



## Em SP Educação oferece 5,3 mil vagas para curso de primeiros socorros a servidores

Inscrições podem ser realizadas até 21 de julho, no site da Escola de Formação de Professores (EFAP).

Estão abertas as inscrições para o curso de primeiros socorros voltado a professores-coordenadores, diretores e vice-diretores de unidades escolares da rede estadual de ensino. O cadastro deve ser feito, até o próximo domingo dia 21 de julho de 2013, por meio do site da Escola de Formação e Aperfeiçoamento de Professores (EFAP).

Serão oferecidas 5,3 mil vagas. O objetivo da ação é treinar os profissionais das escolas para lidar de forma adequada com eventuais incidentes no dia a dia e repassar os conhecimentos a toda comunidade escolar.

A formação é realizada em parceria com o Corpo de Bombeiros e a Fundap (Fundação do Desenvolvimento Administrativo do Estado de São Paulo). As aulas sobre como evitar acidentes, realizar atendimentos de emergência e prevenir incêndios serão ministradas por videoconferência.

O curso contará com 36 horas de aula, divididas em nove módulos, que incluem oficinas para serem desenvolvidas com os alunos, formação teórica de brigada de incêndio e a avaliação das situações de riscos no ambiente escolar.

“A participação da equipe gestora e dos professores-coordenadores contribui para melhorar o ambiente escolar e torná-lo mais seguro. O curso prepara os participantes para momentos delicados, que ninguém deseja enfrentar, mas com preparo e treinamento as primeiras ações podem atenuar os danos e evitar vítimas”, destaca Luiz Candido Rodrigues Maria, diretor do Departamento de Recursos Didáticos e Tecnológicos de Educação à Distância da EFAP.



Estão abertas as inscrições para o curso de primeiros socorros. O curso é voltado a professores-coordenadores, diretores e vice-diretores de unidades escolares da rede estadual.

Fonte: <http://www.educacao.sp.gov.br>

**EQUIPE (18) 3622-2281**  
 NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS  
**Araçatuba - SP**  
[www.equipe.com.br](http://www.equipe.com.br)

**O EPI QUE VOCÊ PRECISA**  
 EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO  
**(18) 3652-9703**  
 Avenida Bento da Cruz, 39  
**PENÁPOLIS E REGIÃO**

**Uniformes profissionais e vestimentas de segurança NR-10**  
**VECTRA Assessoria Técnica**  
 (11) 98433-6261 - (18) 9117-6952  
**Caio Cachoni**  
 Coordenador de Vendas

**(18) 3641-8015**  
**Birigui e Região**  
**MultSeg**  
 O EPI que você precisa tem aqui!  
**Assessoria e Consultoria**  
**Orientações técnicas**  
 Rua Pedro Alvares Cabral, 899

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

## SINTEPAR convoca TSTs de Maringá (PR)

Aos colegas Técnicos de Segurança do Trabalho de Maringá (PR), o Presidente do SINTEPAR, Adir de Souza avisa que neste dia 19 de Julho estará na cidade para a realização do curso de HO (Higiene Ocupacional).

E nesta oportunidade, Adir está convidando os colegas para um bate papo Informal sobre a profissão.

Serão discutidos como é feito a negociação coletiva; sobre piso; Fiscalização e assunto de interesse.

O encontro terá participação gratuita e será realizado no dia 19 às 19h30 no mesmo o Local do curso de HO. Hotel Cidade Verde Endereço Rua Santos Dumont, 2.516 Centro Maringá. #

## SESC traz cursos de 'culinária de inverno' para a terceira idade

Oficinas gratuitas de fondue e caldo fazem parte do especial “Aqueça este Inverno”, que traz ainda atividade física para espantar o frio

A terceira idade vai se deliciar com o especial Aqueça Este Inverno do Sesc Rio Preto (SP). Serão várias atividades programadas para ajudar a se esquentar nesse inverno de uma maneira mais gostosa, além de espantar a vontade de ficar embaixo do edredom e de cuidar mais do corpo, e claro, também do paladar. Todas as atividades são gratuitas, confira a programação:

### Bebidas Quentes

Aprenda a preparar bebidas e um saboroso caldo para aquecer seu corpo neste inverno. Com o chef Diego Rodrigues Costa. Inscrições na Central de Atendimento. Vagas Limitadas. Dia 19, sexta, às 14h, na Sala de Expressão Artística. Grátis.

## Tratamentos com implantes podem custar até 70% mais barato

Os dentistas que cursam especializações em implantodontia na APCD atendem a população e o tratamento completo custa em média ¼ do preço de mercado

Com objetivo melhorar o desempenho clínico e se aperfeiçoar profissionalmente, muitos profissionais formados em odontologia buscam se especializar e aprender novas técnicas, cada vez mais modernas, em diversas áreas de atuação. Na Associação Paulista de Cirurgiões-Dentistas (APCD) de Rio Preto (SP), os cirurgiões dentistas Roberto Cosenza, Heitor Cosenza e Fábio Guerra, ministram três turmas de especializa-

## Como participar de entrevistas de emprego e ter sucesso

Curso vai oferecer técnicas que ajudam a melhorar o resultado nos processos de seleção



O curso de capacitação será realizado em Ribeirão Preto (SP), no dia 31 de julho de 2013.

O objetivo do evento é preparar o interessado para participar de entrevistas de emprego, oferecendo técnicas que ajudam a melhorar o resultado nos processos de seleção.

O treinamento não se destina apenas para as pessoas que estão disponíveis para o mercado. Existe um conteúdo importante para as pessoas que procuram o crescimento profissional no emprego atual, mas não estão adotando a atitude correta para conseguir esse objetivo. Muitos profissionais capacitados tecnicamente acabam se desligando do emprego falta de atitude profissional. Com ajuda poderia evitar essa situação.

O treinamento é uma realização da Regional de Ribeirão Preto (SP) do SINTESP (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo) e tem como alvo os Técnicos e Engenheiros de Segurança do Trabalho, Enfermeiros, estudantes e demais interessados.

No conteúdo programático destacamos: Como avaliar as oportunidades existentes no emprego atual e saber aproveitá-las para o seu crescimento profissional; Como escolher as empresas para trabalhar; Como preparar o seu currículo; Como se comportar no início da entrevista; Como avaliar as intenções do entrevistador. O medo que existe por trás de cada pergunta e a mensagem que o candidato deve passar para eliminar essa descon-fiança. Linguagem do corpo; Como se preparar para os testes; Como encerrar a entrevista; Como proceder nas dinâmicas de grupo; Como elaborar um Currículo para ser apresentado a empresa e ou agência de emprego; Como comportar-se em uma entrevista, e Técnicas de entrevistas em geral.

O curso será desenvolvido de forma

dinâmico, totalmente interativo, com exercícios práticos e simulações de entrevistas e dinâmicas de grupo.

O docente será Antônio Marcelo Brandão: professor de graduação e pós-graduação, com mestrado em gestão empresarial e pós-graduado em políticas de recursos humanos. Consultor de empresas que atua nos segmentos industrial, comercial e serviços, onde desenvolve várias pesquisas sobre a relação capital x trabalho. Experiência consolidada, desenvolvida como consultor em organização e manter um departamento de pessoal modelo.

O curso será realizado no dia 31 de julho de 2013, das 08 às 17h30, em Ribeirão Preto (SP) em local a ser indicado na hora da inscrição.

O investimento é de R\$120,00 até dia 25/07/2013 - após R\$ 200,00.

PRAZO MÁXIMO PARA INSCRIÇÃO: 23/07/2013

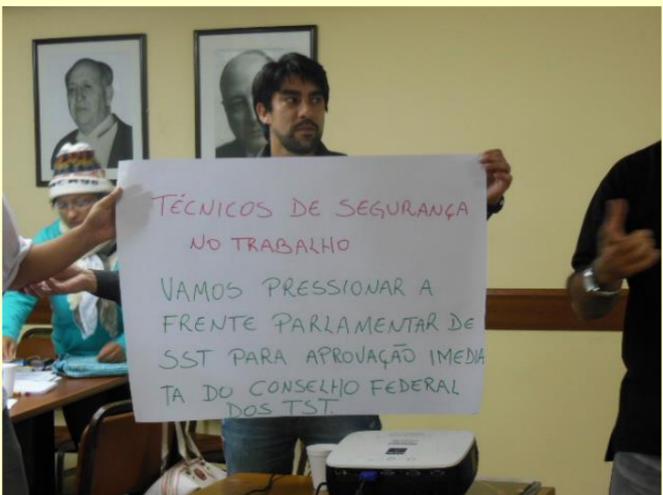
INCLUSO: Certificado - Coffee Break. Informações e inscrições:

(16) 3931-2299

Emails: [sintesprp@terra.com.br](mailto:sintesprp@terra.com.br) e/ou [sintesprp@sintesp.org.br](mailto:sintesprp@sintesp.org.br) #

## Em curso no Peru teve manifestação em prol do Conselho Federal

As fotos foram postadas no TSTPARANA.NING.COM pelo Presidente do SINTESPAR (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado do Paraná), Adir de Souza, apoiando a atitude do Presidente do SINTESC (foto abaixo) pela sua manifestação em curso realizado no Peru, o qual reuniu profissionais de SST da América do Sul.



João Carlos Figueira (Presidente do SINTESC) em curso no Peru.

“Aos colegas Técnicos e Técnicas de Segurança do Trabalho: estes cartazes foram feitos em uma dinâmica de Curso realizado em Lima no Peru pela Clat (Central Latinoamericana de Trabalhadores) onde participaram vários dirigentes Sindicais da América Latina e Nosso colega (foto acima) Técnico de Segurança João Carlos Figueira (Presidente do SINTESC – Sindicato dos Técnicos de segurança do Trabalho no Estado de Santa Catarina) foi muito Feliz e criativo ao lembrar de Nosso Conselho”, disse Adir em sua postagem.

“E penso que é uma boa idéia que todos nós podemos fazer, e postarmos em todas as REDES SOCIAIS e quem tiver mais sugestões podem postar em nosso portal <http://tstparana.ning.com/>”.



Profissional participante do Curso no Peru em apoio aos Técnicos de Segurança do Trabalho do Brasil.

A provação final do Conselho Federal dos Técnicos de Segurança do Trabalho – CONFETEST é uma luta de todos os sindicatos estaduais da categoria que apresentaram Projeto de interesse público para fortalecimento dos mais de 200 mil profissionais em todo o Brasil, em benefício de milhões de trabalhadores e da sociedade prevencionista, tratando-se de profissão de grande interesse social, que se mal exercida pode comprometer a vida de pessoas.

