



Parceria na Paraíba oferece curso de Técnico em Segurança no Trabalho gratuito para 2013

Inscrições já foram realizadas

A Secretária de Estado da Educação (SEE) do estado da Paraíba, por meio da Gerência de Ensino Médio e Educação Profissional e Núcleo de Educação à Distância, em parceria com o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia (IFPB), está oferecendo o curso de Técnico em Segurança no Trabalho na modalidade à distância aos alunos concluintes ou que já tenham concluído o Ensino

Médio na rede estadual de ensino (ensino subsequente).

De acordo com o convênio com o IFPB, 70% das vagas são reservadas para alunos da rede estadual paraibana. Estão sendo oferecidas 400 vagas, sendo 50 vagas em cada um dos polos distribuídos nos campi de Cajazeiras, Campina Grande, Guarabira, João Pessoa, Monteiro, Patos, Picuí e Sousa.

As provas de seleção já foram realizadas e a divulgação dos resultados deve ser feita até 14 de janeiro.

Semana da Construção Civil fiscaliza obras na Bahia

O Ministério Público do Trabalho (MPT), o Tribunal Regional do Trabalho da Bahia (TRT 5ª Região), e o Ministério do Trabalho e Emprego realizam mutirão de fiscalização em construções na Bahia. As inspeções começam nesta quarta (5) e vão até sexta-feira (7). A Arena Fonte Nova, atualmente o maior canteiro de obras no estado, será a primeira construção a ser fiscalizada. As vistorias fazem parte das ações da Semana da Construção Civil, que pretende reduzir o número de acidentes de trabalho no setor.

Dilma deve lançar programa para reabilitar trabalhadores

Meta é diminuir despesa com aposentadorias e pensões por invalidez; gasto anual chega a R\$ 60 bil

João Villaverde e Iuri Dantas, de O Estado de S. Paulo

O governo Dilma Rousseff quer acabar com o costume brasileiro de trabalhadores ficarem "encostados" pelo INSS, aposentados por invalidez ou recebendo durante meses o auxílio-doença. Em continuidade ao ritmo frenético dos pacotes e medidas de estímulo à economia deste ano, o governo vai lançar, em janeiro de 2013, o Programa Nacional de Reabilitação Profissional com a meta de triplicar o número de trabalhadores reabilitados por ano.

A ação envolve cinco ministérios e também tem como objetivo reduzir os gastos com as aposentadorias e pensões por invalidez e com auxílio-doença. O gasto anual com esse tipo de benefício é da ordem de R\$ 60 bilhões por ano. Ao mesmo tempo, o governo espera engrossar o mercado de trabalho formal.

Ao todo, o Instituto Nacional de Seguro Social (INSS) reabilita cerca de 22 mil trabalhadores anualmente, ao custo de R\$ 15 milhões. O volume é considerado muito baixo. O governo estima em 600 mil pessoas o contingente que poderia ser imediatamente integrado ao mercado de trabalho com a reforma do modelo de reabilitação profissional.



DIMINUIR: Dilma pretende lançar programa para reabilitar trabalhadores e conter gastos com aposentadorias.

Deficientes

Nos contatos preliminares com empresários e representantes da Confederação Nacional da Indústria (CNI), os técnicos da equipe de Dilma descobriram que o programa será importante para as companhias, porque muitas precisam se adequar nas exigências de contratar uma parcela de trabalhadores com deficiências físicas.

Uma lei de 1991 determina às empresas cotas de pessoas com deficiência. O número varia de 2%, quando há de 100 a 200 empregados, e vai até 5% para as companhias que empregam mais de 1.001 pessoas. Para ajudar nesse objetivo, o governo vai criar um cadastro nacional de reabilitados, com informações acessíveis às empresas sobre todos os trabalhadores atendidos.

"Precisamos ter essa força de trabalho reabilitada, para estimular a economia e reduzir os gastos com esse enorme déficit de inválidos", diz o secretário de Políticas Previdenciárias do Ministério da Previdência Social, Leonardo Rolim. O equivalente a 18% de todos os brasileiros que se aposentam anualmente o fazem por invalidez, e Rolim avalia que metade desse contingente pode voltar ao trabalho caso a reabilitação profissional seja mais eficaz.

Cultura

De saída do cargo, que passará a Lindolfo Sales em novembro, o presidente do INSS, Mauro Hauschild, sugere a criação de um fundo para fortalecer os gastos adicionais. E defende uma transformação na cultura brasileira, que vê como natural ficar "encostado" pelo instituto. "Precisamos mudar uma cultura, de que o acidente termina a vida profissional da pessoa. A reabilitação vai começar a ser feita por um agente do INSS já no hospital, para que o indivíduo já tenha certo seu retorno. O INSS vai acompanhar o tratamento médico, pagar pelas órteses (como palmilhas e joelheiras), próteses e cursos de qualificação profissional, e depois auxiliar na reintegração dessa pessoa", disse Hauschild, lembrando que há integração de vários ministérios.

Na formulação do novo programa trabalham técnicos dos ministérios da PS, Saúde, Planejamento, Educação e Trabalho. Adicionalmente, o INSS – o braço principal da reabilitação profissional no País – firmou um convênio com o Instituto DGVU, da Alemanha, para aprimorar o trabalho dos médicos da instituição. Atualmente, os técnicos envolvidos fecham os detalhes para apresentar o plano aos ministros até 10/01/13.

Petrolina discutiu saúde e segurança do trabalhador



PETROLINA: "II Seminário Sobre Segurança e Saúde do Trabalhador do Vale do São Francisco", realizado nos dias 27 e 28 de novembro, na cidade de Petrolina (PE), uma promoção da FUNDACENTRO (Pernambuco e Bahia) e da Gerência Regional do Trabalho e Emprego de Petrolina. O evento celebrou o dia do técnico de segurança do trabalho e do engenheiro de segurança do trabalho (27 de novembro) e teve como palco o auditório do SENAI. O evento reuniu cerca de 360 participantes das mais diversas formações e oriundos de diferentes municípios da região.

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

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

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

No segundo dia, das 9h às 11h, os assuntos discutidos foram 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, foi 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, falou sobre o "Impacto da utilização de agrotóxicos na saúde do trabalhador e no meio ambiente".

O seminário foi encerrado 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".

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

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

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

Hospital Unimed Araçatuba realiza SIPAT

De 26 a 30 de Novembro os colaboradores do Hospital Unimed Araçatuba (SP) participaram da Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho 2012.



Com o tema: "Segurança, Saúde e Sorriso: 3'S da SIPAT 2012" a equipe da CIPA e do SESMT do Hospital Unimed procurou abordar temas que fazem parte do dia a dia do colaborador. "Optamos falar sobre segurança, que deve ser assunto constante, mas também queremos falar da importância do colaborador sorrir e estar bem consigo mesmo, pois isso reflete diretamente em seu trabalho, em suas atividades," diz Maria Mônica Leal, presidente da CIPA.

Entre os palestrantes, teve a presença do Cabo da Polícia Militar Rodoviária, Breno Danieco Baldo, que abordou o tema: Trânsito Seguro, visto que o maior índice de acidentes entre os colaboradores do Hospital é de trajeto. "Falar de segurança no trânsito nunca é demais, precisamos conscientizar os colaboradores que a segurança está na atitude de cada um", finaliza Alessandro Ferrari, Engenheiro de Segurança do Trabalho do Hospital Unimed.

Entre as atividades foi lançada o "OPA", um comunicado que ficará por todo Hospital para que os colaboradores se conscientizem da importância de cada ato e que realize todas as tarefas dentro de seus padrões. Teve sorteio de vários brindes.



Em Petrolina, profissionais da SST e demais trabalhadores discutiram a saúde do trabalhador para que novas medidas possam ser aplicadas.



A FUNDACENTRO reuniu profissionais da Segurança e Saúde do Trabalho e trabalhadores para juntos discutirem sobre ações de prevenção.

