

## AEPS divulga números de acidentes de trabalho de 2011

Fonte: Redação Revista Proteção

A 20ª edição do Anuário Estatístico da Previdência Social (AEPS), divulgada nesta quarta-feira, 24 de outubro, apontou um aumento nos acidentes de trabalho e também nos óbitos em 2011 com relação a 2010. Segundo o Anuário, em 2011 foram registrados 711.164 acidentes no Brasil, contra 709.474 em 2010. Também foram registrados 2.884 óbitos no último ano, sendo que em 2010 o número era de 2.753 óbitos.



AUMENTO: Emissão de CAT aumenta no país.

Os dados apontam ainda aumento no número de acidentes com CAT (Comunicação de Acidente de Trabalho) registrada em 2011, totalizando 538.480, sendo 423.167 acidentes típicos e 100.230 de trajeto. Já os acidentes motivados por doenças ocupacionais tiveram uma queda, passando de 17.177 em 2010 para 15.083 em 2011. O número de acidentes sem CAT registrada também foi mais baixo do que o ano anterior, 172.684.

### Regiões

Em quase todas as regiões do país a quantidade de acidentes registrados aumentou, exceto na Região Sul, onde o índice foi menor em relação ao ano de 2010. No Norte foram 31.084, 91.725 no Nordeste, 387.142 no Sudeste, 153.329 no Sul, e 47.884 no Centro-Oeste. O número de óbitos aumentou nas Regiões Norte, Sudeste, Sul e Centro-Oeste, sendo registrados 205, 1.352, 560 e 349 óbitos, respectivamente. Já a Região Nordeste registrou queda no número de mortes de 452 em 2010 para 418 em 2011.

Os dados do Anuário Estatístico estão disponíveis na guia Estatísticas do site do Ministério da Previdência Social [www.previdencia.gov.br](http://www.previdencia.gov.br) Para acessá-los diretamente, clique [aqui](#).

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

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

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

## Feira Internacional de Meio Ambiente Industrial e Sustentabilidade

Será no período de 06 a 08 de novembro em São Paulo



A Feira Internacional de Meio Ambiente Industrial e Sustentabilidade - FIMAI, que acontecerá nos dias 06, 07 e 08 de novembro de 2012, no Pavilhão Azul, do Expo Center Norte, em São Paulo, SP, representa uma mostra atualizada de opções na área ambiental e possibilita o contato com os mais importantes especialistas e empresários atuantes no Brasil.

Considerada como a mais importante feira do setor de Meio Ambiente Industrial na América Latina, a FIMAI apresenta-se como excelente opção para mostrar o que há de melhor e mais avançado em nível mundial, sendo um grande atrativo para investidores e empresários nacionais e internacionais que desejam estreitar contatos com empresas do setor, fazer negócios e expandir sua rede de relacionamentos comerciais. Novas tendências, inovações tecnológicas, práticas ambientais bem sucedidas e

proatividade no setor socioambiental é a marca registrada dos expositores da feira, transformando o evento em um centro gerador de experiências e de negócios importantes.

A cada ano, desde sua 1ª edição em 1999, a Fimai e seus eventos paralelos reafirmam a proposta de perpetuar a "sustentabilidade" no setor industrial.

O excelente nível dos expositores e visitantes reforça o crescimento exponencial do mercado ambiental brasileiro. Demonstra também a importância dos trabalhos que estão sendo desenvolvidos em busca da sustentabilidade nacional e seu reflexo no cenário mundial.

A entrada na Feira é livre.

O pré-credenciamento on line poderá ser feito através do site: [www.mai.com.br](http://www.mai.com.br)

Haverá traslado gratuito da Estação Metrô Tietê até o local do evento.

## Projeto Vem pra Rede capacita gratuitamente em Araçatuba

Amanda Marchini  
[amanda@lacerdapress.com.br](mailto:amanda@lacerdapress.com.br)

44 alunos da primeira turma Senac/Araçatuba (SP) do Projeto "Vem pra Rede" finalizaram os cursos e estão prontos para o mercado de trabalho. Na celebração da formatura estavam alunos dos cursos de Auxiliar de Escritório, Operador de Computador e Manicure e Pedicure.

O ensino de qualidade e de excelência torna o Senac referência para seus alunos. "Quando procurei o curso do Senac estava apenas atrás de algo para acrescentar no meu currículo, mas no decorrer dos dias, percebi que o curso foi muito além das minhas expectativas, me vi de uma forma diferente, melhorei e mudei minhas atitudes. Agora é só aproveitar as oportunidades", declarou Tuanny Votório Wengrat, formando do curso de Auxiliar de Escritório.

Compromissado com a construção de cenários sociais mais justos e solidários, o Senac Araçatuba firmou parceria com a Polícia Militar e o Projeto Vem pra Rede para oferecer bolsas de estudo. Capacitações com o objetivo de formação profissional para a atuação proativa no mercado de trabalho.



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

## Tocantins terá seu 1º Encontro Estadual de Técnicos de Segurança do Trabalho

Evento será dia 01 de dezembro uma realização do SINTEST/TO

O SINTEST/TO (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de Tocantins) e Secretaria Estadual de Saúde e Segurança do Trabalho da Força Sindical-TO convidam todos os profissionais daquele estado para prestigiarem o 1º Encontro Estadual dos Técnicos de Segurança do Trabalho.

O evento será realizado no dia 01 de dezembro de 2012 no Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologias do Tocantins IFTO em Palmas (TO).

A FENATEST também se fará presente na pessoa do seu Presidente Armando Henrique.

As atividades de destaque serão ministradas por Eduardo Martins de Souza Leite e Luiz Carlos de Souza (SINTEST/TO); Professor Dr. Ildeberto Muniz de Almeida (UNESP), Eng. Msc. Swylmar Santos Ferreira

(Fundacentro), Moacir Odria Rodrigues e Clovis Elias Herrera da Silva (SINTES/TO); João Jodacy Barbosa de Queiroz (Presidente do SINTEST/TO); José Raimundo Ferreira de Sousa (STICCP), Carlos Augusto Melo de Oliveira (SISEMP/FORÇA SINDICAL/TO), Dr. Celso César da Cruz Amaral Jesus (AFT/MTE); Aclon Pereira da Rocha e Luciana Souza de Oliveira (SINTEST/TO); José Etemo Nunes Viana e Felipe Silva Carvalho, Professor Paulo Antonio P da Silva (Coordenador Estadual de Saúde do Trabalhador - CESTEST/SESAU-TO); Flávio Dias da Silva (SINGAREHST e Davi da Silva carvalho (STICPAET).

Inscrições pelo e-mail [sintesto@gmail.com](mailto:sintesto@gmail.com), ou no site [www.sintesto.org.br](http://www.sintesto.org.br) e informações pelo telefone (63) 3215-2422 / 9207-6897



INÉDITO: Técnicos de Segurança do Trabalho de Tocantins terão seu Primeiro Encontro estadual no Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologias do Tocantins IFTO em Palmas (TO).

## FENATEST estará presente no 17º encontro de TST/RS

Presença e participação da FENATEST no 17º Encontro Estadual dos Técnicos de Segurança do Trabalho do RS dia 26/10/2012 no Centro de Eventos da FENAC em Novo Hamburgo, durante a MOSTRATEC, uma Realização do SINDITEST-RS.

A exposição sobre Política Nacional de segurança e Saúde no Trabalho e do Plano Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho será feita por Armando Henrique - Presidente da FENATEST; José Augusto da Silva Filho - Secretário Geral da FENATEST, tendo como mediador Carlos Nascimento do SINDITEST-RS.

Além dessa apresentação, o encontro terá várias atividades.

## Brandão de Mello é o novo nome da SIT/MTE

Foram publicadas em 22 de outubro, pela Casa Civil, no Diário Oficial da União, as Portarias nº 852 e 853, de 19 de outubro. A primeira exonera Vera Lucia Ribeiro de Albuquerque do cargo de Secretária de Inspeção do Trabalho do Ministério do Trabalho e Emprego, enquanto a segunda nomeia Luiz Felipe Brandão de Mello para exercer a chefia.

