

SINTEST/RO dará posse para nova diretoria dia 15/12

A nova diretoria do SINTEST/RO (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de Rondônia) tomará posse no Primeiro Seminário de Saúde e Segurança do Trabalho a ser realizado em Ji-Paraná (RO) no próximo dia 15 de dezembro de 2012.

O evento terá abertura com Jussete Cezar de Oliveira, Vice-presidente do SINTEST-RO e a seguir contará com a palestra "Responsabilidade Acidentária" a ser apresentada por Dr. Ezequiel Cruz de Souza, advogado, professor universitário e conselheiro (eleito) da OAB/RO.

Adir de Souza da Fundacentro do Paraná apresentará a PNSST – Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho; a Secretária de Saúde e Segurança no Trabalho da UGT Nacional, Cleonice Caetano Souza apresentará "A importância do Sindicato para a Categoria e Ação Política da Questão Gênero História da Luta das Mulheres".

Armando Henrique, Presidente da FENATEST estará presente para apresentação sobre o "Conselho Federal dos Técnicos de Segurança do Trabalho". Em seguida a nova diretoria do SINTEST/RO toma posse



SINDICATO DOS TÉCNICOS DE SEGURANÇA DO TRABALHO NO ESTADO DE RONDÔNIA
SINTEST - RO

Hamilton João Bispo toma posse como Presidente do Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de Rondônia neste próximo dia 15 de dezembro.

Rigor para punir motorista bêbado Alteração no Código de Trânsito endurece punição a motorista embriagado

CCJ do Senado aprova multa dobrada para quem for flagrado dirigindo alcoolizado.

Projeto aprovado nesta quarta-feira pela Comissão de Constituição, Justiça e Cidadania (CCJ) do Senado, endurece a punição para motoristas que insistem em pegar a direção depois de beber.

A infração à Lei Seca vai pesar ainda mais no bolso: a nova medida prevê que a multa aplicada a quem

for flagrado dirigindo alcoolizado — hoje em R\$957,70 — poderá dobrar, chegando a R\$ 1.915,40.

Em caso de reincidência, ou seja, se o motorista cometeu a infração nos 12 meses anteriores, o valor será dobrado novamente. A carteira de habilitação do condutor também será apreendida.

Outra novidade no texto é a possibilidade de usar fotos, vídeos e testemunhos de pessoas como prova da embriaguez do condutor. Atualmente, os únicos meios de prova em processos desse tipo são os testes de bafômetro e de sangue, que muitos condutores se recusam a fazer. Mas caberá recurso durante o processo, caso o réu não concorde com as provas colhidas.

Portaria redefine critérios para atividades perigosas

Lei Nº 12740 DE 08/12/2012 (Federal) Data D.O.: 10/12/2012

Altera o art. 193 da Consolidação das Leis do Trabalho - CLT, aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, a fim de redefinir os critérios para caracterização das atividades ou operações perigosas, e revoga a Lei nº 7.369, de 20 de setembro de 1985.

A Presidenta da República

Faço saber que o Congresso Nacional decreta e eu sanciono a seguinte Lei:

Art. 1º. O art. 193 da Consolidação das Leis do Trabalho - CLT, aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, passa a vigorar com as seguintes alterações:

"Art. 193. São consideradas atividades ou operações perigosas, na forma da regulamentação aprovada pelo Ministério do Trabalho e Emprego, aquelas que, por sua natureza ou métodos de trabalho, impliquem risco acentuado em virtude de exposição permanente do trabalhador a:

I - inflamáveis; explosivos ou energia elétrica;

II - roubos ou outras espécies de violência física nas atividades profissionais de segurança pessoal ou patrimonial

§ 3º Serão descontados ou compensados do adicional outros da mesma natureza eventualmente já concedidos ao vigilante por meio de acordo coletivo." (NR)

Art. 2º. Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Art. 3º. Fica revogada a Lei nº 7.369, de 20 de setembro de 1985.

Brasília, 8 de dezembro de 2012; 191º da Independência e 124º da República.

DILMA ROUSSEFF



NÃO COMBINA: bebida e direção é "casamento perfeito" para acidentados.

De olho no fim do ano

As medidas representam mudanças no relatório original do senador Ricardo Ferraço (PMDB/ES) e foram aprovadas pela comissão sem alterações.

"Não podemos desprezar os meses que estão por vir. O número de acidentes de trânsito devido ao consumo abusivo de álcool aumenta no final do ano. Estamos diante de uma oportunidade de darmos um tratamento mais efetivo à questão e temos de aproveitá-la", disse o senador Eduardo Braga (PMDB/AM), relator do projeto.



A proposta foi encaminhada ontem para o plenário do Senado para ser votada em caráter de urgência e pode ser sancionada pela presidenta Dilma Rousseff ainda este ano.

SINTESP convoca

O SINTESP (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo), por intermédio de seu Presidente Marcos Antonio de Almeida Ribeiro, está convocando todos os seus associados em dia com suas obrigações conforme estatuto, a participarem da Assembleia Ordinária da categoria a ser realizada na data de 14 de dezembro de 2012, no horário das 17h00, em primeira convocação e às 18h00 em segunda convocação com qualquer número de presentes, na Sede de sua entidade situada à Rua 24 de Maio, 104, 5º andar República, São Paulo para previsão orçamentária para 2013. As deliberações sairão efeitos para toda a categoria profissional. Participe!

Fiscalização e penalidades MTE altera o Anexo II da NR 28

Foi publicada no DOU a Portaria SIT n.º 2.033, de 07 de dezembro de 2012 que altera itens do Anexo II da NR28 – FISCALIZAÇÃO E PENALIDADES relativos às NR 18 (Condições e Meio Ambiente de Trabalho na Indústria da Construção), NR 33 (Segurança e Saúde no Trabalho em Espaços Confinados) e NR 34 (Condições e Meio Ambiente de Trabalho na Indústria da Construção e Reparação Naval).

Para visualizar a NR 28 atualizada acesse nosso website, clique em NR www.norminha.net.br ou clique [AQUI](#)

Em encontro estadual, ABRATEST é apresentada em Minas Gerais

No último dia 08 de dezembro, com a presença de Técnicos de Segurança do Trabalho das cidades mineiras de Araçuaí, Ubá, Governador Valadares, Janaúba, Nova Era, Sabará, São João Del Rey, Vespasiano, Santa Luzia, Caeté, Ibitiré, Contagem e Betim, aconteceu em Belo Horizonte – MG o III Seminário Estadual do Técnico de Segurança do Trabalho de MG promovido pelo Grupo Virtual SESTMG.

O Evento em sua 3ª edição teve seu ponto alto com a palestra sobre o texto da consulta pública da NR15 proferida por Cláudio Ferreira Santos, membro da Comissão Tripartite Permanente Paritária - CTPP, quando os Técnicos de Segurança do Trabalho, convidados representantes das centrais sindicais - CGTB MG, CTB, CUT MINAS e Engenheiros de Segurança do Trabalho puderam debater a proposta do texto que será encerrada em dezembro de 2012.

O Presidente do Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho do Estado do Rio de Janeiro, Elias Bernardino fez a palestra sobre a Capacitação do TST, mostrou a importância da sindicalização e da participação das ações do sindicato.

Na parte da tarde, após o Coffee Break, os TST de MG puderam debater como médico Sanitarista, professor da UFMG, Presidente em MG e membro da Executiva Nacional do Partido da Pátria Livre – PPL, Francisco Rubião, o Papel Político e Sindical dos profissionais de Segurança e Saúde no Trabalho (SST) tendo como pauta a conjuntura trabalhista nacional, a tentativa de flexibilização da CLT – Consolidação das Leis do Trabalho, o chamado "Projeto Volks" "Somos contra a negociação entre patrão e empregado do "combinado sobre o legislado" sobrepondo nossa importante lei trabalhista que é a CLT" disse o Presidente do PPL MG.

Com os Técnicos de Segurança do Trabalho atentos e interagindo com outros colegas e palestrantes em todos os painéis apresentados, o III Seminário mais uma vez alcançou seu objetivo que é informar a classe dos assuntos de SST. "Foi um sucesso", afirmou a TST Leda Santos que participou da organização geral do evento. "Em Minas Gerais é referência para os profissionais da área" concluiu.

Na continuação do painel com o tema sobre as eleições e a situação do Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho do Estado de MG - SINTEST/MG, o membro da Chapa de Oposição, Edgard Dutra disse



UNIÃO: Belo Horizonte recebeu o 3º Encontro estadual dos Técnicos de Segurança do Trabalho de Minas Gerais.



