todos os canteiros de obras que a empresa possui no município.

Os temas apresentados foram "Ginástica laboral"; "Prevenção e combate a incêndio"; "Proteção Respiratória" e "Segurança no Trabalho", apresentados por profissionais do CEREST (TST e Fisioterapeuta), Oficiais do Corpo de Bombeiros e profissionais da BEXTRO.

Na sexta-feira, dia 31, foram realizadas várias confraternizações por intermédio de um suculento churrasco feitos nos próprios canteiros de obras, com distribuição de brindes através de sorteio. Em todas as apresentações os colaboradores da Constroen tiveram participação direta, que envolvido pelos apresentadores puderam tirar dúvidas, esclarecimentos sobre saúde e cuidados especiais para serem aplicados tanto durante a jornada de trabalho, bem como junto aos familiares.

Como aconteceu em anos anteriores, a SIPAT (Semana Interna de Prevenção de Acidentes) da Constroen permitiu que todos os seus colaboradores pudessem comemorar a segurança e a prevenção com tranquilidade registrando assim um dos menores índices de acidentes na indústria da construção civil.



PARCERIA: Nivaldo TST (Primeiro à esquerda) posa para fotos com alguns colaboradores que receberam brindes em sorteio durante a SIPAT 2012 da Constroen em Araçatuba. União de SESMT e colaboradores mantém segurança sempre definida.



Churrasco para comemorar SIPAT



Ginástica para bem estar



Prevenção com Bombeiros



Atenção em todos os temas



Instruções técnicas sobre EPI



Instruções que são levadas para casa



Trabalho com segurança



Aléaria com segurança



Saúde para todos!



ENCONTRO: Se tornaram tradicionais os encontros técnicos na região de Guarulhos, oportunidade em que profissionais são capacitados e trocam experiências técnicas.

Capacitação e troca de experiência movem encontro regional de Guarulhos

Veja alguns momentos do 7º encontro



Profissionais trocam experiências em encontro técnico



Atividades práticas envolvem participantes.



Todo movimento é registrado pelos participantes do evento.



Tudo é anotado com carinho e aponta reaproveitamento.

Constroen
8ª SIPAT 2012

A Casa do EPI
Equipamentos de Segurança e Sinalização
BIRIGUI/SP
MultSeg
(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

No STF, Fundacentro defende banimento do amianto

Ao todo, 1333 trabalhadores expostos ao asbesto acompanhados pela Fundacentro, 356 tiveram diagnosticadas doenças associadas ao asbesto, o que corresponde a 26,7% do total. Foram encontrados 139 casos de asbestose, oito de câncer de pulmão, sete de mesotelioma e dois de câncer de laringe.

Esses foram alguns dados apresentados pelo médico pneumologista da Fundacentro, Eduardo Algranti, durante a audiência pública realizada em 24 de agosto, pelo Supremo Tribunal Federal - STF, solicitada pelo Instituto Brasileiro de Crisotila - IBC, que defende o uso controlado do amianto crisotila. A sessão buscou trazer subsídios para o julgamento de Ação Direta de Inconstitucionalidade (ADI 3937) contra a lei estadual 12.648/2007, que proíbe o amianto em São Paulo. A ADI 3937 foi proposta pela Confederação Nacional dos Trabalhadores na Indústria (CNTI).

Em outro estudo da Fundacentro, sobre mortes de indivíduos expostos ocupacionalmente ao amianto até 2010, foram encontrados 157 óbitos entre 926 trabalhadores. Desse número, 13% das mortes foram diretamente relacionadas a doenças causadas pelo asbesto. Foram sete mortes por asbestose - endurecimento do pulmão que gera insuficiência respiratória. Sete mortes ocorreram devido a câncer de pulmão, cinco das quais com critérios preenchidos de atribuição ao asbesto. Outras três mortes foram causadas por câncer de boca e laringe; e seis, por mesotelioma - tumor que acomete a pleura e leva à morte.

O amianto crisotila é considerado produto cancerígeno pela Agência Internacional para Pesquisa sobre o Câncer - IARC, órgão da Organização Mundial da Saúde (OMS). A substância já foi banida em 66 países. A Organização Internacional do Trabalho - OIT e a Organização Mundial da Saúde - OMS também recomendam a eliminação do amianto.

O Brasil é o terceiro produtor mundial do amianto crisotila. Em 2009, o País produziu 290.972 toneladas. O Brasil é também o segundo maior exportador mundial de amianto crisotila. Vende o produto para países da Ásia, que não possuem condições de controle da sua utilização, caracterizando-se assim como exportador de risco.

"Banir o amianto é saudável e desejável, factível tecnologicamente e economicamente", afirmou o presidente da Fundacentro, Eduardo de Azeredo Costa, que na audiência pública representou o Ministério do Trabalho e Emprego. "Esse é um passo importante para a inserção do Brasil no processo civilizatório mundial".

De 1975 a 2009, o Brasil produziu mais de 6 milhões de toneladas de amianto, das quais 80% estão espalhados pela sociedade e na forma de resíduos, muitas vezes não descartados adequadamente. Acredita-se que telhas de amianto, descartadas de forma indevida, sejam reaproveitadas com resíduos de construção civil e trituradas para produzir argamassa.

"Eu me sinto envergonhado de sermos exportadores de risco para outros países que não tem qualquer condição de uso da fibra", disse o pesquisador da Fundacentro, Eduardo Algranti. "Nós temos uma preocupação que não é apenas regional, mas também global. A Fundacentro, valendo-se da sua missão institucional não poupa nem poupará esforços para seguir as recomendações da OIT e da OMS de eliminação do uso do asbesto".

Algranti mencionou ainda a perspectiva de uma epidemia de mesotelioma nos próximos 30 anos. Essa projeção para os próximos anos se deve ao fato de que o mesotelioma tem um período de latência que chega a 40 anos, além do fato de o Brasil ter feito uso intensivo da fibra. Isto indica a forte possibilidade de aumento exponencial dos casos nas próximas décadas.

O presidente da Fundacentro, Eduardo de Azeredo Costa, destacou os custos que o adoecimento traz para o Estado e para a sociedade. Outro problema é a subnotificação de casos de doenças ligadas ao amianto. As doenças muitas vezes aparecem depois da demissão ou aposentadoria, nem sempre sendo estabelecido o nexo com o trabalho. Todo esse cenário deve ser pensado a partir da Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho, estabelecida em 2011, que deve ser atendida e se caracteriza pela luta por um trabalho decente.



Fonte: Fundacentro - Foto: Nelson Jr./SCO/STF

Usina deve pagar insalubridade a empregado exposto a calor excessivo

Uma Usina Açucareira da região de Jaboticabal foi condenada pela Oitava Turma do Tribunal Superior do Trabalho ao pagamento de adicional de insalubridade a um cortador de cana que, no desempenho de suas atividades, era submetido a calor excessivo, conforme constatado por laudo pericial. No Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região (Campinas/SP), as conclusões da perícia não foram aceitas, o que resultou na insurgência do trabalhador.