Toda pessoa que queiram participar da manifestação e pedir a aprovação do CONFETEST e quer colaborar com a regulamentação do Conselho, basta clicar [AQUI](http://www.peticaopublica.com.br/PeticaoVer.aspx?pi=P2012N28220) e assinar o abaixo-assinado, ou acesse o link abaixo:

<http://www.peticaopublica.com.br/PeticaoVer.aspx?pi=P2012N28220>

## Minas, Amazonas e Bahia terão estudo gratuito sobre NR12

Cursos serão respectivamente realizados em Uberlândia (MG), Manaus (AM) e Luís Eduardo Magalhães (BA).

Os treinamentos serão realizados gratuitamente através do PTS – Programa de Treinamento Schmersal.

O PTS visa dar ao participante uma ampla visão da NR12 (Norma Regulamentadora 12 – Maquinas e Equipamentos), normas técnicas ABNT e internacionais capacitando-o para diagnosticar, desenvolver e implantar equipamentos de segurança em máquinas e equipamentos. Serão abordados os termos e as normas de referência técnica, glossários, prazos, responsabilidades, e como saber identificar e instalar corretamente um produto de segurança.

O programa destina a Engenheiros Eletricistas, Engenheiros de Segurança do Trabalho e de Manutenção, Técnicos de Segurança do Trabalho, Técnicos com formação em Eletrotécnica e outros profissionais envolvidos na área de segurança industrial que desejam ampliar seus conhecimentos profissionais, desenvolvendo suas atividades neste segmento de mercado.

Neste dia 18 de julho, o programa está sendo desenvolvido na cidade de Uberlândia (MG) das 08h30 às 17h30 no CARLTON PLAZA HOTEL, Avenida Antônio Thomaz Ferreira Rezende, 160 - Marta Helena, Uberlândia – MG.

Já no dia 23 de julho o programa estará sendo desenvolvido na cidade de Manaus (AM) das 08h30 às 17h30 no COMFORT HOTEL MANAUS, Avenida Mandií, 263 - DISTRITO INDUSTRIAL, MANAUS - AM CEP 69075-000.

No dia 08 de agosto de 2013 será a vez de Luis Eduardo Magalhães das 08h00 às 17h00 no PORTO CENTER HOTEL, Rua Rondônia, 15 Luís Eduardo Magalhães - BA, 47850-000.

As próximas turmas estão programadas para **AGO/2013** em Vitoria da Conquista/BA; Florianópolis/SC; Campinas / SP; Crato/CE. **SET/2013** em Campo Grande/MS; Sete Lagoas/MG; Panambi/RS; Ipatinga/MG e em **OUT/2013** São Paulo/SP.

Mais informações, clique [AQUI](#). #

## Senac Presidente Prudente oferece vagas de cursos livres para as férias

Profissionais podem iniciar uma formação ou atualizar conhecimentos em áreas de seu interesse em programas com carga horária a partir de 20 horas

Julho é um mês de descanso para os alunos da educação formal, como ensino médio, graduação ou pós-graduação. O período, no entanto, pode ser uma boa oportunidade de atualizar conhecimentos e aprimorar o currículo profissional com programas de carga horária reduzida. Alguns cursos livres oferecidos pelo Senac São Paulo podem ser iniciados e concluídos nas férias de julho. Este ano, são mais de 10 mil vagas em todo o Estado, sendo que 1.291 estão inseridas na Política Senac de Concessão de Bolsas de Estudo.

“Os cursos livres permitem que as pessoas se qualifiquem ao longo de toda a vida, em uma perspectiva de educação continuada, uma vez que possibilitam a abordagem de temas específicos, que aperfeiçoam conhecimentos ou promovem uma formação inicial em determinada área”, comenta Ana Kuller, coordenadora de educação do Senac São Paulo.

“Os cursos de férias têm uma distribuição de carga horária mais concentrada, o que possibilita ao aluno concluir o programa em menos tempo do que no período letivo e, ainda, com o cérebro mais descansado, assimilar melhor os conhecimentos”, diz. No geral, a carga horária de um curso livre, que pode ter como objetivo o aperfeiçoamento, a atualização ou especialização, varia de 20 a 200 horas, com exceção dos programas de capacitação, que têm a partir de 160 horas. Em 2012, o Senac São Paulo atendeu mais de 100 mil pessoas em cursos livres.

Os cursos livres têm um processo mais ágil de desenvolvimento e podem, assim, considerar novidades e tendências de mercado com maior rapidez.

São destinados a pessoas de qualquer escolaridade interessadas em alguma área específica e que possuam os pré-requisitos apontados para cada um dos cursos. A maioria das turmas para julho abrange as áreas de administração e negócios, gastronomia e nutrição, tecnologia da informação e desenvolvimento social. Ao final das aulas, o aluno recebe um certificado de conclusão ou participação.

No Senac Presidente Prudente, são seis cursos com inscrições abertas para julho: Autocad 2013 Básico - Projetos em 2D; Introdução ao paisagismo; Básico em Computação - Office 2010; Reflexologia Podal; Massagem com Óleos e Básico em Marketing.

As vagas inseridas na Política Senac de Concessão de Bolsas de Estudo integram a modalidade responsabilidade social, que oferece descontos de acordo com critérios pré-estabelecidos, como renda familiar.

Cursos de Férias:  
**Básico em Computação** - Office 2010  
 Período: 27/7/13 a 31/8/13  
 Horário: Sábado das 14h às 18h  
**Reflexologia Podal**  
 Período: 22/7/13 a 30/7/12  
 Horário: Seg a Qui das 8h às 12h  
**Massagem com Óleos**  
 Período: 27/7/13 a 31/8/13  
 Horário: Sábado das 13h às 18h  
**Básico em Marketing**  
 Período: 27/7/13 a 31/8/13  
 Horário: Sábado das 13h às 18h  
**Inscrições:** pelo site [www.sp.senac.br](http://www.sp.senac.br) ou direto na unidade Avenida Manoel Goulart, nº 2.881  
**Informações:** [www.sp.senac.br/prudente](http://www.sp.senac.br/prudente) ou pelo telefone (18) 3344-4400



## Por onde anda o Presidente?

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

Marcos Antonio Ribeiro

Por Sofia Jucon

### SINTESP foi às ruas reivindicar por mais respeito com a Segurança e Saúde do Trabalho

O SINTESP também marcou sua participação no Dia Nacional de Luta com greves e mobilizações, realizado pelas Centrais Sindicais, dia 11 de julho de 2013. Tendo como lema principal a frase “Chega de mortes! Segurança do Trabalho é vida”, o SINTESP foi às ruas representar a categoria dos Técnicos de Segurança do Trabalho com o objetivo de reivindicar mais atenção e respeito para as questões que envolvem a segurança e saúde do trabalhador.

Encabeçada pelo presidente Marquinhos e acompanhada pelos diretores Sebastião Ferreira da Silva, Rene Alves Cavalcanti, Wagner De Paula, entre outros, a manifestação iniciou com uma concentração em frente ao Teatro Municipal, que seguiu em direção à Prefeitura de São Paulo, com a realização de um “apitaço” visando despertar a atenção dos transeuntes sobre os problemas que o setor de SST enfrenta e que carecem de soluções práticas. Os manifestantes continuaram percorrendo o centro da cidade até a Praça da Sé, voltando pela Rua Direita e Viaduto do Chô, quando, então, circundaram toda a Praça da República e fecharam a ação no ponto de partida, em frente à sede do SINTESP, na rua 24 de Maio.

Na parte da tarde o presidente Marquinhos, os diretores e demais manifestantes que representam o SINTESP integraram a passeata das Centrais Sindicais, na Av. Paulista, quando Marquinhos fez uso da palavra e ressaltou a importância da SST para preservar as vidas de todos os trabalhadores.

Durante os percursos, os diretores avaliaram que a reação da população foi muito positiva. Marquinhos informa, por exemplo, que muitos se solidarizaram com a iniciativa do SINTESP e concordam que a Segurança e Saúde do Trabalho deve ser um dos temas de maior destaque para toda a sociedade.

“O SINTESP fez a sua parte nesse dia de luta levando às ruas um alerta para que tenhamos menos doenças e mortes nos locais de trabalho. Demos voz aos Técnicos de Segurança do Trabalho com chamadas para o trabalho decente, a igualdade de gênero, a prevenção de doenças e acidentes; e, sobretudo, chamamos a atenção para a criação do Conselho de Classe dos TSTs, pois o mesmo representa um instrumento importante na prevenção dos acidentes”, contou Marquinhos.

Com esta ação, Marquinhos salienta que o SINTESP avança nos passos para sair do anonimato e avisa que a entidade vai sair às ruas sempre que for necessário lutar por melhores condições de trabalho, denunciar o sucateamento do MTE, entre outras questões de relevância para o trabalhador. “O nosso foco é a prevenção e, portanto, pediremos sempre por mais ações preventivas, mais atenção para a qualidade de vida nos ambientes de trabalho e, principalmente, respeito à vida de todos os trabalhadores”, declarou.



SINTESP participou do Dia Nacional de Luta das Centrais Sindicais e fez sua parte em prol da Segurança e Saúde do Trabalho. (Fotos acima e abaixo)



### Marquinhos é o novo Secretário de Segurança e Saúde da Força Sindical Estadual

No dia 12 de julho de 2013, o presidente do SINTESP, Marquinhos, iniciou oficialmente suas atividades como novo Secretário de Segurança e Saúde da Força Sindical Estadual, durante a realização do 4º Encontro de Cipeiros do Setor Metal-Mecânico de Piracicaba e Região, promovido pelo Sindicato dos Metalúrgicos de Piracicaba e Região.

O 4º Congresso reuniu cerca de 600 Cipeiros de 180 empresas da base, que compartilharam instruções e debateram questões relacionadas à segurança do trabalhador por meio de palestras proferidas por especialistas do setor. Além de Marquinhos, representando a Secretaria de Segurança e Saúde da Força Sindical Estadual; o evento contou com as presenças de José Luiz Ribeiro, presidente do Sindicato dos Metalúrgicos e vereador em Piracicaba; Gabriel Ferratto dos Santos, prefeito de Piracicaba; Eliana Soares Bueno, gerente-executiva do INSS; Moisés Taglieta, representante da Secretaria da Saúde de Piracicaba; Maria José dos Santos, diretora regional da SERT - Piracicaba; e Clarice Bragantini, coordenadora do Cerest Piracicaba.

