

PROMED
Medicina e Segurança do Trabalho

Exames: Admissional; Demissional; Periódicos; Retorno ao Trabalho; Mudança de Função; Psicossocial; Exames Complementares
Laudo Ergonômico; Treinamentos; PPR; PCMSO; PCMAT; LTCAT; SIPAT; PPP

(18) 3301-1361
Rua Amazonas, 305 - Araçatuba-SP

Contrata Técnico Enfermagem do Trabalho
Ou Auxiliar de Enfermagem do Trabalho
Empresa da cidade de Araçatuba-SP
Desejável experiência na função.

Enviar currículos para:
seg.scritori@outlook.com

4ª Conferência nacional de saúde do trabalhador vai acontecer em 2014

Através da Portaria 2.808, de 20 de novembro de 2013, o Ministro da Saúde, no uso de suas atribuições, e considerando o calendário para a realização da Quarta Conferência Nacional de Saúde do Trabalhador, aprovado pelo Conselho Nacional de Saúde - CNS, em sua ducentésima quadragésima quinta reunião ordinária, realizada nos dias oito e nove de maio de 2013, convoca a Quarta Conferência Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora, tendo como tema central: "Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora, Direito de Todos e Todas e Dever do Estado", a realizar-se no período de 10 a 13 de novembro de 2014.

O regimento do evento será divulgado em breve. #

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 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. A. Chagas Fernandes, 05
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

GoBrasil
O PORTAL DAS BUSCAS REGIONALIZADAS
Indústrias - Comércio - Produtos - Serviços - Saúde - Alimentação - Lazer

Aqui você encontra o website que tanto procura
www.gobrasil.com.br

EQUIPE

NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS
Intermediamos as melhores opções de acordo com suas necessidades
(18) 3622-2281 www.equipeni.com.br
Av. José Ferreira Batista, 3435 Araçatuba - SP

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

Noite de Autógrafos: Logística, Marketing, Motivação e até poesias



Ramires recebeu convidados na Livraria Nobel, na noite deste último dia 28 de novembro em Araçatuba-SP

Ramires Salsiano, nosso colaborador e colunista (foto acima) realizou uma noite de autógrafa para lançar cinco obras de sua autoria e nos brindou com a declaração abaixo:

"Hoje acordei com uma sensação muito boa, alegria contagiante, felicidade abundante. A Noite de Autógrafos dos meus livros foi muito especial, com presença do meu pai, minha mãe e minha esposa o tempo todo ao meu lado. Além de amigos incondicionais.

Recebi visitas de pessoas maravilhosas e muito especiais na minha vida e trajetória profissional. Todos foram me brindar com suas presenças iluminadas de apreços imensuráveis e recíprocas verdadeiras.

Todas essas contagiantes energias positivas, motivam este humilde escritor a continuar com o prazeroso trabalho de disseminar o conhecimento e levar alegrias, cultura, técnicas, informação e ajudar a desenvolver o saber tanto no âmbito das pessoas físicas quanto das pessoas jurídicas.

Gostaria de agradecer a presença de todos, indiscriminadamente, principalmente aos parceiros pelo apoio e parceria no mais puro significado da palavra. Obrigado!

Também agradeço a toda a equipe da Livraria NOBEL em Araçatuba, em especial aos gestores, que com toda simplicidade, competência e visão empresarial foram mais que parceiros durante toda a campanha de lançamento dos livros.

Meu muito obrigado também à "minha" Gráfica, pela proatividade, parceria e visão no tocante ao desenvolvimento empresarial em conjunto. Com um nível de serviço sensacional!

E por último e não menos importante, obrigado à minha revista eletrônica semanal, NORMINHA, sempre presente e atuante junto aos seus colaboradores de maneira diferenciada.

Na Noite de Autógrafos, foram homenageados o meu pai e a minha mãe. O meu pai endoçou meu autógrafa e autografou junto comigo o livro O Legado de Auto-superação, o qual teve seu personagem principal inspirado em algumas partes da história real da trajetória de vida do meu pai. E o livro Inspiração sem Oxigênio (poesias), foi dedicado à minha mãe, também endoçando e autografando, a qual sempre me homenageou com seus versos e prosas líricas em toda sua plenitude amorosa.

Obrigado meus pais, por ajudarem a me tornar um ser humano melhor. Justa homenagem!

E sem esquecer de forma alguma, à minha amada esposa, que me ajudou a organizar todo esse evento e também toda a parte editorial dos livros. Muito obrigado meu amor!

A todos que puderam comparecer, amigos, parentes, colegas de trabalho, professores, parceiros, empresários, clientes, alunos e ex-alunos, conhecidos e desconhecidos, e também aqueles que queriam estar lá e não puderam, mas foi sentida a presença por mim, a todos o meu muito obrigado!

Os exemplares dos livros estão disponíveis para compra na Livraria NOBEL, da Rua Cussy de Almeida Jr., em Araçatuba (SP) e também no site da editora ADMKT-LOG (<http://www.admkt-log.com/livrosebooks.html>). Sintam-se à vontade para adquiri-los, e boa leitura!

Na próxima edição estaremos apresentando com detalhes esse evento. #

Marco histórico da Segurança e Saúde do Trabalho no Brasil

Lançada em Brasília, na Câmara dos Deputados, a Frente Parlamentar sobre Segurança e Saúde do Trabalhador

Fotos de Wilson Celio Maia



A SEGURANÇA É NOSSA: Presidente da FENATEST (Federação Nacional dos Técnicos de Segurança do Trabalho) Armando Henrique; Presidentes de vários Sindicatos Estaduais de Técnicos de Segurança do Trabalho; Diretores de regionais posaram com muita alegria com o Deputado Vicentinho (PT/SP), Presidente da Frente Parlamentar



APROVADA: Exato momento em que publicamente foi aprovada a Comissão de Coordenação da Frente Parlamentar sobre Segurança e Saúde do Trabalho.

Em evento que marcou a História da Segurança e Saúde do Trabalho no Brasil, emocionante, alegre, muito aplaudido e com a presença de políticos e profissionais prevenicionistas comprometidos e envolvidos pela dignidade e pela defesa da integridade e saúde do trabalhador brasileiro, foi lançada a **Frente Parlamentar pela Segurança e Saúde no Trabalho** na tarde do último dia 27 de novembro de 2013, dia em que se comemorou o "Dia Nacional dos Técnicos e Engenheiros de Segurança do Trabalho".

O presidente da Associação Nacional dos Procuradores do Trabalho (ANPT), Carlos Eduardo de Azevedo Lima, participou do evento, juntamente com o procurador-geral do Trabalho, Luis Camargo, e outros membros do Ministério Público do Trabalho (MPT), assim como de parlamentares e representantes de entidades ligadas à defesa dos trabalhadores no Brasil.

A Frente, composta por 220 parlamentares, será presidido pelo deputado **Vicentinho (PT-SP)**, que desde o início defende a criação da Frente. O parlamentar também é autor de diversos projetos que tratam da segurança no ambiente de trabalho. Entre outros pontos, o colegiado lutará pelo enfrentamento de problemas no emprego que geram doenças e mortes de milhares de profissionais todos os anos no Brasil.

No ato esteve presente o Presidente da FENATEST (Federação Nacional dos Técnicos de Segurança do Trabalho) Armando Henrique e vários presidentes de sindicatos estaduais da categoria que buscam incansavelmente e com firmeza a constituição do Conselho daquela classe trabalhadora.

O lançamento da Frente Parlamentar SST foi feito no Hall da Taquigrafia, no anexo II da Câmara dos Deputados - DF, oportunidade em que diversos parlamentares puderam apresentar publicamente seus compromissos com a organização prevenicionista.

Os Integrantes da Coordenação da Frente Parlamentar SST aprovada publicamente no ato de lançamento são:

Vicentinho (PT/SP) Presidente; Sebastião Bala Rocha (PDT/PA) Secretário Geral; Laercio de Oliveira (PR/SE) Tesoureiro; Paulão (PT/AL) Coordenador Regional Nordeste; Coubert Martins (PMDB/BA) Coordenador Adjunto Regional; Plínio Valério (PSDB/AM) Coordenador Regional Norte; Dalva Figueiredo (PT/AP) Coordenadora Adjunta Região Norte; Policarpo (PT/DF) Coordenador Regional Centro Oeste; Fabio Trad (PMDB/MS) Coordenador Adjunto Regional Centro Oeste; Assis Melo (PC doB/RS) Coordenador Regional Sul; Pedro Uczai (PT/SC) Coordenador Adjunto Regional Sul; Ademir Camilo (PROS/MG) Coordenador Regional Sudeste; Adrian (PMDB/RJ) Coordenador Adjunto Regional Sudeste.



COMPROMISSO: Acima na foto, o Presidente da FENATEST, Armando Henrique em discurso, agradecendo o empenho dos parlamentares e pedindo para que a Frente tenha plenos poderes de decisões para alavancar a SST no Brasil e prestigiar os profissionais que há décadas estão empenhados na busca de valorização de suas ações.



MISSÃO CUMPRIDA: Deputado Vicentinho (PT/SP), Presidente da Frente posa com parte do público presente assim que encerrou o ato de lançamento da Frente.



Representantes dos profissionais prevenicionistas fizeram várias manifestações pela valorização da SST em benefício da saúde dos trabalhadores.



"Norminha" esteve presente no ato através da Diretora Gláucia Silva Maioli na foto com o Deputado Vicentinho e Marcos Ribeiro, Presidente do SINTESP

META
ASSESSORIA EM SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO

SEMINÁRIO: "Implantação do eSOCIAL"
Conheça os Pontos de Atenção para preparar a "Transformação" na sua empresa.

Participe deste evento para entender a composição das exigências para atender as especificações das informações do eSocial-Escrituração Social. Vamos abordar como a Receita Federal, com a participação do Ministério do Trabalho e Emprego, Ministério da Previdência Social, Caixa Econômica Federal e o Judiciário Trabalhista irão avaliar as informações referentes à sua Folha de Pagamento, Registros de seus colaboradores, Exames Médicos, Riscos Ambientais com a Consolidação das Leis Trabalhistas e outros instrumentos que serão enviados por arquivos eletrônicos para a Receita Federal.

Palestrante:
Dra. Nilza Aparecida Machado - Advogada Advogada com especialização em Gestão de RH e Transdisciplinaridade em Saúde, Educação e Desenvolvimento Humano.

Conteúdo Programático

- Apresentação do eSOCIAL(EFD SOCIAL);
- Apresentação ADE05;
- Modelo Operacional;
- Guia dos Arquivos eSOCIAL;
- Sugestão de Atividades Fase de Implantação;

Data: 6 de Dezembro de 2013 - Horário: 08:00h às 12:00h

Público-alvo: Diretores, Gerentes RH/DP, Médicos do Trabalho, Técnicos e Engenheiro de Segurança no Trabalho, Profissionais de RH e Advogados.

Local: CLUBE DOS MÉDICOS - Rua Dr. Waldir Lopes, 455 - Araçatuba/SP

Investimento: R\$290,00 por participante (desconto especial para mais de uma inscrição por empresa)

Incluso: Material didático e certificado

Inscrições por meio de depósito bancário com envio do comprovante para: comercial@metamedicinadotrabalho.com.br

Informações: **(18) 2103 3772 - 2103 3777 - 2103 3757**

Clique AQUI e faça sua inscrição



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

ISO 9001 EM EMPRESAS PÚBLICAS

Hoje, a Norminha possui uma quantidade considerável de leitores que trabalham em organizações públicas que prestam inúmeros serviços a nós brasileiros. Sendo assim, nós é quem somos os principais clientes direta ou indiretamente de muitas dessas organizações.