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

Apoio CAIO CESAR CACHONI COORDENADOR DE VENDAS
UNIFORMES PROFISSIONAIS E VESTIMENTAS DE SEGURANÇA NR-10
(11) 98433-6261
(18) 9117-6952 VECTRA

VOCE BUSCA INVESTIMENTOS EM IMOVEIS?
PROCURE O MELHOR INTERMEDIAMOS AS OPÇÕES DE SUAS NECESSIDADES
EQUIPE
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS
Av. José Ferreira Baptista, 3445 - Araçatuba SP
(18) 3622-2281 - www.equipeni.com.br

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

META
ASSESSORIA EM SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO
SEGURANÇA: PPRA - LTCAT - PPP - PCMAT - APR - PPR - PCA; Etc...
SAÚDE: FICEM, Exame Clínico (SST), Admissão, Demissão, Perícia, Monitoria de Fungos, Trabalho em Altura, Equipamento de Proteção, EPI, EPI, Ergonomia, Etc...
CURSOS: Curso trabalho altura NR-35; Curso para espaço confinado Curso NR-10; Curso de CIPA; Brigada de Incêndio, etc...
APOIADORIA: PPP para aposentadoria; Laudo para aposentadoria
Rua Major Mendonça, 375 - Araçatuba/SP (18) 2103-3757
e-mail: meta@metamedicinadotrabalho.com.br
Rua Minas Gerais, 668 - Andradina/SP (18) 3723-6516

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

SINDALCO sorteia e entrega de prêmios

Evento marcou a campanha de sindicalização 2012

Foi realizado nas dependências do SINDALCO em Araçatuba o sorteio da campanha de sindicalização deste ano. Tradicionalmente o sorteio é realizado no final de ano e participam todas as pessoas que se associaram ao Sindicato até setembro, além dos antigos sócios.

O sorteio dos brindes aconteceu na presença dos diretores do SINDALCO, representando as empresas, e também do presidente, José Roberto da Cunha.

Foram sorteados ventiladores, bicicletas, televisores e duas motos 0 KM. Para o presidente da entidade sindical, José Roberto, a realização do sorteio é uma forma de presentear os sócios do sindicato, que confiam no trabalho e na competência da entidade.

Os demais brindes foram entregues para: Sérgio Ricardo dos Santos (Vale do Paraná); Jhonantan de Paula Souza (Virácool); Fernanda Aparecida Crosarolli (Laboratório Caresse); Ailton Pereira da Silva, Edilson de Pi-



MOTO: Angela Maria Flores Martins - Benalco, ganhou uma moto (Jm).



MOTO 2: Sérgio de Araújo Teixeira - Ajinomoto, ganhou uma moto (Jm).

nho Campos e Eduardo Augusto de Castro (Benácool); Danila Martins de Araújo (Antônio Carlos De Fendi); Ladeilson José da Silva (Alcoazul); Haroldo Duarte de Souza (Figueira); Everton de Castro Alves (Rivati); Anderson Pereira da Silva e Arno Dreschi (Generalco); Tiburtino Rodrigues Verdelho e Wanderlei Alves Simentan (Aralco); Sérgio da Silvee Júlio César da Silva Marini (Unialco); Valdir Coda do Gines e Rosângela Cristina Neves (Clealco Queiroz); Gilberto Santos Macedo e Sebastião Antônio M. da Silva (Santa Adélia Pioneiros); Antônio José Ferreira e Amauri Donizete F. Correa (Diana); Edenilson A Brito e

João Carlos Bispo (Ajinomoto); Luis Carlos dos Santos e Wagner Guirelli Pereira (Usina Lins); Gilberto de Araújo, Flávio N Rodrigues e Fabiano dos Santos Dias (Da Mata); José Fagundes Filho, Wagner Luciano G. Ferreira e Valmir de Souza Barreto (Destivale); Luciano Evandro Fernandes, Marcos Vinicius da Silva e Marcos A Corte (Mundial); Celso Antônio Cardoso, Aparecido Batista e Manoel Almir dos Santos (Clealco Clementina); Roberto C Ferreira, Pablo Henrique Castro e Marcos R Zonetti (Renuka); Liliene Pereira, Cleudeval José F. de Barros e Anderson F dos Santos

Arquivos diversos como a Nova NR do frigorífico, Saúde bucal, Guia do EPI e outros; basta clicar **AQUI.**

Apoio
A novidade do momento



www.MINHANOVA
CAMISETA.COM.BR
Receba sua camiseta em cinco dias!

Apoio

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

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

Apoio CAIO CESAR CACHONI
COORDENADOR DE VENDAS

UNIFORMES
PROFISSIONAIS E
VESTIMENTAS DE
SEGURANÇA NR-10
(11) 98433-6261
(18) 9117-6952 VECTRA

Apoio (18) 3622-2281
9781-4399

EQUIPE
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS
Avenida José Ferreira Batista, 3445

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

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

Apoio

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

Apoio (18) 3652-9703

Venda de todos EPIs
Assistência técnica
MC
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

Apoio misegtrab@gmail.com

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

Apoio A Casa do EPI

MultSeg
(18) 3641-8015

Apoio O BRAÇO FORTE DO TRABALHADOR
ATUANDO EM ARACATUBA E REGIÃO

SINDALCO
(18) 3622-2251
José Roberto da Cunha
Presidente

META
ASSESSORIA EM SEGURANÇA
E MEDICINA DO TRABALHO

CURSOS
Curso trabalho altura NR-35; Curso para espaço confinado
Curso NR-10; Curso de CIPA; Brigada de Incêndio, etc.
APOSENTADORIA
PPP para aposentadoria; Laudo para aposentadoria
Rua Major Mendonça, 375 - Aracatuba/SP (18) 2103-3757
e-mail: meta@metamedicinadotrabalho.com.br
Rua Minas Gerais, 668 - Andradina/SP (18) 3723-6516

Manaus comemorou Dia Nacional do TST

Dia 27 de novembro de 2012 no auditório do IFAM Instituto Federal do Amazonas, foi realizado o evento em comemoração pela passagem do dia do Técnico de Segurança do Trabalho, realizado pelo SINTEST-AM (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho do Estado do Amazonas).

"temos muito que comemorar" afirmou o Presidente da entidade Aldemir Amaral; "hoje temos piso salarial de R\$ 2.124,47, somos uma categoria de quase 20 mil em todo o estado do Amazonas, e em breve estaremos fechando as convenções coletivas do Distrito Industrial e do setor hospitalar". "Contamos com convenções coletivas assinadas com o SINDUSCON (Sindicato da Indústria da Construção Civil) e SINDNAVAL (Sindicato da Construção Naval)". "Agradecemos a todos os profissionais que compareceram ao nosso evento; e a única coisa que prometemos é trabalhar e honrar nossa categoria, categoria tão importante para a classe trabalhadora Brasileira" afirmou Amaral.



HOMENAGENS: O SINTEST-AM homenageou os Técnicos de Segurança do Trabalho do Estado do Amazonas, liderado por seu Presidente Profº Aldemir Amaral, que também é Coordenador da Secretaria Estadual de Saúde e Segurança no Trabalho da Força Sindical-AM e Coordenador Geral da CIST/AM - "Comissão Intersectorial de Saúde do Trabalhador do Amazonas". Na foto a partir da esquerda: Leonardo Mississipe - Suplente do SINTEST-AM e TST do SESI; Luiz Souza - TST da Petrobras; Aldemir Amaral - Presidente do SINTEST-AM; Antonio Tavares - Vice-Presidente do SINTEST-AM; Denilson Marreira - TST da INFRAERO.



Unidos e fortes, profissionais da SST comemoraram Dia Nacional do Técnico de Segurança em Manaus.



O Presidente do SINTEST-AM Aldemir Amaral fez apresentação aos participantes.



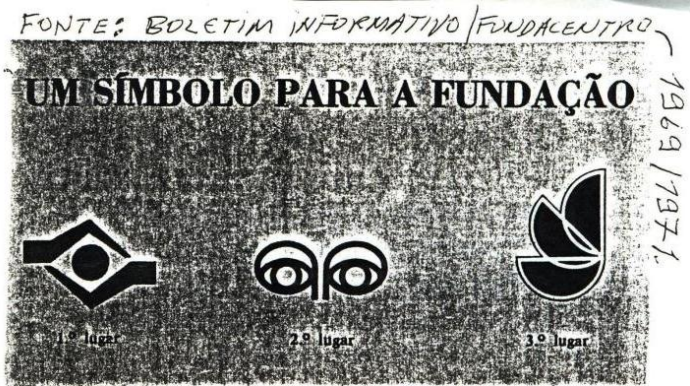
Evento termina com festa e delicioso coquetel.



Profissionais comemoram Dia Nacional no Amazonas.