Marquinhos aproveitou a oportunidade para ressaltar em seu discurso sobre a importância dos sindicatos de classe, que fazem este tipo de encontro com o objetivo de reunir os trabalhadores. “Encontros como este, que priorizam os temas em prol da SST oferecem momentos que não só reforçam o papel do sindicato, mas também ajudam os cipeiros e demais profissionais preventivistas a atuarem em prol da qualidade de vida nos ambientes de trabalho”, observa ele.

Marquinhos declara que o evento foi muito importante para sua primeira participação como secretário de Segurança e Saúde da Força Sindical Estadual e destaca que representa uma oportunidade singular na qual a categoria dos Técnicos de segurança do Trabalho também está sendo prestigiada. “Sempre abordamos a vida do trabalhador, então, acreditamos que por meio desta secretaria, todos os profissionais preventivistas serão beneficiados, pois vamos atuar para solicitar ajuda do sindicato na fiscalização e reforços para que os cipeiros e TSTs desenvolvam o seu trabalho com uma força maior. E à frente desta nova empreitada, peço ajuda aos companheiros para que possamos trabalhar proativamente em prol da SST”, destacou Marquinhos.



Marquinhos, presidente do SINTESP, agora é o novo Secretário de Segurança e Saúde da Força Sindical Estadual.

### SINTESP participa de reunião com o secretário de Gestão Pública Estadual, Davi Zaia

No dia 12 de julho, o presidente Marquinhos, o vice-presidente Fernando, e o diretor Wagner Francisco de Paula, representaram o SINTESP durante reunião com o secretário de Gestão Pública Estadual, Davi Zaia, na qual foi tratado sobre o processo dos Técnicos de Segurança do Trabalho do Iamspe - Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público, que não recebem o piso salarial da categoria, tampouco são registrados como técnicos de segurança.

Segundo Marquinhos, o secretário ficou de posicionar o SINTESP a respeito do assunto, dando um retorno rápido, pois disse que vai analisar o caso com bastante urgência, haja vista que este processo já dura vários anos. “Vamos cobrá-lo por uma solução positiva, pois enquanto um crítica sem fundamentos vários continuam trabalhando para resolver a questão”, informa Marquinhos.



De Paula, Davi Zaia, Marquinhos e Fernando buscam uma solução para a questão dos TSTs do Iamspe. #

### MRV imuniza colaboradores de Araçatuba em campanha de vacinação

Realização da campanha de imunização foi no canteiro de obras do Parque Adorate na cidade de Araçatuba (SP).

Mais de 100 funcionários foram imunizados contra H1N1, H2N3 e Winstonsin.

Toda equipe foi envolvida na campanha e teve o total apoio dos Engenheiros e em especial de Nelson Pizzi e da Auxiliar técnica Valdirene Teixeira, os quais conseguiram viabilizar a campanha juntamente ao Posto de Saúde do Bairro Vilela.



Todos os colaboradores do canteiro foram vacinados e orientados sobre as doenças, através de medidas de prevenção.



UNIÃO: Equipe de profissionais da MRV e do Posto de Atendimento em Araçatuba (SP) que desenvolveram a campanha de vacinação, imunizando mais de 100 colaboradores.



O canteiro de Obras da MRV em Araçatuba tem como Engenheiros Bruno Versuti, Marcelo Botini, e é coordenado por Alessandro Figueira Camara e o Gestor Executivo é Leandro Catanho da Silva e a campanha foi realizada pela equipe do SESMT formado com funcionários da Prefeitura Municipal de Araçatuba.

Os colaboradores teve presença total.

### TOTVS reforça posicionamento em softwares para Varejo e Supermercados com aquisição da RMS

Transação consolida a estratégia de especialização da TOTVS no segmento, combinando sua força de distribuição e atendimento com os produtos especializados da RMS

A TOTVS, líder no Brasil na atividade de desenvolvimento e comercialização de software de gestão empresarial integrado e na prestação de serviços relacionados, anunciou a compra de 100% do capital social da RMS Software, desenvolvedora de soluções de gestão empresarial para os segmentos de Varejo e Supermercados.

Fundada em 1991, em Barueri, São Paulo, a RMS faturou no ano passado R\$ 19,2 milhões e foi apontada, pela segunda vez consecutiva, como primeira colocada no Top of Mind da revista Supermercado Moderno, na categoria de Software de Gestão.

A empresa atua em todo o Brasil e conta com mais de 120 clientes em sua carteira. Essa nova aquisição apresenta grande complementaridade para a TOTVS e traz oportunidades de sinergias por meio da expansão do seu portfólio de produtos. A união consolida a força de distribuição, capilaridade e atendimento da TOTVS com os produtos especializados da RMS.

Com esse anúncio, o mercado passa a contar um fornecedor robusto que atende às necessidades, legislação e oportunidades do segmento. Até então, não havia um grande fornecedor nacional com um software tão aderente às necessidades do setor de varejo supermercadista brasileiro. A união diferencia a oferta TOTVS com soluções completas capazes de integrar toda a cadeia de processos dos supermercados.

“Com esse movimento, a TOTVS reforça sua estratégia de especialização, trazendo para o grupo TOTVS mais uma empresa campeã em seu setor, com know-how e produtos aderentes ao segmento de varejo e de supermercados”, informa Alexandre Dinkelmann, vice-presidente Executivo de Estratégia e Finanças e diretor de Relações com Investidores da TOTVS.

O investimento inicial da TOTVS na aquisição da RMS será de R\$ 37,4 milhões. A concretização da operação está condicionada ao cumprimento de condições subsequentes e de acordo com o cumprimento de metas financeiras e operacionais o valor final da operação poderá alcançar R\$ 42,4 milhões.

A TOTVS Oeste Paulista está há mais de 15 anos no mercado regional e atende todo o oeste paulista. Acesse o website [www.totvs.com/oestepaulista](http://www.totvs.com/oestepaulista) #

**ESGALHA**  
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
(18) 3301-9320  
Av. Prestes Maia, 2.860 – Araçatuba - SP

**VECTRA**  
Uniformes profissionais e vestimentas de segurança NR-10  
Assessoria Técnica  
(11) 98433-6261 - (18) 9117-6952  
Caio Cachoni  
Coordenador de Vendas

**SINDALCO**  
O BRAÇO FORTE DO TRABALHADOR  
Araçatuba e Região  
(18) 3622-2251  
Empenhado sempre na busca de melhores condições e bem estar de todos associados.  
José Roberto da Cunha  
Presidente

**EQUIPE** (18) 3622-2281  
Araçatuba-SP  
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS  
[www.equipe.com.br](http://www.equipe.com.br)

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

**VECTRA**  
Uniformes profissionais e vestimentas de segurança NR-10  
Assessoria Técnica  
(11) 98433-6261 - (18) 9117-6952  
Caio Cachoni  
Coordenador de Vendas

**EQUIPE**  
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS  
Intermediamos as melhores opções de acordo com suas necessidades  
(18) 3622-2281 [www.equipe.com.br](http://www.equipe.com.br)  
Av. José Ferreira Batista, 3435 Araçatuba - SP

**ESGALHA**  
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
(18) 3301-9320  
Venda e Manutenção de: Extintor, Hidrante, Alarma Contra Incêndio, Iluminação de Emergência, detecção e Sprinkler.  
Projeto para Bombeiros com Assessoria Técnica Especializada  
Cursos de Formação Brigada de Incêndio com Certificado e Apostila  
[esgalha.sistemas@terra.com.br](mailto:esgalha.sistemas@terra.com.br)  
[esgalha.projetos@terra.com.br](mailto:esgalha.projetos@terra.com.br)  
(18) 3301-9322  
Av. Prestes Maia, 2.860 – Araçatuba – SP

**AMIBSEG - ASSessoria e CONSULTORIA em SEGURANÇA, SAÚDE e MEIO AMBIENTE.**  
Rua Três de Maio - 104, Centro, Favela dos Guaias - SC  
CNPJ: 06.168.754/0001-31

**FORMAÇÃO DE INSTRUTOR PARA CURSO DE TRABALHO SEGURO EM ALTURA - NR-35**  
CARGA HORÁRIA: 20 Horas  
DÁTAS: 08, 09 e 10 de agosto LOCAL: CHAPECO - SC

A capacitação dos Instrutores para Trabalhos em Altura será realizada com conteúdo programático estabelecido abaixo, garantindo o entendimento e aprendizagem dos participantes, das técnicas e das metodologias e práticas pedagógicas em seus treinamentos futuros:

1. Teoria:
  - 1.1. Teoria da metodologia e da prática pedagógica para treinamentos;
  - Como desenvolver o conteúdo programático visando o entendimento do público e realidade do ambiente de trabalho do treinando;
  - Explicação do conteúdo da NR-35.
2. Prática:
  - 2.1. Prática de avaliação pré-treino;
  - Montagem e desmontagem segura de andaimes, salvamento e resgate em altura e primeiros socorros; Aprendizagem de nós; Sistemas, Equipamentos e procedimentos de Proteção Coletiva; Instalação e deslocamento de linha de vida; Comentários sobre Instalações de pontas de fixação; Comentários sobre utilização de andaimes; Sistemas de ancoragem; Comentários sobre utilização de vara de manobra; Condições em situações de emergência; Noções de técnicas de resgate e de Primeiro Socorro; Preenchimento da Análise de Risco e Permissão de Trabalho Especial;
  - Preenchimento da ficha de avaliação; Posicionamentos com o uso do cinto; Trabalhos em equipe; Condições inseguras; Técnica de descida em cordas (rapel); Resgate simples de vítimas; Teste demonstrativo de como avaliar o trabalhador em seu próprio ambiente de trabalho.

Será fornecido apostila e certificado de participação no curso pela AMIBSEG, bem como extenso material didático para aqueles que levarem em drive, para os participantes organizarem seus treinamentos posteriormente.  
R\$ 3.000,00.  
Este valor pode ser parcelado em duas vezes, primeira parcela até 2007 e segunda parcela até a data de início do curso.

