

## Sest/Senat fará orientação de conscientização aos motoristas

Campanha de Mobilização para Combate ao Uso de Drogas e Alcool nas Estradas será dia 24 de agosto

O Sest/Senat promove neste próximo dia 24 de agosto uma Mobilização para Combate ao Uso de Drogas e Alcool nas Estradas. Mais de 140 unidades em todo o país vão promover atividades de conscientização para os motoristas com palestras, distribuição de material informativo em blitz, contracheques e receituários, ações durante as aulas dos mais diversos cursos, veiculação de mensagens na internet, em rádios e jornais locais, entre outras.



25 a 30 de agosto  
**SEMANA SEST SENAT DE MOBILIZAÇÃO PARA COMBATE AO USO DE DROGAS E ALCOOL NAS ESTRADAS**

Conduza sua vida com segurança.  
**NÃO USE DROGAS**

A mobilização do Sest/Senat segue em consonância com as ações desenvolvidas pelo governo federal. Em junho deste ano, o Ministério das Cidades lançou mais uma campanha de trânsito do Pacto Nacional pela Redução de Acidentes (Parada - Um pacto pela vida). Com o slogan "Motorista, álcool e drogas podem fazer da sua viagem um caminho sem volta", o órgão quer reduzir significativamente o número de acidentes de trânsito.

Para o Sest/Senat, o objetivo é desestimular o uso de substâncias que comprometam a capacidade de percepção, os reflexos, a habilidade de controlar o automóvel, a coordenação motora e outras consequências que a ingestão de álcool e drogas pode causar para quem pegar a direção.



### Lei Seca

O Código de Trânsito Brasileiro (CTB) sofreu algumas alterações no final de 2012 para tornar mais rígidas as punições para quem for pego dirigindo sob efeito de álcool. A chamada Lei Seca é regida, desde então, pela Lei 12760, de dezembro de 2012. Com as mudanças na Lei, a multa é hoje de R\$1.915,40. Quem for flagrado dirigindo alcoolizado pela segunda vez, no período de um ano, pagará o dobro do valor. #

## Caravana da PREVENOR vai passar em Feira de Santana (BA)

O SINTESB (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no estado da Bahia está convidando a todos os profissionais de Segurança e Saúde do Trabalho daquele estado para que possam participar da Caravana da PREVENOR, que estará neste próximo dia 26 de agosto de 2013 no SESI Jardim Cruzeiro, Rua Gonçalo Alves Boaventura, s/n, em Feira de Santana (BA) das 18h00 às 21h00.



Feira de Santana (BA) irá abrigar a Caravana da PREVENOR em 26 de agosto de 2013.

O evento irá proporcionar aos participantes a discutirem atualizações sobre SST e sobre as várias alterações em que algumas Normas regulamentadoras estão sofrendo e servirá também para que os profissionais possam aproximar do seu Sindicato e fortalecer a categoria em busca de melhores condições de trabalho e prevenção no País. #

## 10ª Mostra Senac de Artes Cênicas chega a Araçatuba

Comemorando uma década de sucesso, evento contempla atividades gratuitas para a comunidade.



Foto Peregrinação cedida pela Companhia

Por Amanda Marchini - Lacerda Comunicação

O Senac Araçatuba (SP) é palco para a 10ª Mostra Senac de Artes Cênicas, promovida desde o dia 19 e que vai até dia 25 de agosto de 2013.

O evento traz para o público, duas oficinas e quatro espetáculos teatrais. A mostra traz montagens realizadas por alunos, professores e grupos locais e tem por objetivo fomentar a produção cultural e proporcionar aos alunos a oportunidade de se apresentarem profissionalmente.

Segundo Marcio Castilioni, coordenador da área de teatro do Senac São Paulo, "a maioria dos grupos que se apresentam são compostos por alunos do curso Técnico em Arte Dramática e, para eles, o evento é essencial para que mostrem os seus trabalhos ao grande público que todos os anos comparece às unidades".

Além de conferir as apresentações de peças teatrais, o público poderá participar ativamente de oficinas de iluminação cênica, direção teatral, expressão corporal, contação de histórias, entre outros.

A edição 2013 acontece em seis unidades do Senac, na capital, no interior e no litoral e conta com mais de 40 atividades. Desde 2004, o evento já levou cultura e diversão para mais de 20 mil espectadores no Estado de São Paulo.

Os interessados podem realizar suas inscrições para as atividades no site [www.sp.senac.br/mostradeartescenicassp](http://www.sp.senac.br/mostradeartescenicassp).

**Serviço:** 10ª Mostra Senac de Artes Cênicas - Senac Araçatuba. Evento Gratuito de 19/08/2013 até 25/08/2013; Local: Av. João Arruda Brasil, 500 - São Joaquim - Araçatuba - SP. Inscrições e informações: (18) 3117-1000 ou [www.sp.senac.br/aracatuba](http://www.sp.senac.br/aracatuba)



Foto Ensaio sobre rosas

### Debate de SST no serviço público deve avançar

O senador Paulo Paim (PT-RS) vai propor requerimento convidando a ministra do Planejamento, Miriam Belchior, a debater na Comissão de Direitos Humanos e Legislação Participativa (CDH) a segurança e a saúde no trabalho no serviço público.

O objetivo é examinar solução para a ausência de diretrizes e normas consolidadas aplicáveis ao serviço público, ao contrário do que já acontece em relação ao trabalho no setor privado. #

### Fale com o SINDITESRS

O SINDITESRS (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado do Rio Grande do Sul) informa que está ativado em seu Portal, a "aba" "FALE CONOSCO" a qual poderá ser usada por todos para esclarecer dúvidas, fazer perguntas e questionamentos sobre a profissão; bem como buscar informações sobre assuntos pertinentes a segurança do trabalho. Para acessar basta ir na página [www.sinditesrs.org.br](http://www.sinditesrs.org.br) e abrir a aba fale conosco. #

## XIV ENCONSEG será em Belo Horizonte

Encontro Mineiro dos Técnicos de Segurança do Trabalho será neste 23 de agosto de 2013



EXPOMINAS vai abrigar Técnicos de Segurança do Trabalho de Minas Gerais

O SINTEST-MG (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho em Minas Gerais) reunirá profissionais da categoria no XIV Encontro Mineiro dos Técnicos de Segurança do Trabalho (ENCONSEG) neste próximo dia 23 de agosto de 2013 em Belo Horizonte (MG) na EXPOMINAS, Rua Amazonas, 6030.

### Informações e Inscrições

O evento é gratuito e melhores informações e inscrições devem ser feitas junto ao telefone (31) 3213-2279 ou pelos e-mails: [secretariageral@sintestmg.org.br](mailto:secretariageral@sintestmg.org.br) e/ou [diretoria2@sintestmg.org.br](mailto:diretoria2@sintestmg.org.br)

O encontro será realizado na Sala 1C da Expominas, sendo que das 08 às 8h30 será realizado o credenciamento. Na sequência será apresentada a palestra "Segurança no trabalho das indústrias de construção civil visão nas alterações recentes da NR-18" com Paulo César de Souza, Tecnologista da Fundacentro; e "NTEP/FAP - Nexo Técnico Epidemiológico Previdenciário" por representantes do INSS.

Logo após o intervalo, será apresentada "FENATEST - A entidade e os seus funcionamentos" por Armando Henrique, Presidente da Fenatest. Na sequência serão proferidas as palestras "Prevenção da dor relacionada ao trabalho" por Neida Carvalho Guimarães (Fisioterapeuta) e "SINTEST/MG - A entidade e os seus funcionamentos" por Edltrudo Maldonado Moreira (Presidente do SINTEST/MG).

Desejamos a todos profissionais da SST de Minas Gerais que tenham sucesso no evento para que se fortaleçam e ampliem ações em benefício da prevenção no trabalho. #

## Rede Sesc/Senac debate "NR 32: mitos e verdades - um desafio para a saúde"

Teleconferência será no dia 12 de setembro. As inscrições estão abertas e a participação é gratuita.

Por: Amanda Marchini  
amandamarchini.lacerdapress@gmail.com

A Norma Regulamentadora 32, ou simplesmente NR-32, representa uma grande conquista para os trabalhadores que atuam em estabelecimentos de saúde em todo o país. Trata-se de uma legislação específica criada para garantir condições ideais de segurança, proteção e preservação da saúde no trabalho em serviços de saúde.

Publicada em 11 de novembro de 2005, a NR-32 protege trabalhadores que se expõem a riscos físicos, biológicos, químicos e a radiações ionizantes, incluindo profissionais das áreas de ensino e pesquisa e os que cuidam da limpeza e conservação do ambiente e da manutenção de máquinas e equipamentos.

Para cada situação de risco, a Norma recomenda a adoção de medidas preventivas e a capacitação para o trabalho seguro. No entanto, ainda são alarmantes os dados que evidenciam a não adoção efetiva de medidas de segurança no trabalho e a ocorrência de acidentes de trabalho na área.

Hoje, o setor da saúde ocupa o primeiro lugar no ranking de acidentes de trabalho, uma prova de que a existência da NR-32, por si só, não basta. É preciso buscar a implantação efetiva desta NR, conscientizando trabalhadores e empregadores, discutindo e difundindo todos os aspectos que envolvem a Norma.

Pensando nisso, a Rede Sesc-Senac de Teleconferência apresenta o programa NR-32, mitos e verdades: um desafio para a saúde, no dia 12 de setembro de 2013, das 15 horas às 16h30.

O tema será abordado sob diversos pontos de vista, contando com a participação de representantes dos trabalhadores, empregadores e do Governo. Os palestrantes já estão confirmados: Antônio Carlos Ribeiro Filho, coordenador da Comissão Tripartite Permanente Nacional da NR-32 (CTPN); Maria Nely Oliveira da Costa, presidente do Sindicato dos Empregados em Estabelecimentos de Serviços de Saúde de Pouso Alegre/MG; Luis Sérgio Soares Mamari, representante da Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC) e coordenador da Bancada Patronal na CTPN; e Vera Lúcia Cantalupo, assessora técnica da Confederação Nacional das Instituições Financeiras na CTPN.



Com transmissão ao vivo, direto dos estúdios do Condomínio Sesc-Senac, no Rio de Janeiro, a teleconferência abrange mais de 400 salas e auditórios espalhados por todos os estados brasileiros.

A participação é gratuita. #

**META**  
ASSESSORIA EM SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO  
Rua Major Mendonça, 375 - Araçatuba - SP  
**(18) 2103-3757**  
SEGURANÇA: PPR, LTCAT, PFP, PCMAT, APR, PPR, PCA e Outros.  
SAÚDE: PCMSO; Exame Clínico (ASO); Acuidade Visual Simples; Audiometria; ECG; EEG; Espirometria e outros.  
CURSOS: Curso trabalho em altura NR 35; Curso para espaço confinado; Curso NR 10; Curso CIPA; Brigada de Incêndio e outros.  
Rua Minas Gerais, 668 - Andradina - SP  
**(18) 3723-6516**

**SINDALCO**  
O BRAÇO FORTE DO TRABALHADOR  
Araçatuba e Região  
Rua Prof. Chiquita Fernandes, 01  
[www.sindalco-ata.org.br](http://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

**Fisioterapia MAESTRO CARDIM**  
**(11) 97444-0902**  
Reabilitação Esportiva - Fisioterapia Ortopédica - Prevenção de Lesões - Pilates Studio - RPG;  
Fisioterapeuta Marcelo Kazuaki Simplicio - marcelo\_ks@hotmail.com  
Rua Maestro Cardim, 1259; Paraíso São Paulo/SP (perto do metrô Paraíso)

**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)

**ESGALHA**  
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
**(18) 3301-9320**  
Venda e Manutenção de: Extintor, Hidrante, Alarme 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)  
[www.esgalha.com.br](http://www.esgalha.com.br)  
**(18) 3301-9322**  
Av. Prestes Maia, 2.860 - Araçatuba - SP

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

**Por onde anda o Presidente?**  
Marcos Antonio de Almeida Ribeiro  
SINTESP  
Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo

**Marquinhos participa de reunião do CPN-NR 18, em Belo Horizonte, MG**  
Por Sofia Jucon



Marquinhos e Maldonado reforçaram o compromisso das entidades em prol do fortalecimento dos TSTs

Construção, com relatos sobre o andamento dos trabalhos preparatórios; entre outros.

**Marquinhos visitou a sede do Sintest-MG**

No dia 20 de agosto, o presidente Marquinhos, do SINTESP, participou da reunião da CPN-NR 18 - Comitê Permanente Nacional da Construção Civil, na sede do Seconci-MG, em Belo Horizonte (MG). Entre os assuntos da pauta foram abordados a "Missão Brasil União Europeia", com a apresentação, conclusões e encaminhamentos sobre o projeto; Alinhamento dos Trabalhos dos GTTs da NR 18; VII CMATIC - Congresso Nacional Sobre Condições e Meio Ambiente do Trabalho na Indústria da



**Oficina da Norma**  
Sistema de Gestão Integrados: Saúde e Segurança Ocupacional, Meio Ambiente e Qualidade  
Patricia Milla Gouvêa  
Engenharia Bioquímica e SGI  
patricia.milla@yahoo.com.br

## O que é a ABNT NBR ISO 9001?

A ABNT NBR ISO 9001 é a versão brasileira da norma internacional ISO 9001 que estabelece requisitos para o Sistema de Gestão da Qualidade (SGQ) de uma organização, não significando, necessariamente, conformidade de produto às suas respectivas especificações. O objetivo da ABNT NBR ISO 9001 é lhe prover confiança de que o seu fornecedor poderá fornecer, de forma consistente e repetitiva, bens e serviços de acordo com o que você especificou.