A ISO 9001:2008 é uma norma internacional que estabelece requisitos para um Sistema de Gestão da Qualidade. Através dela a empresa implanta uma abordagem de gestão baseada em processos, estabelece uma política da qualidade, manual de qualidade e através de procedimentos, objetivos, indicadores, auditorias e controles específicos poderá planejar e realizar de forma controlada a realização de seus produtos e serviços, visando sempre atender aos requisitos contratuais e legais.

Quando os requisitos da norma ISO 9001:2008 são documentados e implementados em uma organização e as pessoas são finalmente treinadas, aumentam as possibilidades de a empresa atender aos requisitos de seus clientes, e assim a sua satisfação. Ela permite também reduzir desperdícios internos garantindo uma melhor gestão do conhecimento de suas atividades produtivas.

Qualquer empresa pode se valer desses benefícios. Um hospital público, por exemplo, pode reduzir seus custos e possuir portanto mais recursos para atender melhor os seus pacientes. Um banco pode gerenciar melhor seus produtos e serviços financeiros e uma escola também poderá melhorar o padrão de suas aulas e a qualidade do ensino praticado.

Além das melhorias no ambiente interno (redução de custos, redução de desperdícios, melhoria do ambiente de trabalho) e ambiente externo (melhor capacidade de resposta e atendimento a requisitos de clientes) um certificado ISO 9001 é um sinal de comprometimento da organização em atender bem seus clientes e satisfazer suas necessidades e expectativas.

Podemos listar alguns exemplos de órgãos públicos já certificados em ISO 9001:2008 aqui no Brasil.

Banco Central do Brasil - O Banco Central do Brasil que tem por missão assegurar a estabilidade do poder de compra da moeda e um sistema financeiro sólido e eficiente, recebeu em Novembro de 2012 pela certificadora BRTUV o certificado ISO 9001:2008 no escopo "Gestão de Reservas Internacionais".

Tribunal de Contas do Município de São Paulo - A certificação ISO 9001 foi concedida ao TCMSP em 1996 num prazo recorde de 8 meses, pela British Standards Institution (BSI). Para manutenção dessa certificação são realizadas auditorias semestrais. Em 2002 foi efetuada com sucesso a transição para a ISO 9001:2000. Hoje ele continua firme e certificado na versão ISO 9001:2008.

Prefeitura de Colombo - PR - O Instituto de Tecnologia do Paraná (Tecpar) certificou o sistema de gestão da qualidade da Secretaria de Administração da Prefeitura de Colombo, em seu Setor de Compras, de acordo com os requisitos da Norma ABNT/NBR ISO 9001.

Prefeitura de Gramado - RS - A Prefeitura de Gramado manteve sua certificação ISO 9001:2008 pela Certificadora Internacional DNV.

Câmara de Vereadores de Ipatinga - A Câmara Municipal de Ipatinga destaca-se por fazer parte de um seleto grupo de Câmaras Municipais certificadas pela NBR ISO 9001:2008. Em 2007, teve início o Sistema de Gestão da Qualidade (SGQ), sendo que a certificação pela Norma Brasileira ISO 9001:2000 foi conquistada pela primeira vez no ano de 2008. Em dezembro de 2009, a Câmara conquistou o certificado na versão mais atualizada da norma: a NBR ISO 9001:2008.

Câmara Municipal de Salvador - Certificada pela primeira vez pela Bureau Veritas Certification, em 2007, com o ISO 9001 versão 2000, em dezembro de 2011 a Câmara ampliou seu escopo e renovou a certificação. Primeira casa legislativa municipal a implantar a Política de Qualidade e a obter o selo entre as capitais brasileiras, a Casa saltou de 31 para 40 procedimentos certificados, sendo 18 na área fim (Legislativo) e outros 22 em atividades de apoio. Com a ampliação do escopo, também foram certificados o Protocolo Administrativo e a Controladoria.

As empresas públicas de nosso país prestam os mais variados serviços a nós mesmos, cidadãos brasileiros. Quanto mais essas empresas buscarem a excelência na gestão da qualidade, esperamos todos que melhores serviços sejam oferecidos por essas instituições e que o dinheiro público seja melhor utilizado.

Fonte: www.qualiflog.com.br

Uma ótima semana a todos e até a próxima!
Patricia Milla Gouvêa

Último sábado de capacitação de 2013 vai discutir NR 12

Evento é sempre realizado no último sábado de cada mês no SINTESP

O sábado de capacitação tem como objetivo de proporcionar um dia diferenciado, trazendo diversos temas do mundo do trabalho para serem compartilhados com os técnicos de segurança do trabalho, estudantes e demais prevenicionistas, que compreendem a necessidade de um aprendizado constante.

Dessa forma, o presente encontro, tem como objetivo iniciar um debate sobre as questões pertinentes do mundo do trabalho, amadurecendo as responsabilidades envolvidas sempre em busca de melhor forma de atuação objetivando com ações deste tipo a redução e/ou até a eliminação dos riscos no ambiente de trabalho.

O tema deste sábado, 30 de novembro de 2013 será a "NR 12 - Segurança no Trabalho em Máquinas e Equipamentos". O evento será desenvolvido na sede do SINTESP (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo), a partir das 09h00, Rua 24 de Maio, 104-5º Andar - República - São Paulo (SP).

As inscrições e informações devem ser feitas pelo telefone (11) 3362-1104 (ramal 22) e/ou pelo e-mail eventos@sintesp.org.br. O investimento para participar da discussão será de 02 kg de alimentos não perecíveis que serão doados a entidade definida pelo SINTESP.

O palestrante será o Engenheiro Josebel Rubin, Engenheiro, Presidente do INPAME (gestão vigente), membro da CPN-PP que elaborou a Convenção Coletiva da Indústria Metalúrgica do Estado de São Paulo (1998-2003), Coordenador Técnico do Projeto Máquina Risco Zero, Consultor na área de proteção em máquinas e equipamentos.



A segurança em Máquinas e Equipamentos em discussão. #

Pampili integra funcionários em sua 8ª SIPAT em Vicentinópolis

Fotos: SESMT Pampili



ENVOLVIMENTO: A SIPAT da Pampili manteve o envolvimento de seus funcionários despertando a aplicação de medidas preventivas não só dentro da empresa, mas no lar e nas horas de lazer.

Na semana de 18 a 22 de Novembro de 2013 aconteceu a VIII SIPAT (Semana Interna de Prevenção a Acidentes do Trabalho) da empresa Pampili em sua unidade em Vicentinópolis (SP).

Com o objetivo de difundir e conscientizar assuntos de saúde e segurança no trabalho e qualidade de vida ocorreram várias atividades interativas e lúdicas interagindo com os colaboradores da empresa, fazendo com que houvesse grande participação.

Com a cooperação do Serviço Especializado em Segurança e Medicina do Trabalho através de seu SESMT Engenheiro de Segurança Bruno Matias Moreira, Técnico de Segurança do Trabalho Éverson Valter Pandolfi, CIPA, Gestor o evento teve seu sucesso.

"Que as informações e orientações que foram aplicadas durante a semana possam ser aplicadas no ambiente de trabalho e também fora do ambiente de trabalho já que outros assuntos abordados estimulam a importância de mantermos uma qualidade de vida saudável", afirmou um dos organizadores.

Foram abordados temas como: Demonstração de Equipamentos de Proteção, Doenças Sexualmente Transmissíveis/AIDs, Filmes, atividades esportivas, Stress, Stress pós traumático, Oração da Segurança do Trabalho, Vinhetas no som ambiente interno divulgando informações importantes relacionadas a saúde e segurança no trabalho, Arrecadação de brinquedos para crianças do município e o momento memorável Show do milhão da Segurança, além de entrega de vários brindes aos participantes !!

Vejam a seguir, várias fotos que marcaram a SIPAT na Pampili em Vicentinópolis (SP).



As atividades esportivas manteve a união e lealdade entre os participantes.



Os jogos foram realizados com muita alegria e vontade de competição.



Exposição de Equipamentos de Proteção Individual e Atividade interativa chamou atenção dos funcionários e aumentou o interesse de medidas preventivas.

Todas as atividades foram coordenadas para que a participação fosse efetiva por todos envolvidos.



Exposição sobre doenças DST/AIDS



Show do milhão deu alegria!



TST Everton entrega prêmio

O Senac lança livro Perícia Contábil

Apartadas por suas especificidades, as áreas contábil e jurídica foram unidas dando origem ao campo da perícia contábil. A prestação de contas, apuração de haveres e revisão de contratos bancários são alguns dos tipos de ações cotidianas no universo contábil/judicial de hoje. Em Perícia Contábil, Paulo Cordeiro de Mello explicita os procedimentos técnicos necessários para que o profissional aprimore o conhecimento na área, valendo-se não somente da teoria, mas da prática por meio de situações comuns da área da perícia contábil.



Editora: Editora Senac São Paulo
Número de páginas: 160
www.editorasencacsp.com.br

Paulo Cordeiro de Mello é perito judicial, economista e contador graduado pela PUC-SP, com pós-graduação em Avaliações Periciais Contábeis pela Fecap e tem mais de 12 anos de experiência na área de perícia econômico-financeira e contábil. Possui nomeações como perito em diversas varas cíveis e anexos da fazenda no Estado de São Paulo, atua como docente do Senac São Paulo e em outras instituições de ensino na disciplina perícia contábil para os cursos de graduação e extensão. #

ABNT: Análise Sistemática 2013

A ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas) pede sua opinião sobre o conteúdo das Normas Brasileiras disponíveis em Consulta Nacional de Confirmação ou Cancelamento.

Aproveite a oportunidade de contribuir ainda mais com o processo de normalização brasileiro.

A ABNT, de forma a assegurar a consistência técnica de seu acervo, inicia um processo de revisitação das Normas Brasileiras a cada 5 anos primeiramente solicitando a análise prévia do Comitê Técnico e posteriormente disponibilizando para análise da sociedade. Este processo, conhecido como Análise Sistemática, vem propor neste ano de 2013 a confirmação e/ou cancelamento das normas publicadas em 2008 que ainda não sofreram atualização.

Apresente sua opinião sobre as Normas Brasileiras nos processos de submissão a Confirmação, onde questionamos se é possível a ratificação do conteúdo técnico que ainda está atualizado, e nas propostas de Cancelamento, onde sugerimos a revogação do documento, uma vez que o conteúdo não mais se aplica. O site da Consulta Nacional (conforme o link abaixo) contém instruções detalhadas para voto.

Clique [AQUI](#) para participar (até 23/12/2013).

Mais informações pelos telefones (11) 3017-3615; (11) 3017-3622 ou pelo e-mail gprsp@abnt.org.br

Seu conhecimento é muito importante. Contribua com a normalização brasileira! #

TÉCNICO DE SEGURANÇA DO TRABALHO

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

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

Debate Técnico: A importância do bom preparo didático-pedagógico, para o sucesso nas ações educativas

O SINTESP (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo) vai realizar no dia 05 de dezembro de 2013 (quinta-feira), das 14h30 às 16h30 um Debate Técnico para discutir "A importância do bom preparo didático-pedagógico, para o sucesso nas ações educativas do Técnico de Segurança do Trabalho".

O objetivo do evento é identificar e reconhecer a importância da necessidade em se abordar os conteúdos, adequadamente, junto aos trabalhadores, através dos diários de segurança, cursos e treinamentos, sobre os assuntos prioritários, que dependerão de ações eficazes destes, para que as medidas de controle propostas pelo profissional de Segurança do Trabalho tenham êxito e sucesso no dia-a-dia.

O debate é voltado para profissionais que atuam ou queriam atuar como Instrutores, Monitores de Treinamentos, nas áreas de Segurança do Trabalho, recursos Humanos, Vendas e pessoas em geral que queiram ministrar palestras, curso e/ou conduzir reuniões.