INFORMAÇÃO: Profissionais buscam capacitação e querem mais movimentação no setor motivados pela criação da ABRATEST.

que "a Juíza da 35ª Vara do Trabalho de Belo Horizonte de MG determinou o prazo máximo de 60 dias, a partir da publicação da sentença, para fazer as eleições do SINTEST/MG e que qualquer tentativa de protelar por parte da administração do sindicato é atentar contra a democracia e manter a todo custo à prerrogativa de uma representação ilegítima". Atualmente o sindicato é dirigido por liminar da 22ª Vara do Trabalho de Belo Horizonte. Prosseguiu dizendo que a categoria "anseia a quase 25 anos que o sindicato de Minas possa fazer realmente seu papel de representante legítimo dos profissionais Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado". Finalizou dizendo que "todos devem se manifestar perante o Ministério Público que acompanha a situação e na 35ª Vara Justiça do trabalho, através de ações e petições, filiar e/ou votar nas eleições sindicais para que possamos avançar e fortalecer a categoria no Estado de MG".

ABRATEST

Foi anunciado no Seminário, a criação e a nova direção da ABRATEST (Associação Brasileira dos Técnicos

Paraíba vai discutir "assédio e dano moral no trabalho"

Palestras serão realizadas em João Pessoa e Campina Grande

As palestras serão proferidas por AFT Wellington Cavalcante em Campina Grande (PB) no dia 13 de dezembro de 2012, às 14h00 no auditório da Federação das Indústrias do Estado da Paraíba (FIEP); e em João Pessoa (PB) dia 14 de dezembro às 09h00 no auditório da Superintendência Regional do Trabalho e Emprego na Paraíba (SRTE-PB).

Os eventos estão abertos a todos os empresários, representantes sindicais, profissionais de RH, profissionais de SST, trabalhadores de todos os ramos de atividades e estudantes.

"Assédio e dano moral no trabalho" será apresentada de forma bastante

didática e interativa, abordados e detalhados em diversos aspectos, assim como: primórdios, conceitos, tipos, consequências, reparação, casos, reflexão, entre outros, com destaque para as ações de fiscalização do Ministério do Trabalho e Emprego.

Simultaneamente ao evento ocorrerá o encerramento das atividades de 2012 do "Grupo de discussão na internet" (Construção, rural e indústria), com coffee break e sorteios de brindes e presentes aos participantes.

Para participar basta comparecer aos locais das apresentações.

Apoio O BRAÇO FORTE DO TRABALHADOR ATUANDO EM ARAÇATUBA E REGIÃO

SINDALCO

(18) 3622-2251



José Roberto da Cunha
Presidente

Apoio

META

ASSESSORIA EM SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO

SEGURANÇA

SAÚDE

PPRA - LTCAT - PPP - PCMAT - APR - PPR - PCA; Etc...

FORMO, Exame Clínico (RBC) - Admissão - Demissão - Perícia - Monitoria de Função - Risco no Trabalho - Acidente Visual - Análise de Risco - ECG - ECG - Ergonomia -

Rua Major Mendonça, 375 - Aracatuba/SP (18) 2103-3757
e-mail: meta@metamedicinadotrabalho.com.br
Rua Minas Gerais, 668 - Andradina/SP (18) 3723-6516

Apoio

doisDI

A idéia 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 CESAR CACHONI

COORDENADOR DE VENDAS

UNIFORMES
PROFISSIONAIS E
VESTIMENTAS DE
SEGURANÇA NR-10

(11) 98433-6261

(18) 9117-6952



VECTRA

Apoio

(18) 3652-9703

Venda de todos EPIs
Assistência técnica



MC

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

Apoio

(18) 3622-2281

(18) 9781-4399



EQUIPE

NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

Avenida José Ferreira Batista, 3445

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

ESGALHA

SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO

ARAÇATUBA (SP)

(18) 3621-9300

BRASÍLIA (DF)

(18) 3634-1679



“Instruções técnicas” foi tema de encontro de Técnicos em Presidente Prudente

No dia 27/11/2012, em comemoração ao Dia do Técnico de Segurança do Trabalho, foi realizado no Auditório do Instituto Educacional de Presidente Prudente/SP – “U.D.”, Av. Pioneira Geralda Saturno – 145 – Vila Verinha – Presidente Prudente (SP), encontro dos Técnicos de Segurança do Trabalho.

Foi convidado o 3º Sargento PM Mauro Ricardo Dalpério Sapacini e o 3º Sargento PM Sandro de Paula, ambos do 14º Grupamento de Bombeiros, exercendo suas atividades na Seção de Atividades Técnicas (SAT), para proferir uma Palestra sobre o Decreto Estadual nº 56.819/11 e suas Instruções Técnicas.

Na oportunidade foram apresentadas Ficha de Atendimento Técnico (FAT), Atestado de Brigada de Incêndio, Instrução Técnica (IT) – 01/11 – Administrativo, Plano de Emergência contra Incêndio, IT – 16/11, Brigada de Incêndio – IT – 17/11 e GLP – 28/11.

O evento contou com a presença de 152 profissionais da Área de Segurança do Trabalho de Presidente Prudente e Região, inclusive das cidades de Assis e Ourinhos, ambas do Estado de São Paulo.

O evento teve abertura pelos diretores da Regional do SINTESP (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo), Regional de Presidente Prudente (SP) Claudio Pereira de Lima, Nilson Flausino Dias, João Marquizezi Cabrera e Sergio Souza de Oliveira, os quais homenagearam todos os profissionais da SST pela passagem do Dia Nacional do Técnico e Engenheiro de Segurança do Trabalho, ocorrido no dia 27 de novembro.

Após o término do Evento em conversa com participantes, verificamos que foi de suma importância essa interação, isto porque o Decreto Estadual e suas Instruções Técnicas não eram conhecidos de todos e a forma que foram desenvolvidos os temas (bem dinâmico) e de fácil compreensão.

Para o próximo ano já está em andamento outros eventos na Região de Presidente Prudente (SP).



NACIONAL: Diretores da Regional do SINTESP de Presidente Prudente (SP) reuniram mais de 150 profissionais da SST para comemorar o Dia Nacional do Técnico e Engenheiro de Segurança do Trabalho e discutiram as Instruções Técnicas do Corpo de Bombeiro do Estado de São Paulo.



Profissionais da região de Presidente Prudente (SP), inclusive das cidades de Ourinhos e Assis se encontraram para comemorar o Dia Nacional do Técnico e Engenheiro de Segurança do Trabalho.



O 3º Sargento PM Mauro Ricardo Dalpério Sapacini e o 3º Sargento PM Sandro de Paula apresentaram com detalhes as instruções técnicas e prestaram esclarecimentos aos profissionais da SST.



Diretores da Regional do Sintesep – Presidente Prudente/SP, Palestrante e Representantes do Instituto Educacional U.D.



Profissionais da SST das cidades de Assis e Ourinhos/SP, diretores da regional do SINTESP e Bombeiros de Presidente Prudente.



Alunos conhecem área de risco em Instituto de Curitiba (PR)

Alunos do Colégio Estadual Brasilio Vicente de Castro de Curitiba (PR), do curso técnico de segurança do trabalho, realizaram uma visita em diversos setores do Tecpar/CIC (Instituto de Tecnologia do Paraná) em companhia do professor Iran Pereira do Lago, que é TST do Tecpar.

“Esta é uma grande oportunidade para os futuros profissionais conhecerem áreas de riscos e a política de segurança do trabalho da instituição”, destacou o professor. Segundo ele, a Casa de Caldeiras foi certamente o ambiente que trouxe mais curiosidade aos visitantes, devido ao nível de

periculosidade envolvido na operação.

O senhor Rubens Antônio Ielen, operador de caldeiras há 20 anos no Tecpar, respondeu várias perguntas dos alunos.

A visita ocorreu no dia 23 de novembro e foi bastante elogiada pelos alunos, com agradecimentos do professor Lago ao diretor de administração e finanças, João Buso, e a gerente do Setor de capacitação, segurança e medicina do trabalho, Luci Mara Andreatta, “que possibilitaram esta experiência única aos jovens”.



CONHECIMENTO: O professor Iran Pereira do lago, da Escola Estadual Brasilio Vicente de Castro de Curitiba (PR), com alunos do Curso de Técnico em Segurança do Trabalho em um dos momentos que visitaram as instalações do TECPAR para ilustrar na prática sobre conhecimentos de riscos nas atividades laborais.