Em 28 de dezembro de 2008, a ABNT NBR ISO-9001:2008 entrou em vigor em substituição à Norma ABNT NBR ISO-9001:2000.

A INTERNATIONAL ORGANIZATION FOR STANDARDIZATION, (Organização Internacional para Normalização) é uma Organização Não Governamental, fundada em 23/02/1947, com sede em Genebra, Suíça, da qual participam cerca de 150 países, representando 95 % da Produção Mundial.

A palavra ISO que vem do Grego e significa IGUALDADE/ HOMOGENEIDADE/ UNIFORMIDADE, dá ideia de padronização/sistemização.

A ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas), fundada em 1940, representa o Brasil nas organizações internacionais de normalização: ISO (Organização Internacional para Normalização) e IEC (Comissão Eletrotécnica Internacional), e possui atualmente 28 Comitês Brasileiros (dentre eles o CB-25 - Comitê Brasileiro da Qualidade) e 1 Organismo de Normalização Setorial.

O ciclo mostrado a seguir, idealizado por Augusto Riccio e desenhado por Júlio Furukawa, ambos da Petrobras, ilustra os grandes ganhos da implementação de Sistemas de Gestão:



- Outros ganhos:
- Maior satisfação dos clientes;
  - Fator de diferenciação num mercado totalmente aberto;
  - Oportunidade para alavancar imagem;
  - Registro do conhecimento;
  - Mobilização do pessoal na busca de prevenir, solucionar problemas, passando a uma mudança do enfoque e do pensamento baseado em conformidades;
  - Diminuição de desperdícios/Redução de Custos;
  - Estabelecimento e implementação de medições;
  - Incorporação da abordagem de processos à Gestão do Negócio;
  - Envolvimento da direção nas questões relacionadas ao Sistema de Gestão da Qualidade;
  - Estabilidade do processo;
  - Maior eficácia/eficiência;
  - Maior aproximação entre as pessoas;
  - Melhoria da rastreabilidade;
  - Melhoria do controle documental;
  - Possibilidade de maior conhecimento da empresa a todos os funcionários e maior segurança;
  - Treinamentos mais objetivos;
  - Melhoria dos planos de calibração;
  - Melhoria dos planos de manutenção.

A Norma está baseada em uma Abordagem de Processo, com os requisitos dos clientes e sua satisfação como base, ou seja:



Deveremos utilizar, portanto, de acordo com a NBR-ISO-9001:2008, o ciclo PDCA ("P - plan=planejar - estabelecer objetivos e processos necessários para fornecer resultados de acordo com os requisitos do cliente e políticas da organização; D - do=fazer - implementar os processos; C - check=checar - monitorar e medir processos e produtos em relação às políticas, aos objetivos e aos requisitos para o produto e relatar os resultados; A - act=agir - executar ações para promover continuamente a melhoria do desempenho do processo"). Os requisitos deste modelo de processo estão estabelecidos nas seções 4 a 8 da ISO-9001:2008.

No mercado globalizado, cada dia mais aberto e competitivo, a certificação conforme a ISO-9001:2008 se reveste de grande importância, sendo em muitos casos vital para a sobrevivência de algumas Organizações. Atualmente no Brasil, segundo o Inmetro, há mais de 3.500 empresas certificadas com a ISO 9001:2008.  
Fontes: [www.inmetro.com.br](http://www.inmetro.com.br) e [www.mbc.org.br](http://www.mbc.org.br)

Abrços  
Patricia Milla Gouvêa

epi.com@ig.com.br  
**EPI.com**  
Equipamento de Segurança  
Comércio de Equipamentos de Proteção Individual  
TREINAMENTOS: Trabalho em Altura; Operador de Empilhadeira; NR-10; Operador de Ponte Rolante; Laudo de Compressores; CIPA; Operador de Guincho  
**(18) 3301-1514**

**ASOMED**  
MEDICINA DO TRABALHO  
Segurança do Trabalho - Medicina Ocupacional  
Exames Complementares - Treinamentos  
**(18) 3305-8004 - 3608-7491**  
asomedm@terra.com.br  
Rua Tupinambás, 310 - Araçatuba - SP

**doisDI** (18) 8801-3114  
joice@doisdi.com  
A idéia nasce da pergunta  
BRANDING: Design de Marca, Papeteria, Manual de Identidade  
WEB: Sites, Sistemas Administrativos, Redes Sociais  
MARKETING: Planos de Marketing, Representações  
PRODOTO: Modelagem 3D, Embalagem, Manual de PVV  
**(18) 8801-2115**  
luiz@doisdi.com  
A idéia nasce da pergunta

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

**ESGALHA**  
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
**(18) 3301-9320**  
Venda e Manutenção de: Extintor, Hidrante, Alarme 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

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

### Vagas de Técnico e Engenheiros de Segurança do Trabalho e assistente administrativo

**Técnico de Segurança do Trabalho**, com experiência na função e que tenha Trabalhado em empresas do ramo de transporte fluvial.

**Assistente administrativo** - com experiência na área de qualidade, com conhecimento em implantação do SGI, organização e acompanhamento de auditoria interna e externa.

Os interessados devem enviar currículos para o e-mail [dejur@ozielmustafa.com.br](mailto:dejur@ozielmustafa.com.br)

**Engenheiro de segurança do trabalho**  
02 vagas  
Formação superior completa com especialização em segurança no trabalho.

Profundos conhecimentos da legislação especialmente NR-12  
Disponibilidade para cumprir carga horária mínima de 3hs diárias.  
Informar pretensão salarial ao encaminhar o CV para [oportunidadesdemprego@gmail.com](mailto:oportunidadesdemprego@gmail.com)

### Vaga para Engenheiro ST

Engenheiro de Segurança do Trabalho  
Cidade:  
Belo Horizonte/MG  
Cadastre seu currículo:  
<https://www.vagas.com.br/PagEmpr.asp?e=racional-engenharia>

Descrição:  
Irá zelar para que leis e procedimentos internos relativos à segurança sejam cumpridos de modo a proporcionar um trabalho seguro e garanta a integridade física / moral do trabalhador, sem prejuízo da produtividade esperada, mostrando equilíbrio e valorização da marca. Qualificações: Experiência com toda rotina de engenheiro de segurança do trabalho na área de construção civil. Formação: Ensino Superior completo em Engenharia com Pós-graduação em Segurança do Trabalho. Possuir registro no conselho de classe.

## Fiscais passam por treinamento de prevenção de acidentes

Encontro reuniu técnicos em Saúde do Trabalhador de várias regiões de saúde do Estado do Paraná

Fonte: [Diário do Sudoeste](http://Diário do Sudoeste) - Marceli Rossi

Nos dias 15 e 16 de agosto de 2013 na unidade do Sesc Pato Branco, técnicos em Saúde do Trabalhador das 5ª, 7ª e 8ª Regionais de Saúde (Guarapuava, Pato Branco e Francisco Beltrão (PR) respectivamente) estiveram reunidos para a realização do Curso Proteção de Máquinas e Equipamentos.

Em discussão esteve a normativa NR-12, em vigor desde 2010, e as regras que previnem acidentes de trabalho.

(Foto: Maya Diaz/Diário do Sudoeste)



Encontro reuniu técnicos em Saúde do Trabalhador de várias regiões de saúde do Estado

Segundo o auditor e palestrante Luiz Orlando Silva Rocha, o principal benefício obtido com a normativa se refere à importação de equipamentos sem aprovação das determinações de segurança. "A normativa serve para proteger o me-

cado nacional de máquinas, garantindo que, caso ocorra importação indevida de equipamentos que não sigam as normas de segurança brasileiras, e existindo um acidente, o culpado seja punido", disse Rocha.

Mesmo não havendo um estudo preciso de quanto foi reduzido o número de acidentes após a NR ter entrado em vigor, Rocha afirma que o índice de episódios reduziu notoriamente. "Apesar de não se ter um número efetivo de acidentes, é evidente que, com as novas regras de segurança, eles diminuiram".

Segundo ele, a Federação das Indústrias do Paraná e o Senai já possuem números prévios, muito embora ainda não foram publicados, que assinalam a queda.

O auditor também destacou os segmentos que mais registram acidentes de trabalho com maquinário. "Cada região possui uma característica econômica que interfere muito no tipo de acidente, porém as indústrias moveleira, agro florestal e metal-mecânica são passíveis de estarem no topo da lista de acidentes, mas isso depende muito da região do estado e da cadeia produtiva nela existente". #

## Doenças mentais são segunda causa de afastamento

MPT pretende implantar em breve o Projeto Saúde na Saúde.

Fonte: [www.portaldotrabalhadore.com.br](http://www.portaldotrabalhadore.com.br)

Dados da Previdência Social demonstram que as doenças mentais são a segunda causa de auxílio doença, de incapacidade permanente e de invalidez no Brasil. O alerta foi feito pela procuradora regional do Trabalho Ileana Neiva no seminário sobre Condições de Trabalho e Saúde Mental do Trabalhador do Sistema Único de Saúde (SUS) realizada no último dia 15 de agosto em Natal (RN).

"Os dados ainda podem ser mais alarmantes, pois há muita subnotificação, seja devido à falta do registro no Sistema Nacional de Agravos de Notificação Compulsória (SINAN), seja pela ausência de emissão da Comunicação de Acidentes de Trabalho (CAT) e até por vergonha do trabalhador em admitir o problema," destacou ela.

Além de apontar os fatores de estresse ocupacional, relacionados aos profissionais que atuam no Sistema Único de Saúde (SUS), a palestra enfatizou a importância da elaboração de Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional e de Programa de Prevenção dos Riscos Ambientais, para os trabalhadores do SUS, destinado a atender às necessidades específicas de cada ambiente de trabalho, de forma individualizada.

Ao final da palestra, a procuradora ressaltou que o MPT pretende implantar em breve, também no Rio Grande do Norte, o Projeto Saúde na Saúde.



Transtornos mentais "ataca" trabalhadores.

"Trata-se de um projeto nacional do MPT, que já verificou as condições de trabalho nos hospitais dos Estados de Goiás e de Roraima, recomendando melhorias significativas ao Poder Público, relacionadas às normas de saúde e segurança do Trabalho".

Participaram também do seminário o procurador-chefe do Ministério Público do Trabalho no Rio Grande do Norte (MPT/RN), Rosivaldo Oliveira, representantes do Centro Estadual de Referência em Saúde do Trabalhador (CE-REST), da Secretaria Estadual de Saúde Pública, além do Fórum Estadual de Proteção ao Meio Ambiente do Trabalho (Fepmat), que é coordenado pela procuradora Ileana Neiva.

O seminário foi promovido pelo Conselho Estadual de Saúde, por meio do Projeto Vidas Paralelas, em parceria com a Comissão Intersetorial de Saúde do Trabalhador (CIST). #

## Transtornos mentais causam de afastamento do trabalho no Brasil

Veja quais são os problemas mais comuns



resultados esperados ao longo de anos. Professores são bastante afetados.



Depressão: É o transtorno mental mais comum no mercado de trabalho e ataca mais as mulheres, especialmente nas fases da vida em que estão emocionalmente fragilizadas - como na chegada da menopausa; professoras são vítimas frequentes desse transtorno.



Síndrome de Burnout: É a completa exaustão emocional. O acometido pela doença não consegue mais exercer o trabalho a que antes se dedicava árduamente, por falta do devido reconhecimento ou das



Drogas: Atividades monótonas e repetitivas funcionam como gatilho para o consumo de álcool e de outras substâncias viciantes. Também recorrem a elas profissionais que precisam lidar com aspectos indesejáveis do cotidiano, como os cowboys e os lixeiros.

## Curso propõe novas formas de pensar a perícia médica

Foto: Justiça Federal



Desembargador federal Ricardo Teixeira do Valle Pereira (C) abriu o painel

"Tudo que não queremos é que a sociedade perca a sua confiança na atuação do Poder Judiciário. Portanto, vemos que estamos lidando aqui com uma grande responsabilidade, quando aceitamos essa missão de repensar a perícia judicial previdenciária". A afirmação é do juiz federal titular da 3ª Turma Recursal do Paraná (PR) José Antônio Savaris e foi feita na palestra "Repensando a Perícia Médica Previdenciária", realizada na tarde do último dia 12 de agosto de 2013, no Tribunal Regional Federal da 4ª Região (TRF4).

O evento aconteceu no auditório do tribunal e marcou a aula inaugural presencial da 3ª edição do Curso de Perícia Judicial Previdenciária em Educação à Distância (EAD), realizado pela Escola da Magistratura do TRF4 (Emagis) e pelo Centro de Estudos Judiciários do Conselho da Justiça Federal (CEJ).