As apresentações serão feitas por **Rene Alves Cavalcanti**, que é Técnico de Segurança do Trabalho; Psicólogo; Mestre em formação profissional, docente em cursos de formação de TST; Diretor de desenvolvimento profissional do SINTESP e estúdio em saúde mental e trabalho; e, por **Yara Jorenti Santiago**, que é Psicóloga atuando há mais de 20 anos na área de Recursos Humanos (Seleção e Treinamento), atua como Consultora Organizacional e Instrutora de cursos voltados ao crescimento pessoal e profissional.

Serviço:
O Debate técnico será no dia 05 de dezembro de 2013, das 14h30 às 16h30, na sede do SINTESP, Rua 24 de Maio, 104 - 5º andar - República - São Paulo, e o investimento para associado em dia será de R\$10,00 e demais interessados R\$20,00.

Faça sua inscrição agora mesmo, clicando [AQUI](#).

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; Papeleria; Manual de Identidade
WEB: Sites, Sistemas Administrativos, Redes Sociais
MARKETING: Planejamento, Anúncios, Campanhas
PRODUÇÃO: Brochuras, ID, Embalagens, Manual de PDV

(18) 8801-2115
luz@doisdi.com

A idéia nasce da pergunta

Birigui e Região
MultSeg

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

Rua Pedro Álvares 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

Acidentes de Trabalho em 2012

Saiba quais os segmentos mais afetados e tenha acesso ao relatório oficial

O Ministério da Previdência Social divulgou o Anuário Estatístico de 2012 com os números sobre acidentes de trabalho. O relatório mostra que os índices caíram em relação a 2011, no entanto, para o Sindicato Nacional dos Auditores Fiscais do Trabalho, os riscos são grandes e o número real de acidentes pode ser ainda maior.

Veja abaixo alguns números relatados no Anuário referente a 2012:

705.239 acidentes registrados: número extremamente alto, acima 700 mil por ano;

2.731 trabalhadores mortos;

14.755 trabalhadores permanentemente incapacitados para o trabalho.

Setores com maior número de acidentes:

Comércio e Reparação de Veículos Automotores, com 95.659 registros;

Saúde e Serviços Sociais, com 66.302 acidentes;

Construção Civil, que comparado a 2011 apresentou um aumento de 60.415 para 62.874 em 2012.

Tenha acesso ao relatório completo sobre Acidentes de Trabalho em 2012, clicando [aqui](#). #

O Grupo CLEALCO oferece vagas de emprego:

- MECÂNICO DE VEÍCULOS E MÁQUINAS
 - MECÂNICO DE COLHEDORA
 - MECÂNICO DE MÁQUINAS PESADAS
 - MOTORISTA I
 - OPERADOR EVAPORADOR
 - ANALISTA DE LABORATÓRIO
 - FUNILEIRO
 - TORNEIRO MECÂNICO
 - MECÂNICO INDUSTRIAL
 - PESQUISA
- Envie o seu currículo para: recrutamento@clealco.com.br
Entre em contato pelo telefone:
(18) 3658-9067 - Clementina (Amanda)
(14) 3458-9267 - Queiroz (Leidiani)
Recrutamento & Seleção.

Evento em homenagem ao Dia do Técnico de Segurança do Trabalho destacou necessidade de ações mais proativas para garantir o futuro da categoria



CAFÉ NO SINTESP: Comissão organizadora do SINTESP (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo) que ofereceu o Café da Manhã aos Técnicos de Segurança do Trabalho em seu Dia Nacional - 27 de Novembro de 2013.

Para lembrar um dia especial, o SINTESP promoveu uma grande festa em homenagem ao Técnico de Segurança do Trabalho. Cerca de 180 convidados, entre Técnicos de Segurança do Trabalho, autoridades, diretores do SINTESP e equipe, se confraternizaram durante o café da manhã comemorativo, realizado dia 27 de novembro de 2013, na sede da UGT - União Geral dos Trabalhadores, no bairro da Bela Vista, em São Paulo.



Marquinhos recepcionou convidados

Para compor a mesa de abertura foram convidados Cleonice Caetano de Souza, secretária geral de Segurança e Saúde do Trabalho da UGT; Marcos Antonio Ribeiro, presidente do SINTESP; Valdizar Albuquerque, diretor do SINTESP e porta-voz da Rede Sustentabilidade São Paulo; Laércio Vicente Fernandes - o Fernando, vice-presidente do SINTESP e que representou o deputado estadual Antonio de Sousa Ramalho, presidente do Sintracon-SP; e Milton Perez, diretor do SINTESP e da ABPA - Associação Brasileira de Prevenção de Acidentes.



Nos discursos prevaleceu a mensagem de que devem existir mais união no setor e ações proativas. Os Técnicos de Segurança do Trabalho vivem um momento de transição e muito importante e delicado, pois das atitudes deles de agora em diante vai depender o futuro da categoria. Está bem claro de que é importante que o TST seja mais proativo e participado no universo que existe em torno da profissão, saindo do tecnicismo, do atendimento sistemático somente das normas regulamentadoras e do que o empregador exige dele, e passando a ser mais participativo em relação as questões que envolvem a política, uma vez que os legisladores não tem noção real do dia a dia do TST nos ambientes de trabalho e isso influencia muito nas tomadas de decisões, que podem ajudar, mas também prejudicar o desenvolvimento das atividades dos técnicos. E no bojo dessas questões corre-se um sério risco da profissão ser atingida ao extremo de passar a ser somente um cargo de auxiliar.



Público prestigiou evento

Esta reflexão fez parte do discurso do presidente do SINTESP, Marquinhos, que saudou todos os presentes e parabenizou os Técnicos de Segurança do Trabalho, demonstrando seu orgulho

em fazer parte desta categoria tão maravilhosa. "Digo que ser Técnico de Segurança do Trabalho é um dom divino, um dom de Deus, porque para cuidar de vidas, cuidar de pessoas somente com um dom de Deus!". Com essas palavras Marquinhos iniciou seu discurso e aproveitou para comunicar que ele e demais diretores estavam se preparando para viajar até Brasília, onde foi instalada neste dia 27 de novembro, a primeira Frente Parlamentar Pró Segurança e Saúde do Trabalhador, considerada um acontecimento inédito em nossa história.



Diretores e Cleonice que foi a anfitriã do evento

Porém, mesmo com o objetivo festivo, Marquinhos alertou que, infelizmente, neste dia 27, não tínhamos muitos motivos para comemoração, pois ultimamente muitas ações estão sendo encaminhas de forma prejudiciais à categoria dos Técnicos de Segurança do Trabalho. "Para se der ideia da situação, deem uma lida no editorial do nosso jornal deste mês, no qual estamos fazendo uma crítica muito severa à corrupção instalada dentro do Ministério do Trabalho. Estamos falando sobre isso porque tem muito a ver com a categoria do SESMT na qual se enquadra os profissionais técnicos em segurança, e nós falamos em nome da nossa profissão, pois, infelizmente, quando falta fiscalização, quando existe corrupção dentro do MTE quem sofre somos nós, profissionais prevençãoistas", desabafou o presidente, citando os problemas gerados com a corrupção instalada dentro desse ministério, que favorecem, através de ações tendenciosas algumas consultorias e, consequentemente, tem prejudicado muito os profissionais Técnicos de Segurança do Trabalho.

Ele esclareceu que o SINTESP vai continuar lutando e acompanhando todas essas propostas de alterações, bem como acompanhar essas normas novas que estão saindo, uma vez que, em sua opinião, temos que renovar, atualizar as normas, mas é fundamental ficarmos muito atentos para não deixarmos que essas mudanças prejudiquem o técnico. "Nós somos uma categoria muito forte, muito grande e se estivermos unidos ninguém vai nos segurar, principalmente, se conseguirmos eleger um deputado federal da nossa categoria para nos representar em Brasília e falar em nosso nome. Se continuarmos estendendo tapete vermelho, dando tapinhas nas costas e votos para quem não nos representa vamos continuar buscando o nosso conselho de classe e não vamos conseguir. Vamos pensar e dar um voto de confiança para quem é da nossa categoria, para falarmos uma linguagem única e objetiva, para que as pessoas entendam a nossa importância e possamos conquistar o nosso tão sonhado conselho de classe", propôs o presidente.

A seguir, a anfitriã do evento, Cleonice, também saudou os convidados ressaltando que era uma grande alegria receber os Técnicos de Segurança do Trabalho na casa da UGT. "Isso significa que a SST não tem bandeira, o que im-

porta é cuidar do bem maior que é a nossa vida, a nossa saúde. Pena que o outro lado não tem entendido essa realidade e criado novas normas, quando não estamos dando conta de fazer cumprir as que já existem e que são boas, o que precisamos é fazer com que sejam cumpridas, colocando em prática o nosso papel", observou.

Cleonice afirmou que não temos que inventar mais nada e, sim, colocar o que já existe em prática para ver, com o tempo, se há necessidade de renovar.



Após os discursos de Valdizar Albuquerque, Milton Perez, e Fernando, que falou em nome do Ramalho da Construção; o evento foi coroado com a presença de Luis Antonio Medeiros, superintendente Regional do Trabalho do Estado de São Paulo, que declarou que o TST é um profissional absolutamente necessário, mas que ao longo do tempo vem perdendo a sua força, assim como o MTE, que está sucateado, passando por diversos problemas por falta de verbas.



Tradicionalmente, neste evento comemorativo, o SINTESP presta uma homenagem a um Técnico de Segurança do Trabalho que é destaque no setor. Este ano o homenageado foi o ex-presidente do SINTESP, José Ferreira do Nascimento, o Ferreirinha, que muito emocionado recebeu das mãos do diretor Wagner De Paula, uma placa especial em reconhecimento a sua grande contribuição aos profissionais da categoria ao longo de 50 anos de dedicação e empenho em prol da segurança e saúde do trabalho.



Ferreirinha foi homenageado

Destacando o lema dessa gestão do SINTESP de trabalhar com ousadia, este ano o evento foi inovado com a apresentação de um stand-up, com o ator Anderson José de Oliveira, que também é Técnico de Segurança do Trabalho e mostrou o cotidiano do TST no ambiente de trabalho com muito humor. Todos os participantes receberam um kit especial, contendo a agenda 2014 do SINTESP e, ao final do evento, foram sorteados diversos brindes oferecidos pelos patrocinadores e parceiros desta edição do evento.

Aproveitamos a matéria para desejar a todos os Técnicos e Engenheiros de Segurança do Trabalho que tenham sempre sucesso em suas ações com felicidade e harmonia.

Parabéns a todos prevençãoistas! #

Fundacentro/MG planeja ação educativa com Cerests

Instituições discutiram demandas para 2014



Por ACS / C.R.

A Fundacentro/MG se reuniu com os Centros de Referência em Saúde do Trabalhador - Cerests de Belo Horizonte, Ipatinga, Juiz de Fora, Montes Claros e Uberlândia para o levantamento de demandas para formação em Segurança e Saúde no Trabalho para 2014 em Minas Gerais. O objetivo é interiorizar o projeto de educação em SST e criar uma programação conjunta com os Centros de Referência.

"É uma parceria muito produtiva, que beneficia a cidade e dá visibilidade para as instituições", afirma a pesquisadora da Fundacentro, Maria do Rosário Sampaio.

Os Cerests ficam responsáveis pela logística e infraestrutura dos cursos. Já à Fundacentro cabe desenvolver as questões metodológicas como proposta pedagógica, conteúdos, material didático e docentes.

Na reunião, realizada no final de outubro, a pesquisadora Maria do Rosário destacou a centralidade do trabalho e o impacto que ele tem em todas as esferas do viver humano, especialmente a saúde. Diante de tal realidade, a abordagem da saúde do trabalhador deve

privilegiar parcerias interinstitucionais e transdisciplinares.