A nomeação se deu após o pedido de exoneração de Vera, que deixou o comando da SIT sob a alegação de que o Ministério estaria "tentando colocar um cabresto político na inspeção do trabalho".

Foto: Glênio Paiva / PRT-4



POSSE: Auditor do Rio Grande do Sul é nomeado novo chefe de fiscalização do Trabalho.

Que o novo Secretário possa conduzir as inspeções com lisura.

## Adir é "Comendador da SST" em 2012

Adir de Souza é Presidente do SINTESPAR

Com o intuito de homenagear os profissionais que durante mais de 30 anos lutaram para melhorar a qualidade de vida do trabalhador brasileiro e que têm o reconhecimento de seus pares, a Animaseg concede, anualmente, a "Comenda de Honra ao Mérito de Segurança e Saúde no Trabalho" aos profissionais e empresários do setor.

Atendendo a critérios estabelecidos pelos próprios Comendadores e por indicação da FENATEST, reconhecendo sua destacada atuação em prol da segurança e saúde do trabalhador brasileiro, Adir de Souza, atual Presidente do SINTESPAR (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado do Paraná) foi escolhido para receber, em 2012, a Comenda de SST, na Categoria "Técnicos de Segurança do Trabalho".

A comenda foi criada pela Animaseg para homenagear e reconhecer o trabalho e a dedicação de profissionais do setor de segurança e saúde no trabalho.

A cerimônia de entrega da "Comenda de Honra ao Mérito de Segurança e Saúde no Trabalho"

aos novos comendadores de SST e do prêmio "Melhores Empresas em SST" será no dia 13 de novembro de 2012 - 19h30, no ESPAÇO APAS - Rua Pio XI, 1200 - Alto de Pinheiros - São Paulo/SP.



HONRA: Adir de Souza, TST e Presidente do SINTESPAR é "Comendador da SST em 2012".

Nossas congratulações a Adir de Souza, pela seriedade em que conduz a entidade da segurança no Paraná, a qual reflete em todos os setores da SST no Brasil. Parabéns Adir!

## Curso Básico de Segurança de Plataforma será em Natal (RN)

Homologado pela Marinha do Brasil, o treinamento é aberto para profissionais com especialização/formação em atividades e serviços aplicados à área offshore (plataformas de petróleo), que trabalhem ou tenham a intenção de ingressar nesse mercado de trabalho.

O CBSP - Curso Básico de Segurança de Plataforma será realizado no período de 29 de outubro a 01/11/2012 das 08 às 18h00 no FACEE, Av. Nascimento de Castro, Nº 1913; Lagoa Nova - Prédio da UNOPAR VIRTUAL.

Para participar é preciso ter no mínimo 18 anos, no dia da matrícula, concluído o ensino fundamental completo e atestado de boas condições de saúde física e mental.



Com vagas limitadas, interessados poderão obter maiores informações pelos telefones (84) 3 2 0 1 - 3500 e/ou 3211-0221/9677-3800

## #dikasesugestões Como matar Pernilongos e Mosquitos, ecologicamente correto

Outono chegando, é preciso combater os mosquitos.

SERVE PARA QUALQUER PERNILONGO, e MESMO O DA DENGUE, MOSQUITOS e INSETOS VOADORES:

Para ajudar com a luta contínua contra os mosquitos da dengue e a dengue hemorrágica, uma idéia é trazê-los para uma armadilha que pode matar muitos deles.

O que nós precisamos é basicamente: 200 ml de água; 50 gramas de açúcar mascavo; 1 grama de levedura (fermento biológico de pão, encontra em qualquer supermercado) e uma garrafa plástica de 2 litros

### Como fazer:

1. Corte uma garrafa de plástico (tipo PET) ao meio. Guardar a parte do gargalo:



Step 1

2. Misture o açúcar mascavo com água quente. Deixe esfriar. Depois de frio despejar na metade de baixo da garrafa.



Step 2

3. Acrescentar a Levedura. Não há necessidade de misturar. Ela criará dióxido de carbono.



Step 3

4. Colocar a parte do funil, virada para baixo, dentro da outra metade da garrafa.



Step 4

5. Enrolar a garrafa com algo preto, menos a parte de cima, e colocar em algum canto de sua casa.



Step 5

Em duas semanas você vai ver a quantidade de pernilongos e mosquitos que morreu dentro da garrafa.



Além da limpeza de suas casas, locais de reprodução de pernilongos e mosquitos, podemos utilizar este método muito útil em: Escolas, Creches, Hospitais, sítios, chácaras, fazendas, floriculturas, etc.

Não se esqueça da Dengue nos próximos meses: este pernilongo pode matar uma pessoa!

**OBS:** Dika enviada pelo TST Renato Assis Barbosa de Presidente Prudente (SP).

## No DSST FENATEST reivindica medidas de evoluções positivas para a SST

No último dia 15 de outubro de 2012, estiveram reunidos com o Sr. Rinaldo Marinho da Costa Lima, Diretor do Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho (DSST/MTE) na sede do Ministério do Trabalho em Brasília, o Presidente da FENATEST (Federação Nacional dos Técnicos de Segurança do Trabalho) Armando Henrique; Igor Xavier, Presidente do SINTEST/RN e da CTB/RN para tratar de assuntos relacionados à categoria e Normas Regulamentadoras.

Entre os assuntos tratados, destacamos:

1 - Busca de entendimentos sobre a moção para suspensão da proposta de mudança parcial da NR-4, nos itens sobre os anexos I, II, III, IV e V, relativo ao registro do SESMT, cuja proposta do Ministério do Trabalho é pela revogação desta obrigatoriedade dos empregadores, configurando retrocesso no controle social deste serviço.

A proposta da FENATEST é pela informatização e viabilização das informações para os diversos usuários e interessados por este serviço. O Sr. Rinaldo, conforme foi deliberado na última reunião da CTP - Comissão Tripartite de Trabalho Permanente convocará uma reunião específica para tratar do assunto, com a participação dos Representantes da Bancada dos Trabalhadores.

2 - Por demanda solicitada pelo TST Jodacy de Tocantins, relativo à importância da competência do TST para elaborar e assinar o PCMAT, com base na Instrução Técnica 96/2009 da DSST/SIT, consideran-



PRESEÇA: Reunião da FENATEST junto ao Diretor do Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho do Ministério do Trabalho e Emprego.

do exclusividade para o Engenheiro de Segurança para esta atividade, com nossa contestação, por tratar-se de programa incorporam eventuais laudos no processo de gestão de SST nas obras.

O Sr. Rinaldo Considera inoportuno esta discussão no momento, alegando que a reforma da NR-18 será breve colocada em consulta pública, momento em que será mais apropriado para as manifestações de propostas através desta consulta. Ficaremos Vigilantes.

3 - Registros Profissionais: foi consultado sobre a visão do Ministério do Trabalho, pela transferência da emissão dos registros profissionais dos Técnicos de Segurança para a FENATEST, até a criação do conselho próprio da categoria, conforme desejo manifestado na última assembleia desta Federação, o Sr. Rinaldo manifestou interesse em colaborar com este processo, porem a tramitação tem

que começar pela secretária de Políticas Públicas do Ministério do Trabalho, cujo secretário é o Sr. Rodolfo Toreli, que detém todos os cadastros deste Ministério.

4 - Alteração da Portaria 17/MTE, visando excluir o caráter terceirizante ou flexibilização do modelo de SESMT próprio da NR-4, com a justificativa do fracasso na aplicação desta Portaria, não recebendo adesão especialmente por apresentar retrocesso nos direitos trabalhistas, visto o principal objeto de buscar a cobertura deste serviço com qualidade nas pequenas e médias empresas que não são obrigadas a contratar SESMT próprio a portaria não contempla. Neste sentido foi proposta a revisão desta portaria, e o Sr. Rinaldo sugeriu que seja feito a proposta de demanda diretamente para o Grupo Tripartite CTP, através da bancada dos Trabalhadores.