Contatos, informações e solicitação de ficha de inscrição:  
(49) 3436-0904 / (99) 78-2719 / (49) 9148-9112 (oi Lucilene) - E-mail: [lucileneperrotto@hotmail.com](mailto:lucileneperrotto@hotmail.com)

### OS QUATROS ACORDOS PARA UMA VIDA MELHOR

- SEJA IMPECÁVEL EM SUAS PALAVRAS:**
1. FALE com integridade;
  2. DIGA apenas o que você sabe;
  3. EVITE usar suas palavras para falar contra si mesmo ou para focar sobre os outros;
  4. USE o poder das suas palavras na direção do verdadeiro e do amor.
- NÃO TOME NADA COMO SENDO PESSOAL**
1. NADA do que os outros fazem é por sua causa;
  2. O que os outros DIZEM e FAZEM É UMA PROJEÇÃO de suas próprias realidades, de seus sonhos;
  3. Quando você ESTÁ IMUNE as opiniões e ações dos outros, você NÃO se torna uma vítima da necessidade de sofrimento.
- NÃO FAÇA SUPOSIÇÕES**
1. ENCONTRE a coragem para perguntar e expressar o que realmente quer;
  2. COMUNIQUE-SE com os outros tão claramente quanto puder de modo a evitar falta de entendimento;
  3. Com somente este acordo você pode transformar completamente sua vida.
- SEMPRE FAÇA O SEU MELHOR**
1. O seu MELHOR sempre PODE MUDAR (ser melhor), momento após momento;
  2. Em qualquer situação, simplesmente FAÇA o seu MELHOR e você irá EVITAR o sentimento de culpa, a autopunição e o arrependimento.

## Curso para formação de instrutores de ponte rolante e empilhadeira

Capacitação será realizada em Curitiba (PR) em agosto.



Cursos irão capacitar profissionais a ministrarem cursos conforme exigência da NR 11.



Já o curso de Instrutor de Ponte Rolante será realizado no mesmo Hotel nos dias 22, 23 e 24 de agosto de 2013, com investimento idêntico ao curso acima citado.

O objetivo desse curso é de capacitar os participantes a serem instrutores de Ponte Rolante de forma segura e eficiente, uniformizando procedimentos para inspeção, manutenção e conservação de guindastes.

Serão realizados exercícios práticos e evolutivos; verificação da manutenção diária pelo operador (conforme NR 11); identificação das partes da máquina; identificação das alavancas de comando e instrumentos.

Consulte o SINTESPAR para conhecer os demais cursos. #

O SINTESPAR (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado do Paraná) tem programação definida para realizar cursos de formação de instrutores para ministrarem cursos de Operador de Empilhadeira e Ponte Rolante. Os cursos serão realizados em Curitiba (PR) no mês de agosto.

O curso de Instrutor e Operador de Empilhadeira será realizado nos dias 8, 9 e 10 de agosto de 2013 no Hotel Estrela do Sul, Rua Francisco Torres, 386 e para informações e inscrições pelo telefone (41) 3363-4152 e pelo e-mail [sintesp-ar@yahoo.com.br](mailto:sintesp-ar@yahoo.com.br)

O investimento para esse curso será de R\$350,00 para associados em dia com o SINTESPAR e de R\$500,00 para demais interessados.

## Jovem quebra o pescoço, vai ao trabalho e só percebe 2 dias depois

Foto: Daily Mail / Reprodução



Jodie Madin com o pescoço imobilizado após deixar o hospital.



Brinquedo semelhante ao qual a jovem estava quando sofreu o acidente.

No dia seguinte, ela sentiu dores, mas foi trabalhar normalmente. Apenas dois dias depois do acidente, foi ao médico, quando passou a sentir uma dor insuportável e teve grande dificuldade para levantar a cabeça do tra-vesteiro.

Os médicos então diagnosticaram uma fratura na quinta vértebra da coluna e que ela poderia ter ficado paralisada no acidente. Ela passou três dias imobilizada e deve utilizar o colar cervical por pelo menos seis semanas.

"Eu tive muita sorte. Me assustou muito o que poderia ter acontecido comigo", diz a jovem. "Eu costumava amar montanhas-russas, mas eu acho que agora vou passar a evitar".

Fonte TERRA

Uma jovem britânica que foi arremessada para o ar por um brinquedo em um parque de diversões e caiu de cabeça no chão metálico da atração, só percebeu que tinha quebrado o pescoço no dia seguinte, e após completar normalmente o seu turno de seis horas de trabalho, informa o jornal britânico Daily Mail. O acidente aconteceu na localidade de Doncaster, no dia 28 de junho.

Jodie Madin, 24 anos, foi ejetada do brinquedo conhecido no Brasil como Tagadisco - que consiste em um disco com cadeiras que balança e gira enquanto os passageiros ficam sentados tentando se segurar em bancos sem cinto de segurança - e caiu de cabeça no meio do círculo.

Apesar do impacto, ela voltou para o lugar e continuou seu passeio. "Eu fui arremessada do meu assento alguns metros para o ar em um ângulo vertical, dei um pequeno giro e caí de cabeça no centro do chão de metal", conta Madin. "Eles pararam o brinquedo e perguntaram se eu estava bem, mas como eu estava envergonhada, fiz um sinal de positivo e eles me disseram para voltar para o meu assento".

## As 7 leis universais

POR JOSÉ BATISTA DE CARVALHO, de Cristina Cairo, Fonte: <http://universonorminha.com.br/2013/07/18/as-7-leis-universais/>



**LEI DE CAUSA E EFEITO:**  
Tudo o que você pensa, fala e faz, volta pra você.

Cada palavra, pensamento ou ação enviam para o universo ondas eletromagnéticas fazendo com que se tornem realidade.

**LEI DO RETORNO:**  
A Lei do Retorno é muito justa, você pensou em algo e esqueceu, e/ou não classificou esse "algo" como ruim, acaba causando o desmembramento de outros fatos igualmente ruins. Tudo o que se pensa, fala e faz, tem retorno ruim.

**LEI SEMELHANTE ATRAI SEMELHANTE:**  
Cada vez que você envia energias boas ou más - para o universo, está atraindo energias semelhantes à sua. Tudo que acontece ao seu redor, você é responsável, inclusive os acidentes, pois as vibrações estão na mesma frequência.

**LEI DO SILÊNCIO:**  
Cada vez que você critica alguém ou faz comentários sobre briga de vizinhos, sobre assaltos, problemas pessoais ou ciúmes, aumenta a energia negativa que acaba somatizando nos corpos sutis até chegar ao corpo físico, seja como doenças, acidentes, etc. É preferível se calar a falar palavras negativas.

**LEI DA PROJEÇÃO:**  
Essa lei ocorre quando você se projeta, inconscientemente, no outro. Por exemplo: alguém tem uma qualidade que você admira. É porque você tem essa mesma qualidade guardada no seu subconsciente. O mesmo acontece quando você não gosta de determinado comportamento ou defeito de uma pessoa, significa que você tem o mesmo comportamento ou defeito dentro de si mesmo e, co-mo não consegue identificá-los, se projeta no outro.

**LEI DA DOAÇÃO:**  
Serve para movimentarmos as nossas energias e assim atrair a prosperidade. Você precisa doar-se para que essa energia de "doação", que pode ser qualquer tipo, transforme as vibrações negativas em positivas.

**LEI DO DISTANCIAMENTO:**  
É a compreensão de que nada nos pertence, nem mesmo as pessoas de nossa família (pai, mãe, filhos), amigos, animais domésticos e bens materiais. Tudo é passageiro em nossa vida, inclusive o nosso corpo físico. Devemos amar e estar presentes em tudo que está a nossa volta, porém devemos nos conscientizar, com sabedoria, do desapego amoroso.

Amar é estar presente, mas consciente das Leis do Universo, para não nos deixarmos abater emocionalmente.

**Goobrasil**  
O PORTAL DAS EMPRESAS REGIONALIZADAS  
Indústrias - Comércio - Produtos - Serviços - Saúde - Alimentação - Lazer  
[www.goobrasil.com.br](http://www.goobrasil.com.br)

**ESGALHA**  
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
(18) 3301-9320  
Venda e Manutenção de: Extintor, Hidrante, Alarma Contra Incêndio, Iluminação de Emergência, detecção e Sprinkler.  
Projeto para Bombeiro com Assessoria Técnica Especializada  
Cursos de Formação Brigada de Incêndio com Certificado e Apostila  
esgalha.sistemas@terra.com.br  
esgalha.projetos@terra.com.br  
(18) 3301-9322  
Av. Prestes Maia, 2.860 - Araçatuba - SP

**SINDALCO**  
O BRAÇO FORTE DO TRABALHADOR  
Araçatuba e Região  
Rua Profª Olga Fernandes, 09  
www.sindalco-ata.org.br (18)3622-2251  
Empenhado sempre na busca de melhores condições e bem estar de todos associados.  
José Roberto da Cunha  
Presidente

**VECTRA**  
Assessoria Técnica  
Uniformes profissionais e vestimentas de segurança NR-10  
(11) 98433-6261 - (18) 9117-6952  
Caio Cachoni  
Coordenador de Vendas

(18) 3641-8015  
**Birigui e Região**  
MultSeg  
O EPI que você precisa ter aqui!  
Assessoria e Consultoria  
Orientações técnicas  
Rua Pedro Álvares Cabral, 899

## Vaga para estagiário e engenheiro de segurança do trabalho

**ESTAGIÁRIO DE SEGURANÇA DO TRABALHO**

\* Formação: Cursando Técnico de Segurança do Trabalho.  
\* Pacote Office.  
Os interessados favor, enviar currículo para análise ao e-mail: [selecao3@portochibatao.com.br](mailto:selecao3@portochibatao.com.br) (Informar no campo assunto o nome da vaga de interesse).

**ENGENHEIRO DE SEGURANÇA DO TRABALHO**

\* Formação: Ensino Superior Completo em Engenharia.  
\* Experiência em Gerenciamento na área de Segurança do Trabalho, Documentos Técnicos e Mapas de Riscos.  
\* Curso: Pacote Office,  
\* Disponibilidade para viagem.  
Os interessados favor, enviar currículo para análise ao e-mail: [selecao3@portochibatao.com.br](mailto:selecao3@portochibatao.com.br) (Informar no campo assunto o nome da vaga de interesse).

Obs: Favor descrever no Currículo Vítas suas atividades exercidas em cada empresa.  
ENVIAR CURRÍCULOS SOMENTE OS CANDIDATOS QUE ATENDAM O PERFIL DA VAGA ANUNCIADA



## Premiação Internacional

O Senac é um dos vencedores do Prêmio Rebrand 2013, um dos mais importantes do mundo com foco em reposicionamento de marcas globais. Anualmente, a instituição escolhe 100 empresas em diferentes categorias que se destacam no reposicionamento de suas identidades visuais, além de estudar casos de transformação de marcas. A unidade da marca do Senac, ano passado, que representa inovação e criatividade, foi premiada na categoria Mais Notável, o que ressalta a estratégia e o resultado da criação de uma marca nacional, que reflete a essência do que o Senac oferece à sociedade brasileira.

O Senac vem desenvolvendo em várias de suas unidades o PSG (Programa Senac de Gratuidade) que beneficia pessoas no Brasil inteiro.