A parceria reforça que o trabalho seja reafirmado como um dos pilares da saúde. Também pretende estimular trocas interinstitucionais no âmbito da educação e pesquisa em SST em Minas Gerais. Rosário ainda expôs seu interesse em pesquisar o trabalho da mulher, solicitando apoio do grupo.

Os Cerests também apresentaram suas demandas. Há a necessidade de cursos sobre análise de acidente, questões de SST na construção civil e relativos ao uso de agrotóxicos. Uberlândia solicitou formação sobre a prevenção de acidentes e doenças nos processos de trabalho envolvendo riscos biológicos e no caso de trabalhadores mototaxistas. Em Montes Claros e Ipatinga, as ações de educação em SST serão oferecidas aos profissionais do Sistema Único de Saúde - SUS.

As instituições já realizaram ações conjuntas anteriormente. "Trata-se de parcerias de longo tempo, desde 1995. As ações interinstitucionais da Fundacentro e Cerest em Minas Gerais enfatizam processos de capacitação continuada em SST. Em 2005, os Cerests nos apoiaram na elaboração da proposta metodológica 'Pedagogia dos Projetos de Trabalho em SST', quando participaram de seu teste. O mesmo ocorreu por ocasião de nossa pesquisa sobre perfil de acidentalidade entre efetivos e terceirizados, dentre outras iniciativas", relata Maria do Rosário. #

Em Curitiba (PR) Técnicos foram "prá rua" por valorização profissional e melhores condições de trabalho



#VEMPRARUA: Movimento reuniu Técnicos de Segurança do Trabalho em Praça Pública na Capital do Paraná para reivindicarem valorização profissional e melhores condições de trabalho para aplicação da prevenção de acidentes mais eficaz nas empresas.

Com apoio irrestrito do SINTESPAR (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado do Paraná) da FENATEST (Federação Nacional dos Técnicos de Segurança do Trabalho) e da UGT; Técnicos de Segurança do Trabalho do Paraná estiveram reunidos em praça pública, em Curitiba (PR) na manhã do último sábado, dia 23 de novembro de 2013, para manifestação pública sobre as condições de trabalhos dos profissionais da SST no Brasil.

A ação pediu valorização profissional e melhores condições de trabalho para implementação da prevenção de acidentes nas empresas.

Para Adir de Souza, Presidente do SINTESPAR, e que há décadas vem lutando pela valorização dos profissionais da SST e melhores condições de trabalho, a ação fortalece a classe trabalhadora e busca conquista para a categoria, como a criação efetiva do Conselho profissional.



Precisamos enterrar de vez essa situação!



Profissionais da SST do Paraná estão dando exemplo de união e busca pela valorização da categoria em benefício da preservação da saúde e integridade física do trabalhador brasileiro.



A manifestação levou à praça pública, todos os profissionais que realmente buscam solidariedade e respeito pela profissão.



Manifestantes unidos pela dignidade da prevenção de acidentes no Brasil.

TÉCNICO DE SEGURANÇA DO TRABALHO

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

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

contato@norminha.net.br

META

ASSESSORIA EM SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO

Rua Major Mendonça, 375 - Araçatuba - SP

(18) 2103-3757

SEGURANÇA: PPRA; LTCAT; PPP; 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

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

VECTRA

Assessoria Técnica

Uniformes profissionais e vestimentas de segurança NR-10

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

Caio Cachoni

Coordenador de Vendas

MC

Equipamentos de Proteção

O EPI QUE VOCÊ PRECISA

(18) 3652-9703

Avenida Bento da Cruz, 39

PENÁPOLIS E REGIÃO

CURSOS RIO PRETO (SP)

CURSO: TÉCNICAS DE APRESENTAÇÃO PARA FORMAÇÃO DE INSTRUTORES DE CAPACITAÇÃO

DATA: 07 e 07/12/2013

CH- 16 H

CURSO: INSTRUTOR DE CIPA

DATA: 23/11/2013

Ch-8h00

CURSO: OPERADOR DE EMPILHADEIRA

DATA: 14/12/2013

CH- 8 H

CURSO: INSTRUTOR OPERADOR DE EMPILHADEIRA

DATA: 14/12/2013

CURSO: INSTRUTOR -NR-35-NIVEL 2

DATA: 13 e 14 de Dezembro de 2013

Ch-16h00

CURSO: APLICAÇÃO DE PRODUTOS AGROTÓXICOS(NR-31)

DATA: 13 e 14/12/2013

CH- 20 H

REALIZAMOS TODOS OS CURSOS IN COMPANY

AS DATAS PODERÃO SOFRER ALTERAÇÕES

TEL. (17) 3216-1979



O dia 27 também foi marcado pelo lançamento da Frente Parlamentar de SST

CAFÉ DA MANHÃ

Tradicionalmente servido para comemorar o Dia Nacional do Técnico de Segurança do Trabalho, o SINTESP (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo) ofereceu na manhã do dia 27 de novembro o Café da Manhã para homenagear os profissionais prevençãoistas. #

Técnica do jaquetão deixa seios firmes sem usar silicone

Agência Hêlic - Terra

Com o passar do tempo, os seios dificilmente conseguem manter o mesmo aspecto da juventude. Por isso, procedimentos para remodelá-los estão cada vez mais em alta no mercado de estética por levantarem a região sem precisar recorrer às próteses de silicone. Um dos mais famosos deles é a técnica do jaquetão, utilizada para combater a queda das mamas após os 35 anos.

No procedimento, o próprio tecido mamário da paciente é utilizado para que seja reorganizado e reposicionado no lugar original, dando um ar mais jovial e firme. "Ela não deve ser feita em quem tem seios muito grandes, pois pode haver sofrimento vascular no momento do intercruzamento dos retalhos", explica Márcio Castan, cirurgião plástico e membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP).

Foto: Shutterstock



Método do jaquetão usa o próprio tecido mamário da paciente para que ele seja reorganizado e reposicionado no lugar original.

Assim como acontece nas demais cirurgias plásticas, o tecido é fixado nas costelas e pode causar uma cicatriz igual à da mamoplastia tradicional, seja ela em forma de "T" invertido, ao redor da aréola ou, ainda, em formato vertical.

Foto: Shutterstock



Cirurgia garante que a região fique mais firme e com um aspecto mais natural, longe do achatado comum deixado por outros procedimentos.

Inovador, o método jaquetão recebeu o nome peculiar porque trabalha o tecido mamário como se ele fosse constituído por dois braços cruzados, dando assim melhor suporte à região e deixando-a mais tonificada. Além disso, com-fere às mamas um aspecto mais natural, longe do achatado comum de

outros procedimentos, dando, inclusive, a impressão de que a paciente implantou silicone, devido ao preenchimento da parte superior do seio.

Pós-operatório

Como todo procedimento cirúrgico, a técnica precisa de cuidados específicos no pós-operatório. Nos primeiros dias, é normal ter inchaço, hematomas e dor. Por isso, além de manter-se em repouso quase absoluto na primeira semana, a paciente deve dormir de barriga para cima, em posição semissentada. Além disso, ao levantar-se, ela precisa se apoiar com o cotovelo ou contar com a ajuda de alguém. Também é importante evitar movimentos amplos com os braços e aguardar 30 dias antes de retomar os exercícios físicos, assim como usar um modelador pelo mesmo período. O sol também deve ser evitado por um mês, para não agravar as marcas e cicatrizes.

Foto: Shutterstock



Como todo procedimento cirúrgico, técnica requer diversos cuidados no pós-operatório, como repouso quase absoluto na primeira semana.

Apesar de eficaz, o procedimento não apresenta resultados imediatos. "A paciente não deve se preocupar com as formas intermediárias no decorrer das fases de evolução do pós-operatório, pois o efeito desejado só será alcançado um ano após a cirurgia", alerta o especialista. A durabilidade dele, no entanto, depende de fatores naturais e do estilo de vida de cada pessoa, além de sofrer influência de hábitos pouco saudáveis, como o excesso de sol e a má alimentação.

Foto: Shutterstock



Também é importante evitar movimentos amplos com os braços e aguardar 30 dias antes de retomar os exercícios físicos.

Em 2014, Sinop-MT terá curso de Assistente Técnico



O curso de "Formação de Assistente Técnico em Perícia Judicial Trabalhista" será realizado em SINOP (MT) nos dias 21 e 22 de março de 2014.

O curso dará ênfase em insalubridade e periculosidade e está aberto para profissionais da segurança e saúde do trabalho, do recursos humanos e demais interessados.

Mais informações pelo telefone (41) 3363-4152 ou pelo e-mail sintepar@yahoo.com.br

#

META
ASSOCIADA DE SEGURANÇA E SAÚDE DO TRABALHO

SEMINÁRIO: "Implantação do eSOCIAL"
Conheça os Pontos de Atenção para preparar a "Transformação" na sua empresa.

Participe deste evento para entender a composição das exigências para atender as especificações das informações do eSOCIAL-Escritório Social. Vantagem: abrange, como Recicla Federal, com a participação do Ministério do Trabalho e Emprego, Ministério da Previdência Social, Caixa Econômica Federal e o Juízo Trabalhista (TST) - disponibilizar as informações referentes à sua Folha de Pagamento, Registro de seus colaboradores, Exame Médico, Riscos Ambientais com a Conexão das Leis Trabalhistas e outros instrumentos que serão enviados por e-mail eletrônico para a Recicla Federal.

Palestrante:
Dra. Neza Aparecida Machado, Advogada
Advogada com especialização em Direito de RH e Transferências em Saúde, Educação e Desenvolvimento Humano.

Conteúdo Programático:

- Apresentação do eSOCIAL (EFD SOCIAL);
- Apresentação eSOCIAL;
- Modelo Operacional;
- Guia dos Assinantes eSOCIAL;
- Suprimento de Atividade Fase de Implantação.

Data: 01 de Dezembro de 2013 - Horário: 08:00h às 12:00h

Público-alvo: Dirigentes, Gerentes RH/OD, Médicos do Trabalho, Técnicos e Engenheiros de Segurança do Trabalho, Profissionais de RH e Advogados.

Local: CLUBE DOS MÉDICOS - Rua Dr. Wally Lopes, 450 - Araçatuba/SP

Investimento: R\$200,00 por participante (desconto especial para mais de uma inscrição por empresa).

Inscrição: Material didático e certificado.

Inscrições por meio de depósito bancário com envio do comprovante para: contato@metasr.com.br

Informações: (18) 2103 3772 - 2103 3777 - 2103 3787

CLIQUE AQUI E PARTICIPE

SINDALCO
O BRAÇO FORTE DO TRABALHADOR
Araçatuba e Região

Rua Prof. Chiquita Fernandes, 09
www.sindalco-ata.org.br (18) 3622-2251

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

José Roberto da Cunha
Presidente

doisDI

(18) 8801-3114
joice@doisdi.com

A idéia nasce da pergunta

RECICLAÇÃO: Dirigente de Mercado (Pequeno, Médio e Grande); Venda; Serviços; Sistemas Administrativos; Redes Sociais; MULTIMÍDIA: Vídeos; Animações; Representações; PRODUÇÃO: Modelagem 3D; Embalagem; Material de P&V

(18) 8801-2115
luiz@doisdi.com

A idéia nasce da pergunta

(18) 3641-8015

Birigui e Região

MultSeg

O EPI que você precisa tem aqui!

Assessoria e Consultoria
Orientações técnicas

Rua Pedro Álvares Cabral, 899

ESGALHA

SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO

(18) 3301-9320

Venda e Manutenção de: Extintor, Hidrante, Alarme Contra Incêndio, Iluminação de Emergência, detecção e Sinalizador.