A perícia técnica constatou que o empregado desempenhava suas funções a céu aberto, em atividades relativas ao plantio e corte da cana-de-açúcar, em condições insalubres, o que levou o perito a concluir pela presença da insalubridade, em grau médio, por exposição ao calor (proveniente da luz solar), exceto nos dias chuvosos e nublados, além da insalubridade em grau máximo, em virtude da exposição, nas safras especificamente, a agentes químicos da fuligem (hidrocarboneto aromático). O Regional, porém, considerou que, para efeito de caracterização da insalubridade, é imprescindível a classificação da atividade na relação oficial elaborada pelo Ministério do Trabalho, conforme disposto no artigo 190 da CLT. O TRT observou ainda que a fuligem produzida pela queima incompleta da palha da cana-de-açúcar não se encontra inserida no rol do Anexo 13 da NR 15 da Portaria n.º 3.214/1978 do Ministério do Trabalho e Emprego.

Sob esse argumento, o Regional concluiu que as atividades desenvolvidas pelo trabalhador rural nessas condições também não ensejam o pagamento do adicional de insalubridade. Na Oitava Turma, o ministro Márcio Eurico Vitral Amaro, relator do recurso, ressaltou que o caso não se tratava de simples exposição aos raios solares, o que afasta a aplicação da Orientação Jurisprudencial 173 da SDI-1 do TST, mas sim do calor excessivo a que estava submetido o empregado. A cultura de cana-de-açúcar, observou, dificulta a dissipação do calor em relação a outras lavouras, em razão da rama da planta, situação agravada pela própria vestimenta utilizada pelos trabalhadores.

Assim, assinalou o ministro Márcio Eurico, o Regional, ao manter o indeferimento do adicional de insalubridade sob o fundamento de que a atividade não está classificada em norma do Ministério do Trabalho e Emprego, violou o disposto no artigo 192 da CLT, visto que o calor excessivo é condição insalubre prevista em norma regulamentar (NR 15 Anexo 3). A Oitava Turma, unanimemente, condenou a empregadora ao pagamento do adicional em grau médio ao trabalhador, calculado sobre o salário mínimo, com os reflexos postulados. (Raimunda Mendes/CF)

Fonte: TST

Microlins promove palestra sobre SST para seus alunos em Araçatuba

Riscos ocupacionais e procedimentos foram abordados

Para proporcionar amplo conhecimento sobre a Segurança e Saúde no Trabalho, alunos da Microlins de Araçatuba (SP) foram brindados com uma palestra sobre o tema SST, com ênfase aos tópicos dos riscos ocupacionais (físicos, químicos, biológicos, ergonômicos e de acidentes), bem como procedimentos seguros, medidas de prevenção e uso adequado de EPIs.

Os temas foram apresentados pelo Técnico de Segurança do Trabalho Sérgio Martins Pinto, o qual foi convidado por Luciano Souza, coordenador de cursos da Microlins naquela cidade.



UNIÃO PELA SST: Além da participação dos alunos do curso de eletricista residencial comercial e predial, pintor residencial e predial, rotinas administrativas, AutoCAD participaram também convidados proprietários de estabelecimentos comerciais do ramo de elétrica da região de Araçatuba, gentilmente convidados pela direção da Microlins.



Segurança e Saúde no Trabalho é tema de debate na Microlins em Araçatuba (SP) e reúne alunos e profissionais.



O TST Sérgio Martins Pinto, mediador das apresentações e Luciano Souza, coordenador de cursos da Microlins.

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

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

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

APOIO
A Casa do EPI
Sinalização
BIRIGUI/SP
(18) 3641-8015
MultSeg

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

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

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

Normas Regulamentadoras atualizadas
Visualize e baixe
Clique **AQUI**

**WWW.MINHANOVA
CAMISETA.COM.BR**
Receba a sua em cinco dias, na sua casa!
A novidade do momento!

17ª edição da SIPAT na Kidy calçados em Birigui teve muita alegria, conscientização e saúde!

A Kidy calçados de Birigui (SP) realizou com sucesso absoluto a sua SIPAT 2012 que chegou em sua 17ª edição.

Foi de 13 a 17 de agosto, com diversas atividades dentre elas a realização da campanha do "Alimento e Leite", Campanha do Livro, Concurso de Frases e cartazes, Caça Palavras da Segurança, palestras educativas, tais como: "A importância da educação alimentar"; "DST/AIDS"; "A importância dos exercícios físicos"; "Segurança no trânsito" e "Harmonia e união da família".

Uma gincana reuniu todos os colaboradores, que com muita dedicação e alegria disputaram provas como: corrida do ovo, cabo de guerra da segurança, 60 segundos da segurança, charada da qualidade, visando a qualidade do produto final sem acidentes.

Para fechar a SIPAT foi realizado o "Momento da Qualidade de Vida" com limpeza de pele e massagem relaxante com técnicas em massoterapia, estética e podologia.

A coordenação da SIPAT ficou a cargo do TST Henrique Francisco com a colaboração total dos cipeiros.

Em nossa próxima edição iremos publicar como foi a SIPAT na Kidy calçados em Três lagoas (MS), que também teve sucesso e muita diversão por parte dos participantes e comissão organizadora.

Divulgue as ações de sua empresa. Fale conosco!



SEGURANÇA TOTAL: A equipe Verde foi a vencedora das atividades na 17ª SIPAT da Kidy em Birigui (SP).



Corrida do ovo.



Cabo de guerra da segurança



Momento de qualidade de vida, bem estar e relaxamento.



Entrega dos livros doados durante a SIPAT na Escola Pintão Lote, feita pelo TST Henrique Francisco.

Veja na próxima edição

SIPAT 2012 - KIDY/MS

"A Segurança e a Qualidade estão em nossas Mãos".

Normas Regulamentadoras atualizadas

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

EQUIPE
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS
Avenida José Ferreira Batista 3445
Araçatuba - SP

Seminário Nacional de Saúde e Segurança no Trabalho na Prevenção



Seminário sinaliza necessidade de conhecer a política de segurança no trabalho antes de colocá-la em prática.

Os visitantes da 5ª Feira e Seminário Nacional de Saúde e Segurança no Trabalho (PREVENRIO), realizada de 22 a 24 de agosto, foi o público que lotou um dos auditórios do Centro de Convenções Sul-América, no Centro do Rio, durante o ciclo de palestras promovido pela União Geral dos Trabalhadores do Rio de Janeiro (UGT-RJ).

O seminário foi considerado um sucesso por todos, afinal, os participantes, atentos a todas as falas, lotaram o auditório, com um número estimado em mais de trezentas pessoas.