O Instituto abriu suas portas para que alunos possam vivenciar os riscos ocupacionais na prática.

Fabricação de protetor solar tem novas regras

A Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) determinou recentemente novas regras à fabricação dos protetores solares. Uma das principais mudanças é que o valor mínimo do FPS (Fator de Proteção Solar) vai aumentar de 2 para 6 e a proteção contra os raios UVA terá que ser de no mínimo um terço do valor do FPS declarado. O FPS mede a proteção contra os raios UVB, já o FP UVA mede a proteção contra os raios UVA.

Para tais comprovações, as metodologias aceitas pela Anvisa foram atualizadas e foi estabelecida uma metodologia específica para a comprovação contra raios UVA, que, até então, não estava definida.

A resolução RDC 30/12, publicada em junho deste ano pela Anvisa, também aumenta os níveis dos testes exigidos para comprovar a eficácia do protetor. Pela norma, alegações, como resistência à água, têm que ser comprovadas por metodologias específicas definidas no novo regulamento. Os fabricantes podem indicar em seus rótulos as expressões “Resistente à água”, “Muito Resistente à água”, “Resistente à Água/suor” ou “Resistente à Água/transpiração”, desde que comprovem essa característica.

O prazo de adequações dos fabricantes à norma é de dois anos, ou seja, até 2014. A nova regra segue os novos parâmetros para protetores em todo o Mercosul.

Quem tiver estômago reduzido paga menos em Campinas (SP)

Ricardo Brandt / Agência Estado

Restaurantes e bares de Campinas, no interior de São Paulo, estão obrigados por lei a oferecer desconto ou cobrar metade do preço em rodízios, porções e pratos para pessoas que fizeram cirurgia de redução de estômago.

O prefeito Pedro Serafim (PDT) sancionou uma lei, publicada nesta quinta-feira no Diário Oficial, que obriga os estabelecimentos a darem 50% de desconto no preço das porções ou servir em meia porção para quem comprovar que tenha reduzido o estômago por meio de cirurgia bariátrica ou qualquer outra gastroplastia.

A nova lei não afeta restaurantes de comida por peso nem inclui bebidas. A legislação estabelece ainda que o restaurante deve fixar um cartaz ou uma placa com a divulgação do direito inscrito: “Este estabelecimento concede descontos e/ou meia porção para as pessoas que realizaram cirurgia bariátrica ou qualquer outra gastroplastia”.

O autor do texto, o vereador Francisco Sellin (PMDB), explicou que o cliente deverá apresentar um laudo ou declaração que comprove a cirurgia, feito por um médico devidamente inscrito no Conselho Regional de Medicina (CRM). A regulamentação da lei, estabelecendo detalhes sobre como será aplicada, deve sair até o fim do ano, segundo o parlamentar.

A diretora do Procon Campinas, Viviane Belmont, informou que o estabelecimento pode ser multado caso descumpra a lei municipal. O Sindicato dos Hotéis, Restaurantes e Bares de Campinas informou que é contrário à lei e que ainda não discutiu o assunto.



APOIO: Quem tiver estômago reduzido paga menos em Campinas (SP)

Cacoal (RO) vai discutir SST em seminário no CITRACOM

O evento será realizado no auditório do SITRACOM-RO (Sindicato dos Trabalhadores no Comércio de Bens e Serviços do Estado de Rondônia), no dia 14 de dezembro de 2012 das 14h00 às 18h00.

O Seminário sobre Saúde e Segurança no Trabalho tem como objetivo de transmitir aos participantes, conhecimentos sobre as áreas de saúde, segurança e situações de riscos nas empresas.

O evento é aberto aos profissionais que atuam direto ou indiretamente na área de saúde e segurança no trabalho, contadores, recursos humanos e departamento de pessoal.

Os assuntos a serem abordados serão: Obrigatoriedade da NR7,PP-RA/CIPA, laudo de insalubridade/avaliação ambientais, técnicas em saúde e segurança do trabalho, plano nacional de segurança e saúde no trabalho, o papel do movimento sindical em segurança e saúde no trabalho, histórico de ações do SESI, nú-



SST EM RONDÔNIA: Sindicato dos Trabalhadores no Comércio de Bens e Serviços do Estado de Rondônia (SITRACOM-RO) vai receber profissionais para discutir o assunto em Seminário.

meros de atendimentos estaduais, programa trabalho seguro, procedimentos licitatórios exigência de capacitação técnica dos trabalhadores em saúde e segurança no trabalho.

As inscrições estão abertas e poderão ser efetivadas pelo telefone (69) 3441-5279 ou na Rua José do patrocínio, 1239 – Princesa Isabel – cacoal (RO).

Formação de instrutores de empilhadeira no Paraná



No último dia 08 de dezembro, o SINTESPAR realizou as aulas práticas para formação de Instrutores de Operador de Empilhadeiras no Paraná.

O curso possibilitou a formação de profissionais da SST para multiplicar os treinamentos nas empresas daquele estado.



Norminha gratuitamente no seu e-mail

Para receber edições de Norminha gratuitamente no seu e-mail de sua preferência; basta enviar seu NOME completo, sua FUNÇÃO e nome de sua CIDADE/ESTADO para:

contato@norminha.net.br

Apoio
A novidade do momento



www.minhanoiva.com.br

Receba sua camiseta em cinco dias!

Apoio
A ideia 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



NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS
Avenida José Ferreira Batista, 3445

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

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

Apoio

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

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@norminha.net.br
Rua Minas Gerais, 668 - Andradina/SP (18) 3723-6516

Artigo Técnico em SSO

COMENTÁRIO TÉCNICO DE AÇÕES PRÁTICAS DE SEGURANÇA DO TRABALHO

Engenheiro de Segurança do Trabalho,
Consultor em gestão de SSO / OHSAS18001 e
Auditor em conformidade em NRS – SSO

caiomario77@terra.com.br



Caio Tenedini

PERDA AUDITIVA MODERNA!



As novas tecnologias e facilidades do dia a dia podem trazer inadvertidamente transtornos à saúde. O walkman, mania dos anos 80, passou a década seguinte sem um substituto à altura. Contudo na virada do século os novos e minúsculos aparelhos de som (MP3, MP4, iPods, celulares), que permitem o armazenamento

de milhares de músicas, resgataram a febre dos dispositivos portáteis. (Fonte: www.otolab.com.br, disponível em 11.12.2012)

Os milhares de adolescentes, jovens e adultos, nem fazem ideia, mas o constante volume alto em seus ouvidos pode prejudicar sua capacidade auditiva no futuro. Os eventuais danos ainda não estão contabilizados em nenhum tipo de estatística médica, mas já começam a ser observados na prática clínica.

NÍVEL DE RUÍDO DB (A)	MÁXIMA EXPOSIÇÃO DIÁRIA PERMISSÍVEL
85	8 horas
86	7 horas
87	6 horas
88	5 horas
89	4 horas e 30 minutos
90	4 horas
91	3 horas e 30 minutos
92	3 horas
93	2 horas e 40 minutos
94	2 horas e 15 minutos
95	2 horas
96	1 hora e 45 minutos
98	1 hora e 15 minutos
100	1 hora
102	45 minutos
104	35 minutos
105	30 minutos
106	25 minutos
108	20 minutos
110	15 minutos
112	10 minutos
114	8 minutos
115	7 minutos

O problema é que não são raras pessoas ouvindo seus tocadores de MP3 a 110 decibéis, a mesma intensidade do barulho de uma britadeira e perto dos limites máximos da exposição ocupacional 115 dBA por 7 minutos. O tipo de dano que será causado, no entanto, depende do tempo de exposição e da susceptibilidade genética de cada indivíduo.

Entretanto, as empresas investem e se dedicam a execução de programas, treinamentos, equipamentos de proteção e são submetidas a fiscalizações e autuações pelo não atendimento de regras e condutas de prevenção a exposição ao ruído.

Até a presente data, não há nenhuma regulamentação que exija que os aparelhos de reprodução musical possuam sua gradação de volume em decibel. Sendo assim, a indústria não utiliza esta escala, que permitiria um maior controle, por parte do usuário, do nível de ruído ao qual o ouvido ficaria exposto.

A grande parte da geração jovem atual, idades entre 10 á 17 anos, não possuem acesso a informações sobre os males que causam a exposição continuada por ruído excessivo. Desta forma, devemos admitir que estejam sendo "criados" problemas sociais futuros que poderão interferir significativamente na população "profissional" de nosso Brasil.