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

Conferência sobre clima tem acordo sobre redução de gases do efeito estufa



Fonte: TERRA

Um acordo de princípios foi alcançado no último dia 23 de novembro sobre as bases da conferência de 2015, em Paris, uma das questões mais disputadas da conferência do clima de Varsóvia. O texto ainda precisa ser formalmente aprovado para ser considerado parte do Acordo de Varsóvia, que deve incluir um capítulo especial sobre a assistência financeira aos países mais vulneráveis às mudanças climáticas.

A comunidade internacional se comprometeu a firmar em Paris um acordo de redução dos gases causadores do efeito estufa, que entrará em vigor em 2020. Esse acordo envolverá todos os países, será legalmente vinculante e limitará o aquecimento do planeta a 2°C em relação ao período pré-industrial. Hoje, a alta da temperatura se situa em uma trajetória de quase 4°C.

Alcançado durante sessão plenária, o compromisso foi formulado após mais de uma hora de discussões informais e em um canto da sala, entre os chefes das delegações, quando um impasse sobre esta questão ameaçava inviabilizar a conferência.

O texto propõe que os Estados prepara-

rem "contribuições" sobre o que pretendem fazer para lutar contra as mudanças climáticas. Essas contribuições serão incluídas no acordo a ser firmado em 2015, em Paris, sobre as reduções das emissões de gases causadores do efeito estufa.

Esta formulação é menos rigorosa do que o texto apresentado anteriormente, rejeitado por grandes países emergentes, como China e Índia, e que incluía "compromissos". A sessão plenária do fechamento da conferência, iniciada em 11 de novembro, também aprovou o texto sobre a ajuda dos países do Norte ao Sul, outro tema muito polêmico.

Não foi aprovado, porém, o texto sobre a criação de um mecanismo para as "perdas e danos" sofridas pelos países do Sul devido ao aquecimento global. "Não há consenso sobre esse texto", afirmou o delegado egípcio em nome do G-77 (formado por países em Desenvolvimento) e da China, pedindo "mais tempo" para negociar.

O presidente da conferência, o ministro polonês do Meio Ambiente, Marcin Korolec, deu cerca de "15 minutos" para que se chegasse a um acordo sobre esse ponto, no fim da sessão plenária. #

Senac Araçatuba promove debate sobre empreendedorismo entre publicitários

O evento faz parte do Comunica 2013 e traz os publicitários Murilo Ronchesel e Maurício Cavalcanti para discussões e reflexões sobre o mercado.

Como empreendedor na publicidade? É este o tema do bate-papo que o Senac Araçatuba promove neste dia 29, a partir das 19h30. O evento faz parte do Comunica 2013 e traz os publicitários Murilo Ronchesel e Maurício Cavalcanti para discussões e reflexões sobre o mercado.

Com o objetivo de promover discussões e reflexões sobre os caminhos, os movimentos e as tendências da área de comunicação, o Comunica 2013 aborda os desafios e as oportunidades de abrir a sua própria agência de publicidade.

Murilo Ronchesel e Maurício Cavalcanti contarão suas trajetórias profissionais, compartilhando os desafios de uma agência, desde a captação de clientes, o alinhamento entre os departamentos e o processo criativo das campanhas, até a gestão administrativa de um negócio. Inscrições prévias site www.sp.senac.br/araçatuba

“Motivação com saúde e bom humor”
Qualidade de Vida

Fabio_lais@hotmail.com - Consultor, Palestrante, Hunting, Professor e Cronista

COMA OS MORANGOS DA VIDA

Por Roberto Shinyashiki

Talvez, ao me ouvir falar em felicidade, você se pergunte se eu não tenho problemas, se tudo dá sempre certo para mim, se nunca passei por uma grande dificuldade que me tenha deixado marcas, como ocorre com a maioria das pessoas.

É claro que sim, sou como todo mundo. Tenho angústias, fico estressado, as pessoas às vezes me traem, mas eu procuro comer os morangos da vida.

Um sujeito estava caindo em um barranco e se agarrou às raízes de uma árvore. Em cima do barranco havia um urso imenso querendo devorá-lo. O urso rosnava, mostrava os dentes, babava de ansiedade pelo prato que tinha à sua frente. Embaixo, prontas para engoli-lo, quando caísse, estavam nada mais nada menos do que seis onças tremendamente famintas.

Ele erguia a cabeça, olhava para cima e via o urso rosnando. Quando o urso dava uma folga, ouvia o urro das onças, próximas dos seus pés. As onças embaixo querendo comê-lo e o urso em cima querendo devorá-lo.

Em determinado momento, ele olhou para o lado esquerdo e viu um morango vermelho, lindo, com aquelas escamas douradas refletindo o sol. Num esforço supremo, apoiou seu corpo, sustentado apenas pela mão direita, e, com a esquerda, pegou o morango.

Quando pôde olhá-lo melhor, ficou inebriado com sua beleza. Então, levou o morango à boca e se deliciou com o sabor doce e suculento.

Foi um prazer supremo comer aquele morango tão gostoso.

Deu para entender?

Talvez você me pergunte: "Mas, e o urso?"

Dane-se o urso e coma o morango!

"E as onças?"

Azar das onças! Coma o morango! Se ele não desistir, as onças ou o urso desistirão. . .

Às vezes, você está em sua casa no final de semana, com seus filhos e amigos, comendo um churrasco. Percebendo seu mau humor, sua esposa ou seu marido lhe diz: "Meu bem, relaxe e aproveite o Domingo!"

E você, chateado, responde: "Como posso curtir o Domingo se amanhã vai ter um monte de ursos querendo me pegar na empresa?"

Relaxe e viva um dia por vez: coma o morango.

Problemas acontecem na vida de todos nós, até o último suspiro.

Nosso existirão ursos querendo comer nossas cabeças e onças a arrancar nossos pés. Isso faz parte da vida e é importante que saibamos viver dentro desse cenário.

Mas nós precisamos saber comer os morangos, sempre. A gente não pode deixar de comê-los só porque existem ursos e onças.

Você pode argumentar: "Eu tenho muitos problemas para resolver".

Problemas não impedem ninguém de ser feliz. O fato de ter que conviver com chatos não é motivo para você deixar de gostar de seu trabalho. O fato de sua mulher estar com tensão pré-menstrual ou seu marido irritado com o dia-a-dia não os impede de tomar sorvete juntos.

O fato de seu filho ir mal na escola não é razão para não dar um passeio pelo campo.

Coma o morango, não deixe que ele escape. Poderá não haver outra oportunidade de experimentar algo tão saboroso. Saboreie os bons momentos.

Sempre existirão ursos, onças e morangos. Eles fazem parte da vida.

Mas o importante é saber aproveitar o morango. Coma o morango quando ele aparecer. Não deixe para depois. O melhor momento para ser feliz é agora.

O futuro é uma ilusão que sempre será diferente do que imaginamos.

As pessoas veem o sucesso como uma miragem. Como aquela história da cenoura pendurada na frente do burro que nunca alcança.

As pessoas visualizam metas e, quando as realizam, descobrem que elas não trouxeram felicidade.

Então, continuam avançando e inventam outras metas que também não as tornam felizes. Vivem esperando o dia em que alcançarão algo que as deixará felizes. Elas esquecem que a felicidade é construída todos os dias.

Lembre-se: "A felicidade não é algo que você vai conquistar fora de você!".

Abraços, saúde e sucesso!

FÁBIO R. LAIS

fabio_lais@hotmail.com

www.facebook.com/fabio.lais.turnover

www.facebook.com/TurnoverConsultoria

Curiosidade:

Cidade do México tem maior arena de touradas do mundo

Foto: Creative Commons



Com capacidade para mais de 41 mil espectadores, a Monumental Plaza de Toros da Cidade do México é a maior do mundo em capacidade de público.

Quando o assunto é tourada, o primeiro país que vêm à mente é a Espanha. Assim, é natural que a maior arena dedicada a este tipo de espetáculo esteja no país europeu, certo? Errado. Com capacidade para mais de 41 mil espectadores, a Monumental Plaza de Toros da Cidade do México supera todas as outras em capacidade de público, mostrando que a tourada é uma paixão tão grande no México quanto na Península Ibérica.

Construída na década de 1940, seu projeto inicial previa uma verdadeira "Cidade dos Esportes" no local, com direito a pista de boliche, estádio de futebol, quadras de tênis, arena de luta, espaço para feiras e exposições, cinemas

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



Cérebro em Ação
Psicologia Organizacional e Neuropsicológica
Práticas de Trabalho e Qualidade de Vida
Cátedra Medicina Neuropsicológica e Psicologia Organizacional e Clínica Especialista em
Reabilitação Neuropsicológica, Especialista em Terapia Familiar Sistêmica e de Casais,
Psicodramatista Personal e Executive Coaching. www.centrodeterapiaplakada.com.br

Vencendo a ANSIEDADE – parte I

Olá amigos leitores, esta semana iniciaremos uma série, onde falaremos um pouco a respeito de um estado emocional que tem tentando dominar a sociedade de forma avassaladora, tornando-se prejudicial à saúde do homem, a tão famosa **ANSIE-DADE**. Segundo pesquisa realizada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que em uma década cerca de 20% dos moradores das grandes cidades sofrerão de alguma variação desse tipo de transtorno, ou seja, dos Transtornos Ansiosos. Há seis transtornos de ansiedade conhecidos: Fobia específica, Transtorno de Pânico, Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno de Ansiedade Social (TAS) ou fobia social e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Torna-se preocupante o prognóstico, pois hoje pode-se considerar que o percentual é duas vezes maior do que a depressão. A ansiedade clínica é muito mais grave que a tendência comum às preocupações do cotidiano, pois pessoas que desenvolvem tais transtornos frequentemente se descobrem incapazes de trabalhar de modo eficaz, ter vida social, viajar ou manter relações afetivas estáveis.

A ansiedade não pode continuar sendo vista de forma banal e sem critério, como por exemplo, estar sentindo-se cansado das rotinas do cotidiano, sentir-se agitado devido as cobranças excessivas no ambiente de trabalho, familiar e ou social, sentir medo, tristeza e inquietação são consequências naturais dos eventos da vida, que se presentes em excesso na vida do indivíduo impedindo-o de manter-se ativo frentes as rotinas diárias de forma saudável, aí sim deve-se ligar um sinal de ALERTA, pois quando há excesso pode ser indicio de um quadro de ansiedade.

A ansiedade pode ser definida como um afeto desagradável de inquietação, acompanhado de uma série de queixas somáticas (queixas físicas percebidas no corpo), que para alguns pacientes, são mais facilmente percebidas do que as manifestações psíquicas. As queixas mais facilmente relatadas são:

AUTÔNOMICAS - taquicardia (aceleração dos batimentos do coração), **vaso-constrição** (é o processo de contração dos vasos sanguíneos), **sudorese** (transpiração não devido ao calor, é comum perceber a sudorese como sendo um suor nas palmas das mãos) e, aumento do **peristaltismo** (é o movimento involuntário dos nossos intestinos e que permite a passagem dos alimentos ao longo do percurso do sistema digestivo até serem expelidos), **taquipnéia** (respiração acelerada), **pilo-ereção** (é o efeito que deixa os pêlos "arrepiaados"), **midríase** (é a dilatação da pupila em função da contração do músculo dilatador da pupila);

MUSCULARES - dores, contraturas, tremores;

CENESTÉSICAS - parestesias (são sensações cutâneas subjetivas (ex., frio, calor, formigamento, pressão etc.) que são vivenciadas espontaneamente na ausência de estimulação), **calafrios, adormecimentos**;

RESPIRATÓRIAS - sensação de afogamento e sufocação;

PSÍQUICAS - tensão, nervosismo, mal-estar indefinido, apreensão, insegurança, dificuldade de concentração, sensação de "estar no limite", despersonalização e desrealização. (ANDRADE e cols.,1994)

Para quem sofre de ansiedade, a condição vai bem além de se atormentar com o impôsto de renda ou de ter medo de aranha. Trata-se de uma doença real e duradoura, que tem consequências impactantes sobre vários aspectos da vida. O distúrbio de ansiedade tem sido ainda associado a problemas cardíacos, hipertensão, desconforto gastrointestinal, doenças respiratórias, diabete, asma, artrite, problemas de pele, fadiga e outros sintomas e patologias.