Sob a coordenação das secretarias de Saúde e Segurança no Trabalho da Estadual RJ, e Nacional, o evento paralelo à PREVENRIO discutiu, na sexta, 24, questões como a Política e o Plano Nacional em Segurança e Saúde no Trabalho; Espaços de Controle Social em Segurança e Saúde no Trabalho; e a importância do trabalho integrado da CIPA e SESMT.

Para Cleonice Caetano Souza, secretária nacional de saúde e segurança no trabalho da UGT, presente na atividade, "termos um público tão atento, tão jovem e tão diversificado, encorajam a todos na luta por melhores condições de vida e saúde, não só nos ambientes de trabalho, mas em nossas relações plenas. Estamos conscientes do compromisso da UGT nesta luta, que é a redução até a possível eliminação de mortes e acidentes de trabalho em nosso país.

Melhores condições de trabalho

Presidente da Federação Nacional dos Técnicos de Segurança (FENATEST), Armando Henrique, ao abordar a Política Nacional de Saúde e Segurança no Trabalho (PNSST), falou sobre as competências dos ministérios do Trabalho, Saúde e Previdência Social, no tocante à implantação da mesma.

"O objetivo da política de saúde e segurança no trabalho é promover melhores condições de trabalho. É uma política de estado e, para colocá-la em prática, é preciso conhecê-la, saber quem é responsável pelo quê", garantiu Armando Henrique.

Armando Henrique falou ainda sobre gestão, onde fundamentou o PDCA, ou seja, o ato de planejar, fazer, controlar e agir, ações estas que garantem, no seu ponto de vista, o sucesso de qualquer iniciativa.

O tema central do seminário foi mais aprofundado com a palestra do representante da FUNDACENTRO do Paraná, Adir de Souza, secretário nacional adjunto de Saúde e Segurança no Trabalho da UGT, que fez críticas ao termo 'colaborador, recentemente adotado pelas empresas. "O trabalhador que vende sua força de trabalho em troca de um salário é um assalariado, não um colaborador", destacou ele, sinalizando a necessidade de maior atuação do movimento sindical na fiscalização das políticas de saúde e segurança.

Mortes por acidente

O alarmante número de mortes por acidentes de trabalho também foi pontuado por Adir. "Em 2007, foram registradas 212 mortes por Dengue, o que levou o governo federal a investir R\$ 1 bilhão na prevenção e controle da doença. Neste mesmo ano, o Brasil registrou 2.804 mortes por acidentes de trabalho, e os investimentos poucos, pela necessidade de ações", alardeou Adir.

FONTE: UGT-RJ com colaboração da secretaria nacional



Empresa que não fiscalizou uso de protetor auricular terá que pagar adicional de insalubridade

O juiz Rodrigo Ribeiro Bueno, titular da 25ª Vara do Trabalho de Belo Horizonte, condenou uma empresa de Mármore e Granitos ao pagamento do adicional de insalubridade em grau médio. Isso porque, a partir da análise da prova pericial, o magistrado constatou que, durante o período contratual, o ex-empregado trabalhou exposto a ruído acima dos limites de tolerância. De acordo com as conclusões da perícia, embora tenha sido comprovado o fornecimento de EPIs, a empresa não demonstrou que tenha havido substituição, treinamento ou fiscalização do uso desses equipamentos. Nesse contexto, o julgador salientou que o simples fornecimento do aparelho de proteção pelo empregador não o desobriga do pagamento do adicional de insalubridade, cabendo a ele tomar as medidas que conduzam à diminuição ou eliminação da nocividade, entre as quais o uso efetivo do equipamento.

O laudo pericial esclareceu que todas as atividades realizadas no antigo setor de trabalho do ex-empregado são ruidosas, pois não envolvem somente lixadeiras, mas também policortes e outras máquinas barulhentas, que elevam o nível de ruído em todo o ambiente de trabalho. A empresa tentou se livrar da acusação de ter submetido o trabalhador ao agente insalubre, apresentando fotos dos seus empregados usando abafadores de ruído. No entanto, simples fotografias não foram suficientes para convencer o julgador.

Isso porque a ex-empregadora não entregou ao perito os documentos solicitados por ele, como, por exemplo, os PPRA (Programa de Prevenção de Riscos de Acidente), as fichas de EPI e o comprovante de treinamentos e fiscalização. Conforme ponderou o magistrado, se a empresa tivesse realmente adotado as medidas de controle como defende, não haveria qualquer dificuldade em apresentar as evidências quando o perito as solicitou. Mas, ao contrário, no modo de ver do julgador, o silêncio da reclamada só serviu para confirmar que ela, de fato, descumpriu sua obrigação de orientar e fiscalizar o uso correto dos equipamentos pelos empregados.

Na avaliação do juiz, os depoimentos das testemunhas reforçaram ainda mais essa constatação de que houve entrega de EPIs, mas não na quantidade, frequência e qualidade necessárias, e, ainda, que não houve a obrigatoriedade e efetiva fiscalização no tocante à sua utilização. Assim, concluindo que a empresa não produziu provas suficientes para contradizer as conclusões do laudo pericial, o qual demonstrou que não foram eliminadas ou neutralizadas as ações malélicas do agente insalubre, o juiz sentenciante acolheu o pedido do trabalhador, condenando a reclamada a pagar a ele o adicional de insalubridade, calculado com base no salário mínimo, durante todo o período contratual, mais reflexos. O TRT de Minas confirmou a sentença.

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),
Fui promovido. É o fim da qualidade de vida?
É possível se dar bem em um cargo com muito mais responsabilidades e ainda assim manter uma rotina saudável?

Depois de muita dedicação e trabalho duro, veio, enfim, a promoção. Com isso, você já se despede dos tempos em que a sua responsabilidade na empresa estava limitada ao seu próprio trabalho. Você começa se preparar para ir além. E os verbos liderar, orientar, gerenciar começam a ser conjugados. No entanto, a alegria de assumir a nova posição traz aquele incômodo frio na barriga. Será que vou dar conta? Ficar algumas horas a mais no escritório certamente vai fazer parte da nova etapa da carreira. Afinal, maior carga de trabalho, pressão e cobranças são aspectos inerentes ao novo desafio profissional. Mas, a tão esperada promoção decreta mesmo o fim da qualidade de vida? Para alguns isso é muito comum, diz Vilella da Matta, fundador e presidente da Sociedade Brasileira de Coaching. "Muitas pessoas não conseguem gerenciar o próprio tempo e acabam não sabendo equilibrar as atividades do dia adia no trabalho e na vida pessoal", diz. No entanto, é possível atingir resultados e continuar com uma rotina saudável, dentro e fora da empresa? Confira o que dizem especialistas consultados por Exame.com:

Desequilíbrio temporário

Na opinião da diretora de Negócios da LHH|DBM, Irene Azevedo a má notícia é que, sim, haverá um desequilíbrio. A boa notícia, diz ela, é que é possível que seja por apenas um período. "Os primeiros 90 dias vão necessitar de uma maior flexibilidade, provavelmente vai ter que deixar algumas coisas de lado", diz. Para Vilella da Matta, é durante os três primeiros meses que os holofotes se voltam para o recém-promovido ou recém-contratado. "É muito importante identificar se o profissional vai atender às expectativas dentro dos parâmetros que a empresa acredita ser necessário para exercer o cargo". "É o período em que você vai fazer a leitura da cultura da organização", diz Irene. Entender o que se passa e definir as metas são os primeiros passos, na opinião da especialista.