Além de Savaris, coordenador científico do curso, a aula contou com a presença do desembargador federal Ricardo Teixeira do Valle Pereira, conselheiro da Escola, e do médico especialista em medicina do trabalho e consultor em perícia médica Cláudio José Trezub.



A palestra foi transmitida por videoconferência para as Seções Judiciárias de Santa Catarina e do Paraná

Valle Pereira abriu a palestra ressaltando a satisfação da Emagis em proporcionar a 3ª edição de uma iniciativa de temática pioneira em ensino à distância na Justiça Federal. "Trocando experiências nessas aulas buscamos encontrar uma linguagem comum entre médicos e juizes. Assim é possível obter sempre a melhor resolução para os processos previdenciários, tão dependentes das perícias médicas", acrescentou o desembargador.



O médico e consultor em perícia médica Cláudio José Trezub (D) participou da aula inaugural

"É elogiável que exista essa aproximação entre os profissionais da Justiça, pois nates da criação do curso, as perícias eram um assunto nebuloso dentro do contexto do direito previdenciário". Com essa constatação o médico Cláudio Trezub abriu sua participação no painel lembrando que existe uma grande demanda por essas perícias nas ações previdenciárias. Ele enfatizou que a ausência de uma estrutura estabelecida e de mecanismos adequados para a formação dos peritos médicos judiciais resulta numa grande heterogeneidade nas formas de realizar o trabalho de perícia nos diferentes estados da 4ª Região da Justiça Federal.

"Vemos que esse é um quadro que pode e deve ser melhorado. Vim aqui para conclamar os peritos e sensibilizar os magistrados para a necessidade de mudarmos esse sistema. Com as aulas, vamos sair da zona de conforto dos conceitos já firmados sobre a perícia médica e institucionalizar uma nova atitude", completou o médico.

"A nossa preocupação deve ser de exercer as nossas funções de maneira realmente satisfatória e não com impessoalidade e automatização. Sejamos da saúde ou do direito, é imprescindível que lancemos juntos um novo olhar sobre essas funções e falemos a mesma língua para alcançarmos uma condição de trabalho melhor", finalizou o juiz federal Savaris. #

## Eternit pode ser condenada a pagar R\$1 bilhão

Ação deve gerar o maior processo trabalhista do Brasil

A Eternit S.A. pode ser condenada a pagar R\$ 1 bilhão por dano moral coletivo. Este é um dos principais pedidos da ação civil pública ajuizada pelo Ministério Público do Trabalho contra a empresa, responsável pelo número de ex-trabalhadores da fábrica de Osasco (SP) que morreram ou sofrem graves doenças respiratórias e câncer de pulmão. São vítimas contaminadas por exposição prolongada ao amianto, mineral utilizado para fabricar telhas e caixas d'água.

A ação pede, ainda, em caráter de antecipação de tutela, que a Eternit assuma os procedimentos de exames e tratamentos médicos. De acordo com o MPT, a empresa manteve a planta industrial de Osasco funcionando por 52 anos, mesmo sabendo das trágicas consequências no uso do amianto e que abrangeu mais de 10 mil trabalhadores.

Como se trata de um pedido de condenação em prol da coletividade, o valor de R\$1 bilhão deve ser destinado a instituições públicas que atuam com saúde e segurança do trabalho ou do Fundo de Amparo ao Trabalhador (FAT).

Numa amostra de mil ex-trabalhadores da Eternit em Osasco, avaliados pela Fundação Jorge Duprat Figueiredo de Medicina e Segurança do Trabalho (Fundacentro), quase 300 adoeceram por contaminação. Destes, 90 morreram entre 2000 e 2013. Mas o número pode ser muito maior, já que a Eternit ocultou ou dificultou a ocorrência de inúmeros registros.

As placas pleurais são as doenças mais frequentemente encontradas nesses trabalhadores, associadas ou não a outras patologias relacionadas ao amianto. A asbestose, conhecida como "pulmão de pedra", é uma dessas patologias. Progressivamente, destrói a capacidade do órgão de contrair e expandir, impedindo o paciente de respirar.

Normalmente, a asbestose se manifesta décadas após a contaminação, num intervalo de 10 anos, 20 anos ou até 30 anos. Primeiro, vem uma inflamação contínua, que vai piorando com o tempo até se configurar em câncer. Não por acaso é grande o número de pessoas que adoeceram quando já não mais trabalhavam na Eternit.

Asbestose - Um dos casos descritos na ação civil pública é o do aposentado Doracy Magion, de 72 anos, que sofre de asbestose por ter trabalhado na fábrica de Osasco por 19 anos.

Ele diz ter perdido a conta dos colegas de Osasco que morreram da mesma doença. Restaram apenas fotos pra colecionar. "Dentro da fábrica, o pó de amianto estava em todos os lugares. Do lado de fora, o chão era revestido com cascalho e retalhos de fibra. As pessoas pisavam ali e levavam a poeira para suas casas."

A ação que o MPT move contra a Eternit pode desencadear no maior caso da Justiça do Trabalho no Brasil. Maior até do que o caso Shell/Basf, cujo acordo judicial ultrapassa R\$600 milhões, dos quais cerca de R\$ 400 milhões são referentes a danos morais e materiais individuais, além dos R\$ 200 milhões por dano moral coletivo.

As indenizações foram motivadas em consequência do desastre de uma fábrica de pesticidas da Shell/Basf em Paulínia (SP), que matou 62 trabalhadores e afetou a vida de mais de mil pessoas.

Inaugurada em agosto de 1941, a fábrica de Osasco foi desativada em 1993. A Eternit, no entanto, ainda mantém diversas fábricas em funcionamento em quase todas as regiões do país, como nas cidades de Colombo (PR), do Rio de Janeiro, de Simões Filho (BA) e em dois municípios de Goiás, Goiânia e Minas, onde funciona a única mina de extração de amianto em atividade do país.

Valores - Para o coordenador nacional de Defesa do Meio Ambiente do Trabalho (Codemat), procurador do Trabalho Philippe Gomes Jardim, o valor da condenação não só é razoável para a dimensão dos acidentes, como também é plenamente viável de ser executado.

"A Eternit lucra R\$ 100 milhões em média ao ano. Explorou Osasco por cinco décadas e mantém diversas fábricas em atividade. Sem falar que a empresa não fornece adequado acompanhamento médico aos seus ex-empregados."

É neste sentido que, além do valor por dano moral coletivo, a ação civil pública do MPT pede que a Eternit seja condenada a proceder numa série de medidas de cuidado à saúde dos ex-trabalhadores de Osasco. A primeira delas é a de que a empresa seja obrigada a promover periodicamente exames médicos de controle de todos os ex-empregados de até 30 anos após o encerramento das suas atividades, sob pena de multa de R\$50 mil por descumprimento em relação a cada ex-empregado.

O segundo pedido da ação que a Eternit amplie o rol de exames médicos de controle de todos os ex-empregados, a exemplo de neoplasia maligna do estômago e da laringe e mesotelioma de peritônio e pericárdio. A multa também é de R\$ 50 mil por descumprimento para cada ex-empregado.

Divulgação - O MPT também pede que a empresa custeie despesas com assistência integral de atendimentos, procedimentos médicos, nutricionais, psicológicos, fisioterapêuticos, terapêuticos, internações e medicamentos para todos os ex-empregados que não estejam inscritos a um plano de saúde. O n o cumprimento desta medida vai gerar uma multa bem maior, de R\$500 mil por descumprimento para cada ex-empregado.

O quarto pedido de condenação o é que a Eternit divulgue em emissoras de TV de maior audiência em horário nobre e nos jornais impressos de maior circulação a convocação para realizar exames médicos por um período de 30 anos. A ação discrimina as especificações quanto a tempo de inserção e o espaço de anúncio.

O não cumprimento da medida vai gerar multa de R\$100 mil por dia de atraso, com relação a anúncio em TV, e de mais R\$100 mil com relação a jornais impressos. A divulgação deve relacionar que se trata de condenação judicial em ação civil pública ajuizada pelo MPT contra a Eternit.

A Eternit ainda pode ser condenada a custear as despesas de deslocamento e hospedagem de todos os ex-empregados que residem a mais de 100 km do local dos serviços médicos, sob pena de multa R\$ 50 mil por descumprimento por ex-empregado.

Execução - O descaso da Eternit com relação ao tratamento dos empregados e na ocultação de dados é motivo de outra ação do MPT. Trata-se da ação de execução pelo descumprimento do termo de ajustamento de conduta que a empresa assinou em março de 2009, com o compromisso de emitir comunicado de acidente de trabalho (CAT) de todos os ex-empregados com suspeita ou diagnóstico de doença de trabalho relacionada ao amianto.

O MPT reuniu na ação de execução dez casos comprovados judicialmente como amostragem de que a Eternit estava descumprindo o acordo e requer que seja condenada a pagar R\$1,6 bilhão.

O texto da ação relata casos de trabalhadores que sofreram abusos da empresa com relação a seus direitos, a exemplo do servente e pintor Nelson de Oliveira, que trabalhou de 1970 a 1992, isto é, exposto ao amianto por 22 anos.

Na UTI - Contaminado, Nelson adquiriu mesotelioma, uma forma rara de tumor maligno por causa do amianto e morreu no dia 5 de março de 2005. O texto da ação de execução cita dados de uma reportagem de revista de circulação nacional sobre o caso, destacando que um mês antes de sua morte dois representantes da Eternit e o funcionário de um cartório fecharam acordo com Nelson no leito da UTI.

Em situação quase terminal de saúde e a família em situação de desespero, o trabalhador assinou acordo extrajudicial no valor de R\$ 24,4 mil, pois a Eternit condicionou o tratamento médico à assinatura do acordo, datado de 4 de fevereiro de 2005. Além disso, Nelson teria de renunciar a qualquer outro tipo de direito e a homologação judicial coube unilateralmente à Eternit.

A 3ª Vara do Trabalho de Osasco declarou nulo o acordo e condenou a Eternit a pagar R\$360 mil por danos materiais e morais. Mas a Eternit nunca emitiu comunicado de acidente de trabalho no caso do pintor Nelson de Oliveira, assim como não o fez com centenas de outros casos.

Julgamento - A ação civil pública e a ação de execução são resultados do grupo de trabalho especial sobre amianto, criado pelo MPT em junho de 2013 para enfrentar a gravidade e a complexidade do tema. #

Fonte: Ministério Público do Trabalho em São Paulo - 2ª Região / Assessoria de Comunicação da PGT, 20.08.13

## Dezesseis principais riscos em um canteiro de obras

Por Rafael De Oliveira Balanha - <http://blog.construir.org.br>  
Fontes: Fundacentro, Equipa de Obra, etrow, Facts, MTE, MTE 2, TCC

Um canteiro de obras oferece sempre muito perigo para os seus operários, por estar justamente em construção e não ter os aparatos necessários para a segurança que serão oferecidos após seu término. Apresentamos 16 desses principais riscos e como cada caso deve ser tratado e como deve-se estar sempre prevenido contra qualquer imprevisto.

1) Fogo - O fogo é algo devastador e deve ter muito cuidado para que ele não aconteça. O portal do Ministério do Trabalho e do Emprego (MTE) posta oficialmente em seu site a recomendação: "18.29.4 É proibida a queima de lixo ou qualquer outro material no interior do canteiro de obras.", e recomenda também que não haja acúmulo de lixo seco que poderá acarretar em um incêndio.

2) Andaimas sem segurança - O uso dos andaimes é bem frequente na construção civil, e por isso, deve-se seguir uma série de recomendações de segurança. 1) Os equipamentos devem ser corretamente instalados, sem artifícios ou facilitem o mesmo. 2) Antes da utilização, uma pessoa competente e que entenda faça a verificação das instalações. 3) O andaime deve ter todas as porcas e parafusos muito bem apertados e ter boa qualidade, afim de não se romper. 4) Na hora da montagem/desmontagem é de extrema importância que não haja ninguém embaixo devido o perigo de que caia alguma peça, e tudo com muito cuidado. 5) Os andaimes devem ter seus suportes nivelados e em superfícies planas que apresentem assentamento suficiente. 6) As plataformas devem ser robustas e livres de obstruções. 7) No caso de andaimes de rodas, o deslocamento deve ser feito lentamente e ninguém pode estar em cima do mesmo. 8) Montar andaimes metálicos a, no mínimo, 5 metros de distância de instalações elétricas. 9) Os operários devem estar devidamente equipados com seus cintos de segurança, esses longe de materiais cortantes e eles devem ser treinados para esse tipo de trabalho.



3) Plataformas de trabalho sem segurança - Todas as plataformas de trabalho devem ser devidamente equipadas com ferramentas que garantam a segurança do trabalhador. Algumas devem ter porta-copos e todas devem ter selo de reconhecimento do fabricante e número de série, de acordo com a especificação do TEM.

4) Poços/Beiradas abertas - Qualquer vão que possa acarretar algum perigo deve ser tapado com estruturas firmes que suportem objetos e uma pessoa, como corrimões, telas específicas, grades de proteção ou apenas tábuas, desde que bem postas.



5) Equipamento elétrico e cabos sem segurança - Todas as instalações elétricas temporárias devem ter medidas de precaução. Os fios devem ser encapados, com qualquer parte viva isolada, e a caixa de fios preferencialmente localizada distante de locais de passagem. Os funcionários devem estar sempre com botina sem componentes metálicos, uma luva isolante e ainda, por cima dela, uma luva de cobertura em vaqueta, que protegerá a de isolamento.



