

Prudenshopping amplia brigada de emergência



Coordenado pelo TST e "Bombeiro Civil" Ronaldo Ribeiro, que pertence ao SESMT do Prudenshopping (Presidente Prudente SP), foi desenvolvido no período de 23 a 26 de outubro, capacitação e reciclagem de brigadistas que pertencem à Brigada de Emergência daquela unidade.

O curso de capacitação formou 23 novos membros da Brigada e foram reciclados outros 56. O evento teve apoio irrestrito de Charlene Diamante, gerente do RH do Prudenshopping.

Todos os conhecimentos que foram atualizados por Ronaldo Ribeiro que participou de treinamento específico durante a 5ª Prevenção, foram repassados e aplicados pelos brigadistas, tais como: utilização de extintores, hidrantes, GLP e todos os procedimentos de atendimento de emergência, inclusive sobre as novas diretrizes da American Heart Association (AHA), ressuscitação cardiopulmonar (RCP).



Técnicas de resgate de vítimas



Uso adequado e unidade extintora



Técnica de combate especial



Atividades em equipe



Novas técnicas em emergência



Resgate de vítima infantil



Eficiência no atendimento de emergência



Uso adequado no combate com rede de hidrante

TSTs terão almoço da segurança em Araçatuba

Norminha e seus colaboradores estarão realizando no próximo dia 24 de novembro em Araçatuba (SP), **Almoço da Segurança** a ser oferecido graciosamente para Técnicos de Segurança do Trabalho para comemorar o Dia Nacional do TST. Será limitado a 200 profissionais que estão na ativa.
Breve mais informação.

Inmetro lança consulta para alteração do texto sobre caldeiras e vasos de pressão

Fonte: Redação Revista Proteção

O Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia - Inmetro publicou no DOU de 26 de outubro, a Portaria nº 532, de 25 de outubro, que disponibiliza, no site www.inmetro.gov.br, a proposta de texto da Portaria Definitiva e a do Regulamento Técnico da Qualidade para Caldeiras e Vasos de Pressão.



Inmetro irá promover alterações do texto sobre caldeiras e vasos de pressão.

O Inmetro declara aberto, a partir da data da publicação desta Portaria no Diário Oficial da União, o prazo de 30 dias para que sejam apresentadas sugestões e críticas relativas aos textos propostos. As mesmas deverão ser encaminhadas para os seguintes endereços:

* Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia - Inmetro
* Diretoria da Qualidade - Dqual
* Divisão de Programas de Avaliação da Conformidade - Dipac
- Rua da Estrela n.º 67 - 2º andar - Rio Comprido / CEP 20.251-900 - Rio de Janeiro - RJ, ou para o e-mail:

dipac.consultapublica@inmetro.gov.br.

Findo o prazo fixado de 30 dias para envio de propostas para alteração do texto, o Inmetro se articulará com as entidades que tenham manifestado interesse na matéria, para que indiquem representantes nas discussões posteriores, visando à consolidação do texto final.

"O novo Termo permite que o trabalhador identifique, de forma muito clara, todas as verbas a que tem direito por ocasião da rescisão do contrato de trabalho. Desde aquelas que compunham a remuneração mensal, que constava mensalmente do contra-cheque, até aquelas que são decorrentes da rescisão, como: aviso prévio, 13º proporcional, férias proporcionais. Isso possibilita que, sem muito esforço, o trabalhador possa conferir se estão corretos todos os valores a que tem direito de receber", explica Messias Melo.

Fazem parte do novo TRCT, o Termo de Homologação, a ser utilizado nos contratos com mais de um ano de duração, e o Termo de Quitação, para os contratos com menos de um ano de duração e que não exigem acompanhamento do sindicato ou do ministério.

Fonte: Ministério do Trabalho e Emprego, 31.10.2012

Petrolina vai discutir saúde e segurança do trabalhador em novembro

A FUNDACENTRO (Pernambuco e Bahia) e a Gerência Regional do Trabalho e Emprego de Petrolina realizam nos dias 27 e 28 de novembro o "II Seminário sobre Segurança e Saúde do Trabalhador do Vale do São Francisco".

O encontro vai discutir a segurança e saúde do trabalhador levando em conta os arranjos produtivos localizados na região. O seminário será realizado no auditório do SENAI/Petrolina.

A programação foi dividida em cinco temas. No primeiro dia, o seminário começa às 19h com a sessão de abertura, seguindo-se o tema, "CIPA: uma só legislação, várias configurações", a ser apresentado pelo técnico de Segurança do Trabalho e educador da FUNDACENTRO/PE, José Hélio Lopes.

No segundo dia, das 9h às 11h, os assuntos serão a "Norma Regulamentadora NR-35", que trata do trabalho em altura, com José Odenis Mesquita, alpinista industrial e diretor operacional da Ranger SMS (PE) e os "Benefícios da Previdência Social em decorrência dos acidentes do trabalho", com a assistente social do INSS (PE), Lindinalva Amorim.

À tarde, a partir das 14h, será exibido o documentário "O veneno está na mesa", do cineasta Silvío Tendler. Em seguida, a pesquisadora da Universidade Federal do Vale do São Francisco (PE), Cheila Nataly Galindo Bedor, vai falar sobre o "Impacto da utilização de agrotóxicos na saúde do trabalhador e no meio ambiente".

O seminário encerrará com a palestra do auditor fiscal do trabalho e chefe do setor de inspeção do trabalho da GRTE de Petrolina, Luciano Cortez, que vai abordar "A importância da fiscalização do Ministério do Trabalho para a melhoria das condições de segurança e saúde".



SEDE: Petrolina (PE) irá abrigar o II Seminário sobre Segurança e Saúde do Trabalhador do vale do São Francisco.

Empresa Multinacional

Busca para sua Unidade de Araçatuba-SP:

- PORTADORES DE
NECESSIDADES ESPECIAIS
(área administrativa e produção)

- MECÂNICO DE
MANUTENÇÃO

- ELETRICISTA DE
MANUTENÇÃO

- INSTRUMENTISTA

- PLANEJADOR /
PROGRAMADOR DE
MANUTENÇÃO

- VENDEDOR

Os interessados devem enviar currículo para contato@arall.com.br ou entregar na Av. Odorindo Perenha, 141 (das 8 às 10h30) em Araçatuba/SP, até 09/11/12.

Para divulgar vagas de emprego em sua empresa, basta enviar dados para contato@norminha.net.br

É de graça!

Acertadores do Caça- palavras da edição 177

Alessandro Silva, Vinicius Monteiro Pereira (Votuporanga SP), Jocelino Dias Guimarães (Gabriel Monteiro SP), Washington Francisco de Oliveira (São Paulo SP), Aline Carvalho Sobrinho, Reginaldo de Souza (Penápolis SP), Amanda Tavares Tiburtino (Clementina SP), Cleber Vargas Garcia de Oliveira (Pereira Barreto SP), Altair Amorim (Catanduva SP), Renato Garcia (Franca SP), Jair Antônio Adorno (Marília SP).

Solicitamos que os acertadores nos envie endereço completo para que possamos enviar brevemente o brinde de Norminha.

A frase correta é: "Receba Revista Norminha no seu email gratuitamente basta enviar seu nome completo sua função nome de sua cidade estado para contato@norminha.net.br"

Teatro: Alunos do Senac Araçatuba encenam Nelson Rodrigues

Com entrada franca, a peça Senhora dos Afogados entra em cartaz dia 2 de novembro no Teatro Castro Alves

A 3ª turma do curso Técnico em Arte Dramática do Senac Araçatuba, com o apoio da Secretaria Municipal de Cultura, apresenta a peça teatral Senhora dos Afogados, de Nelson Rodrigues. Sob a coordenação geral de Alexandre Melinsky e adaptação de Luciana Tomie o grupo sobe ao palco nos dias 2, 3 e 4 de novembro, no Teatro Castro Alves, e a entrada será gratuita.