O objetivo então é garantir a cadeira na nova função. Para isso, o essencial é se planejar. "Identifique rapidamente quais projetos de curto prazo vão trazer resultados rápidos", diz Irene. Mas, defina também alguns de médio e longo prazo, recomenda a especialista. Assim, não corre o risco de se perder no futuro. Dedique-se aos projetos escolhidos para conseguir dar uma resposta à organização e justificar sua escolha para o novo cargo. O sucesso nesses três primeiros meses vai trazer fôlego e confiança você se dar bem na nova função.

Defina prioridades

É fato que a sua vida pessoal vai ser preterida nesse período inicial. O importante é decidir o que pode ser deixado de lado com menor prejuízo. "Todo prêmio requer um sacrifício, mas não se pode fazer do sacrifício uma forma de viver. É imprescindível saber gerenciar o tempo que você dispõe, para dar prioridade ao que realmente é importante", diz Vilella da Matta. "Não pode deixar de dormir, nem de se alimentar direito", diz Irene. Boas horas de sono e uma alimentação adequada são o combustível da sua performance. Cansado e mal alimentado será difícil desempenhar bem a nova função.

Encontrar um espaço de tempo para continuar a ter uma atividade física também é uma dica. "A saúde não pode ser deixada de lado". Além disso, se exercitar dá mais energia para encarar a rotina no escritório. Com as horas extras de trabalho vai ficar difícil manter a vida social agitada. "O lazer à noite com os amigos pode ficar prejudicado", diz Irene. O importante, diz Irene, é saber que é apenas uma fase e que em pouco tempo você estará adaptado à nova rotina. Se o tempo de lazer está mais enxuto, a dica é aproveitá-lo ao máximo. "Determinadas necessidades, como estar com a família, viajar e se divertir podem ser supridas de uma forma qualitativa e não quantitativa", diz Vilella da Matta.

Na opinião do especialista, o sucesso pode ser alcançado mantendo-se, mesmo assim, a qualidade de vida. "Do contrário, pessoas como Bill Gates e Eike Batista viveriam exclusivamente para os negócios. A grande diferença está no modo de gerar resultados e gerenciar o tempo". (Fonte: Revista Exame)

Abraços, saúde e sucesso!

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

Coletor de lixo morre atropelado pelo próprio caminhão na Grande SP

Um funcionário de uma empresa de coleta de lixo morreu atropelado pelo próprio caminhão de trabalho em um acidente na rua Andra Demarchi, em São Bernardo do Campo (SP). As informações são da Rádio CBN. O acidente ocorreu por volta da 1h desta quarta-feira (05/09/2012). Um colega da vítima, que dirigia o veículo, deu ré em uma rua sem saída, em uma manobra habitual. Apoiado na caçamba, o homem escorregou e foi atropelado pelo próprio caminhão.

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

WWW.MINHANOVA
CAMISETA.COM.BR
Receba a sua em cinco dias, na sua casa!
A novidade do momento!

Rio Preto vai ter curso de Legislação Ambiental

Com objetivos de capacitar profissionais para atuarem em equipes multidisciplinares, gerindo aspectos da legislação ambiental nas mais diversas situações para adequá-las aos padrões ambientais oficiais; será realizado no Senac de São José do Rio Preto (SP) Curso de Legislação Ambiental previsto para iniciar em 22/09/2012 e término em 27/10/2012

O participante aprenderá as competências básicas para atuar tanto nas organizações privadas, preocupadas em inserir e regularizar a variável ambiental no processo produtivo, quanto nas organizações públicas, municipais, estaduais e federais, que cada vez mais precisam instituir e implementar políticas públicas ambientais.

Diferenciais

O diferencial do curso é abordar a legislação nas esferas privadas e públicas, além da questão do Direito Ambiental Internacional, pouco abordado em outros cursos da área.

Os pré-requisitos para participar do curso é ter idade mínima de 18 anos, escolaridade mínima: ensino médio completo.

O público-alvo são profissionais que atuam na área de meio ambiente.

Inscrições e informações: Rua Jorge Tibiriçá, 3.518 - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO - SP, Telefone: (17) 2139-1699 e e-mail sjriopreto@sp.senac.br

Mercado de Trabalho

O profissional formado por este curso deverá ser capaz de: Analisar as situações apresentadas, buscando suas relações com a legislação ambiental no intuito de adequá-las aos padrões ambientais oficiais; Inserir padrões oficiais de conduta ambiental em qualquer tipo de organização, baseando-se no conteúdo das principais legislações ambientais; Diagnosticar os limites de sua atuação profissional, reconhecendo as situações que demandam integração com outras áreas do conhecimento para aprimorar o atendimento das legislações ambientais.

Panorama de mercado

Hoje, existe a necessidade da profissionalização de pessoas para o atendimento dos padrões ambientais oficiais previstos na legislação ambiental. No Brasil, mais de 90% das principais empresas possuem algum tipo de política ambiental, o que necessariamente significa atender às exigências previstas na legislação ambiental e possuir, no quadro de funcionários, profissionais qualificados para tanto.

Além disso, todos os Municípios e Estados do território brasileiro terão que apresentar quadro de funcionários capacitados para gerir os principais aspectos das legislações ambientais nas mais diversas situações. O curso prevê exposições dialogadas, pesquisas na web, análise de documentos legais, trabalhos em grupo e estudo.

Normas Regulamentadoras

APÓIO

A Casa do EPI
Sinalização
BIRIGUI/SP
(18) 3641-8015
MultSeg

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

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

A idéia nasce da pergunta

(18) 8801-3114
doisDI
(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



Dicas e orientações sobre Nutrição e Acupuntura



Nutrição com Equilíbrio
Kelly Cristina Souza Silveira
Nutricionista

Caríssimos leitores, na edição retrasada argumentamos sobre a importância de aderir ao processo de reeducação alimentar para obtermos uma melhor qualidade de vida, e hoje iremos falar sobre como iniciar este processo.

O ideal é começar com algumas mudanças qualitativas, porém muito simples, e de extrema importância, como por exemplo, mastigação adequada e fracionamento das refeições com horários.