O tratamento adequado dos transtornos ansiosos e depressivos se inicia com um diagnóstico realizado de maneira cuidadosa, buscando levar em conta a objetividade e a subjetividade envolvidas neste processo. Portanto caso tenha apresentado as queixas acima relatas com significativa frequência, vale a pena procurar seu médico e ou psicólogo clínico em prol de obter um diagnóstico preciso e a partir daí iniciar seu tratamento.

Na próxima semana, Vencendo a ANSIEDADE – parte II, falaremos sobre alguns indicadores básicos de prevenção e tratamento da ansiedade!!

Fiquem com Deus e até a próxima semana!!!



Nutrição Com Equilíbrio
Kelly Cristina Souza Silveira
Nutricionista

A linhaça é a semente do linho

A linhaça é a semente do linho (*Linum usitatissimum*), sua planta é conhecida desde 5 mil a.C., na região da Mesopotâmia. Ela é considerada um alimento funcional, trazendo benefícios para o coração, intestino e até mesmo prevenindo alguns tipos de câncer. Possui fibras que atuam na liberação da glicose no sangue reduzindo a glicemia, e por tabela, contribui para redução do acúmulo de gordura no corpo. E ainda é uma alternativa de cereal sem glúten.

Há dois tipos de linhaça, a marrom e a dourada, mas elas não apresentam grandes diferenças nutricionais. A linhaça também é bastante rica em lignanas, substâncias muito semelhantes ao estrogênio e por isso chamadas de fitoestrógenos, que estão relacionadas a proteção contra o câncer de mama, à saúde dos ossos das mulheres, e contribui para o funcionamento gastrointestinal. Mas para que haja um aproveitamento mais efetivo da lignana no organismo, é necessário que a linhaça seja hidratada antes de ser consumida. Isto deve ser realizado pelo menos 4 horas antes do consumo, ou então se preferir a linhaça pode ser colocada de molho em um copo d'água na noite anterior.

As fibras são outro nutriente em destaque na linhaça. A porção recomendada dessa semente é de 10 gramas por dia, aproximadamente de uma colher de sopa. Essa quantidade contém 3,35 gramas de fibras.

Seguem alguns benefícios:

Auxilia na redução de peso: Por ser rica em fibras, o consumo da linhaça com outros alimentos torna a liberação da glicose na corrente sanguínea muito mais lenta. Dessa forma, não há picos glicêmicos e é preciso utilizar menos insulina, hormônio que também é responsável pelo armazenamento de gordura. Quando temos muita insulina circulando pelo corpo, rapidamente sentimos a necessidade de consumir mais alimentos que trarão glicose ao nosso organismo rapidamente, no caso alimentos como pães, bolos, biscoitos e doces.

Benefícios Cardiovasculares: Existem algumas controvérsias sobre isso. É um fato que o ômega 3 é uma gordura poli-insaturada que atua reduzindo os níveis do colesterol LDL (ruim) e aumentando os de HDL (colesterol bom). Porém, as frações responsáveis por isso são o ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosahexaenoico (DHA), duas frações desse ácido graxo mais encontradas nos peixes, como o salmão. As fontes vegetais de ômega 3 são ricas em ácido alfa-linoleico (ALA), que segundo algumas pesquisas, não tem esse efeito. Porém, existem evidências que o nosso corpo pode converter ALA em DHA e EPA, portanto ele pode trazer sim esse benefício.

Melhora o funcionamento do intestino: As fibras, quando consumidas com quantidades adequadas de água, melhoram o trânsito intestinal, impedindo a constipação. Além disso, a digestão das fibras gera ácidos graxos de cadeia curta, que incentivam a proliferação de bifidobactérias, bactérias "boas" (flora intestinal). Isso, além de melhorar o funcionamento do órgão, também ajuda a aumentar nossa imunidade.

Controla o diabetes: Exerce o controle porém também previne. Isso ocorre devido ao mesmo mecanismo que reduz os picos de glicose, afinal, quanto mais insulina o corpo produz, mais os órgãos começam a se tornar resistentes a ela, ou seja, solicitam que mais desse hormônio seja utilizado para colocar a glicose dentro de suas células. Esse quadro se chama resistência à insulina, e conforme vai se agravando, resulta em diabetes tipo 2, quanto o hormônio produzido pelo corpo não é suficiente mais para absorver todo o açúcar no sangue.

Continuaremos na próxima edição!

Acidentes de trânsito matam 980 mil pessoas no Brasil em 31 anos

Estudo, que considera o período entre 1980 e 2011, mostra retomada da violência no tráfego, impulsionada pela alta de casos com motos



Bruno Paes Manso - O Estado de S. Paulo

Morreram em acidentes de trânsito no Brasil 980.838 pessoas entre os anos de 1980 e 2011. Neste último ano, o País alcançou a maior taxa de mortes por cem mil habitantes desde que os dados começaram a ser contabilizados. Foram 22,5 mortes por 100 mil habitantes, pico que já havia sido alcançado em 1996, antes da criação do Código Brasileiro de Trânsito, que logo depois que começou a vigorar contribuiu para quedas importantes nas taxas.

Os dados são do Mapa da Violência 2013, acidentes de trânsito e motocicletas, feita pelo Centro Brasileiro de Estudos Latino Americanos (Cebela).

As motos foram os maiores vilões da retomada da violência no trânsito no Brasil, com crescimento de 742,5% nos últimos 15 anos. Em 1996, morriam por acidentes de moto 0,9 pessoas por 100 mil habitantes. O total cresceu para 7,6 mortes por 100 mil habitantes em 2011. No mesmo período, as mortes em acidentes por automóvel também subiram, mas em proporção menor (41,2%). Em 2011, morreram em acidentes de carro 6,5 pessoas por 100 mil habitantes.

Desde 2008, as motos são as principais causadoras de morte no trânsito brasileiro. Tradicionalmente, os pedestres eram as maiores vítimas. Em 1996, morriam 15,6 pedestres por 100 mil habitantes, total 17 vezes maior do que os mortos em motos. Atualmente, as vítimas nas motocicletas é 25% mais alta do que os que andam a pé.

Entre os Estados, Tocantins lidera as taxas de mortes no trânsito, com 37,9 mortes por 100 mil habitantes. É seguido por Rondônia (37,5 por 100 mil), Mato Grosso (35,2), Piauí (34,7) e Mato Grosso do Sul (34,7). O Estado de São Paulo fica na 25ª colocação, com 17,7 mortes por 100 mil habitantes, a frente do Rio de Janeiro (17,2) e Amazonas (14,4), este último, o trânsito menos violento do Brasil. Nos casos de morte de motociclistas, o campeão é o estado do Piauí, com 30,4 mortes por 100 mil habitantes.

Ainda de acordo com o levantamento, a cidade de Presidente Dutra, no Maranhão, é a cidade com o trânsito mais violento do Brasil. Com população de 45.155 habitantes, teve 219 mortes nos últimos cinco anos, o que significa uma taxa de 285,7 mortes por 100 mil habitantes, total 16 vezes maior do que a do Estado de São Paulo.

Verba de multa deve ir para trânsito

A Comissão de Constituição, Justiça e Cidadania (CCJ) do Senado Federal aprovou um projeto de lei que passa a considerar ato de improbidade administrativa a não aplicação exclusiva dos recursos da arrecadação de multas de trânsito em políticas e serviços de trânsito. Conforme determina o Código de Trânsito Brasileiro (CTB), o dinheiro deverá ser destinado para serviços de sinalização, engenharia de tráfego, policiamento, fiscalização e educação de trânsito.

O projeto acrescenta um dispositivo ao CTB e altera o artigo 320. O texto estabelece que a aplicação equivocada dos recursos - no caso, em áreas que não dizem respeito a melhorias do trânsito - passará a configurar ato de improbidade administrativa. Se a autoridade incorrer no crime, poderá, de acordo com a Lei de Improbidade Administrativa, ser punida com penas como a perda da função pública e a suspensão dos direitos políticos por cinco a oito anos aos detentores de cargo ou emprego público. Caso não haja recurso para votação pelo plenário do Senado, a proposta seguirá diretamente para apreciação da Câmara dos Deputados. #

Soluço, ronco e ereção matinal; tire 40 dúvidas sobre seu corpo

Fernanda Frozza - Fotos: Getty Images

Até a edição passada você viu 12, hoje vai ver mais 09 de 40 dúvidas



Por que ficamos arrepiados?

O arrepio é uma reação do organismo e acontece normalmente quando estamos com frio ou medo. No caso do frio, o arrepio é consequência das contrações musculares e ajuda a evitar a perda de calor do corpo. Assim, os pelos ficam erguidos e funcionam como isolante térmico.

Já no caso do medo, o arrepio é uma herança dos tempos primitivos. Toda vez em que um animal se sente ameaçado, seu sistema nervoso entra em ação, deixando os pelos eriçados para mostrar para ao seu oponente que é maior e mais forte do que ele imagina.



Por que mulheres grávidas têm desejo?

Diferentemente do que mostram os filmes ou novelas, as mulheres grávidas não têm desejo. O que pode acontecer é uma mudança na alimentação. "Na maioria das vezes estes desejos são movidos por questões emocionais ou mesmo por brincadeiras. A mulher por ter de fato alteração do paladar, preferindo alimentos que antes não gostava e rejeitando alimentos que sempre gostou", explica Edilson Ogeda.



Por que os homens não têm celulite?

Ainda que as mulheres lutem com todas as forças contra a celulite, esse problema raramente atinge o corpo masculino. E isso acontece por conta das diferenças hormonais.

As mulheres liberam estrogênio, hormônio que faz a gordura se concentrar nos quadris e coxas e provoca a retenção de líquidos. Como os músculos são mais fortes nessa região, os furinhos costumam surgir. Por outro lado, os homens produzem testosterona, hormônio que faz a gordura se concentrar na região abdominal, onde a musculatura é menos firme e a celulite difícilmente aparece.



Por que espirramos?

Espirrar nada mais é que um ato involuntário, com jato de ar bem forte, que pode chegar a 150 km/h. O espirro tem a função de expelir qualquer sujeira que estiver irritando o nariz. Por isso, mesmo que às vezes você queira prender o ar para não fazer barulho em público, nem sempre é possível.

Quando uma poeira ou fumaça entra no nariz, o cérebro interrompe a respiração normal, faz todos os músculos ligados à respiração se contraírem e empurra o ar para fora com toda força. Para que saia com mais pressão, o ar dos pulmões é bloqueado pela glote no início do espirro e liberado em seguida.



Por que os homens acordam com o pênis ereto?

Os homens acordam com o pênis ereto por razões diferentes. A primeira é a ereção involuntária, que acontece algumas vezes durante a noite e é uma maneira de o organismo manter o órgão sexual masculino sempre ativo. A segunda, e mais comum, é a vontade fazer xixi. Quando a bexiga está cheia, ela pressiona os nervos responsáveis pela ereção. Isso também pode acontecer durante o dia, claro, mas os homens costumam ir ao banheiro antes e evitar a surpresa.



Por que algumas pessoas com transtornos alimentares param de menstruar?

O ciclo menstrual estável está diretamente ligado com a boa alimentação. Por isso, quando uma mulher para de menstruar - situação também chamada de amenorreia- é porque está desnutrida e tentando manter um peso menor do que o ideal. De acordo com o ginecologista Edilson Ogeda, a anorexia pode causar uma interferência direta na regulação hormonal do organismo.