"O evento tem o intuito de proporcionar aos alunos a experiência prática de estar frente a frente com o público, interagir com o mesmo, promover o cenário cultural araçatubense e o acesso ao teatro à comunidade", afirma o professor Alexandre Melinsky.

A unidade oferece o Técnico em Arte Dramática desde 2009.

Inscrições para o curso poderão ser realizadas no início de 2013. Mais informações podem ser obtidas no site

www.sp.senac.br/aracatuba



O teatro castro Alves em Araçatuba fica bem no centro da cidade, na Rua Duque de Caxias, 29.

Serviço: "Peça Teatral Senhora dos Afogados"; Entrada Gratuita.

Data: 2,3 e 4 de novembro
Local: Teatro Castro Alves
Endereço: Rua Duque de Caxias, nº29, Centro. Horário: 20h30 - Não será permitida a entrada após o início do espetáculo.
Informações: (18) 3117-1000

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

Apoio O BRAÇO FORTE DO TRABALHADOR ATUANDO EM ARAÇATUBA E REGIÃO
SINDALCO
(18) 3622-2251
José Roberto da Cunha
Presidente

A partir de hoje é obrigatório o Novo Termo de Rescisão de Contrato

Sem o documento, trabalhador demitido não conseguirá receber o Seguro-Desemprego nem sacar o saldo do FGTS. O uso do novo Termo de Rescisão do Contrato de Trabalho (TRCT) será obrigatório a partir desta quinta-feira (1º).

Empresas e sindicatos de trabalhadores precisam ficar atentos, pois a partir de amanhã a Caixa Econômica Federal não aceitará o antigo documento no momento em que o trabalhador demitido for pleitear o Seguro-Desemprego e o Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS).

"É muito importante que todos estejam informados das mudanças para evitar que o trabalhador tenha que voltar a empresa para obter o novo documento", alerta o secretário de Relações do Trabalho, Mes-

sias Melo. Ele estima que por mês sejam emitidos em todo o país cerca de dois milhões de termos.

Criado em outubro do ano passado, o novo Termo já é utilizado em 41% dos contratos de trabalho rescindidos. O dado leva em conta as solicitações de saque do FGTS realizadas pela Caixa Econômica Federal.

As mudanças tiveram como objetivo imprimir mais clareza quanto aos valores rescisórios devidos ao trabalhador quando desligado da empresa. Há campos para o empregador lançar cada valor discriminadamente. Também dará mais segurança ao empregador, que se resguardará de eventuais questionamentos na Justiça do Trabalho, e ao trabalhador, que saberá exatamente o que vai receber.

Apoio A Casa do EPI



Apoio A ideia nasce da pergunta
(18) 8801-3114
doisDI joice@doisdi.com

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

Apoio misegtrab@gmail.com

9634-1721 (11)
2605-5952 (11)
Misegtrab
Segurança do Trabalho, Cursos, Debates e Treinamentos

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

Apoio A novidade do momento

www.minhanova.com.br
Receba sua camiseta em cinco dias!

Apoio (18) 3622-2281
(18) 9781-4299
EQUIPE
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS
Avenida José Ferreira Batista, 3445

Apoio Venda de todos EPIs Assistência técnica
(18) 3652-9703
MC
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

Apoio Extintores, Hidrantes, projetos para bombeiro, Treinamentos...
ESGALHA
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO
ARAÇATUBA (SP)
(18) 3621-9300
BIBICOLA (SP)
(18) 3634-1679

NR20 é tema de seminário da ABPA em São Paulo

Líquidos combustíveis e inflamáveis são assuntos para o tema de Seminário que a ABPA (Associação Brasileira para Prevenção de Acidentes) irá realizar no dia 08 de novembro de 2012, das 09 às 18h00 no Auditório do SINTRACON, Rua Conde de Sarzedas 286, no centro de São Paulo (Próximo à Praça da Sé).

Serão discutidos os desafios da implementação da Nova NR-20 para as empresas, análise de riscos e plano de emergência, visão geral da nova norma, riscos psicossociais e parte prática.

Os palestrantes serão: Cesar Orique da Silva Almeida – Engenheiro civil e de segurança do trabalho e que faz auditoria e perícia ambiental, presidente nacional da ABPA, presidente da ALASEHT – Associação Latino Americana de Segurança e Higiene do Trabalho e gerente de segurança e meio ambiente da Supergasbrás energia Ltda.

Participou do Grupo que elaborou o novo texto da NR-20.

Ricardo Shamá – Engenheiro civil e de segurança do trabalho e Mestre em gestão ambiental. Participou como representante do setor de Petróleo do grupo de trabalho tripartite (GTT) que revisou a Norma Regulamentadora NR-20.

Armando Campos – Engenheiro mecânico e de segurança do trabalho, Mestre em sistemas de gestão, especialização em segurança integral na Fundacion Maphre. Participou na elaboração das Normas de Espaço Confinado NR 33 e NBR 14787. É autor dos livros "CIPA – Uma nova abordagem" e "Prevenção de controle de riscos em máquinas, equipamentos e instalações".

Interessados em participar devem solicitar informações detalhadas pelo telefone (11) 3333-2121 ou pelo abpa.eventos@terra.com.br

Com sucesso absoluto COPEL realiza SIPAT 2012

O evento foi coordenado pelos TST Cristiano Escritório e Magna Fabrão com apoio do estagiário em SST Luiz Botteon e realizado no período de 22 a 27 de outubro de 2012 nas dependências da empresa com sede em Araçatuba (SP), contando com a participação total de seus colaboradores.

A SIPAT foi encerrada com um animado churrasco.



Já na abertura o tema foi "DST/AIDS" com Doralice Neves, com informações práticas aos cuidados com a saúde.



Dra. Cybele Pichamoni, da Êxito Assessoria em Medicina e Segurança do Trabalho fez apresentação sobre Saúde Auditiva.



A Podóloga Fabia Arruda do Senac Araçatuba apresentou o tema "cuidados com a saúde dos pés".



O TST Carlos Mercado, do CEREEST Araçatuba, abordou a importância das mãos como ferramenta, citando as principais causas e fatores pessoais que levam aos acidentes, tipos de lesões, consequências na vida profissional, social e pessoal, como suas formas de prevenção e os principais equipamentos de proteção individual existentes.



Encerrando o ciclo de palestras a Psicóloga Nathalia promoveu uma apresentação sobre "Motivação Ocupacional".



Já na confraternização que foi comemorada com um suculento churrasco, muitos brindes foram sorteados, entre eles um fogão que fez a alegria dos colaboradores, registrando o sucesso da SIPAT 2012 na COPEL.

Assim, mais uma vez a empresa promoveu a SST com sucesso!

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

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

As 10 doenças mais comuns no mundo corporativo

Rinite, alergia de pele e dor no pescoço. Um destes problemas de saúde já atrapalhou o seu expediente? De acordo com grande parte dos executivos, sim.

Ao avaliar 15 mil deles, uma pesquisa da operadora de saúde Omint mapeou como anda a saúde desses profissionais e quais foram as dez doenças mais comuns no mundo corporativo no ano passado.

De acordo com o resultado, a rinite é a campeã. Quase 30% dos executivos entrevistados citaram o problema, enquanto 22,41% sofrem de alergia de pele, e 19,36% têm dores no pescoço.

A poluição das grandes cidades é a grande vilã do sistema respiratório, diz Caio Soares, diretor médico da Omint e coordenador do estudo. "Em cidades como São Paulo, as doenças respiratórias, como a rinite, são muito frequentes", diz. Segundo ele, altas temperaturas agravam ainda mais o problema. "Isso porque cresce o número de partículas em suspensão no ar", diz Soares.

As dores no pescoço e ombros estão relacionadas à tensão, diz o coordenador do estudo. "O estresse leva à contração muscular na região do pescoço e ombros", explica Soares.

Ele também conta que, quando especialistas em ergonomia visitam empresas, o número de correções de postura, posicionamento em relação ao computador, altura da mesa e da cadeira é enorme. "Do presidente à recepcionista, todos têm problemas e muitas correções

ergonômicas precisam ser feitas", explica.