História do logo da Fundacentro

Colaboração de Cosmo Palácio de Moraes Junior



O Sr. Jubal Corrêa Neves, do Rio de Janeiro, vencedor de três outros concursos nacionais, obteve o primeiro prêmio, no valor de dois mil cruzeiros novos, no concurso promovido pela FUNDAÇÃO, em todo os País, visando a idealização de um símbolo representativo da organização.

A idéia central do trabalho premiado foi a da proteção, simbolizada esta por duas mãos em forma de concha, resguardando um núcleo. As mãos figuram a FUNDAÇÃO e o trabalhador está representado pelo núcleo. A cor verde do núcleo foi escolhida por ser representativa da segurança e da medicina, enquanto que o losango e o círculo lembram seu caráter nacional pela semelhança com nossa bandeira.

O segundo prêmio, equivalente a seiscentos cruzeiros novos, coube ao trabalho apresentado por uma equipe de alunos da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo, da USP, composta por Félix A. de Araújo. F. Meili, G. Yoshico Uebara, H. Espallargas Gimenes e W. Bacetti. A importância de quatrocentos cruzeiros novos, a

quanto correspondeu o terceiro prêmio, foi destinada ao trabalho de autoria de K. Ishida e I. Murakami.

A COMISSÃO

A Comissão julgadora, que durante o prazo de três meses de duração do concurso examinou 69 trabalhos, esteve constituída pelos srs. Alex Perissimoto, H. Klaus Isnenghi, I. Agnelli, M. Zanzotti, diretores de arte da Alcântara Machado Publicidade, e pelo professor Laonte Klawa, da Faculdade de Humanidades e Comunicação da Fundação Armando Álvares Penteado.



Cosmo Palácio de Moraes Junior é Consultor em SST e Diretor do SINTEST

Briga no trabalho gera dano moral

As companhias têm o dever legal de garantir a segurança de seus funcionários. Esse entendimento tem sido adotado pela Justiça do Trabalho para condenar empresas a pagar indenizações a funcionários agredidos por colegas ou terceiros.

O Tribunal Superior do Trabalho (TST) determinou que uma empresa de engenharia de produção de celulares pague R\$ 10 mil a uma funcionária. A inspetora de produção foi agredida pelo gerente ao mostrar um dos aparelhos que estaria com defeito.

Segundo o processo, o gerente, de origem sul-coreana, tomou o aparelho das mãos da empregada de forma bruta, gritou em coreano e lançou de forma violenta o celular em direção à linha de montagem, que bateu em outro celular e voltou diretamente em direção ao rosto da empregada. A 8ª Turma do TST entendeu que a empresa extrapolou os limites de seu poder diretivo e da razoabilidade e manteve a condenação de segunda instância.

Até mesmo quando a agressão ocorre fora do ambiente de trabalho, a companhia pode ser responsabilizada. Foi o que ocorreu com uma construtora condenada em R\$ 3 mil por não ter zelado pela segurança de um funcionário atacado, no fim do expediente, por outros trabalhadores da empresa em um ponto de ônibus, no campus de uma universidade, onde prestava serviços em uma obra.

Segundo o juiz do trabalho Antônio Neves de Freitas, titular da Vara do Trabalho de Diamantina, em Minas Gerais, o fato geraria indenização por dano moral, pois o episódio causou sofrimento físico e psicológico, principalmente porque ocorreu diante dos colegas de trabalho.

Segundo a decisão, cabia à empresa garantir ao empregado a segurança necessária. Isso porque a agressão aconteceu nas imediações da obra de responsabilidade da construtora e partiu de trabalhadores da própria companhia. O caso foi encerrado sem recurso ao TRT.

Mesmo nas situações em que a violência partiu de terceiros, a empresa pode ser condenada a indenizar, caso não tenha tomado providências imediatas para conter o problema. Uma rede de supermercados, por exemplo, foi condenada pelo Tribunal Regional do Trabalho (TRT) de São Paulo a pagar R\$ 10 mil por danos morais a uma ex-funcionária, cuja função era a de fiscal de prevenção de perdas, treinada para abordar suspeitos de furtos. De acordo com o processo, a funcionária abordou uma cliente que teria colocado na bolsa um bloqueador solar e passado pelo caixa sem pagar. A cliente se exaltou e começou a dizer que mostraria a bolsa somente na presença de policiais. Além de xingar, a cliente deu socos e unhas na funcionária e saiu sem que revistassem a sua bolsa.

Mesmo na situação em que o agressor é o cliente, o desembargador José Pitas, da 3ª Câmara do TRT paulista, entendeu que a empresa tem o dever de indenizar. A funcionária estava exercendo corretamente a sua função para a qual foi contratada, quando espancada.

Recomenda-se que as empresas implementem esquemas de segurança, condizentes com a atividade de cada companhia

Sorocaba vai discutir proteção auditiva

Está programado para o dia 14 de dezembro de 2012, das 08h00 às 12h00 no Sindicato dos empregados da construção civil de Sorocaba e Região, que fica na Rua Dr Artur Martins, 153 no centro de Sorocaba (SP), Workshop para discutir Proteção Auditiva e Comunicação.

Inscrições devem ser feitas por sintesp.org.br ou pelo telefone (15) 3031-2846

Será discutida também Saúde da Pele e Proteção Térmica.

Os apresentadores serão Carlos Reganati, Moises Tavares e João Corder, todos especialistas em SST.

A promoção é da Regional do SINTESE de Sorocaba (SP).

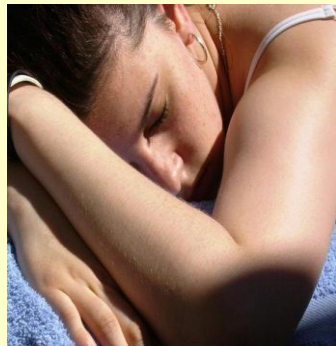
Não percam!

Entenda o que é e como evitar o overtraining

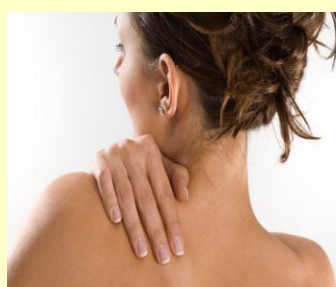
É fato que para conseguir melhorar seu desempenho na corrida o atleta precisa treinar duro, procurando atingir o máximo de sua capacidade na preparação. Porém é preciso estar atento para não se exceder nessa dedicação, principalmente aqueles muito ansiosos por resultados rápidos. Isso porque a sobrecarga de exercícios pode gerar o efeito oposto, fazendo com que o corredor perca desempenho, além de tornar frequente a ocorrência de lesões e outros problemas que caracterizam o quadro de overtraining.



A sobrecarga de exercícios pode fazer com que o corredor perca desempenho, além de tornar frequente a ocorrência de lesões e outros problemas relacionados ao overtraining. Fotos: Ftsational.com/Terra



1. A causa, segundo Rodrigo Worms Taddei, diretor-técnico da Limiar Assessoria Esportiva, de São Paulo, é o desequilíbrio entre a tríade treino, descanso e alimentação. "Isso ocorre quando o atleta não consegue absorver a carga de treino, seja por sobre-



carga de sua capacidade ou porque o descanso e a alimentação não estão adequados à intensidade do estímulo", explica Taddei, acrescentando que se trata de um quadro que normalmente é desenvolvido a longo prazo.



2. Entre os principais sintomas do overtraining estão: cansaço, insônia, alteração no humor, perda de apetite e de massa muscular, lesões frequentes e que danam sistema imunológico - o que faz com que o atleta fique suscetível a resfriados e doenças mais graves. "Por isso o atleta deve estar atento a contusões e resfriados sucessivos, e verificar se há outros sintomas que possam indicar um quadro de overtraining", adverte o técnico, ressaltando que também é preciso saber diferenciar os sintomas do desgaste após um treino intenso.

"As dores e o cansaço após um treino intenso são pontuais e não se estendem por muito tempo. Já os sintomas são variados e persistentes", salienta.



3. Caso esse quadro persista, como consequência, o atleta pode ser acometido por lesões mais sérias que podem obrigá-lo a se afastar do esporte ou mesmo fazer com que ele crie aversão à prática. Por isso, ao identificar os sintomas, o corredor deve conversar com seu técnico a respeito - ou buscar a orientação de um caso não tenha - para identificar a causa e fazer as alterações necessárias no programa de treinamento, além de procurar um médico do esporte caso seja preciso. Taddei comenta que se for um princípio de overtraining, o problema pode ser resolvido com a diminuição da carga de treino. Porém, se for um caso agudo, pode haver necessidade de interromper o exercício por algum tempo. "A recuperação pode variar de uma semana a dois meses, dependendo da gravidade do quadro", observa.