Até que sejam estabelecidas regras claras e limites para as indústrias de aparelhos de áudio (MP3, MP4, iPods, celulares), cabe a sociedade administrar os riscos e danos que possam originar destas práticas de diversão e passatempo.



Muitas vezes nos perguntamos; que futuro deixaremos aos nossos filhos... "Porém deveríamos nos questionar que filhos estamos preparando para o nosso futuro".

A Portaria Nº 349/2002 que aprova as Instruções para a Fiscalização do Transporte Rodoviário de Produtos Perigosos no Âmbito Nacional foi revogada

Em portaria publicada no Diário Oficial da União, o Ministério dos Transportes revogou a Portaria nº 349 de 4 de junho de 2002, que aprovava as instruções para fiscalização do transporte rodoviário de produtos perigosos no âmbito nacional.

A Portaria nº 260, de 3 de dezembro de 2012, considerou pleito da Agência Nacional de Transportes Terrestres - ANTT, acompanhado de manifestações técnicas e jurídicas para tal decisão. Tal portaria entrou em vigor a partir da data de sua publicação.

Para ter acesso á Portaria clique neste [LINK](http://www.ntceologistica.org.br/arquivos/noticias/portaria_0349_antt_10-06-02.pdf)
http://www.ntceologistica.org.br/arquivos/noticias/portaria_0349_antt_10-06-02.pdf

Companhia Nacional de Álcool realizou semana de combate à AIDS

Foi no ano de 1987 que a Assembleia Mundial de Saúde e a ONU (Organização das Nações Unidas) resolveram transformar o dia 1º de dezembro no Dia Mundial da Luta Contra a Aids, com o objetivo de promover a solidariedade aos portadores do vírus HIV.

No Brasil, o dia passou a ser homenageado em 1988 e desde então o Ministério da Saúde promove campanhas anuais para alertar a população dos riscos e avanços da doença.

A Companhia Nacional de Álcool e o SESMT empenhados na campanha estenderam para toda semana do dia 03 a 07 de dezembro a distribuição de preservativos gratuito cedidos pelo CEDIC.

A TST Renata Oliveira motivada pela divulgação do dia mundial da luta contra AIDS, teve a iniciativa de criar a campanha semanal na CNA.



ESPECIAL: "Colaboradores e Colaboradoras Pérolas que precisam ser cuidadas", declarou a TST Renata Oliveira.



Distribuição dos preservativos sendo realizada voluntariamente, quando da retirada dos EPI's.



A divulgação foi feita através de MURAL, DDS, Correio Eletrônico, e o Símbolo da campanha foi feito com material EVA.

Companhia Nacional de Álcool é sediada em Piracicaba (SP) e vem despontando no setor da prevenção com vasta programação anual, envolvendo todos os seus colaboradores, confirmando assim que a segurança do trabalho e o bem estar no trabalho deve ter a soma dos trabalhadores.

O sucesso alcançado deve-se à Técnica de Segurança do Trabalho Renata Oliveira, que com sua equipe vem fazendo a diferença nas ações preventivas.

Parabéns a todos da CNA.



As cestas de preservativos desenvolvidas pela colaboradora Priscila Ribeiro do Departamento de Segurança.



Participação e envolvimento de todos. A divulgação ocorreu entre familiares, amigos, parceiros de trabalho e tudo com seriedade, dinamismo e muito sorriso.



São Paulo, manhã de 08/12/12 Motorista mata mãe e fere filha no desembarque de Congonhas.

De acordo com informações da Polícia Civil, o motorista estava embriagado. Ele foi detido na delegacia do aeroporto e deve responder por homicídio doloso - quando há intenção de matar.



Araçatuba (SP), noite de 06/12/12 Adolescente morre atingida por motorista que dirigia embriagado.

Giovana Cristina de Castro, morreu ao ser prensada por um fusca, dirigido por um motorista bêbado, contra um poste na praça Rui Barbosa, centro da cidade. O motorista foi preso. Ele vai responder por homicídio doloso.

Contestações do FAP passarão a ser feitas de forma eletrônica

Fonte: Revista Proteção

O Ministério da Previdência Social publicou no dia 11 de dezembro, a Portaria Interministerial Nº 584, de 10 de dezembro, que dispõe sobre o processamento e julgamento exclusivamente eletrônico das contestações e recursos apresentados pelas empresas em face do índice FAP a elas atribuídos.

Segundo a portaria, o FAP atribuído às empresas pelo Ministério da Previdência Social - MPS poderá ser contestado perante o Departamento de Políticas de Saúde e Segurança Ocupacional - DPSSO da Secretaria Políticas de Previdência Social - SPSS do Ministério da Previdência Social - MPS, exclusivamente de forma eletrônica, por intermédio de formulário que será disponibilizado na rede mundial de computadores nos sites do Ministério da Previdência Social - MPS e da Receita Federal do Brasil - RFB.

Consumo de drogas eleva os riscos de acidentes de trabalho

Fonte: Jornal Cidade

O consumo de substâncias químicas lícitas e ilícitas hoje é mais do que um problema dentro das empresas. Antes apenas relacionado aos mais jovens, o uso de drogas agora atinge o alto escalão até de multinacionais. Desde funcionários terceirizados até executivos podem tornar-se dependentes por fatores como estresse, pressão por resultados, sobrecarga de trabalho, falta de reconhecimento e de "feedback" dos chefes.

O consumo de álcool e outras drogas tem afetado a vida de boa parte dos 82 milhões de trabalhadores brasileiros, com prejuízos enormes para as empresas. Segundo cálculos do Banco Interamericano do Desenvolvimento (BID), o Brasil perde por ano US\$ 19 bilhões por absenteísmo, acidentes e enfermidades causadas pelo uso dessas substâncias.

Estatísticas recentes apontam o Brasil entre os cinco primeiros do mundo em número de acidentes no trabalho. São em média 500 mil por ano e 4 mil deles resultam em mortes. Os setores em que mais ocorrem

são: construção civil, indústrias de metal e mecânica, eletroeletrônica, moveleiras e madeireiras.

O uso abusivo de drogas torna o candidato a uma vaga de emprego um fator de risco à comunidade laboral. O usuário de substâncias psicoativas lícitas e ilícitas tem 500% mais risco de acidente no trabalho, 900% de causar acidente com carro e 360% de causar acidentes envolvendo colegas, segundo dados da FIESP - Federação das Indústrias do Estado de São Paulo.

Mesmo diante de todas essas estatísticas, o Conselho Federal de Medicina - através do relator conselheiro Hermann Alexandre Vivacqua von Tiesenhausen - resolveu alertar os médicos quanto à realização de exames para detectar drogas no sangue de candidatos a vagas de emprego. A alegação é de que "não é eticamente aceitável a solicitação de exames de monitoramento de drogas ilícitas, em urina e sangue, para permitir acesso ao trabalho, pois isso contraria os postulados éticos".

Anthony Wong, chefe do Centro de Assistência Toxicológica do Hospital das Clínicas da FMUSP, contesta

essa argumentação. Para o médico, os exames reforçam os anseios morais da população brasileira, que repudia a disseminação das drogas. "Os exames são instrumentos essenciais para diminuir os riscos de acidente e o "contágio" dos demais trabalhadores ao impor uma barreira à entrada de drogas", avalia o toxicologista.



O médico rebate ainda que os exames não são discriminatórios, porque obedecem ao artigo 168 da CLT, aplicado independente de raça, sexo, religião e idade, e atendem às recomendações da Organização Internacional do Trabalho (OIT) em suas intervenções e recomendações sobre drogas no ambiente de trabalho.

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

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

Apoio (18) 3622-2281 (18) 9781-4399
EQUIPE
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS
Avenida José Ferreira Batista, 3445

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

V Encontro dos Técnicos de Segurança do Trabalho do Ceará iniciou com apresentação sobre Assédio Moral

Por: Clovis Renato Costa Farias; Comissão de Direito Sindical OAB/CE; Advogado membro do GRUPE e da ATRACE; Doutorando em Direito da UFC



ABERTURA: O evento ocorreu no dia 27 de novembro no Hotel Mareiro, Av. Beira Mar, com apoio do Centro Estadual de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST/CE), diversas empresas, cursos de formação de Técnico de Segurança do Trabalho e entidades representativas. A mesa de abertura foi composta pelo Presidente do SINTEST/CE Marvão, o advogado sindicalista Carlos Chagas, a Psicóloga Coordenadora do CEREST/CE Fátima Duarte e professores dos cursos de formação.