**Motivação com saúde e bom humor**  
Qualidade de Vida  
Fabio.lais@hotmail.com  
Consultor, Palestrante, Hunting, Professor e Cronista

## METAS E OBJETIVOS: 07 DICAS MOTIVADORAS

01 - Encontre uma razão: a maioria das pessoas desiste facilmente porque na verdade não tem uma razão séria para continuar. Se quiser atingir seus objetivos, encontre uma razão para aquilo. Um motivo tão forte, tão motivador, tão contagiante, que todas as dificuldades que surgirem parecerão pequenas. Quando parecer que lhe faltam forças, é porque na verdade está faltando um motivo. Encontre uma forte razão, e força é o que nunca mais lhe faltará.

02 - Dedicção e persistência: Se você parar para pensar, com certeza vai se lembrar de alguma vez que tentou alcançar um objetivo que parecia impossível, mas com muita persistência e determinação, você conseguiu. Mas só porque você levou aquilo a sério e realmente se dedicou. Ao tomar a decisão de alcançar um objetivo, leve isso muito a sério.

03 - Identifique onde pode melhorar: Faça uma lista de livros que deveria ler, cursos que deveria fazer, pessoas que deveria conhecer, experiências que deveria ter. E comece a eliminar, uma por uma, as barreiras entre você e seus objetivos. Todo o dia ao acordar você tem duas escolhas a fazer: continuar com os hábitos destrutivos que você tem, ou livrar-se deles e começar a melhorar imediatamente. Ninguém faz essa escolha por você. Qual dessas escolhas você vai fazer hoje?

04 - Cuide-se: Muitas vezes vemos pessoas tão obcecadas atrás de seus objetivos, que se esquecem de cuidar da sua saúde física e mental. Muitas pessoas não dão 100% de si simplesmente porque não conseguem - sentem-se tão mal que a simples ideia de um esforço, seja físico ou mental, já é por si só cansativa. Mente sã e corpo são com certeza ajudam muito a atingir objetivos. Melhor ainda, permitem que você desfrute o sucesso de forma mais agradável (do que adianta ter sucesso e estar doente, ou morto?).

05 - Pensamento Positivo: Otimistas conseguem mais, e ainda por cima aproveitaram melhor a viagem! Na dúvida, seja um otimista. Se você vai pensar alguma coisa, que seja positiva e encorajadora. Faça com que seus pensamentos enriqueçam sua vida, não o contrário. É você quem escolhe o que vai pensar, então porque não escolher coisas boas? O copo está metade cheio, ou metade vazio? Está metade cheio, e de champagne! E se estiver vazio, encha-o e faça um brinde!

06 - Papo Positivo: Ao falar com você mesmo, use termos positivos. Muitas vezes seu pior inimigo é você mesmo - aquela vozinha interior dizendo "Vai dar errado! Não vai funcionar! Você é burro mesmo! Você já tentou e não conseguiu - desista!". Essa repetição constante acaba criando correntes mentais - barreiras imaginárias que nos impedem de alcançar objetivos. Então quando conversar com você mesmo, seja um guru sábio otimista e paciente, não um chato negativo e cobrador, como muitas vezes fazemos.

07 - Ação Positiva: Depois de tudo isso, só falta agir! Não existe sucesso somente com pensamento positivo. Você tem que fazer algo. Você já tem o objetivo, já sabe o que tem que fazer. Agora faça! Uma sensação de urgência, de pressa, é o que diferencia as pessoas de sucesso do resto. Elas agem. Fazem. Erram! E aprendem, e voltam e fazem de novo, só que desta vez melhor. As outras 6 dicas não servem para nada se você não colocar esta sétima em prática.

(Por Raúl Candelero, palestrante e editor das revistas VendaMais, Liderança e InvestMais, além de autor de vários livros de Vendas. Formado em Administração de Empresas e mestre em empreendedorismo pelo Babson College)

**Abraços, saúde e sucesso!**

**FÁBIO R. LAIS**  
[fabio\\_lais@hotmail.com](mailto:fabio_lais@hotmail.com)  
[www.facebook.com/fabio.lais.turnover](http://www.facebook.com/fabio.lais.turnover)  
[www.facebook.com/TurnoverConsultoria](http://www.facebook.com/TurnoverConsultoria)

## SINTESP promove evento para comemorar 0s 41 anos de SESMT

O SINTESP - Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo, tem programação definida para comemorar os 41 anos.

O Brasil foi o primeiro país a ter um serviço obrigatório de segurança e medicina do trabalho em empresas com mais de 100 funcionários. Este passo foi dado no dia 27 de julho de 1972, por iniciativa do então ministro do trabalho Júlio Barata, que publicou as portarias 3.236 e 3.237, que regulamentavam a formação técnica em Segurança e Medicina do Trabalho e atualizando o artigo 164 da CLT. Por isto, a data foi escolhida para ser o dia nacional de prevenção de acidentes de trabalho.

E para lembrar a data o SINTESP irá realizar no próximo dia 30 de julho de 2013, em sua sede na Rua 24 de Maio, 104 - 5º andar Bairro Republica, Capital paulista, evento para discutir temas que venham contribuir com o desenvolvimento dos profissionais que integram o Serviço nas empresas brasileiras.

**DIA DO SESMT**  
30 DE JULHO DE 2013  
41 ANOS DE CRIAÇÃO

Venha participar do tradicional café da manhã em comemoração ao aniversário do SESMT.

09:00  
Café da manhã

10:00  
Mesa de Abertura

10:30  
Aquecimento na Qualidade de Vida - José Antonio da Silva - Técnico de Segurança do Trabalho e Consultor em SST.

11:00  
Palestra: FAP/NTEP - Quanto o SESMT contribui para o ganho financeiro das empresas - Eduardo Milaneli - Engenheiro de Segurança do Trabalho e Gestor de FAP.

12:00  
Perguntas e Respostas

Evento Gratuito  
Será fornecido certificado de participação

Participe você também do evento, que tem vagas limitadas. Procure informações no SINTESP: Fone: (11) 33621104 Site: [www.sintesp.org.br](http://www.sintesp.org.br) #

Curso:  
**Instrutor e Operador de Empilhadeira**

**Curitiba** 8, 9 e 10 de agosto

Dias 8 e 9 das 14:00 às 18:00  
Dia 10 das 08:00 às 12:00

Para Associados do SINTESPAR R\$ 350,00  
não associados R\$ 550,00.

Local - Hotel Estrela do Sul - Rua Francisco Torres, 386 - Curitiba

Informações: [sintesp-ar@yahoo.com.br](mailto:sintesp-ar@yahoo.com.br)  
Tel: (41) 3363-4152

**TÉCNICO DE SEGURANÇA DO TRABALHO**

Receba gratuitamente em seu e-mail corporativo e/ou pessoal edições da Revista Digital Norminha toda quinta-feira e fique por dentro do mundo da SST, Meio Ambiente, e tudo sobre as ações relacionadas ao trabalho.

Basta enviar seu nome completo, sua função e nome de sua cidade/estado para: [contato@norminha.net.br](mailto:contato@norminha.net.br)

Inscriva-se  
**Instrutor de Ponte Rolante**

**OBJETIVO:**  
Capacitar os participantes a serem instrutores de Ponte Rolante de forma segura e eficiente, uniformizando procedimentos para inspeção, manutenção e conservação de guindastes.

**Exercícios Práticos**  
Exercícios evolutivos:  
Verificação da manutenção diária pelo operador (conforme NR11);  
identificação das partes da máquina;  
identificação das alavancas de comando e instrumentos.

**22, 23 e 24 de Agosto**  
Dia 22 e 23/08 das 14:00 às 18:00  
Dia 24/08 das 08:00 às 12:00

Para Associados do SINTESPAR R\$ 350,00 não associados R\$ 550,00.  
Formas de pagamento: Boleto bancário ou depósito na conta do SINTESPAR

CARGA HORÁRIA: 20 HORAS, sendo 14 horas de teoria e 06 horas de prática  
Local - Hotel Estrela do Sul - Rua Francisco Torres, 386 - Curitiba

Informações: [sintesp-ar@yahoo.com.br](mailto:sintesp-ar@yahoo.com.br)  
Tel: (41) 3363-4152

**ENGENHEIRO DE SEGURANÇA DO TRABALHO**

Receba gratuitamente em seu e-mail corporativo e/ou pessoal edições da Revista Digital Norminha toda quinta-feira e fique por dentro do mundo da SST, Meio Ambiente, e tudo sobre as ações relacionadas ao trabalho.

Basta enviar seu nome completo, sua função e nome de sua cidade/estado para: [contato@norminha.net.br](mailto:contato@norminha.net.br)

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



**Acupuntura & Saúde**

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

## ADAR recapacita trabalhadores, forma cipeiros e realiza SIPAT em Três Lagoas (MS)

A ADAR Tecidos, uma das mais completas empresas do setor, através de seu SESMT realizou em sua unidade de Três Lagoas (MS) neste mês de julho, várias atividades preventivas envolvendo todos os seus empregados, entre as quais destacamos:

Realização de curso de capacitação (Reciclagem) para operadores de empilhadeira, visando a melhoria constante nas ações dos operadores de empilhadeira, oportunidade em que os mesmos foram submetidos a testes teóricos e práticos na busca de utilizar as noções de espaço e operação adequada da máquina.

Já, os novos membros da CIPA da gestão 2013/2014, foram capacitados pela equipe do SESI de Três Lagoas (MS), que além do curso completo conforme exige a NR 5, receberam também treinamentos em primeiros socorros.

Com a capacitação os novos membros da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes estão prontos para cumprir suas atribuições com olhar clínico às condições e ações seguras. Que tenham sucesso na prevenção!



Ginásticas laborais foram realizadas antes das palestras.

**SIPAT:** No período de 07 a 12 de julho de 2013 foi realizada a 8ª Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho na unidade de Três Lagoas (MS) da ADAR Tecidos, a qual teve o tema principal "Organização e Limpeza".

Entre as atividades teve a apresentação da palestra "Combate às Drogas" por André Luiz da cidade de Guararapes (SP), que é coordenador do Grupo Amor Exigente, órgão que traz como principal foco o convívio familiar, combate ao uso de drogas e violência dentro de casa.

O segundo tema "Segurança no Trânsito" foi apresentado por profissionais do DETRAN daquela cidade sulmatrogrossense e na sequência teve a apresentação de "Violência Doméstica" ministrada pela empresária e psicóloga Valesca da cidade de

Andradina (SP), onde ela é responsável pelo órgão que trata do combate às drogas e violência.

As 4ª e 5ª palestras foram ministradas pelo Grupo E.R. Consultoria de SP, que na sequência teve como temas "Motivação e 5S".

No encerramento teve a apresentação de uma peça teatral abordando a vida de um trabalhador que passava por problemas tanto no trabalho como em casa, o qual percebeu que quem lhe trazia esses problemas era ele mesmo, com o abuso de álcool e maus-tratos dentro de casa; tudo com muito humor o foco em Segurança do Trabalho.

Foram sorteados brindes no decorrer do evento como Kits churrasco, cacetes, chaveiros, faqueiros e 3 bicicletas.

### Veja abaixo alguns momentos das ações de prevenção na ADAR



Participação efetiva dos funcionários.



Treinamento Operador Empilhadeira



Atendimento de Emergência



Grupo que apresentou o teatro



Paródia com "Raul Seixas"



Ganhadora do faqueiro



Sortudo que levou a bicicleta.

## Os Efeitos do uso do Pó de Pérola

As Pérolas são resultados da entrada de uma substância estranha ou indesejável no interior da ostra, como um parasita ou grão de areia, por isso são chamadas de "produto da dor". Uma ostra que não foi ferida, de modo algum produz pérolas, pois a pérola é uma ferida cicatrizada.

Zhen Zu Mo chamado pelos Chineses e Pó de Pérola pelos Ocidentais, contém carbonato de cálcio, histidina, arginina, treonina, serina, ácido glutamínico, glicina, alanina, valina, leucina, cistina, tirosina, ácido Aspártico, finilalanina, milionina, AL, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, Zn, Si e Ti. Desde os tempos antigos, o pó de pérola tem sido altamente reconhecido na China como benéfico para a saúde. É um ingrediente amplamente usado em sofisticados e caros medicamentos chineses e em preparações nutricionais para a saúde. O pó de pérola faz parte da cultura chinesa, por isso aparece em todas as gravuras chinesas que retratam rostos e mulheres. A absorção via pele é de 95 a 99%.

Os tratamentos com pó de pérolas hidratam, suavizam, reafirmam e revestem-na. Além desses benefícios o pó tem efeito soft focus, ou seja, as partículas brilhantes preenchem as linhas de expressão e, ao refletir a luz, a impressão é que as rugas desapareceram. Pesquisas realizadas na China revelaram que as pérolas têm um efeito benéfico sobre a pele. O pó da pérola previne a pigmentação, diminuindo o desenvolvimento de melanina, fazendo com que esta se mantenha clara e suave, deixando-a com um brilho puro e radiante. Filtra os raios do sol - Especialistas chineses afirmam que as pérolas podem corrigir os danos causados à pele pelo sol. A pérola em pó contém proteínas que renovam as células da pele, vitamina do complexo B e polissacarídeos que fortalecem os músculos e do metabolismo. Atua no sistema imunológico, combate inflamações, acalma a mente, induz o sono, clareia os olhos, desintoxica o organismo, é cicatrizante (ulceras internas e pós-cirúrgico), elimina vento patológico e calor interno (tremores, espasmos, hemorragias e crises de calor). Também pode ser ingerido como fonte de cálcio e de ingredientes naturais 0.3g (300ml), de 1 a 3 x ao dia, em pó, cápsula, com água ou chá. Promove esfoliação, controla a oleosidade e regeneração tecidual. É contra indicado em síndrome de frio, cálculos renais, carcinomas de Rim e bexiga.

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

### ESTUDANTES, EMPRESÁRIOS E LIBERAIS

Receba gratuitamente em seu e-mail corporativo e/ou pessoal edições da Revista Digital Norminha toda quinta-feira e fique por dentro do mundo da SST, Meio Ambiente, e tudo sobre as ações relacionadas ao trabalho.

Basta enviar seu nome completo, sua função e nome de sua cidade/estado para:

contato@norminha.net.br

## Ações corporativas do MTE pedem união e reação da categoria



Por Marcos Antonio Ribeiro, Presidente do SINTESP (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo); Editorial do Jornal "1º PASSO" Nº 253.

O Ministério do Trabalho, através da Secretaria de Inspeção do Trabalho e do Departamento de Segurança e Saúde do Trabalho, no uso de suas atribuições ao longo do tempo, têm realizado constantes alterações e criações de novas normas regulamentadoras, adotando algumas atitudes corporativas por parte de alguns de seus profissionais.

No ano de 2008, ocorreu a maior arbitrariedade já vista com os Profissionais Técnicos de Segurança do Trabalho, quando, na calada da noite de uma sexta-feira, a então secretaria de inspeção do trabalho revogou a NR 27, editando a Portaria 262, retirando a credencial do profissional Técnico de Segurança do Trabalho, adotando em seu lugar um simples carimbo na CTPS, onde qualquer pessoa mal intencionada pode falsificar com certa facilidade tal documento, retirando também o texto que previa a criação do nosso Conselho de Classe.

Atualmente, dentro deste modismo desenvolvido para a criação de propostas de alteração de NRs, nos chama a atenção a proposta de texto, sugerida pelo governo, de alteração da NR 18 referente à Indústria da Construção Civil e a criação de uma NR específica referente à Segurança e Saúde em Plataformas de Petróleo, ambas estando em consulta pública.

Na proposta de texto da NR 18, o governo já deu o seu direcionamento, protegendo uma corporação forte do ponto de vista econômico, entendo que o PCMAT – Programa de Controle e Meio Ambiente do Trabalho da Construção Civil, a sua elaboração é de responsabilidade do Engenheiro de Segurança do Trabalho (corporativo), deixando de fora, novamente, os profissionais Técnicos de Segurança que, na grande maioria das vezes, são quem estão diretamente ligados ao canteiro de obras e, que, na realidade, são quem elaboram os PCMATs, ficando impossibilitados de assinar por pressões de corporação. Devemos lembrar a todos que o PCMAT nunca foi um projeto, mas, sim, um programa das condições do ambiente, portanto, trata-se de um Parecer Técnico e programa de gestão, no qual, dentro deste programa, devem ser inseridos os projetos e também os laudos de segurança necessários, sempre elaborados por profissionais não somente habilitados, bem como, obrigatoriamente, qualificados. Podemos dar como exemplo as instalações elétricas provisórias do canteiro, onde o profissional, para realizar um projeto elétrico, não basta, simplesmente ser um engenheiro de segurança do trabalho, tem que ser qualificado, ou seja, ser formado em engenharia elétrica. Portanto, o Técnico de Segurança do Trabalho é habilitado, sim, para elaborar e implementar tal programa dentro dos canteiros de obras.

Outra arbitrariedade foi constatada na publicação do texto referente à NR sobre Segurança e Saúde em Plataformas de Petróleo, na qual, mais uma vez, a Secretaria direciona proposadamente ao clientelismo, pois a grande maioria dos auditores fiscais são engenheiros de segurança e registrados no CREA, ou porque não dizer, legislando em causa própria, onde, em mais de dez itens da norma, se fala na obrigatoriedade do recolhimento de ART, um documento, ano nosso ver, simplesmente arrecadatório e de uso exclusivo para os representantes deste conselho. Contemplar esses procedimentos em normas é o Estado legislar, tendenciosamente, em benefício de uma corporação, sem levar em consideração os usuários, fazendo engordar os cofres daquela instituição, não servindo de proteção ao trabalhador. Podemos dizer em alto e bom tom, que em 90% dos acidentes graves e fatais ocorridos na construção civil, os projetos ou laudos tinham ARTs, mas até o dia de hoje nunca sabemos que um daqueles profissionais, que emitiram este papel via internet foram presos ou perderam sua habilitação, mas, temos a certeza que trabalhadores perderam suas vidas.

Enfim, em todas as alterações e novas NRs implantadas, estamos vendo que os Técnicos de segurança do Trabalho, que somos 80% dos Profissionais do SESMT, os únicos Prevencionistas técnicos presentes nas frentes de trabalho de forma habitual, estão sendo aliados do processo, talvez, seja pela capacidade e profissionalismo de uma grande maioria dos profissionais desta categoria, que estão causando terror e tirando o sono de alguns que pensam que nós, TST, vamos roubar os seus lugares.

Para nós, profissionais de segurança do trabalho, o mais importante nas NRs é estabelecer diretrizes mínimas para a realização da prevenção, estabelecendo mecanismos e instrumentos eficientes para a proteção dos trabalhadores e assegurar os direitos e deveres dos profissionais de SESMT, já consensuado anteriormente e, em especial, respeitando a Lei 7410/85 e a Portaria 3275/89, com controle social.

Estas ações corporativas do MTE pedem união e reação de toda a nossa categoria, do qual não podemos mais aceitar esses desmandos, verdadeiro desserviço contra os trabalhadores, pois em nada agrega para a prevenção de acidentes e doenças do trabalho e, porque não dizer também, que prejudicam os empresários, que além das já conhecidas cargas tributárias elevadas ainda terão de arcar com custos desnecessários com ARTs que nada agregam, e a nós, Técnicos de segurança do Trabalho, que nos impede ao livre exercício profissional. #

## Teatro e música são destaques do fim de semana em São José do Rio Preto (SP)

O trio Dona Flor traz o melhor da música brasileira com uma identidade própria, e a Cia. da Casa Amarela diverte as crianças com seu espetáculo



**Dia 19. Sexta**  
 O especial da terceira idade "Aqueça este Inverno" propõe várias atividades para que os idosos saibam aproveitar melhor essa época do ano. Nessa sexta, às 14h, o chef Diego Rodrigues Costa dá uma oficina de Bebidas Quentes, na Sala de Expressão Artística.

**Dia 20. Sábado**  
 No sábado, é a vez do chef Luiz Renato Bueno ministrar mais uma oficina do especial da terceira idade "Aqueça este Inverno". A oficina de Fondue é às 14h, no Espaço Oficina 1, e trará versões doces e salgadas para quem quiser aprender. Mais tarde, o samba entra em foco com o grupo araraquense A Voz do Samba, às 17h, na Comedoria do Sesc. Essa formação com instrumentos usuais do samba, como surdo, pandeiro, cavaco, trompete e trombone, mantém-se fiel ao samba raiz.

**Dia 21. Domingo**  
 Já no domingo, as crianças podem conferir o espetáculo "Ana Luz", da Cia. Casa Amarela, de Catanduva (SP). Nessa peça, inspirada na vida e obra do poeta Patativa do Assaré, os atores apresentam canções de Chico Buarque, Nelson Cavaquinho e Luis Gonzaga. Às 15h30, no Teatro. A entrada é gratuita, mas os ingressos devem ser retirados uma hora antes da apresentação. Outro show embala o fim de semana na unidade.