Informativo da FENATEST

## Ministro Brizola Neto recebe reivindicações da CTB

Parte da Direção Nacional da CTB (Central dos Trabalhadores e Trabalhadoras do Brasil) foi recebida nesta segunda-feira (15), em Brasília, pelo ministro do Trabalho e Emprego, Brizola Neto. Durante o encontro, os dirigentes entregaram uma pauta com algumas reivindicações trabalhistas, que deverão ser discutidas com mais profundidade ainda este ano.

Crédito: Valcir Araújo



Portal CTB

Estiveram presentes o presidente da CTB, Wagner Gomes, o secretário de Políticas Institucionais, Joilson Cardoso, e a secretária adjunta de Finanças, Gilda Almeida. Também fizeram parte da comitiva o presidente da Federação Nacional dos Técnicos de Segurança do Trabalho (Fenatest), Armando Henrique, e o presidente do Sindicato dos Técnicos em Segurança do Trabalho do Rio Grande do Norte, Igor Xavier Pereira.

O tema da saúde e da segurança no trabalho fez parte da pauta levada pelos sindicalistas a Brizola Neto. Diversas entidades têm denunciado a fragilidade ou simplesmente a falta de fiscalização em relação a essa questão, em diversas regiões do país.

Além desse ponto, os dirigentes cetebistas expuseram ao ministro, em linhas gerais, a proposta defendida pela Central para o país: um projeto nacional de desenvolvimento com valorização do trabalho. De modo mais específico, destacaram a necessidade de o governo federal

e o Ministério se debruçarem sobre a regulamentação da terceirização e sobre as Convenções 151 (que afeta os servidores públicos) e 158 (demissões imotivadas) da Organização Internacional do Trabalho.

"A reunião foi bastante positiva. Pudemos apresentar com mais detalhes ao ministro o que defende a CTB, algumas de nossas preocupações e determinados anseios da classe trabalhadora. Logo após o segundo turno voltaremos a conversar para ver de que forma nossas reivindicações podem ajudar no trabalho do Ministério", afirmou Wagner Gomes.

Apoio (18) 3622-2281 / 9781-4299

**EQUIPE**

NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

Avenida José Ferreira Batista, 3445

## SINTESEC leva informações sobre SST nas escolas de Santa Catarina

Embalado pela criação do Dia Nacional de Segurança e Saúde nas Escolas Brasileiras, comemorado no dia 10 de outubro, o SINTESEC – Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de Santa Catarina, presidido pelo TST e Pedagogo João Carlos Figueira, vem realizando apresentações de palestras nas escolas daquele estado para levar o conhecimento e entendimento de alunos e professores sobre a Lei 12.645, de 16 de maio de 2012.

João Carlos faz questão de frisar sobre a "grata satisfação que o SINTESEC conta com o apoio da Secretaria de Educação de Chapecó (SC), do CEREST e de outras entidades sindicais, empenhados que estão, pois "compraram" a idéia da realização das apresentações e de futuras ações que serão mais efetivas nos próximos anos".

O material informativo que o SINTESEC está utilizando é de fácil interpretação e tem motivado alunos e professores a se interessarem pela Segurança e Saúde no Trabalho.



TST fala sobre SST para alunos



Alunos recebem informações



SINTESEC se une com entidades e leva informações sobre SST nas escolas de Santa Catarina.

Apoio Extintores, Hidrantes, projetos para bombeiro, Treinamentos...

**ESGALHA**

SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO

ARACATUBA (SP)

(18) 3621-9300

BOCAIARA (SP)

(18) 3634-1679

Apoio

**GoBrasil**

O PORTAL DAS BUSCAS REGIONALIZADAS

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

**goobrasil.com.br**

Aqui você encontra o site que tanto procura

## "NANOTECNOLOGIA EM QUESTÃO" IX Seminário Internacional Nanotecnologia, Sociedade e Meio Ambiente será em São Paulo

A Rede de Pesquisas em Nanotecnologia, Sociedade e Meio Ambiente – RENANOSOMA – organiza pela nona vez consecutiva, agora em parceria com instituições como FUNDACENTRO, DIEESE, DIESAT, IIEP e com patrocínio do Ministério do Desenvolvimento Agrário e Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos, seu Seminário Internacional de Nanotecnologia, Sociedade e Meio Ambiente.

Estruturado na forma de se ter uma conferência e uma mesa redonda por período (matutino e vespertino) onde teremos a oportunidade de discutirmos as relações entre as nanotecnologias e: meio ambiente saúde ocupacional, agricultura e alimentos, geoengenharia, iniquidade e injustiças sociais, engajamento público, consumo e consumidores, regulação, desenvolvimento nanotecnológico ocorrido no Brasil e América Latina, impactos a saúde e meio ambiente, Ações sindical e formação profissional.

As reflexões serão realizadas por pesquisadores e ativistas internacionais na forma presencial e via Skype, bem como, por pesquisadores brasileiros, vários deles membros da RENANOSOMA, em como, por representantes do MCTI da coordenação da micronanotecnologia, sindicalistas, etc.

Portanto, as reflexões sobre o tema nanotecnologia e seus diversos aspectos serão realizadas de maneira plural para dar uma dimensão das várias vertentes de interpretação do desenvolvimento desta tecnologia no Século XXI.

Compareçam a este evento e tome conhecimento e/ou aprofunde seu conhecimento sobre este tema da nanotecnologia.

A aqueles que não puderem ver este seminário de forma presencial, poderão vê-lo pela internet, em endereço a ser futuramente divulgado no blog: [www.nanotecnologiaoavesso.blog.spot.com](http://www.nanotecnologiaoavesso.blog.spot.com) (onde o programa do evento já esta disponível).

O evento será realizado no período de 29 a 31 de Outubro de 2012, das 9 às 18h00 na Escola DIEESE Ciência do Trabalho, Rua Aurora, 957 Centro - São Paulo.

INSCRIÇÕES: [www.fundacentro.gov.br](http://www.fundacentro.gov.br)  
Informações – Serviço de Eventos: (11) 3066-6323/ 3066-6368  
Mais Informações: [marpaulo@uol.com.br](mailto:marpaulo@uol.com.br)  
Participem!

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

9634-1721 (11)

2605-5952 (11)

**Misegtrab**

Segurança do Trabalho, Cursos, Debates e Treinamentos

Apoio Venda de todos EPIs Assistência técnica (18) 3652-9703

**MC**

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

Apoio O BRAÇO FORTE DO TRABALHADOR ATUANDO EM ARACATUBA E REGIÃO

**SINDALCO**

(18) 3622-2251

José Roberto da Cunha

Apoio A Casa do EPI

**MultSeg**

(18) 3641-8015

Apoio (18) 3622-2281 / 9781-4299

**EQUIPE**

NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

Avenida José Ferreira Batista, 3445

## Alimentos que podem controlar sua fome

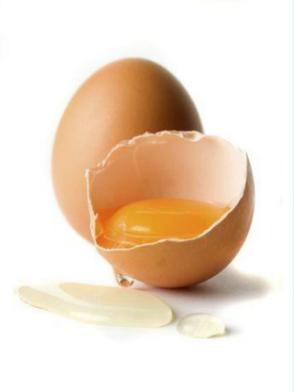
Fotos: Getty Images



**A amêndoa** é o primeiro alimento da lista de inibidores naturais de apetite publicada pela revista 'Shape'. Ela é uma ótima fonte de antioxidantes, vitamina "E" e magnésio. Mas esses não são os únicos benefícios da amêndoa. Segundo estudo apresentado na Obesity Society Annual Scientific Meeting, ela é capaz de aumentar a sensação de saciedade e ajuda a controlar o peso.



**Abacate** - Rico em fibras e gordura saudável, essa fruta pode inibir o apetite, quando consumida com moderação. Na verdade, é justamente a gordura do abacate envia sinais ao nosso cérebro para avisar nosso estômago que ele está cheio.



**Ovo** - Estudos revelam que comer um ou dois ovos no café da manhã faz com que as pessoas se sintam mais cheias do que ao ingerir um pão com a mesma quantidade de calorias. Isso seria refletido durante o resto do dia, já que durante a pesquisa aqueles que começaram comendo um ovo ingeriam em média 330 calorias a menos do que os demais.