4. Para evitar o problema, aconselha o técnico, o ideal é o atleta procurar orientação de um profissional da área, principalmente se estiver iniciando na prática. "Às vezes o atleta não tem a percepção do que é um desgaste excessivo, por isso é necessário ter um programa adequado de treinamento com acompanhamento de um técnico para minimizar os riscos", conclui.

Veja mais no Terra:

http://esportes.terra.com.br/atletismo/corrida-de-rua/noticias/0_016335100-E120474_00-Entenda-o-que-e-o-que-e-como-avoidar-o-overtraining.html#article

Planeta sustentável Quem paga a conta do trânsito?

Grandes metrópoles em diversos países já aderiram. E o Brasil também está falando sobre isso. Motoristas, ciclistas, passageiros e pedestres.

O pedágio urbano divide opiniões e gera debates acalorados. Mas, afinal, o que é mais justo? O que fazer para desafogar as cidades de tantos carros? Prepare-se para o debate que está apenas começando:

- É injusto e desigual pagar pelo direito de ir e vir!

- A receita gerada pelos pedágios vai melhorar o transporte público e estender as ciclovias.

- A gente já paga garagem, gasolina, seguro, estacionamento, revisão. E, agora, mais pedágio?

- O trânsito nas cidades que possuem pedágio urbano melhorou!

- Vai ser igual ao rodízio de veículos, que não conseguiu resolver os problemas de trânsito.

- Quer andar sozinho dentro do seu carro? Então pague pelo privilégio!

- Nós já pagamos impostos altos e o dinheiro não é revertido em transporte público.

- Se pegar no bolso do consumidor, todo mundo vai ter que pensar bem antes de comprar um carro.

Você sabia que: 80 minutos diários é o tempo que o brasileiro perde em engarrafamentos? 70 milhões de veículos novos chegam por ano às ruas em todo o mundo? 80% do trânsito é ocupado por automóveis, que transportam somente 30% dos passageiros?

Em São Paulo, o metrô é o mais lotado do mundo e cobre 74,3 km (80% menos que o de Nova York)? A velocidade médias dos automóveis no horário de pico é de 18 km/h? 45% dos deslocamentos motorizados são feitos em transporte individual?

No Rio, 125 mil motoristas/pagantes passam pela Linha Amarela todos os dias? Nela é cobrado o pedágio urbano, e os automóveis se deslocam 30% mais rápido que por outras vias.

Fonte: Revista EXAME, Revista Superintendente.

Veja mais em: www.planetasustentavel.com.br



Tribunal pede inclusão de SST em grade curricular de cursos profissionalizantes

Com o objetivo de estimular a prevenção de acidentes na busca por um trabalho seguro, temas como legislação trabalhista e segurança no trabalho deverão fazer parte dos currículos de cursos de formação profissional técnica e de educação ambiental do país.

A inclusão, solicitada pelo Tribunal Superior do Trabalho, foi atendida pelo Conselho Nacional de Educação (CNE) que compreendeu medidas voltadas à prevenção de acidentes no ambiente de trabalho em duas Resoluções que definem diretrizes curriculares nacionais.

Com a regulamentação da Resolução nº 6/2012, por exemplo, os currículos dos cursos de educação profissional técnica de ensino médio devem proporcionar aos estudantes fundamentos de empreendedorismo, cooperativismo, tecnologia da informação, legislação trabalhista, ética profissional, segurança do trabalho, entre outros.

Já na área de Educação Ambiental, a Resolução nº 2/2012 estipula que as instituições de ensino devem contribuir para a valorização dos conhecimentos referentes à saúde ambiental, inclusive no meio ambiente de trabalho, com ênfase na promoção da saúde para melhoria da qualidade de vida.

Trabalho aprova expedição de carteira provisória por conselhos profissionais

A Comissão de Trabalho, Administração e Serviço Público aprovou no último dia 28 de novembro de 2012 projeto de lei que prevê a expedição de carteiras de registro profissional provisórias pelos conselhos de fiscalização profissional, enquanto os profissionais recém-formados esperam a expedição do diploma de conclusão do curso superior. Conforme a proposta (Projeto de Lei 3443/12), as carteiras terão validade de 180 dias.

Segundo o autor, deputado Pedro Uczai (PT-SC), muitas instituições de ensino superior entregam declarações provisórias de conclusão de curso, pois a expedição do diploma registrado ocorre vários meses após a formatura. Mas, de acordo com o deputado, grande parte dos conselhos só aceita o diploma.

Em novembro de 2011, o presidente do TST encaminhou ofício ao CNE solicitando a possibilidade da regulamentação para que questões de segurança, higiene e meio ambiente de trabalho fossem incluídas em todos os níveis de ensino e de treinamento, inclusive naqueles do ensino superior técnico, médico e profissional, com o objetivo de satisfazer as necessidades de treinamento de todos os trabalhadores.



A iniciativa foi tomada após a celebração do Protocolo de Cooperação Técnica entre o Tribunal Superior do Trabalho e Conselho Superior da Justiça do Trabalho com os Ministérios da Saúde, do Trabalho e Emprego, da Previdência Social e com a Advocacia Geral da União.

O objetivo é unir esforços para a implementação de medidas e ações voltadas à prevenção de acidentes de trabalho e ao fortalecimento da Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho.

Fonte: Tribunal Superior do Trabalho, por Taciana Giesel

O relator, deputado Vicentinho (PT-SP), recomendou a aprovação da proposta. "É importante ter em mente que a real qualificação do profissional se dá com a conclusão do curso e que o tempo transcorrido entre esse fato e o recebimento do diploma se destina a meros procedimentos burocráticos", disse.

"Não há, durante essa espera, nenhum acréscimo à qualificação. Assim, consideramos que o profissional pode comprová-la por outros meios idôneos, como é o caso do certificado emitido por sua instituição de ensino", acrescentou Vicentinho.

Tramitação: A matéria tramita em caráter conclusivo e ainda será analisada pela Comissão de Constituição e Justiça e de Cidadania.

Fonte: Agência Câmara de Notícias

Apoio O BRAÇO FORTE DO TRABALHADOR ATUANDO EM ARAÇATUBA E REGIÃO

SINDALCO

(18) 3622-2251

Presidente: José Roberto da Cunha

Apoio **CAIO CESAR CACHONI** COORDENADOR DE VENDAS

UNIFORMES PROFISSIONAIS E VESTIMENTAS DE SEGURANÇA NR-10

(11) 98433-6261

(18) 9117-6952

VECTRA

Apoio (18) 3622-2281 9781-4399

EQUIPE

NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

Avenida José Ferreira Batista, 3445

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

ESGALHA

SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO

ARAÇATUBA (SP)

(18) 3621-9300

BIRIGUI (SP)

(18) 3634-1679

Apoio misegtrab@gmail.com

9634-1721 (11)

2605-5952 (11)

Misegtrab

Segurança do Trabalho, Cursos, Debates e Treinamentos

Apoio A idéia nasce da pergunta

(18) 8801-3114

joice@doisdi.com

doisDI

(18) 8801-2115

lui@doisdi.com doisDI

Apoio

GoBrasil

O PORTAL DAS BUSCAS REGIONALIZADAS

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

goBrasil.com.br

Aqui você encontra o site que tanto procura

Apoio Venda de todos EPIS Assistência técnica

(18) 3652-9703

MC

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

**Motivação com
saúde e bom humor
Qualidade de Vida**

Fabio.lais@hotmail.com

Consultor, Palestrante, Hunting, Professor e Cronista

Amigo(a) leitor(a),

Nesta época do ano, a maioria dos profissionais de RH está preparando as famosas festas de confraternização de fim de ano.

A coisa mais difícil nesta hora é agradar a todos! É praticamente impossível!

Se na família já é difícil, imagina entre colegas de trabalho.

Segue abaixo, uma troca de e-mails que satiriza essa situação.

FESTA DE FINAL DE ANO

A Diretora de RH envia um e-mail para todos os colaboradores convidando para a Confraternização da Empresa. Em seguida, outros e-mails se fazem necessários. Qualquer semelhança com a realidade da sua empresa será mera coincidência.

De: Patrícia Gomes - Diretora de Recursos Humanos

Para: TODOS OS FUNCIONÁRIOS.