Fonte: EXAME.com

O dado mais alarmante da pesquisa também está relacionado ao estresse e vem crescendo bastante entre os executivos: a ansiedade, na 6ª posição da lista. Se, em 2009, 14% dos executivos avaliados apresentavam sintomas da doença, em 2011, esse percentual chega a 18,20%.

O sentimento de ansiedade é comum, diz Soares, mas se começa a prejudicar as tarefas do dia a dia passa a ser classificado como doença. "O limite é quando a ansiedade começa a interferir nas atividades profissionais ou pessoais", diz o médico.

O percentual de executivos atingidos pela ansiedade preocupa, na opinião de Soares. "A ansiedade é a brasa que mantém aceso o fogo de outras doenças", explica Soares.

Se a ansiedade cresce, por outro lado, a hipertensão tem diminuído. Em 2009, eram 10%. Passaram para 9,07%, em 2010, e agora somam 8,15% do total. O tabagismo também está em queda. Os indicadores de diabetes e colesterol alto seguem estáveis. Atingem 2,3% e 2,04% da população avaliada, respectivamente.



SEGURANÇA: Seminário irá discutir meios preventivos exigidos na NR-20.

Apoio O BRACO FORTE DO TRABALHADOR ATUANDO EM ARAÇATUBA E REGIÃO SINDALCO (18) 3622-2251 José Roberto da Cunha

Apoio (18) 3622-2281 9781-4299 EQUIPE NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS Avenida José Ferreira Batista, 3445

Apoio Extintores, Hidrantes, projetos para bombeiro, Treinamentos... ESGALHA SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO (18) 3621-9300 (18) 3634-1679

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



Apoio Venda de todos EPIS Assistência técnica (18) 3652-9703 MC EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

Cresce a procura pelo profissional de logística no mercado

Cartola - Agência de Conteúdo Fotos: Shutterstock

O profissional de logística vem ganhando importância devido à necessidade das empresas em aumentar a competitividade. É o que aponta a terceira edição da Pesquisa Perfil do Profissional de Logística, realizada pelo departamento de academia da Associação Brasileira de Logística (Abralog). Anos atrás, era dada maior importância ao profissional do setor de economia, como afirma Fabiano Stringher, conselheiro técnico da Abralog. Hoje, com o interesse por se tornar mais competitiva, a empresa passou a valorizar, também, o profissional de logística.

área há mais de 10 anos e 16% a menos de um. A maior parcela, 24% deles, recebe salários entre R\$ 3 mil e R\$ 6 mil por mês, enquanto 7% recebem entre R\$ 12 mil e R\$ 24 mil. O restante está na faixa de R\$ 6 mil a R\$ 12 mil mensais.



A importância do profissional de logística cresce pela necessidade de aumentar a competitividade

Para chegar aos resultados foram entrevistados 1.153 profissionais, três vezes mais do que nas edições de 2010 e de 2011. Entre eles, 63% trabalham no estado de São Paulo, o restante está distribuído pelos estados do Rio de Janeiro, de Minas Gerais, da Bahia, de Pernambuco, do Paraná, do Rio Grande do Sul e de Santa Catarina.

De acordo com Stringher, as atribuições mais comuns dos profissionais de logística são relacionadas ao transporte, à armazenagem e à gestão de materiais. Porém, novas tendências estão surgindo, como o trabalho no serviço de atendimento ao cliente, já que o profissional entende bem todo o funcionamento da empresa, no planejamento de demanda e de compras.

maior parte do investimento, 56%, foi realizado pelo profissional, 14% por empresas e 27% por empresa e profissional. Além disso, a maioria deles, 73%, está empregada em empresas nacionais, enquanto o restante atua em multinacionais. Entre as empresas, 43% são do setor de serviços, 32% da indústria, 18% de comércio e 7% de educação. Para completar o perfil do profissional, foi constatado que quase 60% são homens, as idades variam de 18 a 33 anos.



A maioria dos profissionais de logística são do sexo masculino

A intenção do estudo, segundo Stringher, é conhecer melhor o profissional para, em seguida, oferecer-lhe oportunidades de qualificação. Para isso, os quatro integrantes do departamento de academia da Abralog - Fundação Vanzolini, Senai, Fatec de São José dos Campos e Universidade Cruzeiro do Sul - estão atualizando o currículo de seus cursos de logística de acordo com as necessidades percebidas durante a pesquisa.



O tema logística internacional está entre os três que mais interessam aos profissionais de logística

De acordo com Stringher, a Abralog está buscando aproximar o conceito de logística com os setores financeiro e contábil, pois foi comprovado que esses profissionais se interessam, principalmente, pela área de custos logísticos, para saber quem são seus concorrentes. Outros temas bastante citados estão a gestão de processos logísticos, para melhorar as ações integradas, e a logística internacional, focando no comércio exterior.



O objetivo da Pesquisa Perfil Profissional de Logística é conhecer melhor o profissional para oferecer qualificação

As áreas tradicionais de trabalho do profissional de logística são o transporte, armazenagem e gestão de mercadorias

Sucesso no curso de PPRA em Maringá (PR)



CAPACITAÇÃO: Profissionais da região de Maringá (PR) que participaram do Curso de capacitação para elaboração do PPRA ministrado pelo SINTESPAR.

O SINTESPAR (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado do Paraná) realizou no dia 27 de outubro na cidade de Maringá (PR) Curso de capacitação para elaboração do PPRA, oportunidade em que reuniu vários profissionais daquela região.



O curso foi além das expectativas, pois os integrantes tiveram oportunidades de trocar idéias e ações.

O curso foi realizado nas dependências da sede social do Sindicato dos Trabalhadores na Indústria da Construção de Maringá e Região.

No período de 29 de novembro a 01 de dezembro de 2012, o SINTESPAR estará realizando o curso de operador de empilhadeira em Maringá. Inscrições pelo e-mail: sintespar2008@yahoo.com.br

SIPAT 2012 Vieira Enfeites envolve colaboradores e familiares

A empresa E.F Vieira Enfeites M.E de Vicentinópolis distrito de Santo Antônio do Aracanguá (SP) que presta serviços para Pampili Calçados de Birigüi (SP) através de seu SESMT representado pelo Engenheiro Bruno Matias Moreira e Téc. Seg. Trabalho Éverson Valter Pandolfi, realizou sua 7ª SIPAT no período de 13 a 20 de Novembro com a participação efetiva de seus colaboradores e filhos de colaboradores trazendo a conscientização no âmbito familiar, tornando assim um envolvimento social as medidas de prevenção e saúde promovida no evento. O Evento foi desenvolvido mediante ao tema: **Seja Atencioso e Garanta a sua saúde que é o bem mais precioso**, alimente-se bem, pratique exercícios e tenha hábitos saudáveis, teve o objetivo de proporcionar informações na importância da conscientização em se alimentar bem, praticar exercícios físicos, e ter hábitos saudáveis.



PROJETO: Passeio ecológico de o projeto SEMEAR levou filhos de colaboradores para conhecer a grandeza do meio ambiente e a necessidade de sua preservação, com segurança e saúde ao ser humano.

Anteriormente a programação da SIPAT foi realizada um concurso de frases, sendo a vencedora da colaboradora Eudiane usada durante o evento.

A SIPAT 2012 teve início com a caminhada da saúde, realizada no dia 13, oportunidade em que colaboradores e seus filhos participaram passando por áreas ecológicas finalizando com um delicioso café da manhã especialmente preparado na empresa.

No dia 15 de outubro foi realizada a palestra com o Dr. João Delia, médico do trabalho da empresa com o tema: Hipertensão e Diabetes.

No dia 16 teve a palestra com a Isabela, nutricionista da empresa com a seguinte apresentação: Alimentação Saudável relacionada a doenças.

No dia 17 teve a palestra com a Fisioterapeuta Tanismara que abordou o assunto: A importância da Atividade física e participar da ginástica laboral na empresa.