**Água** - Controlar seu apetite pode ser mais simples do que você imagina. De acordo com um estudo publicado em 2012, pessoas que bebem dois copos de água antes das refeições comem entre 75 e 90 calorias a menos do que aquelas que não tomaram água.



**Batata doce** - Segundo cientistas, esse tipo batata contém uma espécie especial de amido que resiste a enzimas digestivas, fazendo com que ela fique no estômago por mais tempo mantendo seu corpo saciado. A batata doce também é rica em vitamina A e C.



**Café** - Se consumido em excesso essa bebida pode deixá-la agitada e nervosa. Porém, o café em uma quantidade moderada, de uma ou duas xícaras por dia, pode acelerar o metabolismo e inibir o apetite. Isso acontece devido à cafeína e aos antioxidantes presentes na semente do café. Porém, o açúcar e o creme podem suspender esses efeitos positivos.



**Gengibre** - Por centenas de anos muitas culturas usaram essa raiz pelo seu poder digestivo. No entanto, o gengibre também funciona como um estimulante que energiza o corpo e melhora a digestão, fazendo com que você sinta menos fome. Por isso, vale incluí-lo em sucos e pratos do seu dia a dia.



**Pimenta** - De acordo com pesquisa publicada no jornal 'Physiology'.



**Maçã** - Aqui não importa se você prefere maçã vermelha ou verde, pois as duas têm o poder de diminuir sua fome. Essa fruta é rica em fibras solúveis e pectina, que cria um efeito de saciedade. A maçã também ajuda a regular a quantidade de açúcar no sangue e aumenta o nível de energia no corpo. Ela é uma boa opção para lanches por que exige uma mastigação lenta, dando tempo suficiente para seu corpo perceber que está satisfeito.



**Ameixa umeboshi** - Tem um desejo louco por doces? Às vezes a solução pode estar em um alimento azedo. A ameixa umeboshi ou em conserva pode ser uma ótima opção para segurar essa ansiedade por doces.

**Aveia** - Embora seja rica em carboidrato, ela tem uma digestão lenta e faz com que você se sinta saciada por horas. A farinha de aveia suprime o hormônio da fome e possui baixo índice glicêmico.



**Sopa de vegetais** - Uma sopa de legumes quentinha pode encher você quando está com pressa e ainda manter sua fome longe com poucas calorias. Tente tomar uma xícara desse tipo de caldo antes da próxima refeição ou substituir o jantar por uma grande tigela de sopa.



**Chocolate amargo** - Quem não dispensa uma sobremesa a solução pode estar no chocolate meio amargo. Experimente saborear um ou dois pedaços de chocolate com pelo menos 70% de cacau bem devagar. Ele ajuda a reduzir seu desejo por açúcar e ainda envia sinais de saciedade para o corpo. O ácido esteárico do chocolate meio amargo ainda ajuda a desacelerar a digestão. Se achar que ele é amargo demais para seu paladar tente ingerir o doce junto com uma xícara de café preto.



**Tofu** - Rica fonte de proteína vegetal, o tofu não é bom apenas para vegetarianos. Ele é rico em um composto chamado genisteína, que tem se mostrado eficiente para inibir o apetite e diminuir a ingestão de calorias. Por isso, vale adicionar o tofu em algumas de suas refeições.



**Wasabi** - Já notou que geralmente quando comemos sushi parecemos ficar saciados com menos quantidade de comida do que normalmente é necessário? Parte disso é devido ao peixe, mas o molho verde, conhecido como wasabi, que costuma acompanhar o prato também tem participação nesse efeito. Seu sabor picante suprime o apetite e ainda funciona como um anti-inflamatório natural.



**Chá verde** - Se você não é fã de café, experimente substituir a bebida por uma xícara de chá verde. Ele pode diminuir sua vontade de beliscar e, segundo nutricionistas, as catequinas existentes nele ajudam a inibir o movimento da glicose em direção às células adiposas. Isso ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue e quando sua glicose está estável você sente menos fome.

**Suco de vegetais** - Se você acha que esse tipo de bebida é apenas uma forma de inserir mais vegetais em sua dieta está enganada. Esse suco também é uma forma de enchê-la. Quando a pessoa toma um copo de suco de vegetal antes de uma refeição ingere em média 135 calorias a menos. Prefira as versões com baixo índice de sódio, para garantir que a bebida não a deixará inchada.

## "Belas Artes" capacita brigadistas em São Paulo



**ABERTURA:** Técnico de Segurança do Trabalho Eder Martelli apresentando o curso para os colaboradores.



**PRÁTICA:** Colaboradores preparados para início do treinamento prático de Combate a Incêndio.



**Instrução** para entrada em prédio que simula corredores tomados por fumaça e sem iluminação.



**ADMINISTRAÇÃO:** Simulação de incêndio em escritório permitiu vivência em situações reais.



Combate em equipe.



Ação segura.

Coordenado pelo Técnico de Segurança do Trabalho Eder Martelli, o Centro Universitário Belas Artes de São Paulo capacitou 50 colaboradores para desempenharem a função de brigadistas, conforme exige a Instrução Técnica 17 do Corpo de Bombeiros do estado.

O treinamento de capacitações foi realizado no Centro de Treinamento Extellpp, localizado em Suzano (SP), que permitiu adequadas condições de mobilização e eficientes ações simuladas ao combate de sinistros e atendimento de emergência, garantindo assim formação de excelência tanto na prevenção como no combate.



**TEORIA/EMERGÊNCIA:** Colaboradores recebendo instruções teóricas de combate a incêndio e primeiros socorros.

## Senac Presidente Prudente oferece curso gratuito

Estão abertas as inscrições para o curso Auxiliar de Escritório, que será oferecido gratuitamente pelo Senac Presidente Prudente em parceria com a Fundação Gabriel de Campos, Casa da Sopa Francisco de Assis e Projeto Criança Cidadã. São 84 vagas destinadas a jovens com, no mínimo 16 anos, e que estejam cursando o ensino médio.

O título tem o objetivo de desenvolver o aluno profissionalmente na execução de rotinas e processos de escritório para inserir-se no mercado de trabalho. As inscrições devem ser efetuadas diretamente nas fundações.

**Serviço:** Curso Auxiliar de Escritório - Gratuito

**Fundação Gabriel de Campos**  
22/10 a 20/12; segunda a sexta-feira, das 13h30 às 17h30

Rua Rubens Pereira Leite, nº 520  
Informações e inscrições: (18) 3907-5583 - Vagas: 30

**Casa de Sopa Francisco de Assis**  
23/10 a 21/12; segunda a sexta-feira, das 13h30 às 17h30

Rua William Edy Tedros, nº 171  
Informações e inscrições: 3344-4400. Vagas: 32

**Projeto Criança Cidadã**  
23/10 a 21/12; segunda a sexta-feira, das 13h30 às 17h30

Endereço: Rua Eupídio Alves Boa Sorte, nº 530  
Informações e inscrições: 3344-4400 ou pelo site

[www.sp.senac.br/presidenteprudente](http://www.sp.senac.br/presidenteprudente)  
Vagas: 22

**Senac Presidente Prudente**  
Tel.: (18) 3344-4400

Endereço: Avenida Manoel Goulart, nº 2.881  
Mais informações:

[www.sp.senac.br/presidenteprudente](http://www.sp.senac.br/presidenteprudente)

**Apoio** O BRAÇO FORTE DO TRABALHADOR ATUANDO EM ARAÇATUBA E REGIÃO

**SINDALCO**  
(18) 3622-2251

José Roberto da Cunha  
Presidente

**Apoio** Extintores, Hidrantes, projetos para bombeiro, Treinamentos...

**ESGALHA**  
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO

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

**Flagrante de acidente**

No caso das vestimentas para proteção contra os efeitos térmicos do arco elétrico e do fogo repentino, sua composição deve contar com tecidos especiais para garantir um desempenho satisfatório quando expostos à energia incidente e à chama. Estão disponíveis tecidos naturais e sintéticos associados a distintas tecnologias que lhes conferem a propriedade ignífuga (anti-chama). Alguns destes produtos são confeccionados com fios especiais que garantem aos tecidos esta propriedade e outros são tecidos tratados com substâncias que lhes conferem tal atributo. Assim, cabe a cada profissional de segurança do trabalho avaliar a melhor tecnologia para a proteção dos trabalhadores aos riscos a que estarão expostos, considerando as propriedades dos tecidos e vestimentas disponíveis e sua respectiva manutenção.