Quantas vezes são necessárias mastigar determinado alimento antes de engolir? Existe uma regra? A resposta é "não". Pois o ideal é que façamos as refeições em ambientes calmos com tranquilidade para que possamos prestar atenção no alimento que está sendo macerado e somente engolir após ter certeza que não há nenhum grão inteiro. Para isso seria importante não realizar as refeições em frente à TV, computadores, vídeo game ou então fazendo qualquer outra atividade que desvie a atenção.

A presença de alimentos inteiros no sistema gastrointestinal não sofre digestão então não podem ser aproveitados pelo nosso organismo, e consequentemente a constante presença destes fragmentos inteiros no intestino pode desencadear até um processo alérgico em longo prazo.

Fracionar as refeições e adequar os horários de acordo com o cotidiano de cada um também é essencial neste processo, pois acelera o metabolismo favorecendo o gasto energético diário, ajuda a reduzir a fome e evita uma supercompensação nas próximas refeições, permitindo assim maior organização e separação das variedades alimentares. Quando ficamos muito tempo sem comer, nosso organismo entende como um estado de jejum e então começa a "poupar" energia. Devido este fato, nosso metabolismo trabalha de forma mais lenta, inclusive na hora de gastar calorias dificultando assim, o emagrecimento. O cortisol hormônio conhecido como hormônio do estresse se eleva toda vez em que pulamos as refeições. Ele é responsável por dificultar a queima de gordura corporal e favorece o acúmulo de gordura na região abdominal.

Ao invés de fazer as três principais refeições no dia (café da manhã, almoço e jantar), um fracionamento maior delas de 5 ou mais ao dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia) de 3 em 3 horas, com menor quantidade de alimentos ingeridos por refeição é um hábito alimentar mais saudável, tanto para controle de peso como para um melhor funcionamento do organismo como um todo. O café da manhã, que muitas vezes é excluído da alimentação das pessoas, é a principal refeição do dia, visto que após uma noite de pelo menos 6 a 8 horas em jejum, seu organismo precisa ser ativado para começar a trabalhar de forma acelerada. Os lanches não podem ser calóricos, eles devem ser compostos por frutas, sucos, iogurtes e chás.

Quando não estamos acostumados a fracionar as refeições, não sentimos fome na hora de fazer os lanchinhos. Não pense que apesar de não estar sentindo a sensação de fome, que você não deva comer. Isso é normal, pois o organismo está habituado a não comer nestes devidos horários. Mas com fome ou sem fome não se esqueça de fracionar sua alimentação durante o dia. A inclusão deste simples hábito já é um passo para uma alimentação mais saudável.

Até a próxima
Kelly Cristina
nutricao.acupuntura@gmail.com

Senac Presidente Prudente comemora 30 anos

Para celebrar os 30 anos da unidade do Senac e os 95 anos de emancipação do município de Presidente Prudente, comemorado na mesma data, o Senac elaborou uma programação especial, que será marcada por uma série de eventos como homenagens, palestras, concurso fotográfico e exposição.

A comemoração começa em 10 de setembro, numa cerimônia para convidados na qual serão anunciados os ganhadores do concurso fotográfico Sustentabilidade em Foco. Também será apresentado vídeo com depoimentos dos gerentes e funcionários que passaram pela unidade, além de uma palestra ministrada por Lourdes Alvez de Souza, docente em cursos especiais da Associação Palas Athena.

Em 11 de setembro, ocorre o Encontro Empresarial, que nesta edição abordará o tema O Fator Samurai e a Sustentabilidade no Processo de Gestão: o empreendedor, a liderança e a arte do desenvolvimento de projetos estratégicos. O encontro será mediado por Luiz Fernando da Silva Pinto, especialista em engenharia econômica e em estratégia como projetista, pesquisador, professor, palestrante e executivo. Silva é presidente da Consultec e já atuou como secretário da Secretaria de Estado de Planejamento e Desenvolvimento Econômico (Seplan) e presidente da Legião Brasileira de Assistência do Ministério da Previdência e Assistência Social (LBA/MPAS).

O encerramento da programação será em 12 de setembro, na própria unidade. Serão oferecidos atendimentos gratuitos para a comunidade local durante os períodos da manhã e tarde. A população terá acesso a tratamentos estéticos (limpeza e hidratação facial); massoterapia com quick massage; reflexologia podal e verificação do Índice de Massa Corpórea (IMC).

De 10 a 28 de setembro, o Senac promove exposição fotográfica em homenagem a Presidente Prudente. O público terá acesso a fotos históricas, desde a emancipação do município até os dias atuais, década a década. Imagens que retratam a história da unidade também vão compor a exposição.

Sete dicas ensinam a conciliar as funções de mãe e profissional



É possível facilitar sua vida de mãe e profissional, basta seguir as dicas
Fotos: Shutterstock / Terra

Muitas vezes, é difícil acreditar que nas 24 horas de um dia é possível desempenhar múltiplos papéis - mãe, esposa, profissional, filha - e ainda achar um tempinho para se divertir e, até mesmo, dormir. Como se não bastasse, ainda sobra espaço para a mulher se sentir culpada por achar que não está sendo perfeita em algum desses quesitos, principalmente no papel de mãe. Cecília Russo Troiano, autora do livro "Vida de equilibrada: dores e delícias da mãe que trabalha", dá algumas dicas para suavizar a sua jornada.



Escola perto de casa

Escolha a escola do seu filho sempre perto de casa. É melhor para a criança lidar com menor deslocamento, ainda mais se é necessário sair muito cedo.



Peça ajuda

Quando precisar ficar até tarde no trabalho, levar a criança para o escritório não é a melhor alternativa. Pedir ajuda ao marido, a uma ajudante ou à avó são saídas melhores. Lembrando que, preferencialmente, devemos manter a rotina das crianças, especialmente quando pequenas.

Educação é com os pais

A responsabilidade pela educação dos filhos sempre é dos pais, educar é com os pais, trazer os valores da família é função dos pais. A escola é o espaço da socialização, do aprendizado de conteúdos formais. E, claro, a escola precisa estar alinhada aos valores da família, e, dessa forma, reforçar no espaço coletivo, as regras sociais e as regras da convivência.



Revise a lição no fim de semana

Se geralmente você chega tarde do trabalho, tente falar com a escola e peça que deem mais tempo para seu filho fazer a lição de casa. E aproveite para fazer uma revisão no fim de semana, o que importa é estar atenta, mesmo que não seja todos os dias.



Leve seu filho para conhecer seu trabalho

Toda mãe que trabalha pode passar por aquela situação que aperta o peito quando o filho pede para ficar mais em casa. Nesses casos, conversar sempre é a melhor saída. Crianças querem e precisam entender os porquês. Levar um dia o filho ao trabalho também ajuda para materializar algo que pode ser muito etéreo para os pequenos.



Fique de olho no comportamento

Sempre olhe para o comportamento dos seus filhos. Se estão dormindo bem, acompanhando a escola, se relacionando com colegas, comendo adequadamente. Caso algo errado estiver acontecendo, se um mal-estar emocional existir, algum aspecto da vida dará sinais. Estar atenta é a melhor forma de ajudar, caso seja necessário.