Carlos Chagas fez um breve esboço histórico e sócio jurídico para justificar a importância dos técnicos em segurança do trabalho no ambiente do trabalho. Destacou que os processos de produção obedecem ao cenário contemporâneo da velocidade, tudo ocorrendo de modo efêmero, com consequente modificação do perfil do trabalhador, quanto à flexibilidade, agilidade, individualismo e competitividade. Contexto que acaba por trazer inúmeras mazelas para o coletivo dos trabalhadores.



A palestra inaugural 'Assédio Moral no Trabalho' foi proferida por Clovis Renato Costa Farias (advogado membro da COMSINDICAL OAB/CE, doutorando em Direito UFC, membro do GRUPE, autor do livro 'Desjudicialização: conflitos coletivos do trabalho').



Na ocasião, iniciou a apresentação com a contextualização dos profissionais responsáveis pela saúde e segurança do trabalhador; das lutas dos obreiros para a construção normativa específica ligada à prevenção de acidentes; o papel do Estado na proteção, fiscalização e combate às práticas desrespeitosas ao ambiente sadio de trabalho; as instabilidades provisórias e as funções dos membros das Comissões Internas de Prevenção de Acidentes (CIPA); a intervenção dos sindicatos; as organizações por local de trabalho (art. 11 da CF/88); a Ordem dos Advogados do Brasil e o Ministério Público.



Sitiou o terreno fértil para a ocorrência de assédio moral materializado na atividade dos técnicos de segurança e saúde, uma vez que, via de regra, têm que apresentar propostas onerosas e comunicar falhas que gerarão ônus para os patrões. Ressaltou que a existência da categoria se

dá por imposição normativa, não sendo fruto da boa vontade e voluntariedade da categoria patronal, o que tem gerado muitas contratações e, quando o profissional desempenha bem seu trabalho em ambiente tortuoso grande quantidade de despedidas sem justa causa. Tudo por desenvolverem seu mister árduo, por vezes, contra os interesses dos maus patrões. O que deve ser combatido com ações diversas pelas entidades representativas privadas e órgãos públicos.



Revelou a importância de alterações normativas na formação da CIPA, retirando-se a representação patronal obrigatória, conforme pleito dos sindicalistas. Ainda, sobre imperatividade de ações coletivas, políticas e jurídicas, de proteção aos cipeiros, contra as perseguições aos trabalhadores das Comissões.



Para o palestrante deve haver uma sintonia entre os membros com estabilidade e os técnicos em segurança do trabalho, especialmente, em face dos últimos não possuírem qualquer garantia no emprego e serem constantemente alvo de perseguições, com consequentes dispensas imotivadas. O que ocorre, muitas vezes, por realizarem seu trabalho e apresentarem propostas técnicas indispensáveis à proteção laboral, as quais oneram a categoria patronal; ou por devidamente constatarem problemas quanto a tais proteções, com ônus para o contratante.



Destacou a necessidade de retificação da Convenção n 158 da Organização Internacional do Trabalho (OIT), para evitar despedidas arbitrárias contra os técnicos em segurança do trabalho e, enquanto não ratificada, a colocação de cláusulas nos acordos e convenções coletivas de trabalho com estabilidade provisória para os técnicos.



Quando à comprovação do assédio moral nas relações de trabalho, apresentou as dificuldades de comprovação pela via judicial, especialmente pela diversidade de modos com que acontece e pela má utilização recorrente, algumas vezes sem qualquer comprovação (ato, dano, nexo causal) pelas vítimas e, outras, inclusive com má fé por parte dos petionantes, dificultando o papel do magistrado, limitado pelo Direito, em muito, dogmático demais para capturar algumas situações da realidade. Para tanto, fez diversas sugestões para que o trabalhador possa se resguardar e, se for o caso, comprovar a ocorrência do assédio, com consequente êxito em ação por danos morais e materiais.



Apresentou fundamentações em decisões recentes do Tribunal Regional do Trabalho da 7ª Região sobre o tema. Momento em que foi trazendo a definição para casos concretos da realidade, com base no Recurso Ordinário nº 000187967.2010.5.07.0003, que teve como relator o Jefferson Quesado Junior, julgada pela Turma 3 em 30/10/2012 e publicada em 09.11.2012:

"[...] É caracterizado pelo comportamento do empregador ou de preposto seu passível de causar ao empregado sentimento de angústia e tristeza. Em casos de assédio moral, o empregado é exposto a situações constrangedoras e humilhantes, vindo a se sentir, com a ofensa, menosprezado e desvalorizado. Nas relações de trabalho, o dano moral se configura quando o abalo psicológico, decorrente da conduta do empregador, altera substancialmente a vida pessoal e profissional do empregado, inculcando-lhe, no espírito, terror de tal monta que torne insuportável a relação de emprego."

A apresentação seguinte, 'Como fazer uma análise econômica, um roteiro prático para um primeiro diagnóstico', foi explanada por Denise M.F, especialista em economia.

O período da tarde foi iniciado com a palestra 'RENAST – Rede Nacional de Atenção à Saúde do Trabalhador', proferida por Fátima Duarte (Coordenadora do CEREST Estadual).

A mesa de encerramento foi formada com trabalhadores e sindicalistas para um debate com os participantes sobre 'Meio Ambiente do Trabalho', concluído com as impressões do público.

OPORTUNIDADE DE ESTAGIO ENFERMAGEM DO TRABALHO / VITÓRIA / SERRA ES

Horário de estágio: de segunda a sexta de 7:30 as 14:30

Salário: R\$500,00 mensais + alimentação no local + Vale-transporte
Empresa no ramo de saneamento situada na Serra Es

Interessados:
email: seguranca@sanevix.com.br

Divulgue as vagas aqui

Se você souber de vagas na área de Segurança e Saúde do Trabalho, ou estágios, pode enviar para contato@norminha.net.br que iremos divulgar gratuitamente.

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 (18) 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 Casa do EPI

MultSeg
(18) 3641-8015

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

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

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 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),



PÃO COM MANTEIGA E PIPOCA

Cuidado com a cabeça quente!
Nunca tome uma decisão no calor de uma discussão!
Jamais prometa algo a alguém num momento de muita empolgação!
Não diga que alguém está errado por não pensar como você!
Em nenhuma hipótese ofenda as pessoas que você ama!
Nunca julgue uma criança como um adulto!
Tente entender porque ouve "não" às vezes!
Produza mais do que você prometeu!
Faça mais do que você combinou!
Sorria para mostrar a alguém que você está feliz por vê-la!
Experimente pão fresco, com manteiga e pipoca!
Ame profundamente a sua família!
Peça desculpas quando errar!
Peça perdão quando ferir!
Estabeleça um clima de harmonia entre você e todos que o cercam!
Vista (e sue) a camisa da Empresa que você defende!
Saia da Empresa se você não a defende!
Beije sua alma gêmea quando sai e quando chega!
Diga "Eu te amo!"
Diga "Me perdoe!"
Brinque e volte a ser criança quando possível!
Seja bom exemplo para no mínimo uma pessoa!
Cante bem alto a sua música preferida!
Experimente jogar mini-game no banheiro!
Elogie muito mais do que critique!
Fuja dos fofoqueiros!
Ore todos os dias para agradecer!
Coma mais saladas!
Permita-se extravasar e comer hambúrguer, pizza e sorvete esporadicamente!
Vá regularmente ao médico para saber se tudo anda bem dentro de você!
Beba muita água!
Realize todos os seus sonhos!
Recomece quando achar que é necessário!
Experimente sorvete com batata frita!
Assista "De porta em porta", "Energia Pura", "Desafiando Gigantes", "Fomos Heróis", "O Guerreiro Pacífico", entre outros, e entenda verdadeiramente as mensagens!
Entenda a mensagem de todos os filmes e livros!
Agarre as oportunidades!
Assuma as suas responsabilidades!
Assista aulas e palestras sempre com respeito e atenção!
Perdoe quem lhe prejudicou ou ofendeu!
Perdoe a si mesmo por algo que fez ou deixou de fazer!
Quando abraçar, sinta o abraço!
Seja educado e jamais diga "como você engordou!". Alguém pode responder "e como você está mais feio!"
Respeite o gosto dos outros!
Cuidado com os exageros do humor! Você pode estar magoando alguém ou sendo o palhaço da turma!
Ouça mais do que fala! Sempre é tempo de praticar!
Seja responsável pelo que fala, pois o eco não terá culpa!
Quando lhe faltar humildade, lembre-se de quem você era antes de ter o cargo, dinheiro ou posição social que você tem hoje!
Isso é o que desejo a você leitor(a) e sua família!
A inspiração para este texto surgiu da minha própria necessidade de manter tudo que está indo bem e melhorar naquilo que ainda não domino.
Todos nós precisamos melhorar sempre!
Que nossas vidas possam ter mais qualidade a cada novo dia!
Abraços, saúde e sucesso!
Fábio R. Lais
www.turnoverconsultoria.blogspot.com

Festa para crianças em Presidente Prudente

Entrando no clima das festas de final de ano, os bairros Jardim Morada do Sol e Francisco Bello Galindo realizam na próxima sexta, dia 14 de dezembro, a 4ª edição do Criança Fest. A ação faz parte das iniciativas do programa de desenvolvimento local mediado pelo Senac e Governança local.