**Apoio** Venda de todos EPIS Assistência técnica

**(18) 3652-9703**

**MC**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

**Apoio** A idéia nasce da pergunta

(18) 8801-3114  
doisDI joice@doisdi.com

(18) 8801-2115  
luiz@doisdi.com doisDI

**APOIO Misegtrab**

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

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

**Apoio** (18) 3622-2281 (18) 9781-4299

**EQUIPE**

NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS  
Avenida José Ferreira Batista, 3445

**Apoio** caio@vectrawork.com.br

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

**EPSEG**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

**Apoio** GooBrasil

goobrasil.com.br

Aqui você encontra o site que tanto procura

**Apoio** O BRAÇO FORTE DO TRABALHADOR ATUANDO EM ARAÇATUBA E REGIÃO

**SINDALCO**  
(18) 3622-2251



José Roberto da Cunha  
Presidente

**Apoio** misegtrab@gmail.com

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

**Misegtrab**  
Segurança do Trabalho, Cursos, Debates e Treinamentos

### Formação de gestores da CIPA será em Natal (RN)

Voltado para Técnico de Segurança do Trabalho, a Qualidade Treinamentos e Gestão irá realizar neste próximo dia 27 de outubro, em Natal (RN) o Curso de capacitação sobre a "Formação de Gestores da CIPA".

O curso tem vagas limitadas e as inscrições poderão ser feitas junto aos telefones (84) 8821-0207; (84) 9807-2636 ou pelo e-mail [qualitam@hotmail.com](mailto:qualitam@hotmail.com)

O evento será realizado no dia 27 de outubro, das 8h30 às 17h30 no Qualidade Treinamentos e Gestão, Avenida Senador Salgado Filho 2986, Lagoa Nova em natal (RN).

Os participantes terão certificados e material didático incluso.

### 21º sábado de capacitação no SINTESP

Investimento: 03 Latas de óleo de soja a ser entregue no dia do credenciamento, os quais serão destinados a entidades carentes.

27 de OUTUBRO de 2012 no AUDITÓRIO DO SINTESP

Rua 24 de Maio, 104 - 5º Andar - Praça da República - São Paulo.

PROGRAMAÇÃO:

09h00: Recepção, credenciamento e entrega de material aos participantes.

09h10: Abertura do 21º Sábado de Capacitação Permanente no SINTESP.

09h15: Palestra: A QUESTÃO DA RESPONSABILIDADE CIVIL NOS ACIDENTES DO TRABALHO - UMA ABORDAGEM PARA O PROFISSIONAL, TST.

Palestrante: JOÃO ALBERTO PEREIRA DE SOUZA, Técnico de Segurança do Trabalho. Advogado militante, em empresa de grande porte. Pós-graduado em Direito Ambiental. Professor de legislação em cursos técnicos e de pós-graduação, em saúde ocupacional.

11h00min Debate Técnico: Altair Teixeira, Mirdes de Oliveira e Paulino Gama - Diretores do SINTESP.

12h00: Encerramento do evento

**INSCRIÇÃO:** Solicite a sua ficha de inscrição no email:

capacitacao@sintesp.org.br

**ORGANIZAÇÃO:** SINTESP - Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de SP.

**INFORMAÇÕES:** (11) 33621104 / Mirdes nas quartas e/ou sextas-feiras.

**Objetivo:** "Transmitir conhecimentos aos Estudantes e Técnicos de Segurança do Trabalho sobre os possíveis desdobramentos jurídicos de um acidente, na esfera civil, que se traduzirão em ferramentas de reflexões preventivas e de tranquilidade ao exercício profissional."

Os encontros são sempre no último sábado do mês. Seja você o próximo a participar!

### Sutiã promete detectar câncer de mama



O sutiã é capaz de detectar a doença pelo calor do corpo

Foto: Reprodução

Um sutiã desenvolvido pela empresa norte-americana First Warning Systems promete diagnosticar o câncer de mama. O produto é equipado com uma série de sensores capazes de captar mudanças de temperatura no tecido mamário e oferecer uma impressão digital que detecta a presença de células malignas.

De acordo com a empresa, os dados gerados pelo sutiã têm 90% de acerto. As mulheres podem usá-lo por 12 horas para acumular uma leitura precisa da temperatura. A partir disso, podem ser gerados quatro tipos de resultados: normal, benigno, suspeita de anormalidades do tecido mamário ou prováveis anormalidades do tecido mamário.

A ideia de usar a temperatura para diagnosticar a doença surgiu porque os tumores precisam de nu-

trientes para crescer e acumular células. E, conseqüentemente, esse trabalho metabólico gera calor. Ainda assim, os especialistas alertam que o produto precisa de mais estudos para que sua precisão seja comprovada.

"Vejo alguns termogramas (exame que detecta o calor) voltarem como anormal e nós fazemos todos os tipos de testes com ultrassom, mamografia e ressonância magnética e não encontramos tumores", explica Teresa Bevers, diretora do centro de prevenção de câncer na Universidade do Texas. "Por outro lado, temos mulheres com câncer de mama que não são detectados nos termogramas. Não é perfeito, e precisa passar por testes muito mais rigorosos para entender o que as leituras de temperatura podem desempenhar no diagnóstico", afirmou.

### Confira os tipos de câncer mais incidentes no Brasil

**Câncer da bexiga:** Este é um tipo que acomete, na maioria dos casos, os homens. O tabagismo representa o maior fator de risco, sendo atribuído a 66% dos casos novos em homens e 30% em mulheres. O consumo de frutas está associado aos fatores de proteção e alguns estudos já indicaram que o consumo acima de cinco xícaras diárias de café pode trazer benefícios a este tipo de câncer.

**Câncer do colo do útero:** Este tipo de câncer como principal fator de risco a infecção pelo papilomavírus humano (HPV), embora não seja isoladamente considerada como uma causa suficiente para o desenvolvimento da doença. Além disso, fatores ligados à genética, ao comportamento sexual, e à imunidade, além do tabagismo, também são determinantes.

**Câncer do esôfago:** A cada ano, o câncer do esôfago atinge mais de 450 mil pessoas no mundo todo. Em 2012, o Brasil espera mais 7.770 casos novos em homens e 2.650 em mulheres. Este tipo de câncer tem sobrevida em baixa em cinco anos, girando em torno de apenas 10%.

**Câncer da glândula tireoide:** este tipo de câncer tem sio associado ao histórico da doença benigna da tireoide, de acordo com alguns estudos. A incidência do câncer da glândula tireoide é de duas a três vezes maior em mulheres do que em homens, por isso, algumas pesquisas relacionam fatores hormonais como possíveis causas.

**Câncer da laringe:** Representa, no mundo, o segundo tipo de câncer do aparelho respiratório e o mais comum entre os tipos de câncer na cabeça.

**Câncer da pele:** Se divide em dois grupos: o não melanoma, menos agressivo e mais frequente, e o melanoma, mais agressivos e raros.

**Leucemias:** As causas não são bastante esclarecidas, mas fatores de exposição à radiação ionizantes.

**Câncer da cavidade oral:** Os principais fatores de risco para este tipo de câncer são tabagismo, etilismo e as infecções pelo HPV. Estudos mostram que o hábito de fumar e beber aumenta 30 vezes o risco para o desenvolvimento da doença.

**Câncer do cólon e reto:** Para o Brasil, no ano de 2012, esperam-se 14.180 casos novos de câncer do cólon e reto em homens e 15.960 em mulheres. Esses valores correspondem a um risco estimado de 15 casos novos a cada 100 mil homens e 16 a cada 100 mil mulheres.