Data: 01 de Dezembro

Assunto: Festa de Natal

Tenho o prazer de informar que a festa de Natal da empresa será dia 21 de Dezembro, com início ao meio-dia, no salão de festas privativo da Churrascaria Grill House. O bar estará aberto com várias opções de bebidas. Teremos uma pequena banda tocando canções tradicionais de

Natal. Sinta-se à vontade para se juntar ao grupo e cantar! A árvore de Natal terá suas luzes acesas às 13h00. A troca de presentes de amigo secreto pode ser feita a qualquer momento, entretanto, nenhum presente deverá exceder R\$30,00, a fim de facilitar as escolhas e adequar os gastos a todos os bolsos. Boas festas para vocês e suas famílias,

Patrícia

De: Patrícia Gomes - Diretora de Recursos Humanos

Para: TODOS OS FUNCIONÁRIOS.

Data: 02 de Dezembro

Assunto: Festa de Natal

De maneira alguma nosso memorando de 01 de Dezembro pretendeu excluir nossos funcionários judeus! Reconhecemos que o Chanukah é um feriado importante e que costuma coincidir com o Natal, mas isso não aconteceu este ano. De qualquer forma, passaremos a chamá-la de "Festa de Final de Ano". A mesma política se aplica a todos os outros funcionários que não sejam cristãos e àqueles que ainda celebram o Dia da Reconciliação. Não haverá árvore de Natal. Nada de canções de natal nem coral. Teremos outros tipos de música para seu entretenimento. Felizes agora? Boas festas para vocês e suas famílias.

Patrícia

De: Patrícia Gomes - Diretora de Recursos Humanos

Para: TODOS OS FUNCIONÁRIOS.

Data: 03 de Dezembro

Assunto: Festa de Natal

Com relação ao bilhete que recebi de um membro do "Alcoólicos Anônimos" solicitando uma mesa para pessoas que não bebem álcool. Você não assinou seu nome! Fico feliz em atender ao pedido, mas se eu puser uma placa na mesa "Exclusivo para AA", vocês não serão mais anônimos. Como faço então? Nenhuma troca de presentes será permitida, uma vez que os membros do sindicato acham que R\$30,00 é muito dinheiro e os executivos acham que \$30,00 é muito pouco para um presente. NENHUMA TROCA DE PRESENTES SERÁ PERMITIDA, certo?

Patrícia

De: Patrícia Gomes - Diretora de Recursos Humanos

Para: TODOS OS FUNCIONÁRIOS.

Data: 07 de Dezembro

Assunto: Festa de Natal

Eu não sabia que no dia 20 de Dezembro começa o mês sagrado do Ramadan para os muçulmanos, que proíbe comer e beber durante as horas do dia. Talvez a Churrascaria Grill House possa segurar o serviço de Buffet até o fim do dia - ou então, embalar tudo para que vocês levem para casa nas marmitas. O que vocês acham disso? Novidades: neste meio tempo, consegui que os membros do "Vigilantes do Peso" sentem o mais longe possível do Buffet de sobremesas; as mulheres grávidas sentem-se o mais perto possível dos banheiros; teremos assentos mais altos para pessoas baixas e comida com baixa-caloria estará disponível para os que estão de dieta. Nós não podemos controlar a quantidade de sal utilizada na comida. Desta forma, sugerimos para estas pessoas com pressão alta provar o gosto primeiro. Haverá frutas frescas de sobremesa para os diabéticos. O restaurante não dispõe de sobremesas sem açúcar. Nossas profundas desculpas. Esqueci alguma coisa?

Patrícia

De: Patrícia Gomes - Diretora de Recursos Humanos

Para: TODOS OS BABACAS FILHOS DE PROSTITUTA QUE TRABALHAM NESTA EMPRESA.

Data: 08 de Dezembro

Assunto: Festa de Natal DA ZONA DO RAIÓ QUE O PARTA

Vegetarianos?! Sim, vocês também tinham que dar sua opinião de merda ou reclamar de alguma coisa! Nós manteremos o local da festa na Churrascaria Grill House. Quem não gostar, ferre-se! Então, como alternativa, seus vagabundos, vocês podem sentar-se quietinhos na mesa mais distante possível da tal "churrasqueira da morte" (como vocês se referiram de forma bastante depreciativa ao utensílio). E vocês terão também sua mesa de saladas com gosto de bssssssssssssss, incluindo tomates hidropônicos da casa do chapéu & arrozinho grudento pra comer de pauzinho. Aqueles que, naturalmente, ainda não gostaram, podem enfiar tudo no olho. Ah, espero que vocês todos tenham uma bosta de festa de final de ano! E que dirijam muito, muito bêbados e morram todos, todinhos esturricados por aí. Escutaram?

Atenciosamente,

A Vaca, diretamente da casa do "b"aralho.

De: Jonas Pacheco - Diretor de Recursos Humanos INTERINO

Para: TODOS OS FUNCIONÁRIOS

Data: 10 de Dezembro

Assunto: Patrícia Gomes e Festa de Final de Ano

Tenho certeza que falo por todos desejando para a Patrícia um rápido restabelecimento para sua crise de stress. Continuarei a encaminhar as mensagens para ela na Clínica de Recuperação. Por conta deste fato, a Diretoria decidiu cancelar a Festa de Final de Ano e dar folga remunerada para todos na tarde do dia 21 de Dezembro. Boas Festas,

Jonas – Diretor Interino

Vai tentar agradar a todos!

Abraços, saúde e sucesso!

FÁBIO R. LAIS

www.turnoverconsultoria.blogspot.com

www.facebook.com/fabio.lais.turnover

Técnico narra flagrante de acidente automobilístico

Voltando do trabalho na tarde de um sábado, o Técnico Wilton Cominal de Birigui (SP) nos enviou a seguinte narração de um acidente (imprudência) ocorrido na Rodovia Elyser Montenegro Magalhães, km 58 Noroeste do estado de São Paulo:

Um casal dentro deste carro ultrapassou nosso ônibus enquanto voltávamos de nossa jornada de trabalho (17h40de 01/12). A ultrapassagem já começou errada, pois foi realizada em local de faixa contínua e para agravar, com fluxo grande de veículos no sentido contrário, e para não acontecer um acidente frontal o motorista jogou de uma vez o carro na frente de nosso ônibus, neste momento ficamos aliviados porque pensamos que aconteceria o pior... pois bem, o alívio durou milésimos de segundo porque ao entrar bruscamente em nossa frente, o motorista perdeu o controle da direção e foi parar no meio do canal, depois de capotar várias vezes...paramos para socorrê-los, apagamos um princípio de incêndio e acionamos o socorro.

Depois que paramos verificamos que quem estava no controle da direção era uma mulher, foi arremessada para fora do carro no momento do capotamento, e homem ficou preso no cinto de segurança do carro

e por muita sorte dele é que paramos no mesmo instante no acidente, porque quando chegamos ao carro ele estava sendo sufocado pelo seu cinto. Mas graças a Deus não aconteceu nada de mais grave, a mulher sofreu escoriações leves e o rapaz aparentemente quebrou o maxilar, pois conversávamos com ele e não conseguia responder, não mexia a boca, ele se mostrou consciente depois dos pedidos para ele fazer sinais de resposta. Ufa, que final de sábado!