A festa acontece das 9 às 13 horas na escola Odette Duarte da Costa, localizada na Rua Rua Antonio Modaeli nº 131 e oferece recreação, atividades culturais, lanche, entrega de brinquedos e participação especial do grupo de Contação de História do Senac Presidente Prudente.

O evento Criança Fest é realizado pela governança local que conta com parceiros na esfera pública e privada que se unem para a realização do evento. Esta parceria reúne associação de moradores e as organizações que desenvolvem ações no local, como a Casa da Sopa Francisco de Assis, Centro de Referência da Assistência Social (Cras), Escola Municipal Odette Duarte Costa, Estratégia de Saúde da Família Jardim Morada do Sol, Rede Social Presidente Prudente e Senac Presidente Prudente.

O evento é gratuito e voltado para as crianças que residem nos bairros Francisco Bello Galindo e Jardim Morada do Sol com idade até 12 anos, e estão inseridas nos projetos sociais e educacionais destes Bairros.

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



Nutrição com Equilíbrio
Kelly Cristina Souza Silveira
Nutricionista

Caríssimos

AVEIA (2)

Retornando o nosso tema dos benefícios da aveia para a saúde, nesta edição iremos abordar o seu consumo aplicado à estética.

Quem não gostaria de ter uma pele mais jovial e hidratada?

A aveia aumenta a hidratação da pele, retarda o envelhecimento precoce e a deixa mais macia e com aspecto jovem. Atua como calmante em casos de eczemas, dermatites atópicas, urticária entre outras irritações da pele como acnes por exemplo. O FDA (Food and Drug Administration), órgão regulamentador norte-americano, que legisla sobre medicamentos, alimentos e cosméticos, classificou os derivados de aveia como colloidal oatmeal, ou seja, 'protetores para a pele'.

A composição da aveia é rica em ingredientes como os ácidos avênicos A e B, ácido pantotênico, ácido salicílico, vitaminas B1 e B2, beta-glucanos e um alto % de aminoácidos, que caracterizam maciez e suavidade à epiderme irritada.

Os derivados ativos presentes na aveia podem oferecer benefícios em cosméticos para pele e cabelo, como por exemplo:

- Diminuir a ação irritante e inflamatória de outras substâncias à pele;
- Hidratar profundamente peles secas;
- Acalmar as irritações em peles sensíveis, como o desconforto causado por eritemas;

Ajuda a eliminar as gordurinhas localizadas?

Sim caríssimos a aveia é rica em cromo, mineral que ajuda a queimar as gorduras localizadas no abdômen, e ainda regula a insulina no organismo e também faz com que os carboidratos ingeridos pela pessoa sejam aproveitados como fonte de energia, evitando o armazenamento de gordura no corpo.

E a celulite?

A propriedade de combate à celulite fica por conta do silício encontrado na aveia, que reduz a absorção do açúcar no sangue e também aumenta o colágeno, proteína que tonifica a pele.

Os motivos para acrescentarmos este cereal na nossa dieta são inúmeros, vale a pena tentar e apreciar os resultados.

Como alternativa ao consumo de doces, segue uma receita de brigadeiro de aveia, sendo uma maneira prazerosa de acrescentarmos este cereal. Mas aprecie com moderação.

Brigadeiro de Aveia

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- aveia em flocos a gosto para decorar
- 1 lata de leite condensado

Preparo:

Em uma panela, colocar os ingredientes e levar ao fogo, mexendo sempre, por 15 minutos ou até soltar do fundo da panela. Retirar do fogo, colocar em um prato e deixar esfriar. Modelar as bolinhas, passar na aveia em flocos e colocar em forminhas.
Bom Apetite!

Acidente doméstico

Vaso sanitário quebra e mata menino de 6 anos

Acidente aconteceu em Araçatuba (SP)

Fonte: Folha da Região – Ronaldo Ruiz Galdino

Uma criança de 6 anos morreu em acidente doméstico em Araçatuba (SP), no início da noite de 08/12/12.

Anderson Rodrigues teve hemorragia após sofrer um corte na perna direita, provocado por um pedaço de vaso sanitário que brado. O ferimento atingiu uma artéria. O provável motivo é de que a criança tenha subido no vaso para brincar, quando a peça caiu e quebrou.

Outra causa poderia ter sido que a peça estava solta, pois não foi devidamente fixada no piso.

Os bombeiros avisam que no período de férias, os acidentes domésticos aumentam e a família deve ficar atenta aos detalhes nos mais diversos cômodos da casa e nunca deixar as crianças sozinhas.
Dicas de Prevenção de Acidentes.

“Cavalo dado não se olha os dentes”

Você ganha um presente, faz cara de quem não gostou, mas mesmo assim diz “cavalo dado não se olhe os dentes”, pois não é de “bom tom” desdenhar ou colocar defeitos em algo que se recebe de presente. A boa educação manda agradecer e mostrar satisfação, mesmo que o objeto seja insignificante ou inadequado. Geralmente, a frase é usada nestas situações, mas qual a origem dela?

Segundo nos informa o professor Ari Riboldi no seu Livro O Bode Expiatório, o ditado tem origem nos negócios de venda de cavalos. O dono sempre tenta fazer o animal passar por mais novo, o que representa um preço maior. Ocorre, todavia, que os dentes do cavalo não nascem ao mesmo tempo. Só no quarto ou quinto ano de vida ele completa a arcada dentária.

Para quem conhece os equinos, não há como querer esconder a verdade. Todavia, se o cavalo for dado de graça, é melhor não olhar para os dentes, o que seria deselegante para quem o recebeu, e com certeza, constrangedor para quem o doou.

Printbill comemora 17 anos de inovações e preservação da vida no trabalho

Indústria gráfica completou 17 anos de existência em Birigui (SP)

Fundada em 1995, em Birigui, interior de São Paulo, a Printbill é o resultado da experiência de 40 anos do empresário José Edilberto Ferreira (Bill), que com a visão estratégica sempre procurou dinamizar e inovar no mercado de embalagens.

Voltada, a princípio, para pequenas e médias empresas do setor calçadistas de Birigui, a Printbill logo adquiriu experiência e formou uma sólida base para atender também o setor calçadistas de outras cidades Polos Calçadistas, como Franca, Jaú e Nova Serrana.

Sabe-se que, no segmento gráfico, tecnologia gera qualidade. E por estar em sintonia com os avanços tecnológicos, os investimentos em equipamentos e treinamentos tem sido uma constante na história da Printbill. Com a mesma intensidade que



Colaboradores festejam os 17 anos de Printbill em Birigui (SP)

os investimentos são direcionados para novas tecnologias, a empresa investe no seu quadro funcional através de cursos e treinamentos, e visitas em feiras & congressos nacionais e internacionais.



Bolo foi servido a mais de 180 colaboradores

Tudo isso porque a Printbill acredita que a qualidade de seus trabalhos depende intrinsecamente, da competência de seus colaboradores.

Instalada num área de 12.000m², a Printbill tem capacidade total para a conversão de mais de 8 milhões de embalagens em micro-ondulado mensais.



Colaboradores comemoram 17 anos de empreendedorismo nos serviços e na SST

Com os constantes investimentos em tecnologia, a empresa conta com um moderno parque gráfico, apresentados por máquinas impressoras off-set 5 e 6 cores com verniz em linha, máquina de acoplamento automática, máquina de corte e vinco e coladeira automática, permitindo atender com pontualidade e qualidade, todos os requisitos dos clientes.

A empresa conta com um departamento especializado no desenvolvimento de projetos de embalagens, displays e estojos/kits, utilizando os diversos tipos de materiais e recursos de enobrecimento.