Sem culpa na hora da bronca

Algumas mães sentem dificuldade na hora que precisam ser mais duras, pois não querem passar o pouco tempo que ficam com os filhos, dando bronca. Mas não podemos ficar culpadas pelo trabalho. A culpa e a flexibilização dos limites e broncas não nos faz melhores mães, ao contrário. Pode ser um alívio imediato, mas as consequências emocionais, mais permanentes, são danosas.

<http://mulher.terra.com.br/7-dicas-ensinar-a-conciliar-as-funcoes-de-mae-e-profissional-2a4efe9e927310VgnCLD100000b0ccbaRCHD.html#fotos>



Erros que o estagiário não pode cometer

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

Nestor Waldhelm Neto
nestorwneto@gmail.com

O período de estágio é uma chance de ouro para colocar em prática o que se aprendeu na teoria em sala de aula, e com isso aprender ainda mais. Só que muita gente acaba se perdendo dentro do estágio, e quando o mesmo está terminando a pessoa vê que não aprendeu nada, e acaba indo ao mercado de trabalho totalmente despreparada.

Essa postagem trata dos erros mais comuns cometidos pelos estagiários, e tem também algumas dicas muito interessantes a respeito desta fase tão importante da formação profissional.

Sugiro que se estiver em período de estudo ou estágio, imprima essa postagem, ela será muito útil quando fraquejar ou se sentir desmotivado no período de estágio.

Onde estagiar?

Quando estiver escolhendo onde estagiar, opte pelo lugar onde terá a chance de trabalhar de fato.

Estágio remunerado

É uma faca que corta para os dois lados. Muita gente se esquece que o período de estágio é para aprender a profissão na prática, e só pensam no dinheiro. E por causa da remuneração acabam não escolhendo direito o lugar onde irá estagiar, resultado, passam o estágio inteiro fazendo apenas serviços burocráticos. E trabalhar na prática (que é o que interessa) acaba não acontecendo.

A dica

Não é por que o estágio é remunerado que tem que aceitar qualquer vaga. Lembre-se, o período de estágio deve ser aproveitado ao máximo para que de fato se consiga um aprendizado prático.

Quando for estagiar procure uma empresa que te dará a chance de trabalhar de fato, sendo remunerado ou não! Não aceite estágios que só vão lhe proporcionar trabalho burocrático (digital, PPRA, PCMSO, entre outros).

Quem faz um mau estágio sofre muito quando chega ao mercado de trabalho, isso é se conseguir chegar...

Existem muitas empresas com estágio remunerado e que proporcionam ótimo aprendizado prático, é como disse acima, escolha com critério e local do estágio, isso é importante para não chorar depois.

Estágio de graça

Tem muita gente que foge desse tipo de estágio. E por isso às vezes até sobram vagas desse tipo em algumas empresas.

É como disse acima: Escolha ou só aceite estagiar se for para trabalhar na prática. Teoria já temos muito em sala de aula. Fazer na prática é o que todo TST em treinamento precisa.

Abra sua mente para aprender

Não seja bicuado! Faça mais do que lhe pedem. Explore todas as boas possibilidades de aprendizado, aprender nunca é demais, e ninguém sabe tudo.

Não se sinta explorado, explore!

Lembro bem que quase ninguém queria estagiar na empresa onde estagiei. Lá o estágio não era remunerado. Seriam 4 meses de estágio, 4 meses trabalhando de graça, 4 meses ganhando só almoço e passagem de ônibus!

Fiz questão de procurar estágio naquela empresa. Tinha ouvido falar que lá tinha muito trabalho, tinha até caso de pessoa que haviam desistido do estágio por conta da alta carga de trabalho e pelo fato da não remuneração.

Fui contratado para estágio e fiquei todo contente. Lá quem fazia DDS eram os estagiários, todo dia tinha DDS. Passava o dia no fazendo trabalho prático, andando nos vários setores da empresa, cobrando os funcionários para usar EPIs, fiz também PPRA, PCMSO, Ficha de EPI, Mapa de Risco, treinamento prático com o sistema fixo de combate a incêndio (hidrantes), e muito mais.

Quando alguns colegas de estágio reclamavam do alta carga de trabalho e dos TSTs coordenadores que quase não saíam do escritório, eu aproveitava para aprender.

Minha dica para você depois desse relato não poderia ser outra, trabalhe muito em seu período de estágio. Se o seu coordenador de estagiar de trabalho, não reclame, trabalhe! Isso é muito importante para te preparar para seu primeiro emprego na área.

Logo no meu primeiro emprego tive que implantar o SESMT na empresa. E agora te pergunto, e se não tivesse feito um bom estágio, como conseguiria implantar o SESMT da empresa? A resposta é sua...

Não fique colado em quem não quer nada!

Se na empresa onde for estagiar tiverem outros estagiários, cuidado! Não deixe que aqueles que não querem trabalhar te contaminem. Tem muita gente que não gosta de trabalhar, mas gosta de contaminar os outros com a preguiça e com contendas, não caia nessa. Fuja desse tipo de colega, seja no estágio, no emprego ou em qualquer lugar. Esse tipo de pessoa não acrescenta nada!

Não tenha vergonha de perguntar

Parece meio batido dizer isso, mas, lá vai, "ninguém nasce sabendo", então não tem desculpa. Tenha foco. Se o foco do estágio é aprender, então aprenda. Não importa qual pergunta ou a quem tenha que perguntar, desde que não seja inconveniente, tudo vale para conseguir a informação que precisa.

Perder tempo nas redes sociais (Facebook, Orkut, Twitter, etc)

Não abuse da leitura de Emails, navegação sem propósito na internet, e redes sociais. Tudo tem seu tempo, na hora de trabalhar, trabalhe! Não perca a chance de aprender e trabalhar na prática, não jogue a fora a confiança que depositaram em você.

Tenha iniciativa

Um funcionário com iniciativa é tudo que uma empresa quer, portanto, não espere, quando notar algo que precisa ser feito vá e faça! Isso aumentará as chances de ser contratado para uma eventual vaga.

Não seja irresponsável

Não é por que é somente um estágio, que tem que levar na brincadeira. Leve seu estágio a sério, assuma sua responsabilidade e lembre-se, sua vaga de estagiário poderá até se transformar em uma vaga de emprego!

Não relaxe

Se vista de acordo com o exigido pela instituição, o jeito que nos vestimos pode transparecer profissionalismo, preguiça, sensualidade, desleixo, sujeira, etc.

Lembre-se nem sempre temos uma segunda chance de causar boa impressão, então capriche no visual (lógico, dentro do que a empresa pede. Não se vista como uma árvore de natal).