Veja algumas fotos do carro:



**TREINAMENTO PARA
OPERADORES DE MÁQUINAS**

**CENTRO DE FORMAÇÃO E CAPACITAÇÃO
DE INSTRUTORES
E OPERADORES DE MÁQUINAS**

**CURSOS EM DEZEMBRO
Rio Claro (SP)**

INSTRUTOR DE TRABALHOS EM ALTURA / NR 35 - DIAS 13,14 E 15
INSTRUTOR DE PONTE ROLANTE/NR 11 - DIAS 15 E 16 INSTRUTOR DE
GUINDAUTO HIDRÁULICO / NR11 - DIAS 15 E 16 INSTRUTOR DE
TRABALHOS A QUENTE - 16 DE DEZEMBRO / 08 HORAS
INSTRUTOR DE ESPAÇO CONFINADO / NR 33 - DE 17 A 21 INSTRUTOR DE
NR 20 - DIAS 17 A 21 INSTRUTOR DE BRIGADAS DE EMERGÊNCIA - 20, 21
E 22 INSTRUTOR DE EMPILHADEIRA / NR 11 - DIAS 22 E 23

CURSOS EM JANEIRO / 2013

INSTRUTOR DE EMPILHADEIRA / NR 11 - DIAS 19 E 20 INSTRUTOR DE
PONTE ROLANTE/NR 11 - DIAS 19 E 20
INSTRUTOR DE TRABALHOS EM ALTURA / NR 35 - DIAS 24, 25 E 26
INSTRUTOR DE GUINDAUTO HIDRÁULICO / NR11 - DIAS 26 E 27
INSTRUTOR DE ESPAÇO CONFINADO / NR 33 - DE 28 JANEIRO A 01
FEVEREIRO EM RIO CLARO/SP

**CAPACITE SEUS COLABORADORES
REDUZA ACIDENTES, REDUZA SEU FAP!**

Mais informações:
19 3534 3947 | 19 8167 8536
phdtreinamentos@phdtreinamentos.com.br
www.phdtreinamentos.com.br

**PHD
TREINAMENTOS**

realizamos treinamentos in company

A PHD reserva-se no direito de não realizar o curso caso não haja o mínimo de participantes inscritos. Se você não deseja receber mais e-mails sobre cursos, retorne um e-mail com o título "Cancelar Cadastro".

Equilibrium Consultoria
Nutrição e Acupuntura
nutricao.acupuntura@gmail.com



Acupuntura & Saúde

Mariana Locatelli Fernandes
Enfermeira Especialista em Acupuntura

Blog: mfacupunturaesauade.blogspot.com.br
Face: Mariana Locatelli Fernandes (Acupuntura)

Acupuntura e o Mal de Alzheimer

Caracteriza-se pela perda progressiva e irreversível das faculdades intelectuais, pois é uma doença degenerativa atualmente incurável, mas que possui tratamento. Essa perda intelectual consiste em perda da memória, inteligência, sentido de orientação e raciocínio acompanhado de discurso incoerente. O tratamento permite melhorar a saúde, retardar o declínio cognitivo, tratar os sintomas, controlar as alterações de comportamento e proporcionar conforto e qualidade de vida ao idoso e sua família. Foi descoberta, pela primeira vez, em 1906, pelo psiquiatra alemão Alois Alzheimer, de quem herdou o nome. Atinge 1% dos idosos entre 65 e 70 anos mas sua prevalência aumenta exponencialmente com os anos sendo de 6% aos 70, 30% aos 80 anos e mais de 60% depois dos 90 anos.

Na Medicina Tradicional Chinesa, pertence à categoria Daí Bing, que significa mente débil, Wen Chi que significa demência senil, Shan Wang que significa memória fraca, Yu Zheng que significa síndrome depressivo ou Dian Zheng que significa loucura.

A atividade mental é comandada pela cabeça, cérebro, e o mar das medulas (Rins), segundo os chineses. A deficiência de energia deste trio originará problemas na atividade mental como: tonturas, dor nos membros inferiores, diminuição da acuidade visual, discurso lento e sonolência.

Causas:

- Má nutrição do cérebro devido à reduzida formação de medula pela Essência (aquela energia que é herdada dos pais e ancestrais), porque o Rim se encontra em Deficiência.
- Má nutrição da medula do cérebro devido à disfunção dos órgãos e das vísceras (ZANG FU), principalmente a do Rim, deficiência de Qi (energia) e Xue (sangue).
- Oclusão dos orifícios devido à estagnação e obstrução dos canais de energia, chamados também de meridianos, por Mucosidades e Estagnações.

Seu padrão clínico oriental é de deficiência energética. A demência tem estreita relação com o Coração, Rim, Baço e Pâncreas e o Fígado, sobretudo Coração e Rim. Os fatores patogênicos presentes são o vazio de energia (Qi), presença de mucosidade e estagnação de sangue (Xue). O Vazio é gerado pela debilidade do Yin do C e do R pelo calor. Mais dúvidas e curiosidades? Acessem o blog e confirmem as próximas edições desta coluna!

Mariana Locatelli Fernandes
Enfermeira Especialista em Acupuntura
Blog: mfacupunturaesauade.blogspot.com.br
Face: Mariana Locatelli Fernandes (Acupuntura)

Curso NR09 PPRA

Você ainda tem dúvidas sobre como elaborar um PPRA? Não sabe quais são as informações mais importantes desse documento? A Gimenez & Associados irá ajudar. Inscreva-se! Últimas vagas.

No ano de 2011 houve um aumento em mais de 100% nas atuações em decorrência de PPRA's elaborados com baixa consistência técnica. Os documentos atuais deixam de cumprir aproximadamente 30 itens da Norma, resultando em atuações de até R\$100 mil!

Não basta somente elaborar o PPRA para contemplar a Legislação Trabalhista. O PPRA, se bem elaborado, substitui o LTCAT para fins previdenciários, conforme prevê o art. 254 - § 1º - "I" da Instrução Normativa 45. Servindo também como base de demonstração ambiental para elaboração do PPP.

Cabe observar que um PPRA bem elaborado e implementado (gestão do programa), permite uma gestão sobre a saúde dos trabalhadores e efetivamente reduz os custos do SAT/FAP.

Os objetivos desse curso é capacitar os profissionais para elaborar e auditar um PPRA para o fiel cumprimento da NR-09.

Será voltado para Técnicos e Engenheiros de Segurança do Trabalho, Médicos do Trabalho e Estudantes da área; profissionais de RH e da área jurídica, responsáveis pelo gerenciamento desse documento.

O Curso será realizado no dia 15 de dezembro de 2012, com carga horária de 8 horas, na Avenida General Ataliba Leonel, 93 – próximo a estação do Metrô Carandiru em São Paulo Capital. Informações pelo telefone (11) 3856-7673

A taxa de inscrição é de R\$200,00 por participante (desconto de 10% para participantes da mesma empresa e ex-alunos da Gimenez & Associados).

Para melhores informações: contato@gimenezassociados.com.br



MULTAS: O PPRA mal elaborado vem causando além de transtornos nas empresas, pesadas multas estão sendo contabilizadas.

Infelizmente existe uma fábrica de PPRA, onde apenas se vendem papéis e não visam um melhor desempenho da SST nas empresas.

Fiquem atentos com esses documentos que não visam o controle dos agentes ocupacionais, pois podem resolver uma situação de momento (fiscalização) e causar sério transtorno amanhã.

Um PPRA bem elaborado interliga todos os demais programas de SST.

Não percam o Curso da Gimenez e enriqueça seus conhecimentos!

Apoio O BRAÇO FORTE DO TRABALHADOR ATUANDO EM ARAÇATUBA E REGIÃO

SINDALCO
(18) 3622-2251



José Roberto da Cunha
Presidente

Apoio A idéia nasce da pergunta

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

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

Apoio A Casa do EPI



MultSeg
(18) 3641-8015

Apoio CAIO CESAR CACHONI COORDENADOR DE VENDAS

UNIFORMES PROFISSIONAIS E VESTIMENTAS DE SEGURANÇA NR-10
(11) 98433-6261
(18) 9117-6952



VECTRA

Apoio misegtrab@gmail.com

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

Misegtrab
Segurança do Trabalho, Cursos, Debates e Treinamentos

Apoio (18) 3622-2281 9781-4399

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
BIRIGUI (SP)
(18) 3634-1679

Apoio

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

Printbill celebra mais um evento social em bairro carente de Birigui

Mais uma vez a equipe Printfest, comissão responsável pelas ações sociais da Printbill (Indústria Gráfica de Birigui SP), composta por um grupo de cerca de quinze colaboradores, esteve envolvida e engajada em nova missão social.

O evento foi nesse dia 25 de Novembro de 2012, quando o grupo participou do Projeto Ação Social "Nosso Bairro", dessa vez realizado na Escola Antonio Sales no Bairro Tereza Maria Barbieri.

O evento contou com a colaboração de diversas empresas que dividiram suas responsabilidades a fim de prestar melhor atendimento e melhor estrutura aos 1000 participantes.

O principal objetivo foi proporcionar momentos de alegria, oferecendo serviços e informações de interesse da comunidade carente, integrando a participação de empresas e entidades.

O Projeto Nosso Bairro, ofereceu gratuitamente nos locais serviços de cabeleireiro, avaliação física, teste de glicemia, aferição da pressão e dicas de saúde; como também distribuição de brindes, recreação; distribuição de cachorro e refrigerante a todos participantes. Sem contar que na recreação para crianças, essa sob a responsabilidade da Printfest, juntamente com o Palhaço Bocão, que realiza atividades esportivas e brincadeiras, maquiagem infantil, escultura com bexigas, apresentação de palhaço.