Nos dias 18 e 19, na Sala do ambulatório da empresa foram realizados o Check Up, para verificar como os colaboradores estão de saúde; aferindo a pressão arterial, verificando a taxa de Glicemia para constatação de diabetes e verificando o peso e altura para receber o relatório de IMC, índice de massa corporal.

No dia 20 o encerramento foi com o projeto do SESMT da empresa chamado Semear, que é um projeto ambiental realizado com filhos de colaboradores com o intuito de

preparar as crianças para as condutas sócio-ambientais que conduzam a uma convivência harmoniosa com o meio ambiente sendo preparado como agente transformador, fazendo com que as crianças idealizem na prática comportamentos ambientais corretos.

Neste dia foi inaugurada a Horta para estimular uma alimentação saudável, quando será disponibilizado aos colaboradores que realizam refeição na empresa as verduras e legumes. As crianças do projeto Semear irão cuidar da horta e poderão levar verduras para suas casas também. Após a inauguração da horta foi realizado um passeio ecológico em um sítio de propriedade particular em Buritama onde as aves, pássaros capturados pela polícia ambiental ficam neste local para recuperação dos maus tratos realizados pelo homem que os mantinham ilegalmente. Neste sítio crianças e colaboradores foram recepcionados pela bióloga Priscila a qual abordou diversos assuntos conscientizando-os a ter respeito pelas aves, pássaros e mantê-los em seu habitat natural. Na oportunidade foi presenciado a soltura de 2 Araras após recuperação.

Livro sobre a nova revolução na ergonomia será lançado em SP

A Escola OCRA Brasileira irá promover uma palestra e lançamento do livro de ergonomia "NIOSSH BY OCRA", no dia 15 de Novembro de 2012, no Sindicato dos trabalhadores na construção civil de São Paulo, na Rua Conde de Sarzedas, 286 - São Paulo (Estação Sé do Metro).

O MÉTODO NIOSSH BY OCRA é reconhecido internacionalmente como norma ISO para avaliação de levantamento e deslocamento manual de cargas.

Os objetivos do método Niosh By Ocro são: Identificar os riscos relacionados ao levantamento e manipulação de cargas; Avaliar o risco através de software "NIOSSH BY OCRA"; Confeccionar um mapeamento de riscos específicos para trabalhos que exijam sobrecarga lombar para levantamento e manipulação de cargas; Propor melhorias das condições de trabalho.

A palestrante será a Profª Daniela Colombini, da Universidade de Milão, autora do MÉTODO OCRA, que é Médica do Trabalho e Ergonomista Européia (acreditação CREE); Diretora da seção de Ergonomia do Centro de Medicina Ocupacional (CEMOC) e da Fundação IRCCS Policlinico, Magiagalli e Regina Elena; Professora associada da Escola Superior de Medicina do Trabalho da Universidade de Milão; Pesquisadora da Unidade de Pesquisa "Ergonomia da Postura e do Movimento" (EPM).

O evento é aberto para empresários, dirigentes sindicais, gerentes de RH, ergonomistas, engenheiros de processo e de produção, profissionais de saúde e segurança no trabalho, peritos judiciais, consultores de empresa, fisioterapeutas, auditores DRT, advogados trabalhistas e educadores físicos e demais profissionais envolvidos com o tem. Vagas limitadas. Informações e Inscrições: pacin@pacin.com.br, escolaoocra@escolaoocra.com.br, ou nos fones: 11-5589-1489 / 11-5585-4355.

CURSO

Nos dias 16 e 17 será realizado o curso "Niosh by OCRA" no Hotel Park Inn, Avenida Ibirapuera 2534, Moemba São Paulo.

Os instrutores serão Daniela Colombini, Edoardo Santino e Ryddy Facci.

O objetivo do curso é identificar os riscos relacionados ao levantamento e manipulação de cargas, avaliar o risco através do software "NIOSSH by OCRA", confeccionar um mapeamento de riscos específicos para trabalhos que exijam sobrecarga lombar para levantamento e manipulação de cargas e propor melhorias das condições de trabalho.

Para participar do curso é preciso ter os seguintes recursos básicos: levar computador portátil, com Excel e calculadora, e ter conhecimento de Excel.



FUTURO: Nova revolução na ergonomia será lançada em SP.

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

EQUIPE

NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

Avenida José Ferreira Batista, 3445



Sorocaba vai discutir NR-12

Evento será na Câmara Municipal com inscrições gratuitas

Profissionais da Segurança e Saúde no Trabalho de Sorocaba (SP) e região terão oportunidade de discutir e tirar dúvidas sobre a redação da NR-12 Segurança no Trabalho em Máquinas e Equipamentos.

O evento está sendo organizado pelo INPAME, aberto aos interessados, sem taxa de inscrição.

Será realizado no dia 12 de novembro de 2012, das 08 às 17h00 nas dependências da Câmara Municipal de Sorocaba (SP).

Os participantes poderão tirar todas as suas dúvidas com alguns dos maiores especialistas do Brasil em segurança do trabalho em máquinas, bem como: saber sobre todas as obrigações trazidas pela NR-12; saber interpretar os temas mais polêmicos tais como monitoramento, falha segura, categoria de risco, quem pode ministrar cursos, quem pode operar máquinas, obrigações de projeto, fabricação e uso e sobre distância segura.

Para garantir sua inscrição escreva para o seguinte endereço: inpame.brasil@inpame.org.br

Informações: (11) 3231-4878 / (11) 3719-1059

FÓRUM NR-12 SOROCABA DEBATE GRATUITO

Sobre todas as obrigações trazidas pela NR-12

Serão como referências os temas mais polêmicos (monitoramento / falha segura/categoria de risco/quem pode ministrar cursos / quem pode operar máquinas/obrigações de projeto / fabricação e uso de máquinas)

Terá todas as suas dúvidas com alguns dos maiores especialistas do Brasil em segurança do trabalho em máquinas.

INPAME - INPAME
HORÁRIO: 08:00 às 17:00
LOCAL: CÂMARA MUNICIPAL DE SOROCABA

Para garantir sua inscrição: inpame.brasil@inpame.org.br

Maiores informações: (11) 3231-4878 / (11) 3719-1059

A nova redação da NR-12 foi publicada oficialmente em dezembro de 2011 e ajustes devem ser aplicados com boa interpretação por parte dos profissionais da SST.

Apoio A Casa do EPI

MultSeg

(18) 3641-8015

SINTESPAR capacitou instrutores de operador de empilhadeira em Curitiba

O SINTESPAR – Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado do Paraná, realizou nos dias 27, 28 e 29 de setembro de 2012, Curso de Capacitação para formação de Instrutores de Operador de Empilhadeira.

Vários profissionais da SST daquele estado participaram do curso e estão aptos a desenvolverem programas de treinamentos na operação segura de empilhadeiras.



Os profissionais tiveram aulas teóricas e práticas; sempre acompanhados por instrutor do SINTESPAR, os quais receberam várias dicas sobre instruções e orientações técnicas e vivência na operação de empilhadeira.



Certificados, profissionais serão multiplicados em orientações técnicas.



Apoio (18) 3652-9703

Venda de todos EPIs
Assistência técnica

MC

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

Projeto de Lei proíbe bolsa de estágio em valor menor que o salário mínimo

A Câmara analisa o Projeto de Lei 4273/12, do deputado Dr. Grilo (PSL-MG), que proíbe a concessão de bolsa de estágio em valor inferior ao do salário mínimo. O valor atual do salário mínimo é R\$ 622,00.

O deputado lembra que a concessão de bolsa é obrigatória nos casos de estágio não obrigatório, para auxiliar o estudante em seus gastos com material escolar, livros, transporte.

“O que ocorre, entretanto, é uma concessão aquém das necessidades pessoais de sua condição de estudante que, muitas vezes, não pode contar com a ajuda de seus pais ou responsáveis no custeio de sua educação”, observa. A proposta altera a Lei 11.788/08, que trata do estágio de estudantes.