Espero que essas dicas contribuam para seu crescimento profissional. Que Deus nos abençoe

Proteção das mãos

Super Guia Proteção: www.protecao.com.br - www.superguianet.com.br
Revisão de Danila R. Leal - Engenheira Química e Diretora da Promat

Para a obtenção do certificado de aprovação (CA) para luvas de segurança, com exceção das luvas isolantes de borracha e das luvas de de procedimento cirúrgico e não cirúrgico, os fabricantes e/ou importadores devem encaminhar o material em questão para um dos laboratórios credenciados pelo MTE para a realização dos ensaios.

Os testes são feitos com base nas normas técnicas EN420 (requisitos gerais), EN388 ou MT11 (riscos químicos) e EN407 (riscos térmicos). Com o laudo do ensaio em mãos, deve-se juntar ao processo, memorial descritivo, ilustração, certificado de origem e encaminhar ao MTE para solicitação do CA.

A certificação das luvas isolantes de borracha e para procedimentos cirúrgicos e não cirúrgicos já está integrada ao novo sistema Inmetro de certificação. Para que recebam o selo do Inmetro, fabricantes e importadores devem encaminhar seu EPI para um OCP (Organismo de Certificação de Produto) acreditado pelo Inmetro, para emissão do Certificado de Conformidade. Com este certificado fabricantes e/ou importadores podem solicitar o CA ao Ministério do Trabalho e Emprego.

Proteger as mãos dos trabalhadores contra riscos mecânicos (abrasão, corte e perfuração), riscos químicos, riscos térmicos (calor e frio) e riscos biológicos (fungos e bactérias) é a função das luvas de segurança. Para a seleção do material é essencial avaliar riscos, atividades e o tamanho das mãos do usuário.

Materiais e texturas diversas estão disponíveis no mercado, mas as principais novidades estão mais voltadas para os tipos de construções da luva do que necessariamente a novos materiais. O aspecto ergonômico e a associação entre diferentes tipos de proteção como mecânica e química são fatores considerados. Um exemplo é o desenvolvimento de luvas que favorecem o manuseio de pequenas peças e ao mesmo tempo protegem da contaminação química. Busca-se aliar durabilidade, conforto e um melhor dimensionamento do custo-benefício.

LUVAS NO MERCADO:



Malha de aço, de aramida (*):

Com resistência mecânica pesada, protege contra agentes cortantes. Deve ser inoxidável sem a possibilidade de corrosão. O aço também deve ser de boa qualidade, aliando resistência e menor peso, e seus elos devem ser trançados e soldados.

Usada em abatedouros, açougues, frigoríficos e peixarias no contato com os discos de cortes, afiação de facas e desossa da carne.

(*): Ou fibra de vidro revestida em polietileno.



Couro tratado, fibras aramidas, tecidos mistos (para-aramida e carbono), cerâmicos:

Quando há exposição a temperaturas extremas, impede ocorrência de queimaduras. Por exemplo, no manuseio de peças aquecidas.

Utilizadas em trabalhos com fornos, fundição, injetoras de plástico, padarias, estufas, soldagens, quando há contato com agentes térmicos - exposição ao calor a partir de 48°C.



Couro (raspa/vaqueta) ou tecido (lona/algodão):

A luva composta por couro tem resistência térmica e mecânica (abrasão e escoriantes). Já a de tecidos protege contra os riscos mecânicos.

Usada quando há contato com agentes abrasivos e escoriantes. Por exemplo, operações em máquinas e manuais como corte, transporte, manuseio e lixamento de chapas metálicas, coleta de lixo e outras operações.



Para-amida e polietileno: Possui alta resistência mecânica:

Podem ser usadas sozinhas ou em conjunto com outras fibras, como fio de aço inoxidável ou elástico. Protege de riscos de corte, abrasão ou dilaceração.

Com fio elástico permite precisão dos movimentos, como na linha de montagem de pequenas peças eletrônicas. Com fio de aço inoxidável, usada em trabalho com lâminas ou chapas cortantes.

Avaliando melhor os agentes químicos: A luva utilizada para o contato com substâncias químicas deve ser cuidadosamente escolhida atentando-se para o risco e o respectivo material de confecção do EPI. É necessário observar como se dá o contato com o produto e qual material proporciona maior resistência e proteção.

A escolha depende também do tempo da exposição, de sua concentração e natureza química. É preciso considerar ainda aspectos como a possibilidade de permeação, que é a passagem da substância química pelas moléculas da luva, e a degradação.

Borracha natural (Látex): Pode ser usada quando existe contato com ácidos em baixa concentração, álcalis e cetonas.

Neoprene (cloropreno): usada na exposição a ácidos, álcalis e solventes orgânicos.

Viton (hexafluor): o uso é específico contra solventes clorados e aromáticos.

PVA (Álcool Polivinílico): Boa opção para o contato com solventes orgânicos concentrados pois é hidrossolúvel.

PVC (Cloro de Polivinila): Protege as mãos contra ácidos, álcalis, álcoois e éteres.

Butilica (iso-butileno): Recomendada para uso específico contra acetona e ésteres.

Nitrílica (acrilonitrila butadieno): Recomendada para exposição a álcalis, graxas e solventes orgânicos.

Silver Shilde (várias camadas de polímeros): Indicada especificamente contra derramamentos.



Algodão ou nylon com revestimento: produzidas em malha de algodão ou nylon, podem ou não receber revestimento em PU, látex natural, nitrílico, entre outros, na palma da mão e/ou dorso.

As de algodão com borracha vulcanizada na palma servem para setores que exigem alta resistência à abrasão, rasgos e perfurações. Já as de nylon banhadas em látex nitrílico ou PU proporcionam conforto e maleabilidade aliados à impermeabilidade da palma.



Látex Natural, Nitrílico ou Vinyl: Visa à proteção contra agentes biológicos. Látex para procedimentos cirúrgicos e não cirúrgicos; nitrílico ou vinyl para não cirúrgicos. Utilizadas por médicos, enfermeiros, auxiliares de enfermagem, profissionais de laboratórios. Sempre em procedimentos das áreas médica, hospitalar e odontológica.



Em PCV, nitrílica, natural, neoprene, viton e outros: recomendadas para trabalho com produtos químicos. Devem-se respeitar as tabelas químicas dos fabricantes, que indicam as substâncias a ser manuseadas.

Usadas em diversos setores como na indústria farmacêutica, tintas e vernizes, adesivos, cosméticos e petroquímicos, sempre que se manipula um produto químico.



Couro ou fibras com material interno em polímero (palma): Possui polímero especial do lado interno para isolar as vibrações. Externamente a luva é em vaqueta ou fibra.

Protege contra vibrações de equipamentos como motosserras, usadas nos cortes de árvores, e marteletes, na construção pesada.

Borracha com chumbo (plumbífera): Confeccionada em borracha equivalente a chumbo de 0,50 mm PB. Possibilita total movimento e conforto ao usuário.