"Poder despertar o sorriso dessas crianças que passam tantas lutas diárias, é uma alegria para nós como cidadãos. E contar com apoio da Printbill com certeza, é fundamental para a execução dessas ações".

Os parceiros do Evento: Top coloss; Printbill; Miluka; Prefeitura Municipal Birigui; Ice Cola; Unimed; Pé com Pé; Bocão Eventos; Salão Glamour; Cas da Beleza; Ape; Programa escola Família e Igreja Batista.



Audidores

A primeira turma de Audidores em Gestão de Segurança e Saúde do Trabalho e Meio Ambiente do Senac Araçatuba (SP) acaba de concluir o curso.

Segundo opinião dos novos audidores, o curso inovou suas ações, ampliando conhecimentos e proporcionando novos meios na aplicação de medidas em benefício do bem estar dos trabalhadores.

Parabéns aos formandos!



ANIMAÇÃO: Equipe Printfest de indústria gráfica de Birigui (SP) presta serviços comunitários.



Animadas, integrantes não medem esforços para colaborar na montagem da festa.



Diversão é garantida e alegria é estampada nos rostos das crianças.



Tudo é bem preparado e detalhes não são esquecidos para animação das crianças.



Integração de colaboradores com crianças é espetacular.



Todos os brinquedos são seguramente montados pela equipe Printfest.



Banda animou os participantes.



Corte de cabelo atendeu os moradores do bairro.



Cuidado com a saúde também dos integrantes da equipe.



Entre as brincadeiras, muita diversão e pintura, lanche foi servido a todas as crianças presentes. Parabéns equipe Printfest.

Aposentadoria:

Previdência divulga nova tabela do Fator Previdenciário

Índice é utilizado no cálculo das aposentadorias por tempo de contribuição

Uma nova tabela do fator previdenciário foi divulgada para o cálculo das aposentadorias por tempo de contribuição. Os índices têm como base a nova tábua de expectativa de vida, apresentada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), neste último dia 29 e começam a valer assim que forem publicados no Diário Oficial da União.

De acordo com a legislação, a Previdência Social deve considerar a expectativa de sobrevida do segurado na data do pedido do benefício para o cálculo do Fator Previdenciário.

A expectativa de vida ao nascer, segundo o IBGE, subiu de 73,8, em 2010, para 74,1, em 2011. Mas, diferente da tendência dos últimos anos, as projeções do IBGE revelaram que,

na faixa de idade que vai de 52 até 80 anos, a expectativa de sobrevida caiu, o que vai beneficiar os segurados. Um homem com 55 anos de idade e 35 anos de contribuição, por exemplo, poderia ter 17 dias a menos de tempo de contribuição para receber um benefício de mesmo valor. O fator previdenciário, neste caso, teve uma pequena alteração. Passou de 0,715 para 0,716. Já um homem de 60 anos de idade e 35 anos de contribuição teria o fator aumentado de 0,867 para 0,873 e poderia trabalhar 71 dias a menos para receber o mesmo benefício. Uma mulher de 58 anos de idade e 30 de contribuição teria o fator aumentado de 0,801 para 0,805 e poderia ter 45 dias a menos de contribuição para ter um benefício de mesmo valor.

Dados da Previdência Social mostram que, de janeiro a outubro de 2012, das 254 mil aposentadorias concedidas por tempo de contribuição, 175 mil foram para pessoas com 52 anos ou mais.

O Fator Previdenciário é utilizado somente no cálculo do valor da aposentadoria por tempo de contribuição. Na aposentadoria por invalidez e na aposentadoria especial não há utilização do fator. Na aposentadoria por idade, a fórmula é utilizada opcionalmente, apenas quando aumentar o valor do benefício.

Pelas regras da aposentadoria por tempo de contribuição, se o fator for menor do que 1, haverá redução do valor do benefício. Se o fator for maior que 1, há acréscimo no valor e, se o fator for igual a 1, não há alteração.

O novo Fator Previdenciário será aplicado apenas às aposentadorias solicitadas a partir da publicação dos índices pelo IBGE. Os benefícios já concedidos não sofrerão qualquer alteração em função da divulgação da nova tábua. A utilização dos dados do IBGE, como uma das variáveis da fórmula de cálculo do fator, foi determinada pela Lei 9.876, de 1999, quando se criou o mecanismo.

Clique e acesse a [Tabela do Fator Previdenciário 2013](http://www.granadeiro.adv.br/arquivos_pdf/tab_fator_rev_2013.pdf)

Fonte: Ministério da Previdência/Agência de Notícias

NOTA: Para acessar outros arquivos como o texto da NR do Abate e outros; basta clicar [AQUI](#).

Trabalhos em altura será tema de palestra no SINTESP

O SINTESP (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo) tem palestra programada para o dia 13 de dezembro, às 14h00 em sua sede, Rua 24 de maio 104, 5º andar – República – SP, palestra que irá discutir sobre "Trabalhos em Altura".

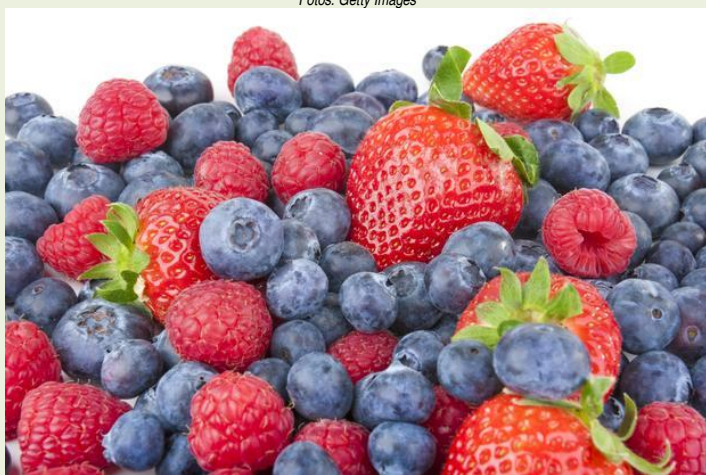
O tema será apresentado por Valdemir Oliveira, pós-graduado em Engenharia de ST, Engº Ambiental, TST, com experiência de 17 anos em segurança do trabalho e trabalhos em altura, e faz parte do elenco de profissionais da SP Equipamentos.

Interessados devem fazer inscrições pelo e-mail eventos@sintesp.org.br

É o SINTESP sempre levando informações e capacitando seus associados e interessados.

Veja alimentos que não fazem tão bem como dizem

Fotos: Getty Images



Frutas vermelhas - Apesar de estudos associarem o consumo de frutas vermelhas com a boa saúde do cérebro, o que reduziria riscos de demência, por exemplo, o médico Simon Ridley, chefe do Centro de Pesquisa de Alzheimer no Reino Unido, diz que é mais correto apostar no consumo de frutas em geral, do que apostar que porções de frutas vermelhas manteriam uma pessoa a salvo.



Cenouras - Sim, elas fazem bem aos olhos, mas não mais do que qualquer outro vegetal. A afirmação é de Shamina Asif, membro do College of Optometrists, que aponta ainda que folhas verdes, como espinafre e couve, oferecem maiores quantidades de luteína e zeaxantina, que ajudam a manter a boa saúde macular.



Iogurte com cereais - A especialista em dieta para a saúde do coração Victoria Taylor, da British Heart Foundation, ouvida pelo jornal inglês, afirma que iogurtes com cereais geralmente contêm grandes quantidades de calorias, além de açúcar e gordura. Principalmente os cereais cobertos com chocolate e outros doces. A recomendação é a de consumir iogurtes com frutas ou nozes e derivados, sempre nas versões sem gordura, como os desnatados.



Margarina - Segundo o cardiologista-chefe do Fórum Nacional de Obesidade, Aseem Malhotra, ainda que reduza o colesterol, não foi provado que ajude a diminuir os riscos de ataques cardíacos. O especialista apontou que novas pesquisas têm reforçado a evidência de que a gordura saturada presente em produtos naturais derivados do leite podem até ajudar na boa saúde do coração, devido à presença de vitaminas e sais minerais.