Tramitação: O projeto está apenas ao PL 4579/09. As propostas tramitam em caráter conclusivo e serão examinadas pelas comissões de Desenvolvimento Econômico, Indústria e Comércio; de Educação e Cultura; de Trabalho, de Administração e Serviço Público; de Finanças e Tributação; e de Constituição e Justiça e de Cidadania.

Fonte: Agência Câmara de Notícias, 30.10.2012

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

ESGALHA

SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO

ARACATUBA (SP)

(18) 3621-9300

(18) 3634-1679

Receba Norminha em seu e-mail de preferência:
Basta enviar seu nome completo, sua função e nome de sua cidade/estado para: contato@norminha.net.br

Apoio A idéia nasce da pergunta

(18) 8801-3114

doisDI joice@doisdi.com

(18) 8801-2115

luz@doisdi.com doisDI



APOIO Misegtrab

(11) 9634-1721

(11) 2605-5952

Segurança do Trabalho, Cursos, Debates e Treinamentos

misegtrab@gmail.com

CAMINHADA DA SAÚDE E CAFÉ DA MANHÃ

GANHADORA DA BICICLETA - EUDIANE

FRASE COM O TEMA DA SIPAT

PASSEIO ECOLÓGICO PROJETO SEMEAR

PALESTRA - HIPERTENSÃO E DIABETES DR. JOÃO DELIA

PALESTRA - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL BRUNA - NUTRICIONISTA

PALESTRA - IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA TANISMARA - FISIOTERAPEUTA

CHECK UP - IMC, GLICÊMIA, AF, PRESSÃO ENFERMEIRA - THAIS ENFERMEIRA - FRANCISCA

FEQUIMFAR apresenta relatório positivo do 3º Encontro Estadual de CIPA e SESMT



O 3º Encontro Estadual de CIPA e SESMT do Setor Químico integra a agenda de atividades da Federação dos Trabalhadores nas Indústrias Químicas e Farmacêuticas do Estado de São Paulo, realizado a cada dois anos, com o apoio dos 33 Sindicatos filiados a entidade; sob coordenação de seu Departamento de Saúde do Trabalhador.



Edson dias Bicalho (Secretário Geral), Sergio Luiz Leite (Presidente da FEQUIMFAR) e João Donizeti Scaboli (Diretor do Depto. de Saúde, idealizador do evento).



UNIAO: Presença atuante de trabalhadores, membros de CIPA, profissionais de SESMT, autoridades, lideranças e dirigentes sindicais. Secretário Estadual do Trabalho (foto) prestigiou o evento.



AVALIAÇÃO: Os presentes se manifestaram diretamente aos organizadores apresentando satisfação em relação ao 3º ENCONTRO ESTADUAL DE CIPA e SESMT DO SETOR QUÍMICO e ressaltando a importância da atividade na concretização dos objetivos do Departamento de Saúde do Trabalhador e dos 33 sindicatos filiados.

Nas avaliações foram apresentados elogios espontâneos revelando a satisfação dos presentes. O formulário "Ficha de Avaliação" ainda continha campos solicitando a indicação de Sugestões para próximos encontros, Pontos positivos e Pontos para melhoria.

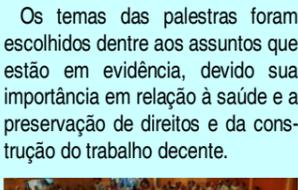
Assim, de acordo com as verbalizações dos participantes e as avaliações escritas é possível concluir que o 3º ENCONTRO ESTADUAL DE CIPA e SESMT DO SETOR QUÍMICO atingiu seus objetivos trazendo formação e contribuindo para a defesa da Saúde de todas e todos que trabalham.

Ao término do 3º ENCONTRO ESTADUAL DE CIPA e SESMT DO SETOR QUÍMICO foi lido manifesto pela saúde, trabalho digno e qualidade de vida da classe trabalhadora em apoio e pelo fortalecimento do Ministério de Trabalho e Emprego, sendo aprovado e referendado em unanimidade pelos participantes. Veja o documento na íntegra clicando [AQUI](http://www.norminha.net.br/Arquivos/3encontroCIPA_relatorio.pdf). Ou acesse o link:

http://www.norminha.net.br/Arquivos/3encontroCIPA_relatorio.pdf



INTERPRETE: Todos os participantes tiveram atendimento eficaz durante as apresentações das palestras.



OS TEMAS: Os temas das palestras foram escolhidos dentre os assuntos que estão em evidência, devido sua importância em relação à saúde e a preservação de direitos e da construção do trabalho decente.



ENVOLVIMENTO: Todos os apresentadores foram comunicadores exemplares junto aos participantes do evento.



PRESENCIA: Em todas as apresentações, representantes das delegações tiveram participações diretas.

Informação, conscientização e integração

Junto à proposta inicial de poder informar e integrar trabalhadores e trabalhadoras da categoria química, com os seus representantes na CIPA e Sindicato, além de promover a aproximação de profissionais do SESMT com as políticas sindicais em relação à defesa da Saúde das pessoas em situação de trabalho, em sua última edição, o 3º Encontro Estadual de CIPA e SESMT do Setor Químico, também proporcionou diversas palestras referentes a formação sindical continuada na área de Saúde do Trabalhador, direcionada para os membros de CIPA e SESMT do setor químico.



Cipeiros e profissionais do SESMT do setor químico reunidos em encontro para discutir a SST.

Aproximadamente 600 pessoas participaram do 3º Encontro Estadual de CIPA e SESMT do Setor Químico pessoas, entre membros de CIPA, profissionais do SESMT e de outras categorias e dirigentes sindicais.



APROVADO: Os participantes do 3º Encontro Estadual de CIPA e SESMT do Setor Químico, promovido pela Federação dos Trabalhadores nas Indústrias Químicas e Farmacêuticas do Estado de São Paulo - FEQUIMFAR, por meio deste documento, se manifestam junto a toda sociedade, instituições públicas, privadas e órgãos responsáveis, com objetivo maior de solicitar o saneamento e um imediato fortalecimento da estrutura de serviços e organizacional do Ministério do Trabalho e Emprego, em que pese todas as garantias constitucionais e humanitárias referentes à vida de cada trabalhador e trabalhadora do Brasil.

NOTA: Norminha esteve presente no 3º Encontro estadual de CIPA e SESMT do setor químico, ocorrido nos dias 23, 24 e 25 de agosto de 2012 a convite da FEQUIMFAR e SINDALCO (Sindicato do Setor na região de Araçatuba SP). Aos demais setores, estamos abertos e dispostos a divulgar suas ações e estar presente em seus eventos, pois nossa missão é sempre promover a SST para todos.

Norma que dispõe sobre o pagamento do abono salarial do PIS/Pasep referente ao exercício de 2012/2013 é alterada

Foi alterada a Resolução Codefat nº 695/2012, que dispõe sobre o pagamento do abono salarial do PIS/Pasep referente ao exercício de 2012/2013, para estabelecer que cabe aos agentes pagadores efetuar a retroação do cadastro dos participantes do PIS e do Pasep, desde que devidamente comprovado o vínculo empregatício, seja ele efetivo ou temporário, quando houver necessidade de atualização do referido cadastro.

O cadastro retroativo do trabalhador será efetuado mediante a apresentação dos seguintes documentos:

- Carteira de Identidade (CI);
- Cadastro de Pessoa Física CPF;
- Termo de Posse, quando se tratar de funcionário efetivo;
- Contrato de Trabalho, quando se tratar de trabalhador temporário;
- Carteira de Trabalho e Previdência Social (CTPS), quando se tratar de trabalhador celetista.

Leia na íntegra a alteração.



Apoio

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

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

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

ESGALHA
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO

ARACATUBA (SP)
(18) 3621-9300

BIRIGUI (SP)
(18) 3634-1679

Apoio A Casa do EPI

MultSeg

(18) 3641-8015

Apoio Venda de todos EPIs Assistência técnica

(18) 3652-9703

MC
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

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),

Após 79 semanas ininterruptas, na edição anterior do Norminha eu não enviei minha coluna. Fui surpreendido por uma forte crise de Esfagite. Durante a medicação fui acometido de uma forte crise de pânico, que realmente me deixou "grogue".