O trio Dona Flor sobe ao palco da Comedoria às 17h. A identidade musical do grupo está no arranjo de clássicos, como Dorival Caymmi, Tom Jobim, Chico Buarque, João Bosco, Gilberto Gil e Caetano Veloso.

### SERVIÇO:

Programação Sesc Rio Preto – Fim de Semana de 19 a 21 de julho de 2013					
Dia	Horário	Atividade	Projeto	Local	Valor
Dia 19. Sexta	14h	Oficina   Bebidas Quentes	Aqueça Este Inverno	Sala de Expressão Artística	Grátis
Dia 20. Sábado	14h	Oficina   Fondue	Aqueça Este Inverno	Espaço Oficina 1	Grátis
Dia 20. Sábado	17h	Show   A Voz do Samba	SAMBAdoSesc	Comedoria	Grátis
Dia 21. Domingo	15h30	Espectáculo   "Ana Luz"	Teatro para Crianças	Teatro	Grátis
Dia 21. Domingo	17h	Show   Dona Flor	Tardes Musicais	Comedoria	Grátis

### Sesc Rio Preto

Avenida Francisco das Chagas Oliveira, 1333, Chácara Municipal – São José do Rio Preto (SP). CEP 15.090-190. Tel.: (17) 3216 9300.

Informações: [www.sescsp.org.br/riopreto](http://www.sescsp.org.br/riopreto)

Acompanhe o Sesc Rio Preto nas redes sociais: [www.twitter.com/sescriopreto](http://www.twitter.com/sescriopreto) e [www.facebook.com/sescriopreto](http://www.facebook.com/sescriopreto)

**VOCÊ QUE PROCURA INFORMAÇÕES SOBRE TRABALHO**

Receba gratuitamente em seu e-mail corporativo e/ou pessoal edições da Revista Digital Norminha toda quinta-feira e fique por dentro do mundo da SST, Meio Ambiente, e tudo sobre as ações relacionadas ao trabalho.

Basta enviar seu nome completo, sua função e nome de sua cidade/estado para:  
 contato@norminha.net.br

## CURSO TÉCNICO

Auditorias e Perícias Ambientais

5 e 06 de Agosto de 2013

Local: CRQ-IV Região / São Paulo



### Programação

1º Dia - 05/08 (Segunda-feira)

08h00/09h00 - Credenciamento

**Instrutor: Fernando Altino Rodrigues** – Engenheiro Químico de formação, fez Mestrado na área de Gestão Ambiental da Produção e Doutorado em Comunicação Ambiental (COPPE/UFRJ). É Professor Adjunto do Instituto de Química da UERJ desde 1992. Atualmente, ocupa o cargo de Diretor desta unidade acadêmica. Tem uma efetiva experiência na indústria química, onde atuou na produção Farmoquímica, Química e, principalmente, na Área Ambiental. É sócio consultor da Interação Ambiental já tendo coordenado e realizado diversos trabalhos nas áreas de gerenciamento de resíduos, gestão ambiental, tratamento e reutilização de efluentes, comunicação em emergências, educação ambiental, entre outras, para grandes empresas do ramo industrial e para outras consultorias. O instrutor tem vasta experiência em implementar o gerenciamento de resíduos em empresas, como: Ambev, Nestlé, Coca-Cola, Vale, entre outras.

09h30/10h30 - Tema: Auditorias - Cenário geral e fundamentos para o desenvolvimento de Auditorias Ambientais e tipos

1. Auditorias de Conformidade Legal (ACL)
2. Auditorias de Desempenho (ADS)
3. Auditorias de Descomissionamento (ADC)
4. Auditorias de Responsabilidade ("Due Diligence") (ARP)
5. Auditorias de Cadeia Produtiva (ACP)
6. Auditorias de Sistemas De Gestão (ASG)
7. Auditorias de Diagnóstico Preliminar (ADP)

10h30/11h00 - Coffee-break e Network

11h00/12h30 - Tema: Auditorias - Processos de exame e validação

- Técnicas para constatação objetiva de conformidades e não-conformidades
- Não conformidades estruturais e Não conformidades pontuais
- Auditorias de Avaliação
- Processo de Auditoria – ênfase administrativa e ênfase investigativa

12h30/14h00 - Almoço

14h00/16h00 - Tema: Auditoria Ambiental

- Objetivos e importância da Auditoria Ambiental
- Etapas da Auditoria Ambiental

16h00/16h30 - Coffee-break e Network

16h30/17h30 - Tema: Auditoria Ambiental - Parte II

- Etapas da Auditoria Ambiental
- Auditorias de Responsabilidade e Estudos de Caso

17h30 - Encerramento

2º Dia - 06/08 (Terça-feira)

08h00/09h00 - Credenciamento

**Instrutor: Patricia Eloin Moreira** - Engenheira Química pela Universidade de Mogi das Cruzes-SP; Engenheira de Segurança do trabalho pela Universidade de Mogi das Cruzes; Pós Graduação em gestão e tecnologias ambientais pela USP; Perita Criminal da Superintendência da Polícia Científica de São Paulo setores de Engenharia, Meio Ambiente, Balística e Entorpecentes; Perita em Ações Cíveis Públicas Ambientais do Ministério Público de São Paulo; Possui cursos realizados pelo Órgão Ambiental CETESB em Perícias Ambientais Criminais; possui vários cursos na Área Ambiental e de Química Forense; facilitadora em cursos de Química Instrumental Forense em congressos de Criminalística.

09h30/10h30 - Tema: A Perícia Ambiental

- Definição de Perícia Ambiental e abrangência – Água, Ar e Solo

10h30/11h00 - Coffee-break e Network

11h00/12h30 - Tema: A Perícia Ambiental

- Aspectos jurídicos e administrativos relacionados a Perícia Ambiental

12h30/14h00 - Almoço

14h00/16h00 - Tema: Perícia Ambiental na prática

- Laudo Pericial Ambiental
- Abordagem sobre Nexo Causal

16h00/16h30 - Coffee-break e Network

16h30/17h30 - Tema: Perícia Ambiental na prática - Parte II

- Estudos de casos em setores: Químico, Mineração, Metalúrgica, entre outros
- Conclusões

18h00 - Encerramento

### Público-alvo:

Empresários, diretores de empresas, gerentes de meio ambiente, engenheiros nas mais diversas áreas, técnicos ambientais, professores, estudantes, especialistas, consultores, representantes de organismos públicos e privados, investidores, fabricantes, compradores, entre outros.

### Local:

CRQ-IV Região - Rua Oscar Freire, 2.039 - Pinheiros - São Paulo/SP

### Benefícios inclusos:

Certificado de participação, acesso ao link eletrônico com as palestras no site da RMAI, ecobag e coffee break.

### Valor do Investimento:

R\$ 710,00 \* \*\*

\* Assinantes da Revista Meio Ambiente Industrial pagam R\$ 568,00

\*\* Consulte descontos especiais para estudantes e grupo de empresas

### Organização:

Revista Meio Ambiente Industrial

### Mais Informações e inscrições:

São Paulo – (11) 3917-2878

E - mail: eventos@rmai.com.br

Site: www.rmai.com.br

### Realização:



### Apoio:



## Como ser um bom Técnico de Segurança do Trabalho

Por: Nestor Waldhelm Neto  
http://seguracadotrabalho.com/como-ser-um-bom-  
tecnico-em-seguranca-do-trabalho/

Ser Técnico de Segurança do Trabalho não é fácil.

Nossa profissão é muito dinâmica, e por esse dinamismo, às vezes nos deixa um tanto perdidos, sem saber o que fazer e como fazer.

Pensando nisso, estou deixando algumas dicas muito interessantes, tanto para os recém formados, quanto para quem já tem mais tempo na área.

Além das questões comportamentais que brilhantemente o Amador Júnior citou na parte 1, temos algumas questões que poderíamos chamar de questões posturais ou comportamentais, confira:

Para ser um bom Técnico de Segurança do Trabalho:

### - Atue preventivamente

Para ser um bom Técnico de Segurança do Trabalho temos que saber atuar preventivamente. Não se pode esperar um evento trágico para agir.

Às vezes não temos uma segunda chance para acertar. Por isso se notar algo errado no ambiente de trabalho, não espere, aja! É lógico que algumas providências demandam alguns passos às vezes mais demorados, mas, não podemos arriscar a integridade dos funcionários.

Temos que fazer acontecer e repartir a responsabilidade. É importante saber onde termina a minha responsabilidade e começa a do supervisor de setor.

### - Respeite a hierarquia da empresa

Técnico de Segurança não é dono da empresa.

Muitos recém-formados saem para o mercado de trabalho totalmente eufóricos. Pensam que podem mudar o mundo... E podem mesmo! Mas, tudo tem seu tempo, e a hierarquia deve ser respeitada sempre. Ela é uma das fontes de organização da empresa.

Se for bem pensada a empresa ganha muito com ela, e se não for, não cabe a nós batermos de frente.

### - Conheça a empresa onde trabalha

É impossível ter sucesso se nem conhecemos a empresa "totalmente".

Entre em cada sala da empresa, cada espaço vazio. A maioria dos incêndios começa a partir de ambientes vazios e mal organizados. Geralmente a fonte inicial é um curto circuito.

### - Esteja no chão de fábrica

Esqueça o Facebook e outras redes sociais durante o expediente, ou pelo menos em parte dele.

Esteja de olho no processo produtivo da empresa.

Se você for o único Técnico de Segurança do Trabalho da empresa, terá que conciliar documentos de prevenção (PPRA, PCMSO, CIPA, etc) e presença física no setor de produção, que é onde os riscos acontecem de fato.

### - Seja amigo dos funcionários

Pare de ficar cagoetando (focofocando) ou berrando com os funcionários na empresa, principalmente na frente dos outros.

Adote uma postura profissional.

### - Ganhe a confiança dos funcionários

Ao invés de ficar distribuindo broncas, tente treinar e conversar mais com os funcionários. Um professor que deu aula para mim costumava dizer "a repetição com correção, até a exaustão, leva a perfeição", o que isso quer dizer? Tem pessoas que é mais lenta ou mais resistente a mudança de conduta. Para essas, só muita conversa e um pouco de jogo de cintura poderá ajudar.

Ninguém ganha o respeito por imposição de medo, e sim por admiração. Quando os funcionários passarem a te admirar mais, a resistência será bem menor.

O traço mais marcante do Técnico de Segurança do Trabalho é ser orientador!