Óleo de fígado de bacalhau - Os benefícios do óleo são contados há décadas, mas não existem evidências científicas, segundo a médica Christine Haseler, que atende em uma entidade assistencial de tratamento para artrite. Ela afirma que o mais eficiente no tratamento da osteoartrite é a prática de exercícios, que ajudam a reduzir a dor e a manter a mobilidade.



Suco de laranja - Associado à saúde dos pulmões e do sistema respiratório, devido ao fornecimento de vitamina C, especialista afirma que não deve ser consumido por pessoas com fibrose cística, pois piora o problema. A versão processada do suco colabora para piorar o acúmulo de secreções nos pulmões.



Smoothies - As bebidas da moda, feitas à base de frutas, são melhores opções do que refrigerantes. Massagando a nutricionista inglesa Helen Bond, é preciso ficar atento às versões prontas ou aos ingredientes que serão usados. É fácil fazer uma bebida rica em calorias se adicionar leite integral, açúcar, chocolate, manteiga de amendoim, por exemplo. Os próprios açúcares naturais das frutas já devem ser levados em consideração e a transformação dos itens em suco também retira a quantidade de fibras.

Porque o sal derrete as lemas? Porque cloreto de sódio (sal) tem uma propriedade chamada higroscopia, que é uma tendência a atrair água. E como as lemas têm o corpo protegido por pele estratificada, contanto apenas com uma fina camada unicelular, ela absorve rapidamente a substância, desidratando-se e "derretendo".

"É como quando largamos sal na boca. Ele rapidamente derrete e nós absorvemos", compara o professor de zoologia José Willibaldo Thomé, da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS).

A diferença é que a quantidade de sal que largamos no corpo da lesma é muito maior do que a encontrada no seu organismo, causando o seu "derretimento" através da osmose. Ou seja, o sal, através da higroscopia, retira toda a água do corpo das lemas, causando a sua morte.

Dia Nacional dos Técnicos de Segurança do Trabalho

Paraíba teve 3º encontro estadual, homenagens e palestras técnicas

Eventos foram promovidos pelo SINTESP-PB (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho do estado da Paraíba) que é presidido por Nivaldo Barbosa de Sousa.

Primeiro foi realizado o III Encontro Estadual dos Técnicos de Segurança do Trabalho, no dia 26 de novembro no SESI de João Pessoa apresentando as palestras "Ontem, hoje e sempre: protegendo vidas" por Marize Menezes; "Motivação do TST" por Andreusmak Silveira e "Perfil do novo TST: multiplicadores de segurança, saúde e vida" por Thais Anjos.

Já na manhã do dia 27 de novembro as palestras foram apresentadas no SRTE-PB com os seguintes temas: "Segurança no manuseio de maçaricos Oxi-Combustíveis" por Luiz Roberto Andrioli e "Segurança no uso de abrasivos" por Francisco de Assis.

Os eventos foram um sucesso absoluto com a participação dos profissionais da SST do estado da Paraíba.



TERCEIRO: Edição de número três, encontro dos Técnicos de Segurança do Trabalho da Paraíba lotou auditório.



TÉCNICA: A manhã do dia 27 de novembro também reuniu os profissionais da Paraíba para comemorar o Dia Nacional dos Técnicos de Segurança do Trabalho, com apresentação de palestras técnicas.



Profissionais posaram com apresentadora de palestra. Número de mulheres aumenta no setor preventivo



Auditório ficou lotado para comemoração do Dia nacional dos Técnicos de Segurança do Trabalho.



Profissionais da paraíba fortalecidos em encontro estadual



Muitos brindes foram entregues aos participantes.

Receita define novo cálculo previdenciário

Fonte: Valor Econômico, por Laura Ignácio

A Receita Federal definiu o que compõe exatamente a base de cálculo da contribuição previdenciária que incide sobre a receita bruta. Essa nova forma de recolhimento foi criada pela Lei nº 12.546, de 2011, para substituir a pesada contribuição sobre a folha de pagamentos de alguns segmentos econômicos.

A mudança faz parte do pacote de medidas do governo federal chamado de Plano Brasil Maior. Antes, essas empresas tinham que pagar valor equivalente a 20% da folha de salários ao Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). Agora, recolhem 1% ou 2% sobre a receita bruta.

Segundo o Parecer Normativo da Receita nº 3, publicado no Diário Oficial de 27/11, a receita bruta compreende a receita decorrente da venda de bens, da prestação de serviços e o resultado auferido nas operações de conta alheia.

Podem ser excluídos: a receita bruta de exportações, as vendas canceladas e os descontos incondicionais concedidos, o IPI e o ICMS do substituto tributário. Na substituição tributária, uma empresa (o substituto) recolhe o ICMS para toda a cadeia produtiva.

Segundo especialistas, o conceito traz segurança jurídica para as empresas. Na conversão da Medida Provisória nº 563 para a Lei nº 12.715, de 2012, chegou a ser aprovado pelo Congresso Nacional um conceito amplo de receita bruta, que incluía também as receitas não operacionais, como aluguel e investimentos.

Seria considerado receita bruta "o ingresso de qualquer outra natureza auferido pela pessoa jurídica, independentemente de sua denominação ou de sua classificação contábil, sendo também irrelevante o tipo de atividade exercida pela pessoa jurídica".

Ao sancionar a norma, porém, a presidente Dilma Rousseff vetou o dispositivo. Na razão do veto, consta que "ao instituir conceito próprio, cria-se insegurança sobre sua efetiva extensão, notadamente quando cotejado com a legislação aplicável a outros tributos federais".

Em outubro, o Decreto nº 7.828 regulamentou a incidência da contribuição previdenciária sobre a receita bruta de empresas dos setores hoteleiro, de tecnologia da informação e de transporte de carga e passageiros, além de algumas atividades industriais. Mas não conceituou a receita bruta.

"Como o parecer é do secretário da Receita e terá efeitos para todos os seus funcionários, tranquiliza os empresários", afirma o advogado Eduardo Botelho Kiralyhegy, do escritório Negreiro, Medeiros & Kiralyhegy Advogados.

Segundo o tributarista, o que resta agora é a redução da alíquota da contribuição previdenciária, que é obrigatoriamente retida, por exemplo, na cessão de mão de obra. Para os setores de tecnologia da informação e call center, essa alíquota já foi reduzida de 11% para 3,5%. "Ficou desproporcional em relação aos demais segmentos que continuam a arcar com os 11%", diz.

O conceito de receita bruta instituído pelo Parecer nº 3 já leva empresários a questionar seus advogados sobre a inclusão do ICMS (comum) na base de cálculo da contribuição previdenciária. Isso porque o Supremo Tribunal Federal (STF) analisará se o ICMS deve ser excluído da base de cálculo do PIS e da Cofins.

Segundo o advogado Diego Aubin Miguita, do escritório Vaz, Barreto, Shingaki & Oioli Advogados, se os ministros decidirem a favor dessa exclusão, o imposto também poderá ser retirado da base de cálculo da contribuição ao INSS.

"Por isso, as empresas com alto volume de contribuição previdenciária a pagar podem entrar com ação na Justiça para deixar de incluir o ICMS no cálculo, até a decisão final do STF", afirma.

O advogado estima que o ICMS representa 21% da base de cálculo da contribuição, o que pode gerar uma diferença significativa da carga tributária. No Supremo, a análise do recurso extraordinário que trata do tema - cujo resultado parcial está a favor dos contribuintes - foi suspenso para que seja julgado primeiramente uma ação declaratória de constitucionalidade (ADC nº 18) que também aborda o assunto.



Apoio O BRAÇO FORTE DO TRABALHADOR ATUANDO EM ARACATUBA E REGIÃO

SINDALCO

(18) 3622-2251

José Roberto da Cunha

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

EQUIPE

NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

Avenida José Ferreira Batista, 3445

Apoio

Goobrasil

O PORTAL DAS BÚSCAS REGIONALIZADAS

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

goobrasil.com.br

Aqui você encontra o site que tanto procura

Apoio A Casa do EPI

MultSeg

(18) 3641-8015

Apoio CAIO CESAR CACHONI COORDENADOR DE VENDAS

UNIFORMES PROFISSIONAIS E VESTIMENTAS DE SEGURANÇA NR-10

(11) 98433-6261 (18) 9117-6952

VECTRA

Apoio misegtrab@gmail.com

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

Misegtrab

Segurança do Trabalho, Cursos, Debates e Treinamentos

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

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

ESGALHA

SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO

ARACATUBA (SP)

(18) 3621-9300

BIRIGUI (SP)

(18) 3634-1679