Colaboradores de todos os departamentos estão sempre empenhados na integração de ações comuns.

Desenvolve também qualquer projeto em cartão duplex e triplex; micro ondulado onda F, E, B, C e BC; impressão em até 6 cores; impressão em 3D; acabamento em verniz UV; aplicação de hotstamping; laminação BOPP fosco/brilho.



O Jornal Printbill em Ação é uma publicação impressa trimestral que é distribuída ao setor, no intuito de fornecer as mais diversas e atuais informações sobre os assuntos que a empresa participa, também em versão virtual disponibilizada no website www.printbill.com.br



Eventos envolvem todos os colaboradores em programações realizadas durante o ano todo.

A Printbill demonstra ao logo dos anos, a atenção especial que possui em relação às questões socioambientais através de iniciativas sustentáveis, que impactam diretamente em seus produtos, na vida da comunidade em que está inserida e no meio ambiente. Ações em que os colaboradores assumem o papel de elemento central no processo de ensino e aprendizagem, participando ativamente dos eventos sociais e no diagnóstico dos problemas ambientais em busca de soluções.

A equipe Printfest (comissão interna de colaboradores) tem despertado interesse pelo trabalho voluntário, desvinculando-se da complexidade. O grupo é desafiado a desenvolver com os recursos disponíveis, ações que se viabilizem e que tragam benefícios ao meio ambiente e a comunidade, saindo da teoria para uma engajada prática. Com isso, a cada projeto, descobrem que para que estes sejam viabilizados, é necessário muito mais criatividade e iniciativa em fazer parcerias com escolas, prefeitura, ONGs e voluntários que militam por questões ambientais e sociais, do que recursos financeiros.

Vejam abaixo algumas fotos do mais recente evento que a Printfest realizou em Birigui (SP), quando reuniu a comunidade para comemorar o Dia das Crianças.



Parabenizamos a Printbill pelos 17 anos de contribuição social e valorização de nossos profissionais, oferecendo condições eficazes de trabalho e valorização da saúde.

Aos colegas Técnicos de Segurança do Paraná

Prezados colegas Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado do Paraná, informamos a todos que visando atender da melhor forma a nossa categoria, atualizamos a nossa página na WEB, e para melhorarmos o relacionamento, criamos uma forma um Sistema Pro Sind Web, sendo Mala Direta com mais agilidade, na informação os colegas em todo o Paraná.

Para tanto Precisamos da Ajuda de todos os colegas, cada um fazendo a sua parte, que os Colegas efetuem seu Cadastro, assim estará atualizado e também nos Ajudem a informar as suas empresas que entrem em contato com Sintepar, para realizar o cadastro.

E como uso desta modernidade todas as Guias de contribuições de nossa entidade poderão ser emitidas e baixadas em nosso site facilitando a todos, e ajudando a nossa Categoria.

Pois, a contribuição Sindical Obrigatória uma grande parte das empresas ainda pagam erroneamente para outras Categorias, para outros Sindicatos.

Dados que devem ter em mãos para Efetuar seu Cadastro.

Empresas: Razão Social; CNPJ; e-mail; Fone.

Do Técnico de Segurança do Trabalho: Nome; RG. (Identidade); CPF; Numero do Registro; Endereço completo; e-mail; Data de Nascimento.

Adir de Souza

Se precisar de ajuda para efetuar seu Cadastro entre em contato conosco, via email sintepar@yahoo.com.br ou pelo Telefone (41) 3363-4152

Vigilantes têm direito a 30% de periculosidade

A presidente Dilma Rousseff sancionou o Projeto de Lei 1033/03 da senadora Vanessa Grazziotin (PCdo B-AM) - transformado na Lei 12.740/2012-, que estende o adicional de 30% de periculosidade aos vigilantes e seguranças privados, devido ao risco de roubos ou outras espécies de violência física. A sanção presidencial foi publicada no Diário Oficial desta segunda-feira (10).

A nova Lei vai beneficiar cerca de dois milhões de vigilantes em todo o Brasil, dos quais 50 mil são do Amazonas, de acordo com a senadora Vanessa Grazziotin. "Valeram todas as manifestações realizadas, ao longo desses nove anos, por essa categoria que é muito unida. Eles estiveram várias vezes em Brasília conversando com parlamentares, sensibilizando-os sobre a importância do projeto, e hoje, mercedamente, festejam essa conquista", comemorou a senadora.

Imediato

De acordo com o presidente do Sindicato dos Vigilantes do Amazonas, Valderli Cunha, os vigilantes já podem contar com os 30% de periculosidade, que em média significam R\$ 234,60 a mais no piso que hoje é de R\$ 782,00, no salário que receberão em janeiro de 2013. "No seu artigo 2º a lei deixa claro que entra em vigor a partir de sua publicação. É um maravilhoso presente de ano novo. Somos muito gratos à Presidente Dilma, à senadora Vanessa Grazziotin e a todos os parlamentares que nos apoiaram nesse projeto: um sonho que finalmente virou realidade", destacou.

Confira mitos e verdades sobre a prática de exercícios

Existe uma hora ideal para malhar? Levantar peso engorda? Preciso suar em bicas para emagrecer? Descubra o que é verdade e o que não passa de uma grande mentira na prática de exercícios.



Para emagrecer você precisa aliar a prática de exercícios a uma alimentação saudável



Abdominais exterminam a gordura abdominal.

Mito. A verdade é que esse tipo de exercício trabalha os músculos da região fortalecendo-os e tomando-os definidos. Porém, só quem dará conta de eliminar a gordura do corpo são os exercícios aeróbicos, como a corrida, caminhada, futebol e dança. "Você pode fazer mil abdominais por dia, mas isso não vai reduzir a gordura da região. Aliados aos exercícios aeróbicos, os abdominais ajudam no processo de troca de gordura por massa magra", explica Fernando Beja, personal trainer do Rio de Janeiro.



Musculação emagrece.

Mito. Os exercícios aeróbicos são os maiores responsáveis por queimar as gorduras. Mas, investir alguns minutos em um treino de resistência de força – realizado com cargas leves e muitas repetições – diminui o percentual de gordura no tecido adiposo e estimula o metabolismo basal, que deixa contribuir para que o organismo permaneça em constante queima.



Sentir dor depois do exercício é sinal de que está funcionando

Mito. É normal sentir dores após os primeiros dias de treino. Mas se as dores continuarem a aparecer mesmo com o condicionamento físico pode ser sinal de que você está pegando muito pesado. "Tome cuidado com o exagero na hora do exercício. Isso pode acabar ocasionando uma lesão por estresse", indica o personal trainer.

Músculos são mais pesados que gordura

Verdade. Os músculos de fato pesam mais que gordura. Tanto é assim que algumas pessoas veem os ponteiros da balança subirem mesmo quando investem na malhação. Por isso, além de ficar atento ao seu peso, olhe também para seu condicionamento físico.



A queima de calorias só começa a partir do 20º minuto de exercício

Mito. Se você corre por dez minutos, queimará a quantidade de calorias correspondentes ao tempo de exercício praticado. "Esta história surgiu já que o gasto calórico só se torna relevante quando os exercícios são praticados por um tempo mais extenso", explica Beja. Qualquer atividade física gasta calorias, mas para emagrecer, este gasto precisa ser grande.



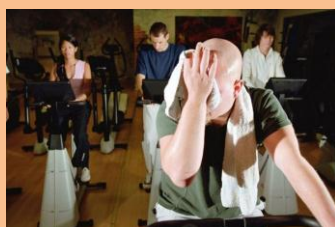
Você só emagrece se malhar cinco vezes por semana

Verdade. Segundo um estudo realizado pelo American College of Sports Medicine, o ideal é que, ao longo da semana, você pratique cinco dias de exercícios e descance dois, intercalando os dias de prática e descanso. Este intervalo entre os dias de prática é essencial para que as microlesões ocasionadas pelos treinos de força se recuperem. "Mas o volume e intensidade do treino devem variar conforme o objetivo do praticante", orienta o personal trainer.



É melhor fazer nada que ser atleta de final de semana.

Mito. Apesar do atleta de final de semana estar mais propensos a sofrer lesões ou até mesmo um ataque cardíaco por conta da falta de condicionamento físico, é possível praticar exercício durante os dias de folga sim, desde que haja certo cuidado. "O ideal é regrar a intensidade da prática. Não adianta ficar sem praticar exercícios a semana inteira e achar que pode abusar no sábado e domingo", explica Fernando. Fazer uma caminhada ou jogar futebol durante 20 minutos pode ser bom.



Quanto mais suor, mais emagrecimento.

Mito. Suor não é sinônimo de queima de gordura! Quando a temperatura interna do corpo ultrapassa os 37 graus, o suor age como um mecanismo de refrigeração. Os vasos sanguíneos próximos à pele se dilatam e estimulam as glândulas sudoríparas a iniciarem o processo de transpiração para esfriarem o corpo. Durante a atividade física, você perde água e sais minerais. Se você se pesar logo após a atividade física, pode até perceber que o ponteiro da balança caiu. Porém, basta se hidratar o corpo que logo o peso volta ao normal. "O ideal é que ao longo da atividade, se beba dois goles de água a cada 5 ou 10 minutos. Além de sempre usar roupas leves", diz Beja.



Malhar em jejum emagrece.

Mito. Ao acordar, normalmente a pessoa está oito horas sem comer e com a taxa de glicose bem baixa no sangue. Sem carboidratos estocados, o corpo opta por queimar a massa muscular. Praticar exercícios sem estar bem alimentado, faz com que a pessoa queime massa muscular sem perder gordura. E isso pode até fazê-la desmaiar. Antes de malhar, coma uma fonte de carboidrato leve: pão, suco, fruta. Espere cerca de duas horas e faça uma refeição mais completa, para repor o que foi perdido durante a malhação.



Pilates emagrece

Quase mito. O principal objetivo da modalidade não é perder peso, mas sim proporcionar consciência corporal, postura e respiração. O trabalho cardiovascular é baixo, mas os exercícios praticados durante uma aula podem tonificar e contribuir para que a gordura corporal seja trocada por massa magra.

Apoio O BRAÇO FORTE DO TRABALHADOR ATUANDO EM ARAÇATUBA E REGIÃO

SINDALCO

(18) 3622-2251

José Roberto da Cunha Presidente

Apoio (18) 3622-2281 9781-4399

EQUIPE

NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

Avenida José Ferreira Batista, 3445

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 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 ideia nasce da pergunta

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

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

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

BRUNDUÍ (SP)

(18) 3634-1679

Natação é o exercício mais completo

Mito. Apesar de muita gente defender que os exercícios sob a água sejam os mais eficientes para alcançar a boa forma, uma pesquisa conduzida na Universidade de Hertfordshire, no Reino Unido, comparou a natação ao balé clássico. E constatou que os dançarinos têm melhor condicionamento físico, força muscular, coordenação, equilíbrio.

Malhar 30 minutos por dia emagrece Quase verdade. Além de queimar calorias por meia hora, é preciso lembrar que é necessário uma alimentação balanceada.

Para a malhação fazer efeito, preciso sempre trocar de treino

Mito. Se você pratica uma série de exercícios criada com um objetivo claro, você não precisa mudá-la para que ela continue fazendo efeito. "O que muda é que como condicionamento físico adquirido, talvez a pessoa queira variar os exercícios ou torna-los mais pesados", explica Fernando.

Como elaborar um relatório de segurança

Por Nestor Waldhelm Neto: www.segurançadotrabalhonwm.com

Muitas vezes em uma simples conversa não conseguimos fazer com que o empregador nos leve a sério o suficiente para promover melhorias necessárias no ambiente de trabalho. Mas, usando um Relatório de Segurança bem elaborado, as chances de sucesso aumentam, e muito.

Mas, em fim, Como elaborar um relatório de Segurança do Trabalho? É preciso primeiramente entender quais as principais vantagens do relatório.

- O relatório serve para mostrar o que está errado no ambiente de trabalho.

É necessário sempre fazer um relatório com embasamento legal, ok. Profissional de Segurança do Trabalho que pensa ou acha alguma coisa, está redondamente errado!

As normas são nossas aliadas, por isso, precisamos entender pelo menos os itens que dizem respeito ao nosso ambiente ou segmento de trabalho.

- O relatório serve para mostrar as medidas de correção necessárias.

As medidas de correção devem ser apresentadas com maior riqueza de detalhes possíveis. É lógico que não podemos encher linguiça. Devemos mostrar todas as opções de correções que são viáveis a empresa no momento.

Um bom relatório deve ser organizado e direto, não pode haver enrolação, afinal o empregador não tem tempo a perder.

Em se tratando de organização, o relatório deve conter no mínimo os campos:

- Cabeçalho
Nesse campo deve haver: Data; Nome ou logo da empresa; Nome e localização do setor avaliado;

- Irregularidades encontradas
Nessa parte deve ser descrito os problemas ou irregularidades que foram encontrados no local analisado.

- Itens de conformidade com as normas.

Nessa parte descrevemos o texto da norma que levou a inconformidade do item que foi mostrado acima.

Devemos mostrar o item da norma que a empresa está descumprindo, podemos fazer um contro "C" control "V" da norma, se possível.

- Medidas corretivas propostas
Nessa parte devemos colocar as medidas de correção que poderão ser adotadas.

Quanto mais detalhadas forem as opções de medidas corretivas, melhor será.

- Nome do Profissional que elaborou o relatório

Importante para mostrar que está trabalhando. Documento importante para mostrar que está fazendo sua parte.

Principalmente quando a empresa não quiser regularizar a situação e acontece o pior, esse documento poderá ser usado como defesa.

- Nome do representante da empresa. Gerente, proprietário, etc.

É importante colher a assinatura do responsável pela empresa. Isso mostra que a empresa está ciente da não conformidade. Está ciente que existem itens errados e precisam trabalhar para corrigir.

Se o representante da empresa não assinar não se chateie por isso. Nesse caso podemos adotar o hábito de também enviar por e-mail.

Muitas vezes eles não assinarão por saberem que isso pode ser usado como prova de uma gestão descomprometida com a Segurança do Trabalho.

Se sua empresa não cumpre as normas que compromete diretamente a segurança do trabalhador, é hora de pensar se vale a pena continuar correndo o risco de responder por omissão juntamente com ela. É como diz o Cosmo Palacios. "é melhor perder o emprego do que a dignidade".

Amigos, essa é apenas uma das mil e uma maneiras de elaborar um relatório. Se conhece um outro jeito ou modelo a seu gosto, pode continuar usando normalmente.

Como esse é um documento interno das empresas as normas não opinam sobre ele. O importante é desenvolver um modelo que atenda as necessidades da sua empresa. Simples assim.

Nessa Segunda Feira dia 17 estarei postando um ótimo modelo de Relatório de Segurança para download. Te espero ok!

<http://segurançadotrabalhonwm.com/>

Evento gratuito leva à Fortaleza informação em SST

Fonte: Milagre do Verbo Agência de Comunicação

O número de acidentes de trabalho registrados junto à CAT (Comunicação de Acidente do Trabalho) aumentou em 1,6% em todo o país de 2010 para 2011, segundo o Anuário Estatístico da Previdência Social. No total, foram 711.164 ocorrências no ano passado contra 709.474 em 2010. Os registros pelo INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) cresceram 0,2% no mesmo período. De acordo com o documento, 14,5% das mortes aconteceram apenas na região Nordeste. No país, mais de 1.800 empresas foram alvo de ações regressivas acidentárias da Procuradoria Geral Federal.

Pensando na prevenção de acidentes de trabalho, o circuito de seminários gratuitos ministrados pelo especialista em Direito Trabalhista e Previdenciário Luís Augusto de Bruin chegará a Fortaleza no próximo dia 14 de dezembro. Com o tema "Constituição e Direito Previdenciário na Segurança e Saúde Ocupacional", o evento reunirá empresários, trabalhadores, estudantes e profissionais do setor. Bruin é representante da Bracol, marca da BSB (Brazil Safety Brands), maior fabricante de EPIs (Equipamentos de Proteção Individual) da América Latina.

De acordo com o especialista, é importante sanar as dúvidas e informar o público sobre a Segurança e a Saúde Ocupacional. "Quando bem informados, tanto empresas como trabalhadores ficam protegidos e sabem como agir em eventuais ocorrências", afirma Bruin. Os seminários fazem parte da política de conscientização de trabalhadores brasileiros promovida pela Bracol desde 2002. Luís Augusto de Bruin já ministrou mais de 200 palestras, totalizando um público de, aproximadamente, 25 mil pessoas.

Serviço

Seminário de Segurança e Saúde no Trabalho:

Data: 14 de dezembro - Sexta-feira.
Local: Hotel Holiday Inn Fortaleza (av. Hist.Raimundo Girão, 800- Praia de Iracema)

Horário: 18h30 às 21h