### - Saiba pelo menos o mínimo de Português

É normal de a profissão ter que se comunicar via e-mail, fazer relatórios, fazer check lists, PPRA's... Pergunte, tem condição de alguém que não conheça o mínimo de Português elaborar os documentos mencionados? Tem! Mas, o documento vai ficar péssimo, com certeza!

Como faço para dominar melhor o Português?

Leia muito! Quem lê muito sabe identificar com facilidade algum erro de Português, e aprende a evitá-lo...

### - Saiba pelo menos um pouco de informática

Só o básico já é um começo. Confesso que nunca fiz um curso de informática, mas, por ser curioso, faço minhas artes.

Temos que conhecer pelo menos os programas:

Word: Para elaborar programas tipo PPRA, PCMSO, APR, etc. Acompanhar as atas da CIPA, etc.

Power Point: Para elaborar apresentações e treinamentos.

Paint ou outro semelhante: Para elaborar placas de uso interno da empresa, tipo, Saída de Emergência, equipamento em manutenção, Mapa de Risco, etc.

Excel: Muito útil para elaborar planilhas de controle de EPI's, controle de extintores, APR, cronogramas de palestras.

### - Faça a CIPA funcionar

Técnico de Segurança do trabalho que não consegue nem que a CIPA tenha suas reuniões ordinárias, é difícil.

Converse com a liderança da empresa se os líderes de setores não estiverem liberando os funcionários para participarem da CIPA.

Lembre-se, uma CIPA de fachada não cumpre os objetivos em termos de prevenção e saúde no trabalho. E o pior é se acontecer da empresa ser multada por ter uma CIPA ineficiente. Sabe quem será o culpado se isso acontecer?

### - Busque orientação

Ninguém sabe tudo. Quem pensa que sabe tudo é por que não sabe nada! Busque entender o que acontece ao seu redor, saiba as novidades. Bem sabemos que as NRs estão em constante mudança, algumas NRs foram inutilizadas, te pergunto está por dentro desse assunto?

Hoje em dia o que não falta é informação. Leia livros, jornais, revistas. Visite sites, blogs, assista vídeos (particularmente vejo muitos os do Sabino), tudo isso pode ajudar e muito a estar sempre inteirado das novidades da área.

### - Se atualize

Faça cursos que agreguem valor a sua profissão, participe de palestras, seminários, SIPATs de empresas parceiras. Quanto mais informação melhor.

### - Seja persistente

Esse dia estava vendo o Ronaldo Fenômeno no programa do Fantástico e me impressionei. Muitas pessoas não acreditaram que ele conseguiria bater a meta de redução de peso proposta pelo programa, também não acreditava, e não é que ele conseguiu! Aliás, ele não só bateu a meta, como foi além dela! Assim como ele todos nós podemos bater nossas metas. Tudo dependerá de como enfrentamos os problemas. Dependerá de onde colocamos o foco na hora da dificuldade.

Dependerá das metas que temos, e da forma que trabalhamos em cima de-las. "Quem desiste no meio do caminho nunca chegará ao lugar desejado".

### - Seja paciente

Muitas vezes as metas que repetir a mesma fala várias vezes. Um exemplo disso é o uso de EPI.

Ser paciente é importante para levar o funcionário no diálogo o máximo possível, e somente aplicar medidas punitivas como último recurso.

### - O que fazer quando o funcionário não quiser usar EPI.

### - Tenha metas a médio e longo prazo

Tenha metas profissionais. Sonhe... Alguns exemplos de meta: fazer algum curso, trilhar o caminho da faculdade, trabalhar na melhor empresa de sua cidade, trabalhar como autônomo...

Quem não sonha não vive. Dizem que o homem começa a morrer quando para de sonhar! Os sonhos nos deixam vivos, no fazem sempre estar em movimento.

### - Goste do que faz

Se não estiver satisfeito com sua profissão analise a possibilidade de mudar... O que não devemos é trabalhar contrariado, desgostoso, desmotivado. #

## Gravidez, anticoncepcional e acne: tire dúvidas sobre a Síndrome do Ovário Policístico

Por: Michelle Achkar

Acne, ganho de peso e atrasos importantes na menstruação podem ser alguns sinais de Síndrome do Ovário Policístico (SOP), doença que atinge de 5% a 10% das mulheres em idade reprodutiva no mundo, principalmente entre 20 e 40 anos.

O problema é responsável por 30% dos casos de infertilidade feminina, número significativo que impõe diagnóstico e tratamento precoces.

As dúvidas mais frequentes foram respondidas pela ginecologista Rosa Maria Neme, diretora do Centro de Endometriose São Paulo e integrante da equipe médica do Hospital Israelita Albert Einstein, e pelo dermatologista Adilson Costa, chefe do Serviço de Dermatologia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-CAMPINAS) e especialista em dermatologia pela Sociedade Brasileira de Dermatologia. Confira a seguir.



### O que é Síndrome do Ovário Policístico (SOP)?

O problema está relacionado ao aumento da produção de hormônios masculinos, principalmente testosterona, devido a uma disfunção da glândula hipófise, localizada no cérebro. Isso resulta na falta de ovulação, por isso as mulheres com a síndrome mens-truam de forma irregular ou não mens-truam e têm dificuldade de engravidar.



### Quais são os sintomas?

Para caracterizar SOP, além de vários cistos na periferia do ovário, a mulher apresenta menstruação irregular ou a falta dela, pele oleosa e acne, ganho de peso, hirsutismo (pelos grossos pelo corpo, principalmente no rosto) e dificuldade de engravidar, chegando até a infertilidade.



### Qual a diferença entre cisto no ovário e síndrome do ovário policístico?

O cisto no ovário pode ser de água ou sangue, indicar endometriose ou ser canceroso. Já os ovários policísticos são caracterizados por pequenos cistos, como líquido em seu interior, e acontecem por alterações hormonais.

É bom esclarecer, no entanto, que muitas mulheres apresentam cistos no ovário e isso não significa que ela possui a SOP. É comum a presença de múltiplos folículos ou pequenos cistos nos ovários, fato que ocorre em ¼ das mulheres normais, e não traz problemas à saúde.



### Quais as causas da SOP?

Ainda não se sabe quais os fatores que desencadeiam a doença. Existe uma corrente que estuda a possibilidade de que algumas mulheres apresentem uma tendência genética que leva ao desenvolvimento da síndrome, mas ainda não foi comprovada.



### Como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico do ovário policístico é feito por meio de exame clínico, para a identificação dos sintomas clássicos, como acne, irregularidade menstrual, aumento de pelos no corpo, sobrepeso ou obesidade; exames laboratoriais, para medir alteração das dosagens de hormônios como o hormônio luteinizante (LH) e a testosterona; e ultrassom dos ovários.

### Existe relação com diabetes?

A SOP está relacionada com a resistência à insulina, quando o corpo não consegue a insulina produzida, principal característica da síndrome metabólica. Esse quadro descompensa o sistema hormonal fazendo com que os ovários funcionem de forma errada, o que resulta na SOP. A síndrome metabólica aumenta o risco de problemas cardiovasculares e do desenvolvimento de diabetes e hipertensão arterial. Mas não são todas as mulheres com SOP que apresentam resistência à insulina.



### Como é feito o tratamento dos ovários policísticos?

O tratamento é relativamente simples, pois é feito basicamente com medicações hormonais, para diminuir a produção de hormônio masculino no sangue, como anticoncepcionais ou drogas mais específicas indicadas pelo médico.

O procedimento cirúrgico é reservado apenas às mulheres que não respondem ao uso de medicamentos. Nestes casos, a cirurgia é chamada de "drilling ovariano" e consiste em realizar, através da videolaparoscopia, vários "furinhos" no ovário a fim de melhorar a resposta hormonal ovariana.

Exercícios físicos e alimentação balanceada podem ser grandes aliados no tratamento da SOP, principalmente quando ela está associada ao excesso de peso e à síndrome metabólica. Dessa maneira, evitar gorduras e açúcares, além de deixar o sedentarismo de lado pode encurtar o caminho para a mulher recuperar a fertilidade.

### Posso continuar tomando meu anticoncepcional que estou já acostumada?

Não, deve-se evitar a automedicação. É essencial consultar um ginecologista para um diagnóstico preciso e a definição do melhor tratamento. Além disso, este tratamento poderá envolver um endocrinologista para ajudar no controle não só do problema ovariano, mas também de outras alterações resultantes da SOP, como a obesidade. Um dermatologista também pode ser de grande ajuda para tratar as alterações da pele, o que ajuda a melhorar a autoestima da mulher.



### É possível engravidar?

Sim. Para isso o médico pode indicar medicação para induzir a ovulação, já que a mulher com a síndrome tem dificuldade de ovular.

### Como posso melhorar o aspecto da pele acometida pela acne?

O uso de sabonetes específicos para pele oleosa e acneica nessa situação é adjuvante no asseio, sem efeitos terapêuticos. Sua função é controlar a população de bactérias, dar um discreto efeito ceratolítico (descamativo) e reduzir a secreção sebácea temporariamente.

### Como evitar marcas no rosto decorrentes da acne?

Uma grande dica é nunca "espremer" as lesões, pelo risco de piorar o quadro ou desencadear marcas permanentes.

Os produtos tópicos têm o mesmo efeito clínico dos indicados por pessoas sem problemas hormonais, mas com acne (a chamada acne vulgar, ou seja, sem causa secundária). Na maioria das vezes, usam-se os derivados do ácido retinoico (como tretinoína, adapaleno ou isotretinoína), associados a agentes antimicrobianos não-antibióticos (como é o caso do peróxido de benzoila ou ácido azelaico). Mas, cuidado, o melhor tipo de tratamento deve ser indicado por um dermatologista. #

## Fisioterapia MAESTRO CARDIM



Reabilitação Esportiva  
Fisioterapia Ortopédica  
Prevenção de lesão  
Pilates Studio  
Acupuntura  
RPG  
Quiropraxia

Fisioterapeuta Marcelo Kazuaki Simplicio - marcelo\_kj@hotmail.com  
**(11) 97444-0902**  
Rua Maestro Cardim, 1259; Paraíso  
São Paulo/SP (perto do metrô Paraíso)

## SINDALCO

O BRAÇO FORTE DO TRABALHADOR  
Araraquã e Região

Rua Profª Chiquita Fernandes, 011  
www.sindalco-ata.org.br  
**(18)3622-2251**

Empenhado sempre na busca de melhores condições e bem estar de todos associados.

José Roberto da Cunha  
Presidente

**EQUIPE** (18) 3622-2281  
Araraquã - SP  
www.equipe.com.br