**Câncer do corpo do útero:** Este tipo de câncer afeta cerca de 290 mil mulheres por ano, em todo o mundo, com 74 mil óbitos. Cerca de 90% dos casos concentram-se em mulheres acima de 50 anos (pós-menopausa), e apresenta boa sobrevida quando descoberto em estágios iniciais. O Brasil espera 4.520 novos casos em 2012.

**Câncer do estômago:** O câncer do estômago é a segunda causa de morte por câncer no mundo, tanto em homens quanto em mulheres. Trata-se de um tipo de câncer que não apresenta com prognóstico, com mortalidade alta e sobrevida em cinco anos baixa.

**Câncer do pulmão:** este tipo de tumor é considerado a causa mais importante de morte por câncer no Mundo.

**Câncer da próstata:** Foi apontado como o tipo mais frequente entre os homens, de acordo com a última estimativa mundial.

**Câncer do ovário:** Tem como fatores de riscos mais importantes o histórico familiar deste tipo de câncer ou o de mama. A incidência da endometriose também é associada ao quadro.

**Tumores Pedilátricos:** No Brasil, espera-se cerca de 11.530 casos novos de câncer em crianças e adolescentes até os 19 anos em 2012.

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

**Proteção para os Pés** Desenvolvendo o calçado adequado.

**Evento Gratuito**

**Objetivo**

- Conhecer a elaboração do couro desde o curtimeiro;
- Fundamental as diferenças de couro existentes no mercado;
- Os mitos criados;
- Como escolher o melhor calçado e em que atividade;
- Tipos de biqueiras: aço, pvc, composite, palmilha de aço, palmilha de aramada, quando usar?
- Calçados para elétricas - qual o modelo ideal, pode-se usar com biqueira de aço?
- Cuidado com os pés;
- Qual o calçado indicado para diabéticos;

**Justificativa**

Desenvolver calçados de segurança não é apenas comprar sapato de segurança. É preciso conhecimento técnico para não comprar gato e receber lebre. Existe uma deficiência muito grande em conhecer o tipo de material e as necessidades dos diversos segmentos que o mercado profissional solicita. Participando dessa palestra, a pessoa aprenderá a diferenciar os tipos de couro existentes neste mercado, quais os materiais utilizados na confecção do calçado, o que há de novidades, onde podem ser implantados, linguagem específico no seguimento do calçado de segurança, doenças típicas provocadas por mau uso ou calçados inadequados as atividades, tipos diferenciados e os serviços que devem ser oferecidos para o mercado consumidor. Conhecendo mais sobre calçados de segurança o responsável pela homologação pode aplicar a tabela de custo x benefício, minimizando as trocas de calçados durante o ano, ou seja, situações em que as trocas de calçados podem chegar até 3 pares por ano - evitando assim o desperdício e custo alto deste EPI e mostrando a Gerência da empresa que 1,00 real a mais no melhor calçado aumenta o benefício da empresa e rendimento do colaborador.

**Palestrante**

- Formado em Direito desde 1998 - atuante na linha Trabalhista desde 2001.
- Representante SAFETLINE Calçados de Segurança a mais de 7 anos
- Representante Diomedi - Distribuidor S.M há mais de 27 anos
- Atuante na região de Guarulhos até Alto Tiete e Grande São Paulo

**Data:** 01 de Novembro de 2012  
**Horário:** 14:30 às 16:30  
**Local:** Auditório do SINTESP  
**R:** 24 de Maio, 104 5º andar  
**Tel.:** 11 3362 1104  
**Inscrições:** [eventos@sintesp.org.br](mailto:eventos@sintesp.org.br)

### SINTESP participa do encontro dos Médicos do Trabalho na discussão do PLANSAT



**PRESEÇA:** Marcos Antonio Ribeiro, Presidente do SINTESP e Armand Henrique, Presidente da FENATEST, estiveram presentes na discussão.

O SINTESP (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo) participou no dia 23 de outubro de 2012 em São Paulo, na sede da APM, do evento organizado pelas entidades de medicina do trabalho e perícia médica (APMT, ANAMT, ANMP e SBPM) para debater o plano nacional de saúde e segurança no trabalho (PLANSAT).

Com as presenças principais de Maria Maeno, oriunda da Fundacentro (MTE), Cid Pimentel do MPS e Dulcina Aguiar, pelo INSS, o tema foi debatido pelas entidades que levaram propostas ao Governo para melhorar a atenção à saúde do trabalhador. Há de se destacar a presença maciça de médicos e de dirigentes de outras entidades envolvidas na segurança e saúde do trabalho.

As entidades participantes destacaram os prejuízos trazidos pela falta de uma política nacional integrada em defesa da saúde do trabalhador que atue na prevenção. Salientou ainda que a Previdência assume um ônus elevado por pagar benefícios dos quais não possui meios para prevenir e que hoje depende de terceiros para fiscalizar o cumprimento de suas normas e que ora existe uma judicialização que pode desconfigurar os ganhos do FAP.

Foi destacado ainda que o INSS possui capilaridade para desenvolver este trabalho, mas que, além da necessidade imediata das vistorias, o INSS tem que implementar políticas de capacitação mas que falta vontade política.

### Câncer da mama; cuidados necessários

O **câncer** de mama quando é descoberto precocemente tem 90% de chances de cura. Confira sintomas do câncer de mama, que você não deve ignorar:

**Atenção aos sinais do câncer de mama!**

- Mudança no tamanho ou formato
- Vermelhidão ou coceira na pele ao redor do mamilo
- Vazamento de um ou de ambos os seios
- Inchaço da axila ou ao redor da clavícula
- Mudança na textura da pele, como enrugamento ou corrugação da pele da tórax
- Mudança na forma da pele, como empingamento ou retração do tecido da mama
- Inversão ou mudança de posição do mamilo
- Dor constante na mama ou na axila

**CAÇA PALAVRAS** Ache a nossa frase. Os 10 primeiros que achar a nossa frase e envia-la corretamente para [contato@norminha.net.br](mailto:contato@norminha.net.br) irão ganhar um brinde.

Se você achar a frase completa e quiser participar da promoção, basta enviar a frase completa com seu nome completo e endereço que deseja receber o brinde.

Os brindes serão enviados aos 10 primeiros que enviar os dados corretamente.

Receba nossas edições no e-mail que desejar, para isso basta nos informar seu nome completo, sua função, o nome de sua cidade/estado, que você irá passar a receber edições de Norminha, toda quinta-feira, gratuitamente.

C	I	P	A	T	H	E	S	R	T	U	N	J	K	M	L	K	J	J	A	D	T		
V	R	E	C	E	B	A	X	B	H	M	A	C	.	R	E	V	I	S	T	A	X	Z	
C	N	G	Q	W	W	W	D	S	C	F	R	T	G	B	H	H	H	H	V	B	C		
S	H	I	P	H	A	N	O	R	M	I	N	H	A	X	N	G	A	D	D	C	F		
S	E	G	H	U	R	A	S	S	A	R	E	G	U	L	A	M	E	N	T	H	A	D	
H	N	O	C	S	E	U	C	I	D	H	A	E	M	A	I	L	C	A	F	D	E	S	
S	H	I	P	H	G	R	A	T	U	I	T	A	M	E	N	T	E	X	B	G	T	A	
C	F	A	C	H	I	L	D	H	E	R	E	C	H	R	R	E	V	H	I	S	R		
F	E	S	K	A	N	D	H	E	B	A	S	T	A	X	I	Z	Z	E	N	V	I	A	R
G	R	E	V	I	S	T	H	A	E	S	P	H	E	C	I	E	E	L	D	S	H	E	
T	S	E	U	X	N	T	G	R	N	O	M	E	M	A	N	D	H	A	M	E	S	N	
B	H	R	A	X	M	H	A	S	K	O	S	S	R	E	D	B	G	T	B	M	E	S	H
H	U	M	I	L	D	H	E	S	E	M	P	C	O	M	P	L	E	T	O	X	Z		
U	C	A	R	A	C	G	U	H	N	M	T	C	M	E	S	H	O	E	S	S	R	T	G
N	I	S	U	A	S	O	B	R	F	U	N	C	A	O	C	A	R	G	H	O	E	S	
H	P	R	O	T	E	S	S	A	O	E	M	U	I	H	T	O	A	S	S	A	R	T	
T	N	O	M	E	D	E	S	U	A	C	I	D	A	D	E	E	S	T	A	D	O	W	
G	A	R	A	P	K	H	A	D	F	R	T	G	Z	X	V	F	G	C	O	M	E	S	
B	X	I	X	E	S	T	E	R	P	A	R	A	Z	N	G	V	A	M	H	O	D	S	
X	S	E	M	O	P	R	E	Q	A	E	F	A	I	V	I	C	H	A	R	S	E	M	
C	O	N	T	A	T	O	@	N	O	R	M	I	N	H	A	.	N	E	T	.	B	R	

CAÇA PALAVRAS Ache a nossa frase. Os 10 primeiros que achar a nossa frase e envia-la corretamente para [contato@norminha.net.br](mailto:contato@norminha.net.br) irão ganhar um brinde.