6) Escavações sem segurança - Qualquer tipo de escavação deve ser fiscalizada e feita de acordo com as recomendações: 1) Em caso de risco aparente de deslizamento, interromper o trabalho e tomar as providências necessárias. 2) Fazer um estudo minucioso, antes do início das obras, das condições geológicas do terreno, considerando humidade da terra e o clima, além da possibilidade de chuvas, que poderia acarretar em deslizamentos.

7) Plataforma de carga sem segurança - Plataformas de carga devem ser equipadas com redes e grades que não possibilitem o deslize do material transportado. Ele deve estar amarrado, imóvel e organizado e disponibilizado na plataforma para que haja equilíbrio.

8) Atingidos por corpos estranhos - Com a possibilidade de corpos estranhos atingirem os trabalhadores, todos devem estar devidamente equipados com roupas longas e luvas para evitar cortes e queimaduras.



9) Queda de objetos - Para evitar ferimentos pela queda de objetos, que pode acontecer a qualquer momento caso as especificações técnicas para vãos e plataformas não sejam cumpridas, os operários devem estar de botinas, que protegem os pés, e de capacete específico que protege o sistema central do corpo humano ao amortecer a queda.

10) Escoramento do estrutural sem segurança - Todo o cuidado é pouco para o escoramento. Deve-se ser feito um estudo do terreno, e caso não esteja propício, as escoras poderão ser colocadas sobre ele, caso contrário, é necessária uma base plana. Em possíveis casos de inundação, as escoras devem ter espaçamento grande para que a água passe entre elas. Caso a água fique retida, pode derrubar a estrutura. É necessária uma vistoria periódica para manter o alinhamento do projeto. Construções específicas, como em beiradas de estrada, devem seguir regras mais específicas.

11) Empilhadeiras sobrecarregadas - Primeiramente, o carro deve ter alguns itens checados, como óleo do motor, água no carburador, pneus, freio, etc. Após tudo certo e um possível carregamento, o motorista deve garantir que a carga não afetará sua visão e que o peso não será maior do que o suportado, o

que poderia acarretar num tombamento e machucar motorista, pessoas próximas e danificar a carga e a própria máquina.

12) Guindastes sem segurança - O guindaste só pode ser operado por pessoas treinadas e permitidas. Deve-se, antes de sua utilização, olhar a situação do painel de controle. Todos os botões devem estar rotulados e em perfeitas condições. Deve-se estar sempre atento à ruídos incomuns e parafusos soltos, além da situação do pneu e de toda a parte externa. O gancho, além de tudo, os cabos e o bloco do guindaste devem estar na mais perfeita ordem, pois são os itens que suportarão maior peso. Depois de tudo isso ser monitorado, poderá ser feita a utilização do mesmo.

13) Operação de elevação sem segurança - Todos os suportes devem ser feitos antes de qualquer elevação. Teste dos cabos, monitoramento de botões e de parafusos, deve estar tudo amarrado e bem seguro e a elevação deve ser feita com cuidado e devagar. Não é permitido funcionários serem elevados junto com a carga e tampouco ficar abaixo dela, esteja parada ou em movimento, evitando ferimentos.

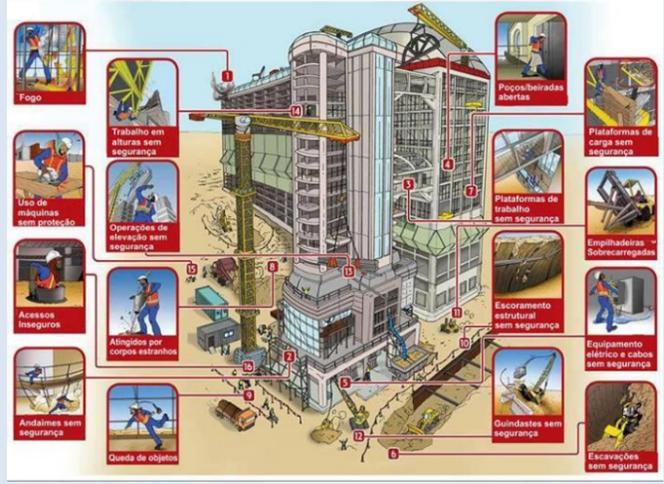


14) Trabalho em alturas sem segurança - Toda e qualquer ação às alturas deve ser bem monitorada. Os operários devem estar com cadeirinhas e cabos de segurança específicos e em bom estado.

15) Uso de máquinas sem proteção - Os operadores devem utilizar o suporte necessário para o manejo das máquinas. Luvas apropriadas com capas de revestimento, óculos protetores, capacete e as máquinas devem estar em perfeitas condições de manuseio. Qualquer máquina deve ser operada por alguém que saiba como fazê-lo.

16) Acessos inseguros - Os funcionários de uma obra devem ter em mente que qualquer dano causado pode ser irreparável e que o momento no canteiro de obras requer escolhas corretas. Os acessos devem ser em locais próprios e com os equipamentos adequados para qualquer situação. Acesso de diferentes pavimentos saltando entre vãos e passar por tubos são meios perigosos que devem ser evitados. Escadas e passarelas devem estar de acordo com as recomendações, evitando o perigo. #

### 16 principais riscos em um canteiro de obras



Para visualizar melhor, basta clicar [AQUI](#).

### Vagas TST

Técnico de Segurança do Trabalho  
Cidade: Curitiba, PR  
Enviar CV para:  
[recrutamento@lpcc.org.br](mailto:recrutamento@lpcc.org.br)  
Descrição: Curso técnico completo. Experiência na área hospitalar será diferencial.

Técnico de Segurança do Trabalho  
Cidade: RJ  
Contato: Enviar CV para:  
[selecao@apoioadm.com.br](mailto:selecao@apoioadm.com.br)  
Descrição: Para empresa do ramo de higienização e conservação. Ensino técnico completo e com Registro na DRT. Conhecimento nas Normas Regulamentadoras (NR 32, NR 5, NR 10);

Conhecimento de rotina de higienização hospitalar e da rotina de resíduos; Noções de processo de Acreditação Hospitalar. Principais atribuições: Realizar inspeções de segurança; Preparar e ministrar treinamentos; Controlar exames periódicos; Confeccionar o PPR; Levantar e estudar estatísticas de acidentes do trabalho; Salário: R\$ 1.350,00 + Planos de saúde e odontológico, Alimentação, Auxílio Farmácia, Seguro de Vida

Técnico de Segurança do Trabalho  
Cidade: São Paulo, SP  
Enviar CV para:  
[vagnermota@uol.com.br](mailto:vagnermota@uol.com.br), no assunto o cargo Descrição: Com experiência em espaço confinado. Domínio pacote Office. Habilitação

## Mulher ganha na justiça o direito de se masturbar no trabalho

Mulher de 36 anos, divorciada, mãe de 3 filhos, analista contábil, possui uma doença que a difere das demais mulheres de seu ambiente de trabalho. Ela possui compulsão orgástica que é fruto de uma alteração química em seu córtex cerebral. Esta alteração a leva a uma constante busca por orgasmos que alivem sua ansiedade.

A mesma revela que "já teve dia de eu me masturbar 47 vezes. Foi neste momento que procurei ajuda. Comecei a suspeitar que isso poderia não ser normal". Atualmente ela toma um coquetel de ansiolíticos que consegue frear a ansiedade, levando-a a se masturbar apenas 18 vezes por dia.

O Dr. Carlos Howert Jr., especialista em Neurologia Sexual acompanha a paciente há três anos. Segundo seu relato, ela é a única brasileira diagnosticada com esta disfunção.

No dia 08/04/11 venceu uma batalha jurídica que perdurava dois anos. Finalmente o Ministério do Trabalho a concedeu o direito de intervalos de 15 minutos a cada duas horas trabalhadas para que possa realizar sua busca por prazer. Também está autorizada pelo Dr. Antonino Jurenski Garcia, Juiz do trabalho de Vila Velha, Espírito Santo, a utilizar o computador da empresa para acessar imagens eróticas que alimentem seu desejo. #

Por Dr. Enrique Diez Parapar, Fisioterapeuta do Trabalho, Professor de Educação Física  
[www.edpconsultoria.com.br](http://www.edpconsultoria.com.br)

### VOCE 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](mailto:contato@norminha.net.br)

**META**  
ASSESSORIA EM SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO  
Rua Major Mendonça, 375 - Araçatuba - SP  
**(18) 2103-3757**  
SEGURANÇA: PPR, LTCAT, PPP, PCMAT, APR, PPR, PCA e EQUIPAMENTOS: PPR, LTCAT, PPP, PCMAT, APR, PPR, PCA e SAÚDE PÚBLICA: Exame Clínico (ASO); Acuidade Visual Simples; Audiometria; ECG; EEG; Espirometria e outros. CURSOS: Curso trabalho em altura NR 35; Curso para espaço confinado; Curso NR 10; Curso CIPA; Brigada de Incêndio e outros.  
Rua Minas Gerais, 668 - Andradina - SP  
**(18) 3723-6516**

**doisDI** (18) 8801-3114  
[joice@doisdi.com](mailto:joice@doisdi.com)  
A idéia nasce da pergunta  
MTE, SSB, Sistemas Administrativos, Redes Sociais MULTIMÍDIA, Vídeos, Animações, Reprografia, PRODUTOS: Modelagem 3D; Embalagem, Material de PDV  
**(18) 8801-2115**  
[luiz@doisdi.com](mailto:luiz@doisdi.com)  
A idéia nasce da pergunta

**ASOMED**  
MEDICINA DO TRABALHO  
Segurança do Trabalho - Medicina Ocupacional  
Exames Complementares - Treinamentos  
**(18) 3305-8004 - 3608-7491**  
[asomedm@terra.com.br](mailto:asomedm@terra.com.br)  
Rua Tupinambás, 310 - Araçatuba - SP

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

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

# Ser você é muito mais simples do que você pensa

Por: Joanna de Ângelis por Divaldo Franco



O ser humano é um conjunto harmônico de energias, constituído de Espírito e matéria, mente e perispírito, emoção e corpo físico, que interagem em fluxo contínuo uns sobre os outros. Qualquer ocorrência em um deles reflete no seu correspondente, gerando, quando for uma ação perturbadora, distúrbios, que se transformam em doenças, e que, para serem retificadas, exigem renovação e reequilíbrio do fulcro onde se originaram. Desse modo, são muitos os efeitos perniciosos no corpo causados pelos pensamentos em desalinho, pelas emoções desgovernadas, pela mente pessimista e inquieta na aparelhagem celular.

Conscientizar-se desta realidade é despertar para valores ocultos que, não interpretados, continuam produzindo desequilíbrios e somatizando doenças, como mecanismos degenerativos na organização somática.

A harmonia entre Espírito e a matéria deve vigor a favor do equilíbrio do ser, que desperta para as atribuições e finalidades elevadas da vida, dando rumo correto e edificante à sua reencarnação.

As enfermidades, sobre outro aspecto, podem ser consideradas como processos de purificação, especialmente aquelas de grande porte, as que se alongam quase que indefinidamente, tornando-se mecanismos de sublimação das energias grosseiras que constituem o ser nas suas fases iniciais da evolução.

É imprescindível um constante renascer do indivíduo, pelo renovar da sua consciência, aprofundando-se no auto-descobrimto, a fim de mais seguramente identificar-se com a realidade e absorvê-la. Esse autodescobrimento facultava uma tranquila avaliação do que ele é, e de como está, oferecendo os meios para torná-lo melhor, alcançando assim o destino que o aguarda.

De imediato, apresenta-se a necessidade de levar em conta a escala de valores existenciais, a fim de discernir quais aqueles que merecem primazia e os que são secundários, de modo a aplicar o tempo com sabedoria e conseguir resultados favoráveis na construção do futuro.

Essa seleção de objetivos dilui a ilusão - miragem perturbadora elaborada pelo ego - e estimula o emergir do Si, que rompe as camadas do inconsciente (ignorância da sua existência) para assumir o comando das suas aspirações.

Podemos dizer que o ser, a partir desse momento, passa a criar-se a si mesmo de forma lúcida, desde que, por automatismo, ele o faz através de mecanismos atávicos da Lei de evolução.

## Vagas

**Técnico de Segurança do Trabalho**

Cidade: Goiânia, GO

Enviar CV para:

ouvidoria@hmja.com.br

Descrição: Atuar com prevenção de riscos de acidentes, acompanhamento dos colaboradores em caso de risco e dar treinamentos. Benefícios:

Assistência Médica / Medicina em grupo, Restaurante na empresa, Tiquete alimentação, Vale-transporte.

**Engenheiro de Seg. do Trabalho**

Cidade: Taquari, RS

Enviar CV para:

luciane.batista@duratex.com.br

Descrição: Curso completo.

Experiência na área: Capacidade analítica; Conhecimento Avançado em Informática; Coordenar a implantação e manutenção do Sistema de Gestão de Saúde e Segurança. Coordenar: PPRA, PCMSO, PCA, PPR, Qualidade de Vida, PTS, Cartão de Bloqueio, Cinco Minutos de Segurança, entre outros; Benefícios: Refeitório na empresa, transporte fretado, Cesta básica, Plano de Saúde Unimed, Plano Odontológico Odontoprev; Participação nos lucros, convênio com farmácia e Previdência Privada.