Protege de radiações ionizantes existentes em estabelecimentos de saúde, principalmente na atividade dos técnicos e acompanhantes de raios-x.

Isolante de borracha: protege contra choques elétricos e se dividem em seis classes. A menor classe "00" é para uso até 500V e a de maior classe "4", para uso até 36.000V.

Em concessionárias de energia elétrica ou no setor elétrico de indústrias quando existe contato com eletricidade.

Curso de como implantar e gerenciar programa de ergonomia

Com objetivo de conceituar prática para implantação do programa de ergonomia na empresa, principais benefícios da disseminação da cultura das práticas de ergonomia, o SINTESP (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo) irá realizar o Curso de "Como implantar e gerenciar programas de ergonomia" no período de 24 a 28 de setembro de 2012, sempre das 19h00 às 22h00, com carga horária de 16 horas.

O curso será realizado no auditório da entidade, Rua 24 de maio, 104, 5º andar, República na Capital Paulista.

Aberto para Técnicos e Engenheiros de segurança, profissionais relacionados à saúde no trabalho, RH, técnicos e engenheiro da engenharia industrial, as inscrições estão abertas e as mesmas poderão ser reservadas pelo telefone (11) 3362-1104, ramal 38 ou pelo e-mail [cursos@sintesp.org.br](mailto: cursos@sintesp.org.br)

Associados do SINTESP terão desconto de 50% e as vagas são limitadas.

Para ministrar o curso o facilitador será Flávio Ferreira, engenheiro, especialista em ergonomia, coordenador e responsável técnico pelo programa Visteon/Ford de ergonomia, Ergonomista em processo de certificação na ABERGO, membro fundador do núcleo São Paulo de ergonomia - NUSPE, com diversos cursos nacionais e internacionais.

O curso tem um conteúdo programático riquíssimo onde destacamos: Identificar, quantificar e propor melhorias para os riscos ergonômicos; medir de um programa de ergonomia; como investir em ergonomia; como parar de perder: produtividade, qualidade de vida, qualidade de produtos e serviços.

Depois vem assuntos ligados ao início do processo, tais como: assegurar o comprometimento da diretoria da empresa; escolher os membros do comitê de ergonomia; formar e treinar os membros do comitê; estabelecer a missão do comitê; desenvolver o processo de trabalho em equipe - PDCA.

Para estabelecimento do plano de ação do programa, consta o treinamento da gerência, engenheiros e técnicos, e todos os trabalhadores envolvidos e iniciar a cultura da ergonomia na empresa. Implantar o ciclo de melhoria contínua das ações ergonômicas, como: identificar e quantificar as atividades e ou postos de trabalhos prioritários; realizar a análise ergonômica do trabalho; desenvolver e implantar soluções; documentar o processo de resoluções de problemas e acompanhar os resultados das implantações.

Na sequência vem o gerenciamento do processo para identificar e propor ações de ajustes e estabelecer e gerenciar os medidores do programa de ergonomia, bem como desenvolvimento a longo-prazo treinamentos específicos para membros do comitê, estabelecer a comunicação cooperativa da ergonomia, através do processo de boas práticas e auditar e ajustar o programa.

Ligue agora mesmo!

Cápsulas de óleo de peixe: novidade para emagrecer

As cápsulas de óleos funcionais tornaram-se aliadas de muitas pessoas que desejam obter eficiência no emagrecimento. Dentre as diversas opções disponíveis no mercado o óleo de peixe tem se destacado e conquistado cada vez mais adeptos.



O motivo para tais fatores é que seu consumo ajuda a reduzir os níveis lipídicos séricos e reduz a inflamação - ambos estão associados ao risco de doenças cardiovasculares. "Ele auxilia na redução dos níveis de colesterol ruim no sangue e ainda diminui a possibilidade de adquirir diabetes tipo 2", explica a nutricionista Noadia Lobão.

O óleo de peixe é rico em ácidos graxos de polinsaturados ômega 3 (Ácido Eicosapentaenoico - EPA e Ácido Docosahexaenoico - DHA), indispensáveis para a formação das estruturas celulares. Os ácidos EPA e DHA são encontrados nos tecidos dos peixes de água fria, como salmão, cavala, atum, arenque e sardinha.

"Consumir ômega 3 pode melhorar a sensibilidade do corpo à sua própria insulina. Em outras palavras, ele aumenta a fluidez da mem-

brana celular para a absorção de nutrientes - incluindo absorção da glicose - que favorece a perda de gordura corporal de modo saudável", relata Noadia.

Associado a uma dieta equilibrada, a nutricionista relata que é possível notar a diferença de peso em apenas 30 dias. "Recomenda-se, normalmente, a ingestão de 2g de óleo de peixe ao dia, ou seja, 2 cápsulas de óleo de peixe de 1g, contendo 600 mg de ômega 3", informa ela.

Essas cápsulas devem ser ingeridas junto com as principais refeições, sendo elas almoço e jantar. "Qualquer pessoa pode tomá-las, desde que siga a orientação de um especialista", diz ela. E alerta: "Apenas pessoas com sensibilidade ao peixe devem evitar o consumo devido aos efeitos colaterais".

Por Stefane Braga (MBPress)

EM MARINGÁ

CURSO:
PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE RISCOS AMBIENTAIS
Como elaborar PPRa e sua interação com PPP, LTCAT e PCMO

27 de Outubro de 2012

Carga Horária: 06 horas
Horário: 08:00 às 12:00 e das 13:30 às 15:30

Objetivo do curso:
Proporcionar aos 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.

Objetivo do SINTESP / SINTESPAR:
Qualificar os profissionais ligados à área de SST para possibilitar a melhor execução das atividades e tarefas pertinentes ao SESMT.

Investimento:
Associados do SINTESPAR e alunos dos cursos técnicos: R\$ 130,00.
Público em geral: Profissionais de RH, Tecnólogos, Técnicos de Segurança no Trabalho, Engenheiros, etc. R\$ 280,00.

Realização e Parceria: **Apoio:** **Mais informações:** www.sintesp.org.br / sintesp@yahoo.com.br / Tel (41) 3363-4152

SINTESPAR
Rua Francisco Torres, 545, 5º andar, sala 502
Centro CEP: 80060-130 Curitiba - Paraná - Brasil

A idéia nasce da pergunta

doisDI

joice@doisdi.com - lutz@doisdi.com

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

(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
Aracatuba - SP

Extintores, Hidrantes
Projetos para Bombeiro
Treinamentos e Alarme

ESGALHA

SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO

(18) 3621-9300
(18) 3634-1679

APOIO **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

José Roberto da Cunha
Presidente

Todos os EPIs

MC

Assistência Técnica

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

(18) 3652-9703 - Penápolis - SP

Misegtrab

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

misegtrab.com.br
misegtrab@gmail.com

A Casa do EPI
Equipamentos de
Segurança e
Sinalização

MultSeg

(18) 3641-8015