O resultado disso tudo está sendo uma reeducação alimentar e o desprendimento de coisas que muitos de nós adoramos comer e beber. Enfim, como diz a música de Roberto Carlos, tudo que é bom é ilegal, imoral ou engorda.

É impressionante como ando valorizando e sentindo saudades de um bom cafezinho, pastel, batata frita, refrigerante, entre outras delícias.

Abaixo, reproduzo uma crônica de Luiz Fernando Guimarães com a qual me identifiquei e penso que muitos de vocês concordarão.

Tem uma crônica do Paulo Mendes Campos em que ele conta de um amigo que sofria de pressão alta e era obrigado a fazer uma dieta rigorosa. Certa vez, no meio de uma conversa animada de um grupo, durante a qual mantivera um silêncio triste, ele suspirou fundo e declarou:

- Vocês ficam aí dizendo que bom mesmo é mulher. Bom mesmo é sal!

O que realmente diferencia os estágios da experiência humana nesta Terra é o que o homem, em cada idade, considera bom mesmo. Não apenas bom. Melhor do que tudo. Bom MESMO!

Um recém-nascido se pudesse participar articuladamente de uma conversa com homens de outras idades, ouviria pacientemente a opinião de cada um sobre as melhores coisas do mundo e no fim decretaria:

- Conversa. Bom mesmo é mãe!

Depois de certa idade, a escolha do melhor de tudo passa a ser mais difícil. A infância é um viveiro de prazeres. Como comparar, por exemplo, o orgulho de um pão bem lançado, o volume voluptuoso de uma bola de gude daquelas boas entre os dedos, o cheiro da terra úmida e o cheiro de caderno novo?

Mas acho que, tirando-se uma média das opiniões de pré-adolescentes normais brasileiros, se chegaria fatalmente à conclusão de que nesta fase bom mesmo, melhor do que tudo, melhor até do que fazer xixi na piscina, é passe de calcanhar que dá certo.

Mais tarde a gente se sente na obrigação de pensar que bom mesmo é mulher (ou prima, que é parecido com mulher), mas no fundo ainda acha que bom mesmo é acordar na segunda-feira com febre e não precisar ir à aula.

Depois, sim, vem a fase em que não tem conversa. Bom mesmo é sexo!

Esta fase dura geralmente até o fim da vida, mesmo quando o sexo precisa disputar a preferência com outras coisas boas ("Pra mim é sexo em primeiro e romance policial em segundo, mas longe").

- Bom mesmo é figada com queijo.

- Melhor do que sexo?

- Bom, cada coisa na sua hora.

Com a chamada idade madura, embora persista o consenso de que nada se iguala ao prazer, mesmo teórico, do sexo, as necessidades do conforto e os pequenos prazeres da vida prática vão se impondo.

- Meu filho, eu sei que você aí, tão cheio de vida e de entusiasmo, não vai compreender isto. Mas tome nota do que eu digo, porque um dia você concordará comigo: bom mesmo é escada rolante!

E esta é a trajetória do homem e seu gosto inconstante sobre a Terra, do colo da mãe, que parece que nada, jamais, substituirá, à descoberta final de que uma boa poltrona reclinável, se não é igual, é parecido. E que bom, mas bom MESMO é nunca mais ser obrigado a ir a lugar nenhum, mesmo sem febre.

Abraços, saúde e sucesso!

FÁBIO R. LAIS

www.turnoverconsultoria.blogspot.com

NOTA DA DIREÇÃO: Fábio Laís é convidado especial para proferir palestra no dia 24 de novembro de 2012 (sábado) em Araçatuba (SP), quando Norminha e seus colaboradores estarão oferecendo uma confraternização para os Técnicos de Segurança do Trabalho em homenagem ao Dia Nacional dos Técnicos de Segurança do Trabalho que se comemora no dia 27 de novembro. Aguardem, daremos detalhes sobre o evento, que será limitado a 200 profissionais que estão na ativa, na próxima edição.

Bracol promove seminário gratuito sobre SSO

No dia 6 de novembro (terça-feira), o especialista em Direito Trabalhista Luís Augusto de Bruin ministrará um seminário gratuito sobre o tema "Constituição e Direito Previdenciário na Segurança e Saúde Ocupacional".

A atividade, destinada a empresas, trabalhadores, estudantes e profissionais do setor, será realizada, das 14 às 17 horas, na Unip (Universidade Paulista), Campus Vergueiro na capital Paulista. Mais de 500 pessoas já se inscreveram. Bruin é representante da Bracol, marca da BSB (Brazil Safety Brands), maior fabricante de EPIs (Equipamentos de Proteção Individual) da América Latina.

Entre os tópicos abordados, o especialista discutirá os princípios fundamentais da Constituição, direitos e deveres individuais e coletivos, direito a um ambiente de trabalho sadio e seguro, direito a compensação por exposição a agente nocivo, estabilidade do cipeiro (profissional que faz parte da Cipa - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes de uma empresa) e indenização por dano moral acidentário.

Serviço: Seminário SSO, Unip-Campus Vergueiro (Rua Vergueiro, 1.211, próximo à estação Paraíso do metrô). Inscrições gratuitas e mais informações: (11) 3503-6000.



Dicas e orientações sobre Nutrição e Acupuntura



Nutrição com Equilíbrio
Kelly Cristina Souza Silveira
Nutricionista

Chá Verde

Quem nunca ouviu falar dos inúmeros benefícios do chá verde para a saúde? Esta erva de origem asiática tem sido alvo de muitas pesquisas com resultados surpreendentes exercendo efeitos positivos tanto na prevenção quanto no tratamento de doenças.

O chá é obtido através das folhas da planta *Camellia sinensis* e é chamado de verde porque as folhas desta erva sofrem pouca oxidação durante o processamento, o que não ocorre com o chá preto por exemplo. Considerando que outras ervas são vendidas a título de chá verde, é extremamente importante conferir na embalagem se a mesma contém o nome da planta *Camellia sinensis*, pois assim terá a garantia que esta consumindo o verdadeiro chá verde.

Por que consumir este chá?

Estudos comprovaram que chá verde tem efeito inibidor em bactérias que temos na boca combatendo o mau hálito, dor de garganta e agindo na prevenção de cáries. Por ser rico em antioxidantes combatem as espécies reativas de oxigênio (radicais livres) prevenindo desta forma o envelhecimento precoce, doenças cardiovasculares e todos os tipos de câncer.

Protege contra a doença de Parkinson, previne e retarda o desenvolvimento da doença de Alzheimer e artrite reumatóide. Além de todos estes benefícios, o chá verde contém substâncias que aceleram o metabolismo contribuindo para queima de gorduras e possível redução de peso.

Ideal para ser utilizados para diabéticos, visto que controla os níveis de açúcar no sangue, resultando em uma taxa normoglicêmica.

A recomendação é de 3 a 4 xícaras de chá por dia, em torno de 500 ml, e deve ser consumido morno ou gelado, porém nunca armazenado para o dia seguinte. O ideal é consumir nos intervalos das refeições, exceto no período noturno.

Mas como preparar este chá?

A maneira correta de preparar chá verde é pela infusão:

- Coloque a água para ferver.
- Após fervura desligue o fogo e acrescente a erva.
- Deixe a infusão por, no máximo, cinco a 10 minutos ecoe a erva.

Pode ser consumido morno ou gelado, porém nunca armazenado para o dia seguinte. O ideal é consumir nos intervalos das refeições, exceto no período noturno.

Bom Apetite!

Kelly Cristina Souza Silveira
Nutricionista
nutricao.acupuntura@gmail.com

Beijar diminui sintomas de alergia e emagrece

Fotos: Getty Images



Beijar aumenta a imunidade: você já deve imaginar que, quando beija alguém, também troca alguns germes com essa pessoa. Os pesquisadores acreditam que isso pode aumentar a imunidade. Claro que esse fluxo de saliva tem limite. A dica não é válida para mulheres grávidas ou parceiros com herpes e problemas graves.