O pensamento salutar e edificante flui pela corrente sanguínea como tônus revigorante das células, passando por todas elas e mantendo-se em harmonia no ritmo das finalidades que lhes dizem respeito. O oposto também ocorre, realizando o mesmo percurso, perturbando o equilíbrio e a sua destinação.

Quando a mente elabora conflitos, ressentimentos, ódios que se prolongam, os dardos reagentes, disparados desatrelam as células dos seus automatismos, degeneram, dando origem a tumores de vários tipos, especialmente cancerígenos, em razão da carga mortífera de energia que as agride.

O intercâmbio de correntes vibratórias (mente-corpo, perispírito-emoções, pensamentos-matéria) é ininterrupto, atendendo aos imperativos da vontade, que os direciona conforme seus conflitos ou aspirações.

O homem é o que acalenta no íntimo. Sua vida mental expressa-se na organização emocional e física, dando surgimento aos estados de equilíbrio como de desarmonia pelos quais se movimenta.

A conscientização da responsabilidade imprime-lhe destino feliz, pelo fato de poder compreender a transitoriedade do percurso carnal, com os olhos fitos na imortalidade de onde procede, em que se encontra e para a qual ruma. Ninguém jamais sai da vida.

Adequando-se à saúde e à harmonia, o pensamento, a mente, o corpo, o perispírito, a matéria e as emoções receberão as cargas vibratórias benéficas, favorecendo-se com a disposição para os empreendimentos idealistas, libertários e grandiosos, que podem ser conseguidos na Terra graças às dádivas da reencarnação.

Assim, portanto, cada um é o que lhe apraz e pelo que se esforça, não sendo facultado a ninguém o direito de queixas, face ao princípio de que todos os indivíduos dispõem dos mesmos recursos, das mesmas oportunidades, que empregam, segundo seu livre-arbítrio, naquilo que realmente lhes interessa e de onde tiram os proventos para sua própria sustentação.

Jesus referiu-se ao fato, sintetizando, magistralmente, a Sua receita de felicidade, no seguinte pensamento: - A cada um será dado segundo as suas obras. Assim, portanto, como se semente, da mesma forma se colherá. #

**SINDALCO**  
O BRAÇO FORTE DO TRABALHADOR  
Araçatuba e Região

Rua Prof. Cláudia Fernandes, 01  
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

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

BRANDING: Design de Marca, Papelaria, Manual de Identidade  
WEB: Sites, Intranets, Assessoria, Banners, Logos  
MARKETING: Sistemas, Adm. de Imagem, Representações  
PRODUÇÃO: Montagem de DVD, Fotolagens, Material de Pó

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

(18) 3641-8015  
**Birigui e MultSeg Região**

O EPI que você precisa tem aqui!  
Assessoria e Consultoria  
Orientações técnicas

Rua Pedro Alvares Cabral, 899

**ESGALHA**  
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
(18) 3301-9320

Venda e Manutenção de: Extintor, Hidrante, Alarma Contra Incêndio, Iluminação de Emergência, detecção e Sinalizador.  
Projeto para Bombeiros 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

(18) 3641-8015  
**Birigui e MultSeg Região**

O EPI que você precisa tem aqui!  
Assessoria e Consultoria  
Orientações técnicas

Rua Pedro Alvares Cabral, 899

## A influência do stress nos distúrbios Osteomusculares relacionados ao trabalho

Por DR. Enrique Diez Parapar - CREFITO 24607

(Continuação da edição 219, segunda e última parte)

### O Stress e os DORT

De acordo com Moura, "podemos compreender o adoecimento como um processo que envolve um complexo e dinâmico interjogo entre condições somáticas, processos cognitivos e emocionais, influências ambientais e questões sociais" (1999).

Numa situação em que os casos de DORT vêm aumentando, o trabalhador passa a tornar-se mais preocupado em não se tornar mais uma vítima. Ocorre que devido a mudanças na organização do trabalho, os trabalhadores encontram-se de frente com os riscos dessas moléstias. Uma das causas é sem dúvida o medo de perder o emprego. Quando o trabalhador começa a manifestar sinais e sintomas dos DORT, este muitas vezes evita procurar o médico com medo que o diagnóstico clínico possa afastá-lo da empresa em que trabalha.

Outro motivo e que chega a surpreender é a falta de apoio dos colegas de trabalho, que muitas vezes acham que o indivíduo afetado está fazendo "corpo mole" visando conseguir uma licença médica, ou diminuir seu ritmo de trabalho na empresa, e passam a tratá-lo de forma hostil.

Outro aspecto também importante são as metas de produção que o trabalhador precisa atingir na empresa em que trabalha o que muitas vezes o leva a fazer horas extras em excesso, prejudicando o seu descanso.

Algumas pessoas portadoras de patologias dos DORT deram alguns depoimentos sobre a sua situação:

"Eu me afastei em dezembro, em janeiro fiquei pelo INPS, e em janeiro era as minhas férias, eu não queria sair, tanto é que falei para o rapaz do departamento pessoal, ele cancelou as minhas férias, nossa aquilo eu fiquei nervosa. Porque era um dinheiro que ia entrar pra mim a mais, e ia me descansar. Falei pra não cancelar minhas férias porque eu vou voltar antes. Ele falou: você não volta antes, e eu não sabia. Aí eu fiquei, vai fazer um ano o mês que vem que eu me afastei, no dia 23, e estou até hoje".

"Eu estou pedindo a Deus, porque, assim, a parte científica eu acredito que não tem jeito porque eu tomei 15 injeção, fiz 80 sessões de fisioterapia e eu sinto dor do mesmo jeito".

"Essas operações, até hoje eu falo para as meninas, que fala comigo, falo vocês podem fazer fisioterapia, vocês podem fazer tudo o que for, mas operar, só se for os últimos casos... porque eu tiro por mim mesmo, eu opeiei eu fiquei pior do que eu estava, se eu tinha dor tudo, mas dava pra mim fazer as coisas, de uma outra forma ou de outra eu fazia, agora depende... a minha mão não segura, às vezes eu arrumo cozinha mesmo, cortar uma carne, que a gente tem que apoiar a mão, aí não dá mais, mesmo, descascar uma laranja, uma batatinha, que seja, eu pego assim depois aí vai indo, vai indo a mão fica um peso, sabe, essa dor que eu sinto ela vai pesando, parece que ta puxando uma coisa para trás".

"Os tratamentos convencionais eles tratam da coisa em si, e parece que não é só isso. Mesmo porque, quando a gente está com o problema, eu acho que o todo fica desequilibrado, psicologicamente, emocionalmente, assim tudo... e acho que os outros médicos eles não vêem isso".

### De acordo com Rio:

Em síntese, no caso da dor musculoesquelética, o estresse psíquico pode produzir: Ação direta do sistema nervoso simpático em nível tecidual (Teixeira, 1994); Desequilíbrio psicomotor, levando a posturas e movimentos inadequados, mesmo em vigência de boas condições ergonômicas de trabalho e de vida cotidiana fora do trabalho, levando a desbalanceamentos do sistema musculoesquelético e, conseqüentemente, a sobrecargas específicas ou difusas; Aumento do tônus muscular, levando à intensificação da tensão das estruturas músculo-esqueléticas; Disfunções em processos neuroendócrinos, em que a participação das emoções é predominante, com a participação principal de alguns centros cerebrais, como o sistema límbico; Alteração no metabolismo das endorfinas, com conseqüentes alterações na percepção da dor (1998, 61).

Outros motivos que levam ao stress também devem ser levados em consideração, tais como brigas com colegas de trabalho, baixos salários, problemas pessoais domésticos, violência urbana, etc.

### De acordo com Moon:

Sob estresse acentuado, os trabalhadores podem se envolver em atividades sem pausas para descanso para manter a produtividade alta, ou usar a força e pressão maiores que o necessário para a realização das tarefas. Alguns estudos demonstram que esses comportamentos, associados a alterações fisiológicas como aumento da susceptibilidade das respostas neuromusculares periféricas e tensão muscular, podem contribuir para o desencadeamento de LER/DORT (1996).

Tendo em vista que os DORT constituem-se como acidentes de trabalho, existem questões jurídicas envolvidas no assunto, com um enorme número de casos na justiça. O indivíduo poderá pleitear indenização da área cível por danos morais e materiais e na área penal por lesão corporal culposa. Diante disso, grande parte das empresas recusam-se a assumir a patologia como DORT para evitar pendências judiciais futuras, pressionando o médico da empresa a "enrolar" o funcionário possivelmente doente, fazendo com que haja um jogo de "empurra-empurra" entre os médicos particulares ou sistema público de saúde com o médico da empresa para diagnosticar o caso e estabelecer o nexo causal.

### Prevenção

Os programas de prevenção de stress são a forma mais eficaz e econômica de tratar do assunto. Um funcionário já acometido de stress e de DORT custará mais caro para a empresa, pois haverá despesas com assistência médica, diminuição da produtividade e aumento do absenteísmo.

Algumas providências podem ser adotadas como: Ginástica laboral; Pausas para descanso; Adequação ergonômica; Revezamento de tarefas; Lay-out funcional; Utilização de EPIs; Reorganização do trabalho; Equipe multidisciplinar de saúde.

Uma das iniciativas importantes é a participação do fisioterapeuta ocupacional na empresa, para que o mesmo possa, junto ao SESMT avaliar, detectar e orientar casos de stress no ambiente de trabalho. Juntamente com o médico e o psicólogo, este poderá constituir uma tríade multidisciplinar eficaz, onde todos se beneficiarão com os resultados: empregado e empregador.

### CONCLUSÃO

Ao estudar a relação do stress com os DORT, podemos concluir que a prevenção é a palavra-chave. A prevenção primária tem a função de evitar que o stress exista no ambiente de trabalho. A prevenção secundária tem a função de minimizar o stress já existente. A prevenção terciária tem a função de orientar nos casos mais graves, visando a sua readaptação ao trabalho.

Todos devem agir de forma a cooperar na solução do problema. A empresa deve proporcionar condições satisfatórias para o trabalhador produzir, enquanto que este deve ter uma vida com hábitos saudáveis para manter-se sempre motivado e concentrado em seu trabalho.

A participação do fisioterapeuta ocupacional é imprescindível para que a prevenção seja eficaz, uma vez que se trata de um profissional qualificado para lidar com casos dessa natureza. #

## 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 das ações relacionadas ao trabalho.

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

contato@norminha.net.br



Fabio\_lais@hotmail.com

"Motivação com saúde e bom humor"  
Qualidade de Vida

Consultor, Palestrante, Hunting, Professor e Cronista

## E TUDO MUDOU...

O rouge virou blush  
O pó-de-arroz virou pó-compacto  
O brilho virou gloss  
O rímel virou máscara incolor  
A Lycra virou stretch  
Anabela virou plataforma  
O corpete virou porta-seios  
Que virou sutiã  
Que virou lib  
Que virou silicone  
A peruca virou aplique, interlace, me-gahair, alongamento  
A escova virou chapinha  
"Problemas de moça" viraram TPM  
Confete virou MM  
A crise de nervos virou estresse  
A chita virou viscosa.  
A purpurina virou glitter  
A brilhantina virou mousse  
Os halteres viraram bomba  
A ergométrica virou spinning  
A tanga virou fio dental  
E o fio dental virou antisséptico bucal  
Ninguém mais vê...  
Ping-Pong virou Babaloo  
O a-la-carte virou self-service  
A tristeza, depressão  
O espaguete virou Miojo pronto  
A paquera virou pegação  
A gafeira virou dança de salão  
O que era praça virou shopping  
A areia virou ringue  
A caneta virou teclado  
O long play virou CD  
A fita de vídeo é DVD  
O CD já é MP3  
É um filho onde éramos seis  
O álbum de fotos agora é mostrado por email  
O namoro agora é virtual  
A cantada virou torpedo

E do "não" não se tem medo  
O break virou street  
O samba, pagode  
O carnaval de rua virou Sapucaí  
O folclore brasileiro, halloween  
O piano agora é teclado, também  
O forró de sanfona ficou eletrônico  
Fortificante não é mais Biotônico  
Bicicleta virou Bis  
Polícia e ladrão virou counter strike  
Folhetins são novelas de TV  
Fauna e flora a desaparecer  
Lobato virou Paulo Coelho  
Caetano virou um chato  
Chico sumiu da FM e TV  
Baby se converteu  
RPM desapareceu  
Elis ressuscitou em Maria Rita?  
Gal virou fênix  
Raul e Renato, Cássia e Cazuza, Lennon e Elvis, Todos anjos  
Agora só tocamos lira...  
A AIDS virou gripe  
A bala antes encontrada agora é perdida  
A violência está coisa maldita!  
A maconha é calmante  
O professor é agora o facilitador  
As lições já não importam mais  
A guerra superou a paz  
E a sociedade ficou incapaz...  
... De tudo.  
Inclusive de notar essas diferenças (Luis Fernando Veríssimo)

### Abraços, saúde e sucesso!

**FÁBIO R. LAIS**  
fabio\_lais@hotmail.com  
www.facebook.com/fabio.lais.turnover  
www.facebook.com/TurnoverConsultoria

## Diálogo social e 70 anos da CLT são promovidos em evento

O aperfeiçoamento das relações de trabalho transformou-se em tema de alta relevância para o desenvolvimento dos países. Por isso, é preciso identificar oportunidades de redução de custos e de riscos ao emprego formal, sem abrir mão da proteção dos trabalhadores. Foi essa a afirmação do presidente da Confederação Nacional da Indústria (CNI), Robson Braga de Andrade, na abertura do Seminário Internacional: O Trabalho e a Competitividade no Brasil e no Mundo, no dia 20, terça-feira, na sede da CNI em Brasília (DF).