Por que o pênis diminui no frio?

Isso acontece com todas as partes do corpo e não há nada de errado. Quando está frio, a musculatura do pênis se contraí, assim como todos os seus outros músculos no inverno. É uma forma de se proteger e manter a temperatura interna. A diferença é que o corpo tem ossos, o que limita o encolhimento, e o pênis não. E isso dá a sensação de que essa região diminui mais que as outras nessas épocas do ano.



É verdade que as mulheres começam a menstruar no mesmo período quando passam muito tempo juntas?

Sim, não se sabe ao certo o motivo, mas de acordo com o ginecologista Edilson Ogeda, isso acontece com frequência. "O meio social vivido influencia e muito o ambiente interno do organismo, trazendo algumas semelhanças, inclusive em relação à época de ciclos menstruais".

O que causa as olheiras?

Cansaço, noites mal dormidas ou fatores hereditários podem causar olheiras, aquela camada escura que fica abaixo dos olhos e incomoda tanto as mulheres. Isso acontece porque abaixo da pálpebra inferior há uma camada de gordura que sustenta e mantém a pele esticada. No entanto, quando estamos cansados, essa camada diminui e a pele fica ligeiramente enrugada, o que deixa a região mais escura e causa as olheiras. #



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



Birigui e MultSeg Região
O EPI que você precisa tem aqui!
Assessoria e Consultoria
Orientações técnicas
Rua Pedro Alvares Cabral, 899



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



ESCALHA
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO
(18) 3301-9320
Venda e Manutenção de: Extintor, Hidrante, Alarme Contra Incêndio, Bomba de Emergência, detecção de Sprinkler. Projeto para Bombeiro com Assessoria Técnica Especializada Cursos de Formação Brígida de Incêndio com Certificado e Aposilia
escalha.sistemas@terra.com.br
escalha.projetos@terra.com.br
(18) 3301-9322
Av. Prestes Maia, 2.860 – Araçatuba – SP



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

Farroupilha homenageia profissionais da SST no RS

Foi realizado o VIII Seminário de Segurança do Trabalho realizado entre os dias 26 e 27 de novembro de 2013 na Escola Técnica Municipal Farroupilha para homenagear os profissionais da área.



No dia 26 de novembro teve a solenidade de abertura e apresentação dos seguintes temas: "NR33" pelo Técnico de Segurança do Trabalho da Prefeitura de Triunfo, Rafael Wislow Vieira e "Profissão do técnico de segurança no cenário atual e perspectivas" com Nilson Airon Laucksen, Técnico de Segurança do Trabalho do SINDITEST (RS).



Já no dia 27 de novembro, Osman Dias, Técnico de Segurança e de Enfermagem do Trabalho apresentou "RT-14 e Brigada de Incêndio".

A palestra de encerramento foi apresentada por Fernando Lopes Filgueiras, Técnico de Segurança do Trabalho da In-Haus que falou sobre "NR11 Transporte, movimentação, armazenagem e manuseio de materiais".



O evento foi coordenado por Lucimar Krever da Coordenação dos Cursos Técnicos. #

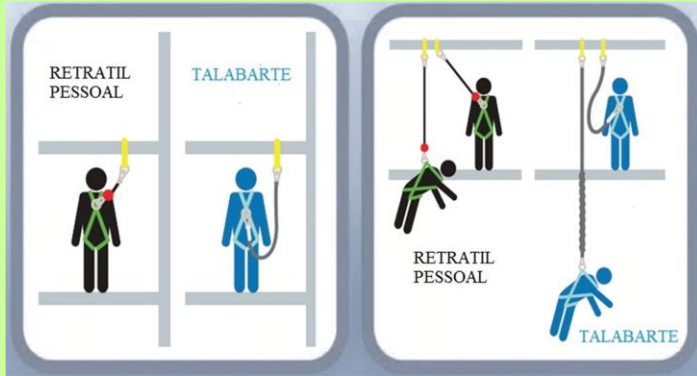
(18) 8801-3114
 joice@doisdi.com
 A idéia nasce da pergunta
 BRANCO: Design de Marca; População; Manual de Identidade
 WEB: Sites; Sistemas Administrativos; Redes Sociais
 MÚLTIMÉDIA: Vídeos; Animações; Representações
 PRODUTO: Modelagem 3D; Embalagem; Manual de PPP

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

O EPI QUE VOCÊ PRECISA

(18) 3652-9703
 Avenida Bento da Cruz, 39
 PENÁPOLIS E REGIÃO

TRAVAQUEDA RETRÁTIL VERSUS TALABARTE



Com a redução do tamanho e do peso vem a redução no preço, tornando o travaqueda retrátil de uso pessoal mais acessível do que nunca!

Texto adaptado por: Marcos Amazonas, Gerente Técnico em Trabalho em Altura e Mayra Vilaboin, Gerente de Produtos Trabalho em Altura - Honeywell Produtos de Segurança.



Um sistema de freio que age rapidamente impede quedas em questão de centímetros e não em metros, faz os gestores de segurança aposentarem seus talabartes com absorvedor de impacto em favor de uma nova geração de travaquedas retráteis de tamanho reduzido e baixo peso. Estes retráteis, de forma inversa ao que o mercado está acostumado, podem ter sua caixa retrátil fixa ao elemento de engate de retenção de queda do cinturão do trabalhador ao invés de estarem fixos no ponto de ancoragem. O nome técnico que vem ganhando força para este tipo de dispositivo é "retrátil pessoal". Disponibilizados no mercado em versões duplas que possibilitam deslocamentos seguros com conexões alternadas, tal como os talabartes absorvedores de impacto duplos (em "Y"). Os trabalhadores podem mover-se com segurança sem jamais estarem desconectados e expostos ao risco de queda.

Cada vez mais é possível identificar empresas nos Estados Unidos ressaltando seu comprometimento em reduzir os riscos, substituindo os talabartes por retráteis pessoais para proteção de queda. Junto a esta medida são exigidos treinamentos práticos e inspeções rigorosas, o que estimula as pessoas a assumirem responsabilidade pessoal pela sua própria segurança.

O talabarte com absorvedor de impacto era a ferramenta dominante para a retenção de queda, mas logo que os travaquedas retráteis perderam tamanho e peso, tornando-se disponíveis como uma alternativa viável. Os talabartes provavelmente em breve serão intitulados como sendo coisa do passado, assim como o cinturão abdominal. O principal precursor desta decisão de trocar talabartes por retráteis pessoais, o gestor de segurança, nos diz que é a redução do espaço de retenção de queda ou diminuição da ZLQ (Zona Livre de Queda) que é essencial para a segurança do trabalhador.

Apesar de tradicional, talabartes com absorvedores de impacto com até 2 metros podem levar a uma queda de até duas vezes o seu tamanho (quando utilizado em fato de queda 2) somado ao comprimento para retenção de queda do absorvedor de energia (até 1,75 metros) por desaceleração. Um retrátil pessoal requer menos de 60 cm como distância de desaceleração. Para uma

ZLQ menor do que 5 metros, o retrátil pessoal torna-se uma opção mais segura se comparado com um talabarte excessivamente curto.

Desenvolvido em resposta às necessidades dos trabalhadores de reter a queda em curto espaço físico e ao mesmo tempo permitir uma maior mobilidade em torno das barreiras, os retráteis pessoais evoluíram para tornarem-se mais compactos, leves e baratos.

Os materiais atuais de alta resistência ao impacto permitem que os engenheiros desenvolvam unidades menores que podem suportar as forças de queda necessárias. Alguns modelos acomodam trabalhadores de até 140 kg, incluindo o peso da ferramenta. Projetos avançados incorporam um mecanismo de articulação embutido que facilmente adaptam dois retráteis pessoais à elementos de engate de retenção de queda metálicos em "D" para proteção de queda contínua em 100% do tempo.

A tendência é que esses equipamentos popularizem-se no mercado nacional e, com um aumento de demanda, espera-se que o produto fique cada vez mais acessível.

ALGUMAS RAZÕES PARA MUDAR DE TALABARTES PARA RETRÁTEIS PESSOAIS

Retenção de queda mais rápida em menor espaço; Retenção de queda sem folga com a linha sempre tensionada, minimizando a queda livre; Risco menor de tropeços, não existem sobras de fita com o retrátil; Melhor mobilidade no trabalho, seu comprimento sempre automaticamente regulado ao mínimo; Alternativa com bom custo benefício aliada a um incremento de segurança dos trabalhadores.

Está pensando quando será a hora de trocar os talabartes para os retráteis pessoais? Pense desta maneira:

Por anos, tivemos cinto de segurança nos carros com três pontas e regulagem manual; então foi incorporado a estes um sistema com pré-tensionadores de ação rápida que hoje estão presentes em praticamente todos os automóveis devido a sua praticidade e segurança. O sistema retrátil utilizado nos retráteis pessoais, então é de se pensar que em algum momento, no futuro, o travaquedas retrátil pessoal vai ocupar o lugar, que hoje, é do talabarte com absorção de impacto.

Os avanços na proteção de queda de pessoas saíram do cinturão abdominal, passaram pelo avanço da inclusão do absorvedor de impacto em talabartes e agora, pedem por travaquedas retráteis pessoais cada vez menores. Você pode pensar que jamais estará num acidente de carro e que jamais terá uma queda no trabalho. Mas se uma queda acontecer e você estiver protegido com o que existe de mais seguro, sua chance de sair ileso é maior!

Entre em contato com a Honeywell para entender mais sobre essa nova tecnologia e a forma correta para implementação do retrátil pessoal em sua realidade de trabalho. #

Quando o anjo do carma aparece



Por: Wagner Borges

Operações Cárnicas

Quando o anjo do carma aparece, muita coisa muda na vida das pessoas. De seu movimento, surgem as ondulações dos acontecimentos, a repulsão ou atração das energias, o ciclo das leis de causa e efeito.

Oportunidades e desventuras se alternam sob seu trabalho.

Que as pessoas de má intenção se acatelem, pois o anjo do carma está operando e administrando os pensamentos e atos de cada ser humano.

Quem viola as leis do equilíbrio vital, tem que arcar com as consequências inevitáveis de seus atos.

Não se trata de cobrança divina ou de punição cósmica.

É apenas o princípio natural de Causa e Efeito.

Se o equilíbrio vital é quebrado por alguém, o anjo do carma entra em ação, operando as devidas disposições cármicas e atrelando-as ao campo espiritual do causador da ação. Não há como enganar o Universo.

O anjo do carma sabe que a pessoa é imortal e, por isso, ele não se apressa.

Sua ação pode ser agora, após a morte, ou na próxima existência...

É inexorável: as repercussões dos atos retornam ao centro que originou suas causas.

É vital: fazer o Bem sem olhar a quem e estar ligado à produção de energias sadias no contexto das vidas.

É importante: expandir a consciência e o amor por todos os planos...

É correto dizer: "se a sementeira é livre, a colheita é obrigatória!"

Os sábios espirituais orientam:

- Abstenha-se de gerar causas que levem a efeitos deletérios.

- Siga o fluxo da vida e torne-se amigo das forças sutis que movimentam as ondas de luz na existência de todos.

- Ordene os pensamentos, equilibre as emoções e seja flexível na manifestação diária.

- Prime por uma conduta ética, não por causa da opinião de alguém, mas porque isso faz bem e atrai as vibrações de seres de luz.

Medita no seguinte:

1. Você age; 2. O efeito correspondente aparece; 3. O tempo passa;

4. O anjo do carma aparece e opera as devidas equações de reajuste e equilíbrio; 5. Sob sua ação inexorável, ocorre uma série de eventos em sua vida;

6. Você se pergunta, confuso: por que isso? 7. O anjo responde invisivelmente: "a cada um segundo suas obras";

8. Você se vê envolvido em uma teia de acontecimentos e de relações inevitáveis;

9. Você sofre; 10. Então, surgem duas opções: - Você abre a mente e melhora sua manifestação na vida; - Você se revolta e gera novas repercussões negativas à frente;

11. Pense em tudo o que você está lendo aqui e veja para onde sua vida o está levando; 12. Combata o egoísmo;

13. Remova a consciência; 14. FAÇA O BEM! (Sem esperar recompensas);

15. O anjo do carma está sempre presente. Não duvide disto!

16. Diga NÃO ao terror! 17. Diga SIM ao AMOR!

18. Termine as batalhas emocionais no campo de seus sentimentos;

19. Esqueça as ofensas e sinta-se livre! 20. PAZ E LUZ!

Os Iniciados: Os Iniciados - grupo extrafísico de espíritos orientais que opera nos planos invisíveis do Ocidente, passando as informações espirituais oriundas da sabedoria antiga, adaptadas aos tempos modernos e direcionadas aos estudantes espirituais do presente.

Composto por amparadores hindus, chineses, egípcios, tibetanos, japoneses e alguns gregos, eles têm o compromisso de ventilar os antigos valores espirituais do Oriente nos modernos caminhos do Ocidente, fazendo disso uma síntese universalista. Estão ligados aos espíritos da Fraternidade da Cruz e do Triângulo. Segundo eles, são "iniciados" em fazer o bem, sem olhar a quem. #

As dores e alegrias da mulher moderna

Saiba como lidar com os problemas da rotina e ter uma vida equilibrada

Danielle Barg/TERRA (Continuação da Edição 232)

Nos filmes e novelas, a mocinha geralmente é bem-sucedida profissionalmente, mãe presente na vida dos filhos, consegue sair para jantar com marido e, acima de tudo, está sempre vestida com modelitos incríveis usando um manequim 36. Como alguém consegue ser tudo isso sem descer do salto? A resposta é simples: é tudo de mentirinha.

Na vida real, a mulher corre contra o tempo e luta diariamente para agradar o chefe, o marido, os filhos e, acima de tudo, o espelho. Trabalhar e manter a rotina de uma casa, de fato, é uma tarefa árdua e incessante. A parte boa é que o sexo feminino não tem nada de frágil. Por isso, o Terra conversou com diversos especialistas para levantar os principais problemas da mulher moderna e direcionar as melhores maneiras de solucioná-los.

As ginecologistas Lucila Pires Evangelista, do Hospital Albert Einstein, e Daniela Schmitz, do Hospital e Maternidade São Camilo, falam sobre o complexo corpo feminino; Leonardo Tucci, especialista em endocrinologia e metabologia pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), fala sobre os riscos da má alimentação; Samara Queiroz, diretora técnica da academia Runner, de São Paulo, dá dicas de boa forma; Magda Expósito, especialista em Dermatologia pela Sociedade Brasileira de Dermatologia, responde sobre questões da pele e dos cabelos e, finalmente, Angela Costa, psicóloga e neuropsicóloga clínica, é quem fala sobre as pressões que a mulher tem de enfrentar nos dias atuais.

O resultado das conversas mostra que, com equilíbrio e um pouco de colaboração, é possível dosar tudo sem deixar a diversão de lado. Veja a seguir como buscar uma vida mais light em todos os sentidos.



Segurar o xixi

A vontade de fazer xixi sempre pode esperar mais um pouquinho diante de tantas coisas urgentes para serem feitas, no trabalho e em casa. Mas o que muitas mulheres se esquecem é que, mais importante do que tudo, é a própria saúde. Adiar o momento de urinar é um péssimo hábito, que acumula bactérias no aparelho urinário, prejudica os rins e traz diversos outros problemas.

A ginecologista Daniela avisa que essa péssima mania é "um dos principais causadores da infecção urinária". A recomendação geral é que a paradinha para o xixi aconteça de quatro em quatro horas.

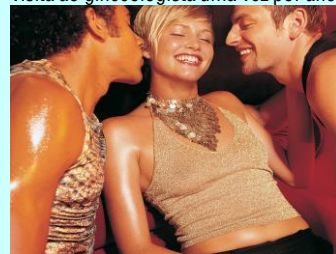


Olá, Dr. Google

Aquela pulguinha atrás da orelha que não deixa você dormir ao fazer um exame ou sentir uma dor pode gerar ainda mais preocupação e desespero. A ginecologista Lucila conta que muitas pacientes têm a mania de abrir exames e tentar decifrá-los buscando informações na internet.

Com a falta de tempo, muitas também preferem recorrer à grande rede e se automedicar para resolver problemas que teoricamente seriam simples, mas que, segundo a especialista, podem indicar algo mais sério. "Como discernir o que é uma informação confiável sobre uma doença de uma opinião? Sem conseguir diferenciar, a mulher acaba se tranquilizando falsamente, ou o contrário - se estressa sem necessidade e chega apavorada ao consultório por conta de algo que leu em algum site", conta.

A profissional explica que a complexidade do corpo feminino exige um trabalho preventivo constante. "Se ela não mantém seus exames em dia, como o Papanicolau, por exemplo, ela pode desenvolver o câncer do colo de útero, que é um tipo muito comum e que podemos evitar. Com relação ao câncer de mama, a detecção precoce tem a taxa de cura de 95%." Lucila recomenda a visita ao ginecologista uma vez por ano.



Vida sexual desregrada

A vida moderna também trouxe algumas vantagens - a libertação sexual das mulheres é uma delas. Mas, para as que não pretendem se envolver em um relacionamento sério e ao mesmo tempo querem levar uma vida sexual ativa, é preciso uma dose a mais de cautela. De acordo com Daniela, um problema

muito recorrente ligado à troca frequente de parceiros é o corrimento. O sintoma pode estar ligado tanto aos hábitos sexuais da mulher quanto ao cansaço e à alimentação inadequada, que diminuem as defesas.

Aparentemente, o corrimento é um problema simples, mas, quando não tratado corretamente, pode se tornar algo mais sério. "O corrimento não pode ser desvalorizado, porque ele pode evoluir para dores pélvicas e, como consequência, comprometer a fertilidade".

As Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) também são as vilãs da mulher que leva a vida sexual desregrada - aids, sífilis e gonorréia são as mais recorrentes. A mulher moderna que se cuida e preza por sua saúde não sai de casa sem camisinhas dentro da bolsa.

Sem tempo para se apaixonar

Namorar, para muitas mulheres, fica em último plano sempre. Mas a psicóloga Angela avisa que se envolver profundamente com alguém e viver uma paixão são necessidades vitais de todo o ser humano.

Como a maior parte do tempo é gasta no trabalho, a especialista observa uma grande dificuldade de manter uma vida social. "As mulheres se envolvem com parceiros de trabalho e muitas vezes com homens casados. Voltamos então à questão da frustração e culpa por não conseguir realizar o desejo de uma família ou sua própria independência. Isso gera angústia e faz com elas procurem um parceiro que não é o ideal", explica.

A psicóloga recomenda que a mulher busque se conhecer melhor e tentar descobrir o que realmente deseja. "As mulheres atualmente buscam algo sem saber exatamente o que procuram e acabam confundindo alguns sentimentos. Isso leva à insatisfação nos relacionamentos. O par ideal está mais no imaginário do que na realidade da maioria das mulheres. Procurar ajuda de um profissional é um caminho muito importante", conclui.

Falta de libido em decorrência do cansaço

"Amor, hoje estou com dor de cabeça" - é assim que muitas mulheres modernas terminam suas noites. Os especialistas ouvidos explicam que é mais do que normal que o cansaço e o excesso de preocupações mande a libido da mulher pro "espaço", deixando a vida sexual em segundo plano e esfriando as relações.

Para Lucila, os aborrecimentos do dia a dia fazem com que a mulher se sinta indisposta sexualmente. "Isso acontece especialmente quando a mulher está indo além do seu limite físico e psicológico. Ela fatalmente não vai querer ter relação. Os problemas, neste caso, viram uma bola de neve, porque ela acaba ficando insatisfeita e frustrada."

A ginecologista Daniela alerta para outro problema, que é a necessidade de satisfazer o parceiro e o fingimento durante a relação, um problema que nem mesmo toda a modernidade do mundo conseguiu fazer desaparecer.

Para recuperar a libido, ela recomenda a sinceridade: "o ideal é que ela passe a dividir mais tarefas com o marido e também incentive o diálogo. Atividade física também colabora nesta parte, porque libera a endorfina, que é o hormônio do bem-estar. Indico medicações para aumentar a libido somente em último caso".

Continua na próxima edição.

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

GERENTES, DIRETORES, CHEFES E ENCARREGADOS

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

Eternit deve pagar indenização por exposição ao amianto

Fonte: Sinait

A empresa Eternit foi condenada, à revelia, a pagar indenização por danos morais à família de um ex-empregado, já falecido. A juíza da 4ª Vara da Justiça do Trabalho de Osasco(SP), Cristiane Serpa Panzan, ainda anulou acordos extrajudiciais feitos pela vítima com a empresa alguns anos antes.

O trabalhador morreu em outubro de 2012, em decorrência de doenças adquiridas pela exposição ao amianto. A própria empresa diagnosticou a asbestose em 2001 e detectou placas neurais por prolongada exposição à poeira mineral.

A juíza considerou que os acordos firmados anteriormente negam os direitos do trabalhador, como a saúde e a vida, que são considerados irrenunciáveis. Por essa razão, decidiu que são inválidos.

A sentença ainda é de primeira instância, porém, relevante, pois dá visibilidade a uma questão polêmica no país, que é a proibição ou não da extração e utilização da fibra no Brasil. A empresa ainda poderá recorrer. #

Dicas de segurança para as compras durante a Black Friday

Às vésperas da Black Friday, que acontece na próxima sexta-feira, 29, vale ficar alerta aos golpes de internet motivados por empresas e indivíduos mal intencionados. Por isso, Thiago Claro, coordenador do curso de Tecnologia em Sistemas para Internet do Centro Universitário Senac, dá algumas dicas para aumentar sua segurança nas compras on-line e aproveitar os descontos da Black Friday sem transtornos nem arrependimentos.

INFORME-SE: Antes de fazer uma compra em um site que você não conhece, procure saber o máximo possível sobre a empresa: é importante verificar se há reclamações sobre a loja em redes sociais e sites especializados. Outra dica é conferir a lista que o Procon-SP mantém atualizada, com as lojas virtuais para serem evitadas, pois já apresentaram problemas. Também procure se informar sobre as políticas de entrega e de troca da loja. Note que essas regras podem mudar em períodos de promoção, como a Black Friday.

OBSERVE: É importante ficar atento até mesmo a detalhes na própria página da loja, como se em algum lugar consta endereço, telefone e outras formas de contato além do e-mail. Também vale observar a existência de alguns "selos" ou "badges" conquistados pelo site a partir da avaliação por sistemas como o e-bit, que é baseado em pesquisas com os consumidores sobre a qualidade do site durante o processo de compra, pagamento e também depois da entrega do produto.

DESCONFIE: Desconfie de ofertas muito absurdas, até mesmo para uma Black Friday, e de sites que exigem pagamento por depósito em conta bancária. Procure sites com sistemas de pagamento seguro e criptografia de dados; verifique na barra de endereços na página de pagamento se aparece https://. Ao invés de http, o https significa que se trata de um ambiente seguro e isso implica dados criptografados.

NÃO FACILITE: Ao criar seu cadastro na loja virtual, é muito importante não utilizar a mesma senha do seu e-mail, do banco, cartões, etc. Essa é uma dica óbvia, mas que sempre vale a pena. #