Se você achar a frase completa e quiser participar da promoção, basta enviar a frase completa com seu nome completo e endereço que deseja receber o brinde.

Os brindes serão enviados aos 10 primeiros que enviar os dados corretamente.

Receba nossas edições no e-mail que desejar, para isso basta nos informar seu nome completo, sua função, o nome de sua cidade/estado, que você irá passar a receber edições de Norminha, toda quinta-feira, gratuitamente.



Dicas e orientações sobre Nutrição e Acupuntura



## Acupuntura & Saúde

Mariana Locatelli Fernandes  
Enfermeira Especialista em Acupuntura

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

### Acupuntura aplicada a Pediatria

Criança é um ser humano no início de seu desenvolvimento. Seu crescimento é classificado em três períodos: recém-nascidas do nascimento até um mês de idade; bebê, entre o segundo e o décimo-oitavo mês, e criança quando têm entre dezoito meses até doze anos de idade. Este último período, é um período de grande desenvolvimento físico, marcado pelo gradual crescimento da altura e do peso da criança - especialmente nos primeiros três anos de vida e durante a puberdade. Mais do que isto, é um período onde o ser humano desenvolve-se psicologicamente, envolvendo graduais mudanças no comportamento da pessoa e na aquisição das bases de sua personalidade.

Principais deficiências e diferenças energéticas entre adultos e crianças: o Baço da criança é frequentemente insuficiente. Ele governa todo o processo de digestão, absorção de nutrientes e da energia pós-natal. O Yin (energia que representa o material, se move para baixo) das crianças é frequentemente insuficiente. Elas são Yang (energia que representa tudo o que não é material, se move para cima, como por exemplo, os sentimentos) quando comparadas aos adultos - ativas, vigorosas, com movimentação abundante. Tem maior facilidade para contrair doença do calor como febre e convulsões. Os órgãos são frágeis e suaves, o Qi (energia que rege o corpo) facilmente sai do seu caminho. Tem facilidade de fatores patogênicos provocarem distúrbio no Qi. Adoecem facilmente e sua doença rapidamente se torna séria. Seus órgãos e vísceras são claros e vivos. Rapidamente recuperam a saúde porque possuem boa resposta aos tratamentos, de forma mais rápida que o adulto e mesmo as emoções. Por exemplo, podem ficar com raiva ou serem invadidos por uma tristeza repentina. As emoções dos pais de refletem rapidamente nas crianças, especialmente até os 7 anos. Seu Fígado frequentemente adocece. Sofrerem convulsões com muita facilidade basta um episódio de febre entre 39 e 40 graus. Na Medicina Chinesa esta patologia é chamada de Vento no Fígado.

É muito importante destacar que sempre que for tratar a criança precisa tratar a mãe em conjunto, pois a criança recebe energia dos seus pais, especialmente da mãe, para suprir deficiências na hora da doença. Assim, é normal a mãe sentir-se exausta quando o filho está doente. No tratamento da criança considerar mãe e a criança como uma unidade, uma dependendo da outra. Usam-se as Medidas Preventivas que nossos avós nos ensinaram durante o decorrer dos anos como: reduzir exposições ao vento, ao calor excessivo e ao choque térmico; usar agasalhos, meias e cuidar da alimentação.

Gostariam de saber as causas e a fisiologia chinesa dessas patologias que invadem o organismo do seu filho??? Acompanhem as próximas edições desta coluna, acessem o blog e confirmem!

**Mariana Locatelli Fernandes**  
Enfermeira Especialista em Acupuntura  
Blog: [mifacupunturaesaude.blogspot.com.br](http://mifacupunturaesaude.blogspot.com.br)  
Face: Mariana Locatelli Fernandes (Acupuntura)

**VOCÊ SABIA?** É comum ouvir falar que alguém é o "boi de piranha" em uma situação de conflito. Segundo o professor Ari Riboldi, "o boi piranha é aquele que se submete ou é submetido a um sacrifício para livrar outra pessoa de uma dificuldade ou da culpa". No seu Livro O Bode Expiatório, o professor conta que a expressão surgiu da necessidade de atravessar o gado em rio com piranhas. O boiadeiro deveria escolher um animal velho ou doente e coloca-lo na água em local acima ou abaixo do ponto de travessia. Enquanto as piranhas devoram o boi escolhido, os demais passam pelo rio e seguem a caminhada sem dificuldade.

## Produtos ergonômicos

Super Guia Proteção: [www.protecao.com.br](http://www.protecao.com.br) - [www.superguia.net.com.br](http://www.superguia.net.com.br)  
Revisão de Carlos Mauricio Duque dos Santos - Professor Doutor nos Cursos de Pós-Graduação em Engenharia de Segurança do Trabalho da UNIP, em Medicina do Trabalho da Unicastelo e da Pós em Ergonomia na UFPE, diretor da DCA Ergonomia & Design, Ergonomista sênior certificado pela ABERGO; Denise M. F. Chiaradia - Especialista em Ergonomia pela UFRJ, Ergonomista certificada pela ABERGO e Diretora técnica da Digidator.

### AMBIENTES ADMINISTRATIVOS

Os produtos ergonômicos nos ambientes administrativos foram criados para suprir as deficiências de design do mobiliário do posto de trabalho, possibilitando a adequação postural e biomecânica no uso dos equipamentos. A sua adoção minimiza o desconforto e o eventual risco de doenças ocupacionais decorrentes da má postura ou de movimentos biomecânicos desnecessários ou que provocam constrangimentos físicos ao trabalhador.



#### Suportes para monitor

Os suportes para monitores são recomendados para possibilitar que a tela do monitor possa ficar posicionada dentro do campo visual do trabalhador (cone de visão primária) permitindo a leitura sem flexionar a coluna cervical. É fundamental que os suportes tenham regulagens de altura e inclinação (no caso de monitores CRTs ou LCDs fixos) para que possam ser utilizados por indivíduos de diferentes estaturas e também evitar os reflexos de luminosidade nas telas.



#### Apoio para os pés

São recomendados para pessoas de estatura baixa (normalmente inferior 1,65m) que não conseguem apoiar os pés no chão quando sentadas na cadeira de sua estação de trabalho. É aconselhável que o apoio tenha área suficiente para apoiar ambos os pés separados, angulação regulável e altura ajustável ao comprimento de perna do trabalhador, atendendo a estatura do usuário.



#### Apoio de punho para uso de teclado e mouse

Os apoios almofadados para o punho no uso do teclado e mouse são utilizados para evitar o uso destes equipamentos sem flexionar o punho e facilitar a irrigação sanguínea e a consequente oxigenação dos músculos, bem como ficar com o punho apoiado em superfície macia, proporcionando melhor conforto. Manter o mouse pad e teclado próximo à borda da mesa e do corpo evita a carga muscular nos ombros e braços, preferencialmente com o braço apoiado na mesa ou no apoio de braço de cadeira (se a mesa permitir).