O evento é um marco em prol da modernização das relações do trabalho no Brasil ao promover o diálogo social e reunir num mesmo debate o setor produtivo, sindicatos e o poder público, além de contar com especialistas reconhecidos internacionalmente no tema.

Participaram da abertura com o presidente da CNI, o ministro do Trabalho e Emprego, Manoel Dias; o ministro-chefe da Secretaria-Geral da Presidência da República, Gilberto Carvalho; o presidente do Tribunal Superior do Trabalho (TST), Carlos Alberto Reis de Paula; e a vice-presidente da Central Única dos Trabalhadores (CUT), Carmen Foro. #

## Ministério Público denuncia oito bombeiros por tragédia na Boate Kiss

Por Luciano Nascimento - Agência Brasil



O Ministério Público do Rio Grande do Sul denunciou na última segunda-feira (19/08/13) oito bombeiros pelo incêndio na Boate Kiss, ocorrido em janeiro em Santa Maria (RS). Eles responderão a processo na Justiça Militar de Santa Maria por falsidade ideológica e falsa declaração em documento público. Segundo o MP, os bombeiros são responsáveis por fraudes durante a liberação dos planos de Prevenção e Proteção contra Incêndios (PPCIs) e alvarás.

Dos oito bombeiros denunciados, cinco responderão por inobservância da lei e três por falsidade ideológica. Os oito bombeiros denunciados são: Moisés da Silva Fuchs, Daniel da Silva Adriano, Alex da Rocha Camillo, Gilson Martins Dias, Vagner Guimarães Coelho, Renan Severo Berleze, Marcos Vinicius Lopes Bastide e Sérgio Roberto Oliveira de Andrades. O Ministério Público também vai pedir a revisão de todos os alvarás na área em que o 4º Comando Regional dos Bombeiros (4º CRB) atua.

O Ministério Público concluiu que não há como imputar aos bombeiros a prática de homicídio culposo. Para o MP "não há nos autos elementos aptos para a individualização da conduta de cada bombeiro no que tange ao suposto ato de incentivo à entrada dos civis para salvamento das demais vítimas".

Em 28 de agosto de 2009, Moisés da Silva Fuchs e Daniel da Silva Adriano expediram o primeiro alvará dos sistemas de prevenção e proteção contra incêndio da Boate Kiss. Eles não observaram, segundo o MP, deliberadamente a legislação (municipal e estadual), mas informaram no alvará que os sistemas de prevenção e proteção contra incêndios do estabelecimento foram inspecionados e aprovados "de acordo com a legislação vigente".

Em 11 de agosto de 2011, Moisés da Silva Fuchs e Alex da Rocha Camillo, inseriram declaração falsa ou diversa da que devia ser escrita no segundo alvará dos sistemas de prevenção e proteção contra incêndio expedido à Boate Kiss.

O incêndio na Boate Kiss ocorreu na madrugada do dia 27 de janeiro e provocou a morte de 242 pessoas. O fato ocorreu em decorrência de descumprimento das normas de segurança do trabalho. O inquérito policial indiciou 16 pessoas criminalmente e responsabilizou 12. Já o MP denunciou oito pessoas, sendo quatro por homicídio, duas por fraude processual e duas por falso testemunho. #



## Nutrição Com Equilíbrio

Kelly Cristina Souza Silveira  
Nutricionista

### Chá verde x Chá Branco



O chá verde e o chá branco são alimentos que têm sido amplamente discutidos pela mídia devido às suas inúmeras propriedades benéficas. Entretanto, ainda restam muitas dúvidas sobre as diferenças entre estes chás e qual deve ser escolhido para consumo em conjunto a uma alimentação saudável.

Tanto o chá verde e o chá branco são produzidos a partir de um processo químico de oxidação das folhas de uma planta chamada *Camellia sinensis*. Todavia, a diferença entre estes dois chás é que o chá branco é colhido quando as folhas ainda estão bem jovens, e o chá verde quando as folhas já apresentam certo tempo de vida, ou seja, o que diferencia é o momento que as folhas desta planta serão colhidas.

As pesquisas indicam que o chá branco, por ter as folhas mais jovens, possui maior concentração de catequinas, que são as principais substâncias ativas do chá branco e do chá verde. Além de possuir maior concentração dessas substâncias, os estudos indicam que estas catequinas do chá branco são mais ativas que as catequinas de outros chás. Portanto, os estudos sugerem que, por apresentarem essa maior concentração de catequinas, seu efeito é mais potente. Porém, vale ressaltar que os estudos sobre o consumo de chá branco em humanos ainda são escassos.

As catequinas presentes nos chás obtidos da *Camellia sinensis* são consideradas potentes antioxidantes e anti-inflamatórios, pois inibem a ativação do fator NF-κB, que é um ativador da inflamação. Entretanto, o consumo regular de chá verde e branco oferece diversos efeitos protetores ao organismo, devido a redução do processo inflamatório de uma maneira geral, auxiliando na prevenção do desenvolvimento de doenças crônicas como o câncer, diabetes e doenças cardiovasculares, envelhecimento precoce, além de poder auxiliar na perda de peso (devido ao seu efeito termogênico comprovado), quando associado a outras mudanças na alimentação e estilo de vida.

Devido ao chá verde e o chá branco apresentarem concentrações de taninos, que são substâncias que podem inibir a absorção dos outros nutrientes que ingerimos em nossa alimentação, é recomendado que estes chás sejam consumidos longe das principais refeições (café da manhã, almoço e jantar), para que não ocorra esse diminuição na absorção dos nutrientes, principalmente do ferro.

Além disso, pela presença de cafeína, é importante que esses chás sejam evitados ser consumidos a noite, para não prejudicar o sono. É importante também lembrar que pessoas com pressão alta devem consultar um profissional da saúde para orientação do consumo, pois pode haver um aumento da pressão arterial devido à presença de cafeína e catecolaminas.

Os estudos sugerem que o consumo ideal de chá verde para garantir os benefícios das catequinas é de 4-5 xícaras ao dia.

Os chás podem ser preparados em uma quantidade suficiente para ser ingerido ao longo do dia e armazenados na geladeira caso necessário. Porém, é importante lembrar que ele nunca deve ser reaquecido. Caso a preferência seja de seu consumo quente, é interessante que ele seja consumido então logo após o seu preparo.



## Equilibrium Consultoria

Nutrição e Acupuntura  
nutricao.acupuntura@gmail.com

### De 23 a 25/8, Sesc Rio Preto (SP) oferece fim de semana musical com Jazz, Blues, Samba, MPB e Pop Rock

Além das atrações musicais, Sesc apresenta espetáculo infantil "Irmãos Zíngaros" na tarde de domingo

**Dia 23.** Sexta: O segundo dia do Festival Sesc Jazz & Blues, que começa nesta quinta, dia 22, tem show gratuito da banda Big Blues na praça Rui Barbosa, ao meio dia. Formada por Lucas Rocha (voz e guitarra), Junior Muelas (bateria) e Vinícius Simiele (baixo), a banda tem como principal influência o blues e a música dos anos 70. Às 19h30, o Festival continua com a banda Jovino Quarteto Neto, no Teatro do Sesc. Jovino é pianista, flautista e compositor, sendo reconhecido como um dos mais talentosos discípulos de Hermeto Pascoal. Mais tarde, no Ginásio de Esportes, é a vez do grupo Letiere's Leite Quinteto dar continuidade ao Festival. Letiere's é conhecido no cenário do afrojazz instrumental pela Orquestra Rumpilezz e apresenta seu projeto paralelo, no qual mescla a música ancestral baiana com conceitos tradicionais do Jazz. O show começa às 21h, com o valor do ingresso variando entre R\$ 8 e R\$ 40. The Olatuja Project's se apresenta logo depois, às 22h45, com um misto de jazz, clássico gospel e pop.

**DIA 24.** Sábado: A banda Blues Blaster, às 12h deste sábado faz um show gratuito na praça Rui Barbosa. Formada por Fred Palla (guitarra e voz), Ale "Big Noose" (Gaita), Edgard Silva (contrabaixo) e Guilherme Palla (bateria), tem em suas influências o Blues, Rock, Jazz e Soul Music. Às 17h, o samba tem lugar garantido no Sesc, onde gratuitamente acontece show da banda Sambabilidade, na Comedioria, de graça. Às 19h30, no Teatro do Sesc, continua o Jazz & Blues com show de uma das melhores cantoras de jazz do mundo: Ithamar Koorax. Os ingressos podem ser adquiridos na Central de Atendimento e variam de R\$ 4 a R\$ 20. No palco do Ginásio, às 21h, a banda Coisa Fina se apresenta com nada menos que 13 jovens músicos. Com 4 saxofones, 2 trompetes, 2 trombones, piano, guitarra, baixo acústico, bateria e percussão, o grupo promove uma experiência musical em que o jazz se funde ao baião, ao maracatu e ao samba. Para a apresentação no Ginásio, os valores dos ingressos vão de R\$ 6 a R\$ 30 e a entrada vale também para o show das 22h45, da banda que encerra o festival: The West Coast Harp Legends. Rod Piazza, Mitch Kashmar e Linwood Slim, os três maiores guitarristas do estilo West Coast Blues, segmento oriundo do jazz que mistura toques do Blues Urbano com a suavidade do piano como base, são acompanhados pela convidada The Brazilliam Blues All Stars, formada por Ari Borger, Igor Prado, Rodrigo Mantovani e Iuri Prado.

**DIA 25.** Domingo às 15h30, o Sesc Rio Preto apresenta o espetáculo infantil Irmãos Zíngaros, pela companhia Circo Delírio. O espetáculo é gratuito e o ingresso pode ser retirado com uma hora de antecedência na Central de Atendimento. Às 17h é a vez do projeto Tardes Musicais marcar presença na Comedioria do Sesc, com o show do Otávio Arantes Trio. Sendo um intérprete de excelente voz e afinação, Otávio Arantes, junto de sua banda, encanta o público com grandes sucessos do pop rock e da MPB. O show é gratuito e tem entrada livre. #

## 11 coisas boas de colocar no "carrinho do mercado"

Para enfrentar o aquecimento global e outros desafios da atualidade Você pode ser um herói do consumo consciente. Suas decisões, após ler rótulos, exigir qualidade e responsabilidade socioambiental, influem em toda a cadeia produtiva do que compramos. É um poder. Use-o!

**Frutas, verduras e legumes locais e de época**  
Eles causam menos emissão de poluentes e CO2 no transporte. E o que é de época consome menos água no cultivo.

**Lista de compras**  
Faça o cardápio da semana, verifique o que você já tem e anote o que precisa comprar. É menos comida estragando na geladeira.

**Sacola reutilizável**  
Tem de lona, de tecido, de plástico resistente. Uma dica é sempre deixar uma ou mais no carro ou na bolsa para não esquecer.

**Peixes diferentes**  
Espécies como o badejo sofrem com o excesso de pesca, e podem sumir dos mares. Varie o cardápio e descubra novos sabores. Veja alternativas em [abr.io/guia-peixes-planeta](http://abr.io/guia-peixes-planeta)

**Produto com pouca embalagem**  
Reduz o uso de energia, a emissão de gases de efeito estufa e o material a ser reciclado ou jogado fora. Prefira produtos concentrados, com refil ou, ainda, compre a granel.

**Detergentes e sabão que não fazem espuma**  
São produtos sem fosfato.

A espuma favorece a proliferação de algas nos rios, reduzindo a oferta de oxigênio a animais aquáticos.



**Produto com selo verde ou de qualidade**

Procure-os nos rótulos. Existem selos do governo, como o S.I.F., do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, que avalia a qualidade sanitária na produção de carne, peixe, mel e leites e derivados. E há os selos de organizações da sociedade civil, que atestam que o que você comprou – orgânicos, peixes, carnes e produtos processados – é produzido respeitando o meio ambiente e o bem-estar dos trabalhadores.

**Latinha em vez de plástico**  
Embalagens de alumínio e aço são boas porque a coleta e a reciclagem são bem estruturadas, diminuindo custos e gastos de energia na produção e na exploração do solo para extração de minerais.

*"Em vez de pegar o carro, compre pela internet. Sobra mais tempo para fazer outras coisas e emite menos gases de efeito estufa."*

*Os entregadores saem direto do centro de distribuição e percorrem um trajeto estudado, que otimiza o uso do tempo e de combustível". #*

## Gráficos comemoram Dia dos Pais em Birigui

Fotos cedidas pelo SINGRABI - Birigui - SP



Evento reuniu Pais gráficos, empregadores e empregados, em Birigui (SP)

O SINGRABI (Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias Gráficas e Afins de Birigui/SP), realizou no último dia 09 de agosto de 2013, nas dependências da Indústria Gráfica Printbil, comemoração do Dia dos Pais.

Estiveram reunidos Pais empregadores e empregados das empresas Printbil, Jofer Embalagens e Vicor Embalagens.

Aproximadamente 180 Pais foram presenteados pelo SINGRABI, com desodorante do Boticário.



O Senhor Wanderley fez uma homenagem aos Pais seguida de uma oração.

### Oração:

"Senhor, Tu que és Pai de todos nós peço que abençoe aquele homem que enviaste para desempenhar o papel de meu Pai aqui na terra, através dele pude ver várias vezes tua face paterna, teu amor e compaixão. Peço a ti Senhor, multiplica seus dias em nosso meio para que eu possa sentir sua bendita presença nos momentos felizes e difíceis da vida.

Senhor acompanha meu Pai em todo riso e em toda lágrima, nos momentos do trabalho, do lazer e da oração, durante o dia e durante a noite e no sono tranquilo permita que ele experimente seu Amor divino. Meu bom senhor, eu peço que tua benção se faça presente na vida de meu Pai hoje e todo o sempre, assim, quando eu estiver ao lado deste teu emissário sentirei tua presença e imensa misericórdia. Amém". #



SINGRABI sempre presente



No trabalho com alegria!



Lembrança que dá prazer!



Presente simples que satia!

## Servente receberá insalubridade em grau máximo por limpeza de banheiro



A Subseção I Especializada em Dissídios Individuais (SDI-1) do Tribunal Superior do Trabalho deferiu, no último dia 15/08, o adicional de insalubridade em grau máximo a uma servente que fazia a higienização e coleta do lixo dos banheiros da instituição. Com isso, restabeleceu decisão do Tribunal Regional do Trabalho da 4ª Região (RS).

Precedentes recentes da SDI-1 vêm firmando um novo entendimento em relação à questão da concessão do adicional de insalubridade para limpeza de banheiros de uso público. No caso julgado nesta quinta-feira, a seção reformou acórdão da Sétima Turma do TST, que havia provido recurso de revista da UFRGS por considerar que o deferimento do adicional em grau máximo contrariava sua Orientação Jurisprudencial 4, item II.

Ao iniciar o exame dos embargos, o relator, ministro João Batista Brito Pereira, negava provimento ao recurso. O ministro Vieira de Mello Filho, porém,

levantou precedentes já de 2013, que afastavam a aplicação da OJ 4 em processos que tratavam de limpeza de sanitários em sociedade desportiva, escola e agência bancária.

Após pedir vista dos autos em sessão, o ministro Brito Pereira mudou seu voto, provendo o recurso, no qual a servente alegava que a higienização de banheiro deve ser equiparada à coleta de lixo urbano. A decisão foi unânime.

### Processo

Contratada em 2006, a servente fazia a limpeza geral de salas e banheiros de diversos prédios de uma universidade - setor de informática, biblioteca, ambulatório, posto da guarda e livraria - frequentados por estudantes e funcionários. Com base em prova pericial, a Vara de Porto Alegre entendeu demonstrado o contato com agentes biológicos por considerar que a instituição, frequentada por um número significativo de pessoas, gerava quantidade de lixo suficiente para caracterizar lixo urbano, nos termos do Anexo 14 da Norma Regulamentadora nº 15 do Ministério de Trabalho e Emprego.

Colaborou: Dr. Enrique Diez Parapar, Fisioterapeuta do Trabalho, Professor de Educação Física [www.edpsconsultoria.com.br](http://www.edpsconsultoria.com.br)

### VAGAS

**Técnico de Segurança do Trabalho**  
Cidade: RJ  
Enviar CV para: [rhserv26@yahoo.com.br](mailto:rhserv26@yahoo.com.br)  
Descrição: Curso completo e com registro no MTE. Conhecimento em NRs. Noções de leis trabalhistas. Atividades: Ministar treinamento de DDS, controlar uso de EPIs, elaborar relatórios e inspecionar locais para prevenir acidentes. Indispensável experiência no Sistema Petrobrás.  
Benefícios: Assistência Médica, Assistência Odontológica, Restaurante na empresa, Transporte fornecido pela empresa. De segunda a sexta, das 8h às 17h. Inglês: Intermediário

**Técnico de Segurança do Trabalho**  
Cidade: Curitiba, PR  
Enviar CV para: [joziel.babireski@comau.com](mailto:joziel.babireski@comau.com)  
Descrição: Necessário experiência em indústria, habilitação B e disponibilidade para viagens. Ter trabalhado em empresa de manutenção será um diferencial. Disponibilidade para eventuais atividades em fins de semana. Salário + benefícios

**Técnico de Segurança do Trabalho**  
Cidade: Recife/PE  
currículos: [vagasstethos@gmail.com](mailto:vagasstethos@gmail.com),  
Descrição: Com experiência em elaboração de PPAR; LTCAT; Dosimetria; CIPA e treinamentos. Preferencialmente possuir moto e residir em Recife. Informar pretensão salarial.



**SINDALCO**  
O BRAÇO FORTE DO TRABALHADOR  
Araçatuba e Região  
Rua Prof. Chiquita Fernandes, 01  
[www.sindalco-ata.org.br](http://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



(18) 8801-3114  
[joice@doisdi.com](mailto:joice@doisdi.com)  
A idéia nasce da pergunta  
BRAND: Design de Marca, Papeleria, Manual de Identidade  
WEB: Sites, Blogs, E-mail Marketing, Redes Sociais  
MULTIMÍDIA: Vídeo, Animação, Representação  
PRODUTOS: Modelagem 3D, Embalagens, Estêncil de RDU  
(18) 8801-2115  
[luz@doisdi.com](mailto:luz@doisdi.com)  
A idéia nasce da pergunta



**ESGALHA**  
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
(18) 3301-9320  
Venda e Manutenção de: Extintores, Hidrantes, Alarme Contra Incêndio, Sinalização de Emergência, detecção e Sprinkler  
Projeto para Bombeiro com Assessoria Técnica Especializada  
Cursos de Formação Brigada de Incêndio com Certificado e Aposenta  
[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



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

## Créditos de celular pré-pago não terão mais prazo de validade

Fonte: Luciano Nascimento - Repórter da Agência Brasil

A Justiça proibiu que as operadoras de telefonia móvel estabeleçam prazo de validade para créditos pré-pagos em todo o território nacional. A decisão foi tomada pelo Tribunal Regional Federal da 1ª Região (TRF1), após recurso do Ministério Público Federal (MPF) contra sentença da 5ª Vara Federal do Pará que manteve a validade dos créditos de celulares pré-pagos. A decisão deve ser cumprida em todo o território nacional, sob pena de multa diária no valor de R\$ 50 mil, mas ainda cabe recurso.

Para o relator do processo, desembargador federal Souza Prudente, o estabelecimento de prazos de validade para os créditos pré-pagos de celular configura-se um confisco antecipado dos valores pagos pelo serviço público de telefonia, que é devido aos consumidores. "Afigura-se manifesta a abusividade da limitação temporal em destaque, posto que, além de afrontar os princípios da isonomia e da não discriminação entre os usuários do serviço público de telefonia, inserido no Artigo 3, Inciso 3º, da Lei nº. 9.472/97, na medida em que impõe ao usuário de menor poder aquisitivo discriminação injustificada e tratamento não isonômico em relação aos demais usuários desses serviços públicos de telefonia".

O magistrado declarou nulas as cláusulas contratuais e as normas da Anatel

que estipulem a perda dos créditos adquiridos após o prazo de validade ou que condicionem a continuidade do serviço à aquisição de novos créditos. Souza Prudente proibiu, ainda, que as operadoras Vivo, Oi, Amazônia Celular e TIM subtraíam créditos ou imponham prazos de validade para sua utilização. As empresas também terão que reatuar, no prazo de 30 dias, o serviço dos usuários interrompido em razão da expiração dos créditos e restituir a exata quantia em saldo existente à época da suspensão.

A Agência Nacional de Telecomunicações (Anatel), estabeleceu, por meio de resolução, que os créditos podem estar sujeitos a prazo de validade, devendo a prestadora oferecer, no mínimo, créditos com validade de 90 a 180 dias. No caso de inserção de novos créditos natos do prazo previsto para rescisão do contrato, os créditos não utilizados e com prazo de validade expirado serão revalidados pelo mesmo prazo dos novos créditos adquiridos. No recurso, o MPF apontou que a expiração dos créditos são "afrenta ao direito de propriedade e caracterização de enriquecimento ilícito por parte das operadoras" e considerou que as "cláusulas contratuais são abusivas", porque desequilibram a relação entre o consumidor e as operadoras que fornecem os serviços. #

## Senac Rio Preto abre inscrições para cursos gratuitos

São mais de 300 bolsas ofertadas entre cursos nas áreas de administração e negócios e computação gráfica

O Senac São José do Rio Preto está com inscrições abertas para cursos gratuitos por meio da Política Senac de Concessão de Bolsas de Estudos. Para participar, o interessado deve ter renda familiar per capita de até dois salários mínimos federais (R\$ 1.356) e não estar matriculado ou participando de outros processos de bolsas na instituição.

As inscrições já podem ser realizadas no portal do Senac ([www.sp.senac.br/bolsasdeestudo](http://www.sp.senac.br/bolsasdeestudo)) e encerram cinco dias úteis antes da data de início dos cursos, ou quando as turmas atingirem a relação de três candidatos por vaga; o que ocorrer primeiro. Informações (17) 2139-1699.



### Serviço

Auxiliar de Escritório

Data: de 2/9 até 4/11 de 2013  
Horário: das 8h às 11h30; seg. à sexta

Cadista para a Construção Civil

Data: de 13/9 até 1/11 de 2013  
Horário: das 8h às 12h30; seg à sexta

Operador de Computador

Data: de 13/9 até 1/11 de 2013  
Horário: das 8h às 12h30; seg a sexta

Cuidador Infantil

Data: de 16/9/2013 até 24/1/2014  
Horário: das 8h às 11h30; segunda, quarta e sexta

Vitrinismo Básico para o varejo

Data: de 1/10 até 11/11 de 2013  
Horário: das 8 às 12 horas; segunda a sexta

AutoCAD 2013 Básico - Projetos em 2D

Data: de 1/10 até 10/12 de 2013

Horário: das 19h às 22h30; terça

MCTS: Configuração de Infraestrutura de Rede no Windows Server 2008

Data: de 1/10 até 19/12 de 2013

Horário: das 19h às 22h30; terça

HTML5 e CSS3 - Criação de websites

Data: de 4/10 até 13/12 de 2013

Horário: das 18h30 às 22h30; sexta

Administração e Planejamento da Produção

Data: de 5/10 até 9/11 de 2013

Horário: das 8h30 às 12h30; sábado

Comportamento do Consumidor

Data: de 5/10 até 9/11 de 2013

Horário: das 13h30 às 17h30; sábado

Recrutamento e Seleção

Data: de 5/10 até 30/11 de 2013

Horário: das 8h30 às 12h30; sábado

Operador de Editoração Eletrônica

Data: de 9/10 até 6/12 de 2013

Horário: das 8h15 às 12h15; segunda a sexta

Faça sua inscrição hoje mesmo!



Local: Senac Rio Preto - Rua Jorge

Tibirica, 3518

Inscrições:

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

Fonte: Lacerda Comunicação Empresarial

### Manual de Orientações Técnicas

## Proteção da pele

[www.superquianet.com.br](http://www.superquianet.com.br)

A finalidade dos cremes de proteção é proteger a pele contra a ação nociva dos agentes químicos como os derivados de petróleo, colas, tintas, vernizes, solventes em geral; agentes físicos como radiação UVA e UVB, e agentes biológicos como bactérias e fungos. Eles formam uma barreira sobre a pele impedindo a entrada de agentes químicos agressivos. A tendência é que o mercado desenvolva cada vez mais cremes que possibilitem proteção contra os diferentes agentes. Devem apresentar características como: não irritabilidade ou sensibilização da pele do usuário; facilidade de aplicação e compatibilidade com diversos tipos de pele.

O uso dos cremes evita a ocorrência de dermatoses ocupacionais alérgicas ou irritativas proporcionando ainda hidratação e regeneração da pele. São divididos em água-resistente, óleo-resistente e especiais. A escolha deve ser feita a partir da avaliação dos riscos do ambiente de trabalho.

### ÁGUA-RESISTENTE – GRUPO 1

Não é facilmente removido com água e/ou na presença de substância apolares. Protege a pele contra diversos agentes químicos diluídos ou não em água. Tem propriedades hidratantes e emolientes. Pode ser com silicone ou sem.

*“Com silicone - proteção contra graxa, óleos, gasolina, solventes, argamassas, cimentos, hidrocarbonetos alifáticos e aromáticos, produtos solúveis ou não em água. Sem silicone - utilizado em empresas ou setores em que não é permitida a presença de silicone, como áreas de pintura e colagem”.*

### ÓLEO-RESISTENTE – GRUPO 2

Pode ser removido com água, mas não é removido da pele na presença de óleos ou substâncias apolares. Com propriedades hidratantes e emolientes, protege contra diversos agentes químicos. Pode ser com silicone ou sem.

Os cremes de regeneração com propriedades emolientes e capacidade de reposição da hidratação da pele para serem usados após o trabalho podem estar associados aos cremes do Grupo 2, porém, não são EPIs.

*“Com silicone - proteção contra graxa, óleos, solventes, gasolina, cal, verniz, pós e produtos químicos que não contenham água em sua fórmula. Sem silicone - Para agentes que não contenham água em sua fórmula, em setores em que não é permitida a presença de silicone, como áreas de pintura e colagem. Ideal para tintas e solventes”.*

### CREMES ESPECIAIS- GRUPO 3

São indicados para usos específicos, conforme recomendação do fabricante. Protegem a pele contra a ação de diversos tipos de agentes químicos, tintas, ácidos e agentes biológicos. Cremes protetores contra agentes químicos, são considerados EPIs pelo Ministério do Trabalho.

*“Para produtos ácidos - oferece barreira contra meios ácidos e alcalinos (básicos), além da proteção contra os demais agentes químicos. Para agentes biológicos - impede o crescimento microbiano. Reduz o risco de infecção por bactérias e protege contra os demais agentes químicos. Pode ser usado por baixo de luvas”.*

### Durabilidade e conservação:

Os cremes protetores devem ser utilizados em embalagens individuais. As embalagens devem ser armazenadas em locais adequados, em área coberta e arejada a fim de garantir o prazo de validade determinado pelo fabricante. Normalmente os cremes são fornecidos em potes de 200g, que duram em média 2 meses de trabalho ou bisnagas de 120g com duração média de um mês. Em alguns casos, são aceitas embalagens coletivas, em dosadores de dois a três quilos em média. Costumam ser colocados nos lavatórios para estimular a reaplicação do creme protetor sempre que o usuário lavar as mãos.

Quando aplicado sobre a pele, o creme de proteção costuma apresentar resultado satisfatório por quatro horas. Para os cremes contra ácido, a durabilidade varia de acordo com a natureza do agente agressivo. No caso dos protetores solares, a reaplicação deverá ser efetuada conforme o FPS e a pele da pessoa: a cada 2 horas (FPS 15); 2 horas e meia (FPS 30/40); 4 a 6 horas (FPS 58 e 100).

Os cremes de proteção proporcionam maior segurança e conforto ao trabalhador, não irritam a pele do usuário e oferecem proteção adequada aos agentes químicos aos quais se destinam. Eles são de fácil aplicação, boa fixação na pele e também são facilmente removidos após o término do trabalho. Todavia, para que forneçam a proteção adequada devem ser precedidos de alguns cuidados básicos de higiene, como posteriormente ao uso, na sua remoção. Confira abaixo:

### Para uma aplicação eficaz:

#### ANTES

- Lave e seque bem as mãos;
- Aplique uma camada uniforme de creme;
- Certifique-se de que o produto tenha atingido toda a superfície das mãos, principalmente as áreas mais sensíveis a agentes químicos agressivos, inclusive sobre as cutículas e entre os dedos;
- Aguarde o produto secar por alguns instantes.

#### DURANTE A JORNADA

- Reaplique o produto a cada quatro horas, ou a cada vez que lavar as mãos.

#### DEPOIS

- Após o trabalho, retire o excesso de impurezas com uma estopa limpa ou toalha de papel e lave as mãos com sabão neutro.

### A ação dos bloqueadores solares

O bloqueador solar é recomendado para proteger a pele dos que trabalham a céu aberto e estão expostos à radiação solar.

Também protege contra a radiação dos arcos elétricos da solda, porém, ele não é considerado EPI pela NR6.

Todavia, a NR 31 – Segurança e Saúde na Agricultura, Pecuária, Silvicultura, Exploração Florestal e Aquicultura já exige medidas especiais que protegem os trabalhadores contra a insolação excessiva demonstrando uma possível tendência da inserção dos bloqueadores na lei.

Os raios ultravioletas (UVA e UVB) são agentes de risco físico. Entre os danos provocados pelo sol em excesso e sem proteção estão desde queimaduras solares, alergias, redução da imunidade, envelhecimento precoce até o risco de câncer de pele.

Vale lembrar que doenças relacionadas à exposição solar estão previstas como doenças ocupacionais conforme Decreto 6.957, de 9 de setembro de 2009 que alterou o Regulamento da Previdência Social, aprovado pelo Decreto nº 3.048, de 6 de maio de 1999, no tocante à aplicação, acompanhamento e avaliação do FAP (Fator Acidentário de Prevenção).

### Certificado de Aprovação

Todo creme protetor só pode ser comercializado como Equipamento de Proteção Individual, mediante o Certificado de Aprovação (CA) emitido pelo Ministério do Trabalho.

Os cremes protetores devem também possuir registro junto à Anvisa.

Para obtenção do Certificado de Aprovação é necessário que os fabricantes comprovem a capacidade de proteção do creme através de ensaio realizado por laboratório qualificado e garantam que o creme não cause irritação/sensibilização na pele do usuário, e nem provoque ação reagente quando em contato com as substâncias e que se destina proteger. #

Revisão: Regina Célia Pereira – Gerente Comercial da Mavaro; Lilian Wesendonck – Farmacêutica Responsável da Luvox; Super Guia 2010.

### 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](mailto:contato@norminha.net.br)

## MPT do AM pede R\$250 mi para Samsung

Ação é motivada por submeter os empregados a riscos de doença pelo ritmo intenso e pela atividade repetitiva da linha de montagem

O Ministério Público do Trabalho no Amazonas (MPT 11ª Região) ajuizou no dia 9 de agosto, uma Ação Civil Pública (ACP) com pedido de tutela antecipada contra a Samsung Eletrônica da Amazônia Ltda.

A empresa, localizada no Polo Industrial de Manaus, é a maior das 25 fábricas da companhia espalhadas pelo mundo e vem continuamente submetendo os empregados a riscos de doença pelo ritmo intenso e pela atividade repetitiva da linha de montagem. A ação é um trabalho conjunto do MPT, assinada pelo Procurador Geral do Trabalho Luiz Antônio Camargo de Melo, pelo Coordenador Nacional de Defesa do Meio Ambiente do Trabalho Philippe Gomes Jardim e outros cinco procuradores.

Na ACP, o órgão Ministerial pede uma indenização por danos morais coletivos no valor de 250 milhões de reais da companhia sul-coreana, líder mundial do mercado de smartphones, e ainda, que sejam instituídas pausas de 10 minutos a cada 50 minutos trabalhados, nas atividades que exijam sobrecarga osteomuscular do pescoço, do tronco, dos membros superiores e inferiores; e que a fábrica adeque o mobiliário e os postos de trabalho para que os empregados possam desempenhar suas funções na posição sentada.

O MPT ressalta que caso o pedido liminar seja concedido e a empresa seja obrigada a oferecer 10 minutos de descanso a cada 50 minutos de trabalho em atividades repetitivas, a jornada de trabalho dos funcionários será reduzida em 1/6, porém esses intervalos deverão ser computados como trabalho efetivo. O Ministério Público do Trabalho acredita, ainda, que a ação já deva ser apreciada pela justiça Trabalhista de Manaus na próxima semana. #

Fonte: MPT 11ª Região

## VAGA TST

Técnico de Segurança do Trabalho  
Cidade: SP

Os interessados enviar currículo para [gilberto.erasmo@construrban](mailto:gilberto.erasmo@construrban) ou [gilberto.g3seg@yahoo.com.br](mailto:gilberto.g3seg@yahoo.com.br), no assunto o cargo

### Descrição:

Vaga para técnicos com pelo menos 6 meses de experiência, para atuar como técnico externo e tem se a necessidade de possuir habilitação e moto para atendimento de unidade na grande São Paulo.

**(18) 8801-3114**  
joice@doisdi.com  
A idéia nasce da pergunta  
BRANDING: Design de Marca; Papeteria; Manual de Identidade  
WEB: Sites, Sistemas Administrativos; Redes Sociais  
MULTIMÍDIA: Vídeos, Animações; Representações  
PRODUTO: Modelagem 3D; Embalagem; Material de P&V

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

**(18) 8801-3114**  
joice@doisdi.com  
A idéia nasce da pergunta  
BRANDING: Design de Marca; Papeteria; Manual de Identidade  
WEB: Sites, Sistemas Administrativos; Redes Sociais  
MULTIMÍDIA: Vídeos, Animações; Representações  
PRODUTO: Modelagem 3D; Embalagem; Material de P&V

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

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**  
O EPI que você precisa ter aqui!  
Assessoria e Consultoria  
Orientações técnicas  
Rua Pedro Álvares Cabral, 899

**LOGÍSTICA**  
BASES E RECURSOS DE SUCESSO  
Legislação & Políticas que envolvem a Logística no Brasil e no Mundo.  
Ramires Salsiano

## A LOGÍSTICA E O SETOR DE ARMAGENAGEM



Há anos atrás, geralmente, nas cidadezinhas do interior existia um armazém na esquina. Nesse armazém se podia encontrar de tudo e para todo o tipo de necessidade que se tinha na época. Tinha utensílios domésticos para o lar e para revenda, comida, bebida, ferramentas agrícolas e para trabalhos urbanos também, material para construção, medicamentos e ervas para chá, produtos de cama, mesa e banho, cosméticos, etc. Nessa época, o dono do armazém comprava todos os produtos a granel e no sistema de varejo. Dessa forma apurava seus lucros e repassava os custos para o cliente final. Na maioria das vezes, junto com os armazéns funcionava um restaurante ou um boteco, onde se usava os produtos dos armazéns para fazer comida e produzir bebidas. Os funcionários dos armazéns eram membros da própria família e tudo funcionava na mais perfeita harmonia.

Porém, com o passar do tempo, começaram a chegar algumas indústrias na cidade e junto com essas indústrias vieram novos comerciantes que vendiam um único tipo de produto para um determinado público. Iniciando, assim, a segmentação de mercado. Nesse tipo de comércio, os comerciantes podiam comprar em maior quantidade e podiam solicitar preços menores aos seus fornecedores.

Além disso, a separação de produtos perecíveis dos produtos duráveis agradou a um determinado número de consumidores que eram obrigados a comprar comida contaminada, vestuário e roupa de cama com cheiro de carne estragada, ferramentas enferrujadas, etc. Apesar disso, existia uma forte amizade com o dono do armazém a tal ponto de poder pegar fiado quando quisesse principalmente medicamentos. Coisa que nas farmácias dificilmente se podia fazer. Também, o velho armazém da esquina era ponto de encontro dos amigos, onde as pessoas aproveitavam para comprar fiado tudo o que necessitava em um só lugar e encontrar todos os amigos para colocar o papo em dia comendo e bebendo no boteco ou no restaurante.

A armazenagem antiga ainda exerce grande influência nos processos de armazenagem atuais. Pois a partir da observação dos processos de manuseio e levantamento de cargas foi que se começou a desenvolver procedimentos automáticos para armazenagem de cargas.

Na armazenagem antiga, a grande parte dos procedimentos de manuseio e levantamento de carga é realizada pelo próprio homem. Mas, pela vontade de gerar um volume cada vez maior e em menos tempo de cargas, muitos desses manuseios são feita de forma irregular. Prejudicando a boa forma física dos trabalhadores, comprometendo sua saúde com doenças que podem torná-los inválidos ou levá-los até mesmo à morte devido a uma lesão letal seguida de trauma. Ou seja, ao manusear uma carga muito pesada o homem pode não suportar seu peso e deixar a carga cair em cima de si próprio, dependendo da força do impacto pode levá-lo a óbito.

A figura a seguir ilustra a maneira correta para se manusear e levar uma carga:



Vale lembrar que se precisará da coluna outras vezes e em outras ocasiões nas mais diversas situações, sendo assim, ao levantar cargas se deve:

1. Utilizar as pernas e não a coluna como apoio e sustentação do movimento;
2. Flexionar os joelhos, posicionar os ombros para trás, manter a coluna ereta;
3. Manter a carga sempre que possível perto do corpo;
4. O pescoço e a coluna cervical devem ficar alinhados;
5. Os pés levemente separados e o corpo equilibrado;
6. Procurar segurar a carga com as duas mãos sempre que possível.

Portanto, podemos concluir que o processo antigo de armazenagem “judiava” mais do trabalhador, mas sempre tinha trabalho e emprego para um bom trabalhador braçal. Mas o processo moderno (automático) de armazenagem, “judia” menos do trabalhador porque o contato humano com a carga é mínimo, ajudando a preservar a saúde do trabalhador e também a preservar a integridade da carga. Assim, fica o dilema entre escolher o processo antigo de armazenagem e mais barato em curto prazo que vai ficando caro ao longo do tempo. Ou escolher o processo moderno de armazenagem e mais barato em longo prazo que não é tão caro quando se compara o custo-benefício.

Fonte: SILVA, Ramires A. S. C., Logística SPAD, São Paulo: 2009.

Adm. Ramires Salsiano  
Consultor Empresarial, Especialista em Logística e Palestrante  
[www.admkt-log.com](http://www.admkt-log.com)

**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](mailto:contato@norminha.net.br)