Beijar pode diminuir sintomas de alergias: se você tem alergias sazonais, talvez seja uma boa ideia passá-la com um beijo. Segundo um estudo japonês, casais que se beijaram por mais de 30 minutos apresentaram menores níveis de IgE específica, uma proteína que desencadeia sintomas de alergia como espirros.

A higiene bucal, como escovar os dentes ajuda, e é saudável.



Beijar emagrece: claro, nada se compara a ir à academia, mas beijar queima seis calorias por minuto. Além disso, você coloca uma quantidade enorme de músculos faciais para trabalhar enquanto está beijando.



Beijar ajuda a driblar o estresse: aquela sensação de relaxamento após dar um beijo não é coisa da sua cabeça. De acordo com um estudo, tanto homens quanto mulheres apresentam um declínio dos níveis de estresse após dar um beijo.



Beijar é bom para os dentes: pode parecer um pouco nojento, mas o beijo estimula a produção de saliva, que elimina as bactérias prejudiciais dos dentes e reduz o acúmulo da placa bacteriana.

Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho do Estado do Rio Grande do Norte

Não perca TEMPO!

Faça já sua filiação

Filiado: **CTB** **FENATEST** **CNTC** Apoio: **mais**

Sede provisória: Av. Rio Branco, 829 - Cidade Alta, Natal/RN, sala 207.
CEP: 59.025-003. Fone: (84) 2010-6543 / (84) 8816-6000 / (84) 9655-7155

SINTST-RN convoca técnicos do Rio Grande do Norte para filiação

Vale esclarecer que a categoria dos TÉCNICOS DE SEGURANÇA DO TRABALHO é disciplinada especificamente pela Lei nº. 7.410/85, pelo Decreto nº. 92.530/86, pela Portaria no. 3.214/78 (Norma Regulamentadora NR-04) e por fim, pela Portaria no. 3.275/89, ambas do Mte.

Inicialmente, convém esclarecer que os TÉCNICOS DE SEGURANÇA DO TRABALHO constituem categoria profissional diferenciada.

A representação sindical profissional por categoria diferenciada está especificada na CLT: "Categoria profissional diferenciada é a que se forma dos empregados que exerçam profissões ou funções diferenciadas por força de estatuto profissional especial ou em consequência de condições de vida singulares".

O QUE É: Chamado também de Imposto Sindical, previsto na legislação federal, nos artigos 578 a 610 da CLT - Consolidação das Leis do Trabalho e consiste no desconto de um dia de trabalho por ano (equivalente a 3,33% do salário), sempre no mês de março.

Quem paga?

Todos os profissionais em exercício da profissão, que exerçam as atribuições das Leis, 7.410 de 27/11/85 e Regulamentado pelo Decr. Nº 92.530 de 09/04/86, que sejam registrados nas empresas como Técnico de Segurança do Trabalho, Assessores, Coordenadores de Segurança do Trabalho desde que exerçam as atribuições das leis acima citadas. Essa contribuição é devida por sócios e não sócios também.

Como pagar?

Por se tratar de lei a empresa é obrigada a descontar do salário do funcionário no mês de março. Também por lei a empresa tem até o último dia útil de abril de cada ano para efetuar o pagamento dessa Contribuição. Alertamos que o recolhimento independe do ramo de atividade em que o profissional TÉCNICO DE SEGURANÇA DO TRABALHO atue e do seu vínculo empregatício (cargo), pois o seu enquadramento sindical é como CATEGORIA DIFERENCIADA e sua representação é, compulsoriamente, exercida pelos Sindicatos dos Técnicos de Segurança do Trabalho nos Estados.

De acordo com os Artigos 606 e seguintes, "a falta ou recolhimento indevido ensejará às Entidades Sindicais o direito da promoção de cobrança judicial"; assim como os Artigos 607 e 608 da CLT, determinam que "a prova de recolhimento correto da Contribuição Sindical é documento essencial ao comparecimento das Organizações às Concorrências Públicas ou Administrativas e para o registro ou licença de funcionamento ou renovação de atividades aos estabelecimentos de empregadores e aos escritórios ou congêneres dos agentes ou trabalhadores autônomos e profissionais liberais, bem como concessão de alvarás de licença ou localização".

Como é distribuído esse imposto

Do que é recolhido de cada profissional Técnico de Segurança do Trabalho que desempenham as atribuições das Leis 7.410/85 e 92.530/86, é assim distribuído: 10% vai para o Ministério do Trabalho e Emprego - MTE · 5% para a Confederação Nacional dos Trabalhadores no Comércio - CNTC - 15% para a Federação Nacional Dos Técnicos de Segurança do Trabalho - FENATEST · 10% para a Central dos Trabalhadores e Trabalhadoras do Brasil - CTB · 60% para o Sindicato dos Técnicos do seu Estado. Isto se sua empresa cumpre a lei e recolhe corretamente a contribuição para o sindicato respectivo da nossa profissão.

Como fiscalizar o cumprimento da Lei

Em sua CTPS - em local próprio - deve ser anotado o recolhimento da contribuição e o nome do Sindicato para o qual a empresa recolheu esse Imposto.

Caso o nome do Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho do seu Estado não estiver anotado é porque sua empresa não está cumprindo a legislação. Isto pode ocorrer por desconhecimento da empresa. É seu dever informar a área de Recursos Humanos sobre o endereço e telefone do seu sindicato.

A Contribuição Sindical acabou?

Não. A Contribuição Sindical é lei e continua em vigor. Há um número grande de projetos de lei em tramitação no Congresso Nacional que prevêm o término dessa contribuição, mas são projetos ainda e não se transformaram em lei.

Lembre-se:

Uma força tarefa está sendo idealizada pela FENATEST para que a classe consiga verdadeiramente o Conselho. Some esta força!

USALPA enriquece prevenção na SIPAT 2012

A Usina Alta Paulista (USALPA), em atendimento às normas de Saúde e Segurança do Trabalho e, em especial as normas regulamentadoras NR 05, através da Comissão Interna de Prevenção aos Acidentes (CIPA) e os Serviços Especializados em Segurança e em Medicina do Trabalho (SESMT) realizou na semana de 22 a 26 de outubro a 10ª SIPAT- SEMANA INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES DO TRABALHO, que tem como objetivo promover a discussão de temas que visam o bem estar pessoal e profissional dos colaboradores da empresa.



A SIPAT contou com a participação de vários profissionais da região, abordando assuntos que incentivaram a todos a refletir e automatizar para a prática de prevenção de acidentes e melhor qualidade de vida.



No dia 22 o Sr. Romildo Giovani Veri (empresa RGV) abriu a semana como tema "Aspecto comportamental do acidente de trabalho", abordando na palestra o fundamento, e a importância da prevenção e principalmente no aspecto das responsabilidades de prevenir vidas, bem como as boas práticas que devem ser adotadas para um bom convívio na empresa onde estamos inseridos.



No dia 25 o evento recebeu o Advogado e colaborador da própria Usalpa, o Dr. Adriano de Marcos Lopes com o tema "Trabalho e família", esclarecendo a definição da palavra "trabalho", e permitindo que os participantes a refletissem sobre as práticas do trabalho e a importância da família no dia a dia. Foi ainda demonstrado a competência profissional desejáveis no profissional da atualidade, assumindo verdadeiramente suas funções dentro da empresa.



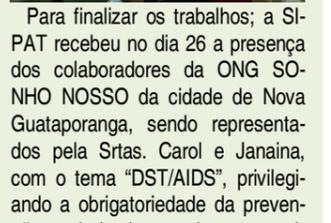
No dia 23 com a participação do Sr. Wainer César Chiari, Gestor da Secretária da Agricultura da cidade Junqueirópolis, apresentou o tema "Meio Ambiente e Sustentabilidade", destacando a necessidade da reciclagem, bem como suas consequências nos âmbitos pessoais, e social.



Para finalizar os trabalhos; a SIPAT recebeu no dia 26 a presença dos colaboradores da ONG SO-NHO NOSSO da cidade de Nova Guataporanga, sendo representados pela Srtas. Carol e Janaina, com o tema "DST/AIDS", privilegiando a obrigatoriedade da prevenção e ainda do uso de preservativos, para uma relação Segura. Também foram praticadas várias dinâmicas interativas com a participação de alguns dos colaboradores presente, reforçando a importância da prática do sexo seguro, para a prevenção das doenças transmissíveis.



No dia 24 a Dra. Anney Geib da Silva dentista do Centro de Especialidades Odontológicas de Junqueirópolis, apresentou o tema "Saúde Bucal", com a proposta de levar aos colaboradores os benefícios da limpeza da boca, principalmente no que tange as consequências de uma má escovação e higienização, com isso proporcionou aos participantes uma atenção maior, sabendo que em muitos casos as doenças são causadas por uma má higienização da boca. Buscando a atenção e a saúde dos trabalhadores para um melhor resultado.



Desta forma, a Usalpa busca promover a conscientização dos colaboradores para uma importância de hábitos saudáveis, como prática da prevenção, e também a importância do trabalho, bem como as demais boas práticas de conduta e convívio em sociedade que irão resultar em uma melhor qualidade de vida na família e no trabalho; afirmou Claudenir Nogueira Santana, Técnico de Segurança do Trabalho.



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

Use o mesmo endereço para enviar suas ações e de sua empresa para que possamos divulgá-las.

Apoio
A novidade do momento

www.minhanova.com.br
Receba sua camiseta em cinco dias!



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

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

Apoio A Casa do EPI

MultSeg
(18) 3641-8015



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

EQUIPE
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS
Avenida José Ferreira Batista, 3445

Apoio (18) 3652-9703

Venda de todos EPIs
Assistência técnica

MC
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

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

ESGALHA
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO

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



SINTESP vai comemorar 30 anos

O SINTESP – Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo irá comemorar no dia 27 de novembro 30 anos de representação dos profissionais da SST na Câmara Municipal da Capital Paulista. Informações e inscrições: eventos@sintesp.org.br

Alimentos que podem controlar sua fome

Fotos: Getty Images



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.



Sementes de linhaça - Com um mix nutricional de fibras solúveis e ácidos essenciais, as sementes de linhaça são o complemento perfeito para o seu iogurte, sua vitamina ou salada. Outras sementes integrais também tem efeito parecido na função de mantê-la saciada.



Salada - Se você quer manter sua fome sob controle coma uma pequena salada antes de encarar as refeições. Você só precisa de uma xícara ou duas de vegetais para que seu cérebro entenda que você já está ingerindo nutrientes e calorias. Seu estômago demora aproximadamente 20 minutos para enviar o sinal de saciedade, então comece a refeição pela salada, assim você vai consumir menos calorias para matar sua fome.



Whey Protein - A proteína é conhecida como inibidora de apetite, mas parece que a whey protein, ou proteína do soro do leite, é ainda mais eficiente nesse quesito. Uma pesquisa recente mostra que depois de consumir uma refeição líquida com esse tipo de proteína as pessoas tendem a consumir significativamente menos calorias na refeição seguinte.



Folhas verdes - Se você procura um alimento nutritivo que vai saciá-la por horas escolha vegetais de folhas verdes. Couve, espinafre, acelga, esses alimentos fibrosos podem ser ingeridos crus ou refogados com pouco azeite e vão manter sua fome sob controle.



Salmão - Quando você come peixes como salmão, que são ricos em ômega 3, seu corpo aumenta o índice de leptina em seu sistema. Esse hormônio é responsável por enviar a mensagem de saciedade ao cérebro. Outras boas opções de peixes com o mesmo efeito são atum e arenque.



Canela - A próxima vez que comer um cereal, aveia, fruta ou até café, adicione um pouco de canela. Assim como o que acontece com outros temperos como cravo e gengibre, ela ajuda a diminuir os níveis de açúcar no sangue, o que faz com que ajude a controlar sua fome.



Leite desnatado - Se você tende a atacar tudo que vê pela frente durante a TPM experimente beber leite desnatado. Estudos mostram que mulheres que consomem pelo menos uma porção de produtos lácteos por dia durante as duas semanas anteriores à menstruação têm uma diminuição significativa de seu impulso de consumir guloseimas, doces e carboidratos processados.



Molho picante - Quando se trata de diminuição de apetite quanto mais picante melhor. Portanto, adicione Tabasco em seu burrito, ovo mexido ou até sopa. Esse tipo de tempero a impede de comer demais e a ajuda a se sentir mais cheia.

Printbil inova e comemora dia das crianças com pais e filhos em Birigui



CRIANÇAS: Integração entre colaboradores pais com seus filhos marcou o sucesso da comemoração do Dia das Crianças na Printbill de Birigui (SP).

A Printbill Indústria Gráfica de Birigui (SP) mais uma vez fez a diferença em eventos comemorativos, reunindo colaboradores e seus filhos em noite espetacular para comemorar o Dia das Crianças.

O evento foi no dia 05 de outubro, das 19 às 21h00 nas dependências da empresa com a presença de aproximadamente 90 pessoas entre criança e adultos, com a participação direta dos seus diretores, gestores e colaboradores.

O Grupo Printfest interagiu pais e filhos nas brincadeiras, tais como: dança da cadeira, corrida do ovo, cabo de guerra, pula corda, danças, jogos de pebolim, pintura de face entre várias outras brincadeiras que envolveram a todos em uma única alegria e diversão.

Para alegrar ainda mais as crianças, foram entregues bolas padronizadas, estojos de maquiagem, maçã do amor, picolé, pipoca, refrigerante, colar de pisca, pulseiras de neon e vários outros brindes.



Equipe de apoio prestou calorosa atenção e prestação de serviços a todas as crianças presentes.



A alegria estampada nos rostos de pais e mães registrou o sucesso da comemoração.



A criançada não parou sequer um instante, pois as brincadeiras foram competitivas e todos conseguiram participação efetiva.



"A noite foi uma criança", pois o espírito de diversão foi verdadeiramente voltada para o Dia das crianças.



Todas as atividades foram aplicadas com muita dedicação com satisfação total das crianças.

O grupo Printfest afirma que "O adulto pode (e deve) estimular a imaginação das crianças, despertando ideias, questionando-as de forma a que elas próprias procurem soluções para os problemas que surjam. Além disso, brincar com elas, procurando estimular as crianças e servir de modelo, ajuda-as a crescer".

E é verdade, "o brincar com alguém reforça os laços afetivos. Um adulto, ao brincar com uma criança, está-lhe a fazer uma demonstração do seu amor. A participação do adulto na brincadeira eleva o nível de interesse, enriquece e estimula a imaginação das crianças". O brincar não significa apenas recrear-se, antes pelo contrário, é a forma mais completa que a criança

tem de comunicar consigo mesma e com o mundo.

A criança precisa ter tempo e espaço para brincar. É importante proporcionar um ambiente rico para a brincadeira e estimular a atividade lúdica no ambiente familiar e escolar, lembrando que rico não quer dizer ter brinquedos caros, mas fazer com que elas explorem as diferentes linguagens que a brincadeira possibilita (musical, corporal, gestual, escrita), fazendo com que desenvolvam a sua criatividade e imaginação, por esse motivo nós da Printbil Embalagens resolvemos realizar a comemoração em grande estilo, fazendo interações e brincadeiras com as crianças, completou o diretor.



APOIO: Diretores e gestores da Printbill estiveram presentes no evento e prestigiaram todos os momentos formando assim uma verdadeira família.



As crianças não tiveram tempo para parada; as brincadeiras foram "curtidas" em todos os momentos da comemoração.



Sempre apoiado por dirigentes do Grupo Printfest, as crianças puderam aproveitar ao máximo das brincadeiras com espetacular espírito de diversão e alegria de estarem juntos.



Pais e filhos se integraram durante todo o evento.