#### Suportes para notebooks

Os suportes para notebooks são recomendados de forma a possibilitar que a tela o monitor ou do notebook possa ficar posicionada dentro do campo visual do trabalhador

(cone de visão primária) para permitir leitura na tela sem flexionar a coluna cervical. É fundamental que os suportes tenham regulagens de altura e inclinação de forma a possibilitar o uso por indivíduos de diferentes estaturas e também, evitar os reflexos de luminosidade nas telas. Deve-se utilizar teclado e mouse independentes.



#### Cadeiras

Para atender à NR 17 - Ergonomia e proporcionar conforto e segurança ao usuário, a primeira recomendação para escolher uma boa cadeira é utilizar um modelo adequado ao tipo de tarefa e ao usuário do posto de trabalho. Um bom modelo deve ter assento e encosto com altura ajustável de forma independente, em espuma revestida com tecido ou couro, possuir cinco patas e rodízios, e apoio de braços com regulagem de altura. A forma de assento e encosto deve ter desenho antropomórfico (anatomicamente adequado) para permitir a acomodação das costas e das nádegas sem compressão dos vasos sanguíneos. Uma boa cadeira deve ainda atender à NBR 13962 de classificação de características físicas e dimensionais, bem como à NBR 14110 que trata da estabilidade, resistência e durabilidade.

### AMBIENTES INDUSTRIAIS

Os produtos ergonômicos nos ambientes industriais são usados nos processos de produção.

Abrangem, assim, postos de trabalho, máquinas operatrizes, bancadas de montagem em linhas ou células de produção ou o tipo de atividade que o operador realiza. Também ajudam o usuário a minimizar problemas posturais, esforços físicos riscam de acidentes ou de doenças ocupacionais. Há grande variedade de opções no mercado.



#### Banqueta semi-sentada e tapete antifadiga

Utilizada nas atividades em que o trabalhador permanece em pé e parado. O trabalho em pé causa fadiga para o trabalhador e dores nos pés, tornozelos, joelhos e coluna. Os bancos altos ou bancos semi-sentados são utilizados para permitir alternância postural conforme recomenda a Nota Técnica 60 de 2001 da Comissão Nacional de Ergonomia. A escolha de um outro modelo deve ser feita em função da tarefa, do posto e do usuário. O uso de um tapete antifadiga também reduz a fadiga e proporciona conforto e aumento da produtividade.



#### Carrinho de manutenção com ajuste pneumático, banco com regulagens de altura

O carrinho pneumático é recomendado para áreas de manutenção ou quando houver necessidade de se manter numa postura forçada. Locais de difícil acesso forçam a uma postura desconfortável. A análise da atividade e o uso de produtos que permitam apoiar a coluna e outras partes do corpo reduzem a contração estática e a fadiga dos trabalhadores.



#### Cinturão abdominal lombar, protetor de ombro, suporte para punho e protetor de braço

O objetivo é melhorar as condições de trabalho com transporte, levantamento e carregamento de pesos. Os cinturões abdominais lombares, por exemplo, trazem benefícios para a coluna. Eles podem reduzir a sobrecarga tensional sobre os músculos eretores da coluna e conferir um efeito protetor ajudando, gerando mais conforto e minimizando riscos. Outro problema comum é a compressão nos ombros, joelhos e/ou braços com atividades de carregamento sobre os ombros, a posição de joelhos e o apoi em quinas de bancadas. Os membros podem ser protegidos com protetores desenvolvidos especificamente para estas atividades.



#### Durabilidade e conservação

Qualquer produto ergonômico necessita de manutenção e cuidados para sua conservação.

A higienização é muito importante, especialmente pro se tratarem de equipamentos com os quais mantemos contato manual ou corporal direto.

Uma almofada de apoio de punho ou um mouse pad sujo é extremamente nocivo à saúde. O mesmo acontece com uma cadeira se não higienizada adequadamente. A higienização deve ser pelo menos semanal, em alguns casos deve ser diária.

A limpeza pode ser efetuada com pano macio e seco ou úmido, sem utilização de produtos.

Geralmente, pode-se usar água e sabão neutro.

Já a durabilidade do produto depende da qualidade técnica do equipamento, da forma como ele é utilizado e da sua manutenção.

Alguns fabricantes oferecem treinamentos aos funcionários dos clientes.

Esta é a última matéria de orientações técnicas do segmento proteção que estamos divulgando desde a edição 164



## 21º SÁBADO DE CAPACITAÇÃO PERMANENTE NO SINTESP

Dia 27 de outubro

Proporcionar um dia diferenciado, trazendo diversos temas do mundo do trabalho para serem compartilhados com os técnicos de segurança, alunos e demais prevenicionistas, que compreende a necessidade de um aprendizado constante!

Dessa forma, o presente encontro, tem como objetivo iniciar um debate sobre as questões pertinentes do mundo prevenicionista, amadurecendo as responsabilidades envolvidas sempre em busca da melhor forma de atuação objetivando com ações deste tipo a redução e/ou até a eliminação dos riscos no ambiente de trabalho.

**Investimento:** 03 Latas de óleo de soja a ser entregue no dia do credenciamento, os quais serão destinados a entidades carentes.

Será neste 27 de OUTUBRO de 2012 no AUDITÓRIO DO SINTESP; Rua 24 de Maio, 104 - 5º Andar - Praça da República - São Paulo.

**Palestra:** "A QUESTÃO DA RESPONSABILIDADE CIVIL NOS ACIDENTES DO TRABALHO - UMA ABORDAGEM PARA O PROFISSIONAL, TST".

**Objetivo:** "Transmitir conhecimentos aos Estudantes e Técnicos de Segurança do Trabalho sobre os possíveis desdobramentos jurídicos de um acidente, na esfera civil, que se traduzirão em ferramentas de reflexões preventivas e de tranquilidade ao exercício profissional."

**Palestrante:** JOÃO ALBERTO PEREIRA DE SOUZA, Técnico de Segurança do Trabalho. Advogado militante, em empresa de grande porte. Pós-graduado em Direito Ambiental. Professor de legislação em cursos técnicos e de pós-graduação, em saúde ocupacional.

**INSCRIÇÃO:** Solicite a sua ficha de inscrição no email:

[capacitacao@sintesp.org.br](mailto:capacitacao@sintesp.org.br)

**ORGANIZAÇÃO:** SINTESP - Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de SP.

**INFORMAÇÕES:** (11) 33621104 c/ Mirdes nas quartas e/ou sextas-feiras.

## Eventos gratuitos

Será lançada no dia 7 de novembro, às 9h, na Fundacentro (SP), a edição nº 125 (vol. 37) da RBSO. A publicação traz o dossiê temático "Trabalho, saúde e meio ambiente na agricultura: interações, impactos e desafios à segurança e saúde do trabalhador".

Na ocasião, haverá a exposição de autores e apresentação do filme "Conflito". Veja a programação em <http://www.fundacentro.gov.br/sistemas/EventoPortal/AnexoConteudoPr...>

A inscrição é feita pelo site da Fundacentro, opção Eventos, Calendário, mês de novembro - <http://www.fundacentro.gov.br/dominios/CTN/indexEvento.asp?D=CTN&am...>

Ainda é possível se inscrever para o evento sobre nanotecnologia, que acontece de 29 a 31/10, no Dieese

<http://www.fundacentro.gov.br/dominios/CTN/indexEvento.asp?D=CTN&am...>



"VVR = Viver, Ver e Rever, A Evolução"

O Maior Encontro Nacional de Ônibus e Caminhões Antigos junto à sua evolução tecnológica

Promoção e organização: Primeiro Clube do Ônibus Antigo Brasileiro

10 e 11 de novembro 2012

Praça Cívica do Memorial da América Latina - São Paulo, SP, Brasil

Patrocínio: Mercedes-Benz do Brasil Ltda.

LEI Nº 14.145, DE 16 DE JUNHO DE 2010  
Artigo 1º - Fica instituído o "Dia da Preservação da Memória dos Transportes em Ônibus", a ser comemorado, anualmente, em 30 de novembro.  
Informações: [www.primeiroclubedoônibusantigo.com](http://www.primeiroclubedoônibusantigo.com)



Apoio institucional:

