Norminha

DESDE 2009 - Revista Semanal a Serviço da Segurança, Saúde e Higiene Ocupacional; Meio Ambiente e outras atividades de trabalho

ANO 06 | Nº 239 | 02/01/2014

CONTATO | NOTÍCIAS | TWITTER | FACEBOOK | MTE | ARQUIVOS | NRs NORMAS REGULAMENTADORAS | ACESSE NORMINHA | FAÇA SUA INSCRIÇÃO ON-LINE | WC Maioli Mte 51/09860-8

De "cara nova", com mais páginas e novos recursos; estamos começando 2014 com felicidade!

Norminha

DESDE 2009 - Revista Semanal a Serviço da Segurança, Saúde e Higiene Ocupacional; Meio Ambiente e outras atividades de trabalho

ANO 06 | Nº 239 | 02/01/2014

CONTATO | NOTÍCIAS | TWITTER | FACEBOOK | MTE | ARQUIVOS | NRs NORMAS REGULAMENTADORAS | ACESSE NORMINHA | FAÇA SUA INSCRIÇÃO ON-LINE | WC Maioli Mte 51/09860-8

Estamos começando 2014 com novo design; com 08 páginas a partir de 09/01/2014 e novos recursos para visualização de informações diversas. Veja como usufruí-los clicando nos ícones postados em nossa primeira página:

CONTATO
Levará você diretamente em página específica de nosso Portal para que possa entrar em contato conosco.

NOTÍCIAS
Levará você diretamente em página específica de nosso Portal com diversas notícias atualizadas.

TWITTER
Levará você diretamente nossa página no mini blog Twitter.

FACEBOOK
Levará você diretamente em nossa página do Facebook para aproximar nosso contato.

MTE
Levará você diretamente no Portal do Ministério do Trabalho e Emprego.

ARQUIVOS
Levará você diretamente em página específica de nosso Portal para que possa visualizar e baixar arquivos.

NRs
Levará você diretamente em página específica de nosso Portal para visualizar e baixar todas as NRs.

NORMINHA
Levará você diretamente AO Portal www.norminha.net.br

INSCRIÇÕES
Levará você diretamente em página específica de nosso Portal para inscrições de eventos.

PUBLICIDADES
Clicando sobre as publicidades levará ao site ou páginas específicas de nossos patrocinadores.

CLIQUE AQUI
Sempre que encontrar "clique aqui" te levará às páginas de internet e arquivos relacionados.

2014 PROMETE
Vamos preparar todas as nossas edições para que sempre possam serem servidas com muito bom gosto.

Para divulgar suas ações e de sua empresa envie com fotos para: contato@norminha.net.br

O nosso objetivo sempre foi em divulgar "coisas boas". E sabemos que muita "coisa boa" está sendo feita pelos profissionais de segurança e saúde ocupacional em benfício dos trabalhadores brasileiros. E sabemos também, quem tem muitos outros profissionais, de outras áreas, que sempre fazem "coisas boas" para a segurança e saúde do trabalhador brasileiro!

É por isso que estamos propondo, para que em 2014, possamos multiplicar nossas parcerias. Venha fazer parte da Família Norminha! Divulgue aqui suas ações; as ações de sua empresa. Conte sempre com nosso apoio! Sempre envie seu material para contato@norminha.net.br

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

ENGENHEIRO DE SEGURANÇA DO TRABALHO

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

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

contato@norminha.net.br

MÉDICO 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

PROMED Medicina e Segurança do Trabalho

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

(18) 3301-1361

Rua Amazonas, 305 – Araçatuba-SP

Barulho ao frear: saiba quais peças podem estar desgastadas

Quando os freios de um automóvel começam a fazer barulho, é preciso checar o sistema com um mecânico de confiança. A maior incidência é em relação às pastilhas, mas existem outras causas para esse problema.

Os principais problemas que deixam seu carro com barulho de freada de ônibus velho são: material da pastilha muito duro, flutuação da pastilha na pinça de freio e contato irregular da pastilha com o disco.

Outro problema recorrente é o desgaste excessivo do material de atrito, que são as lonas (geralmente nas rodas traseiras) e pastilhas (nas dianteiras). Para rápida resolução do barulho, basta substituir as peças. O disco de freio, que é o item que vem fixado à roda do veículo, pode também ter a sua parcela de culpa pelo som irritante. Com a função de reduzir o movimento giratório da roda quando entra em contato com as pastilhas, o disco pode produzir um barulho incômodo quando, por defeito, apresenta superfície irregular.

Os barulhinhos que tanto incomodam também podem ser gerados pelo acúmulo de sujeira dos dias chuvosos. Neste caso, é preciso procurar um mecânico para fazer uma limpeza ou trocar peças, se for necessário.

Revisão: Mesmo sem barulho, o sistema de freio é um dos principais para a segurança do motorista. Ele deve ser revisado pelo menos a cada 10 mil quilômetros ou um ano.

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

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

ESGALHA
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO
(18) 3301-9320
Venda e Manutenção de: Extintor, Hidrante, Alarme Contra Incêndio, Iluminação de Emergência, detecção e Sprinkler.
Projeto para 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

Deixemos de ser somente profissionais tecnicistas. Sejamos um pouco mais políticos

Marcos Antonio de Almeida Ribeiro é Presidente do SINTESP (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo).

Queridos(as) e amados(as) companheiros(as) mais um ano se passou e mais um ano pudemos mostrar a força de nossa categoria prevencionista.

Nós técnicos de Segurança do Trabalho, infelizmente subestimamos a nossa força tanto técnica quanto política. Em 2013 caiu a ficha e pudemos notar que sempre que precisamos de ajuda de algum político, eles sempre nos recebe muito bem, mas nos vê como bandeirinhas, ou seja, mais votos na próxima eleição.

Claro que sabemos que muitos daqueles que nós procuramos para nos ajudar sempre tem algo a ver com as nossas necessidades, mas nunca estão focados com o assunto sobre a nossa categoria e a Segurança e Saúde dos Trabalhadores, como por exemplo a mais importante que é a criação urgente do nosso Conselho de Classe que com certeza teríamos um controle maior para fiscalizar o exercício da profissão, a volta da nossa credencial que infelizmente o MTE sem critério nenhum, substituiu a mesma por um simples carimbo na CTPS-Carteira de Trabalho e Previdência Social e que para qualquer pessoa com más intenções pode fácilmente falsificar, Fim do Fator Previdenciário, etc.

Portanto, nós profissionais técnicos de segurança do trabalho, precisamos urgentemente fazermos uma grande reflexão em nossas metas para este ano de 2014.

Também entendermos que como o povo saiu às ruas no ano passado pedindo mudanças na política, fim da corrupção, mais saúde, mais segurança, etc., nós também precisamos levantar as nossas bandeiras, e partirmos em busca de nossos ideais também, não bastando somente ficarmos atrás de nossas mesas, achando que somos os anjos da guarda dos trabalhadores.

Precisamos nos unir enquanto categoria, termos mais ética em nossa profissão, deixarmos de ser apolíticos e asbermos que 2014 teremos eleições para presidente e deputados estaduais e federais e quem sabe consigamos eleger alguns profissionais prevencionistas para legislar com maior conhecimento as causas prevencionistas deste país. #

Isto é Brasil:

Fifa alerta redes sociais contra revenda ilegal de ingressos da Copa

Segundo o jornal Folha de S. Paulo, a Fifa notificou empresas que administram redes sociais importantes, como Facebook, Twitter e Linkedin, sobre a revenda ilegal de ingressos para a Copa do Mundo de 2014.

A entidade que comanda o futebol mundial pediu que as companhias tomem medidas contra usuários que usam as páginas para comercializar os bilhetes, o que é ilegal - nas normas da Fifa, qualquer negociação de ingresso, inclusive a revenda, deve ser feita por meio de seu site oficial.

No Facebook, há até grupos abertos, que não necessitam de autorização do moderador para participar, criados especificamente para comercializar ingressos da Copa. Alguns são vendidos a um preço até cinco vezes mais caro, o que constitui crime segundo o Estatuto do Torcedor.

Atualmente, a Fifa disponibiliza em seu site a segunda fase da venda de ingressos para o Mundial, que vai até dia 30 de janeiro e determina por sorteio os torcedores que receberão entradas. #

Fifa, do secretário-geral Jérôme Valcke, quer combater revenda ilegal de ingressos.

Com 628 vagas, concurso para hospital da UFGD abre inscrições

Com 628 vagas, o concurso para o Hospital Universitário da UFGD (Universidade Federal da Grande Dourados) abre inscrições neste dia 2 de janeiro. O prazo termina em 10 de fevereiro. A taxa é de R$30 para nível médio e R$ 50 para nível superior.

A aplicação das provas está prevista para o dia 9 de março de 2014, em Dourados e Campo Grande. Além da prova objetiva, a seleção também terá avaliação curricular de títulos e experiência profissional.

Na área médica, o concurso público da Ebserh (Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares) oferece 148 vagas em 46 especialidades, dentre elas anestesiologia, dermatologia, geriatria, ginecologia e obstetrícia, medicina do trabalho, neonatologia, oftalmologia, ortopedia e traumatologia, pediatria e urologia. A remuneração é de R$ 6.495.

Para a área assistencial, são ofertadas 441 vagas em diversas profissões, como assistente social, enfermeiro, farmacêutico, fisioterapeuta, pedagogo, psicólogo, terapeuta ocupacional, técnico em enfermagem e técnico de radiologia. Os salários mensais variam de R$ 1.630 a R$ 7.774.

Na área administrativa, são ofertadas 39 vagas para profissionais como advogado, arquiteto, jornalista, analista de tecnologia da informação, engenheiro civil, assistente administrativo, técnico em informática e técnico de segurança do trabalho. O salário mensal varia de R$1.841 a R$7.774.

Os candidatos aprovados no concurso público serão contratados sob o regime CLT (Consolidação das Leis do Trabalho) e terão direito ao plano de cargos, carreiras e salários, além do plano de benefícios da empresa.

Mais informações sobre os concursos podem ser obtidas nos sites: www.ebserh.gov.br e http://www.institutoaocp.org.br

IBGE abre seleção para 7.825 vagas em Concurso Público

O Instituto Brasileiro de Geografia e estatística (IBGE) divulgou o edital de abertura do Processo Seletivo para a contratação temporária de 7.825 profissionais para a realização de pesquisas econômicas e sociodemográficas.

NÍVEL MÉDIO

Do total de vagas, 7.600 são para função de Agente de Pesquisas e Mapeamento, de nível médio, para atuar em 546 cidades distribuídas em todos os estados brasileiros, inclusive no Distrito federal. O salário será de R$1.020,00.

Foram reservadas ainda, 180 vagas para a função de Agente de Pesquisa por Telefone, também de nível médio, para atuar na cidade do Rio de Janeiro, com salário de R$765,00.

NÍVEL SUPERIOR

De nível superior, há 27 vagas de Analista Censitário de Geoprocessamento e 18 de Supervisor de Pesquisas, ambos também para o Rio de Janeiro. O salário dessas funções é de R$4.000,00.

Os contratados terão direito a auxílio-alimentação no valor de R$373 e auxílio-transporte. A jornada de trabalho será de 40 horas semanais, com exceção a função de Agente por Telefone, que irá trabalhar 30 horas.

De acordo com o edital, o contrato de trabalho terá duração de 1 ano, podendo ser prorrogado por mais um. O contratado terá direito, ainda, a 13º e férias.

COMO PARTICIPAR?

As inscrições ficarão abertas até o dia 06 de janeiro de 2014, exclusivamente pelo site da Cesgranrio: www.cesgranrio.org.br

A taxa é de R$25 para Agente de Pesquisa e mapeamento, R$19 para Agente por Telefone, e R$80 para Analista e Supervisor.

AVALIAÇÃO

A seleção será por meio de prova objetiva em várias cidades do País para o cargo de Agente de Pesquisa e mapeamento e no Rio de Janeiro para as demais funções. A aplicação está prevista para o dia 23 de fevereiro, às 13h00 (horário de Brasília). #

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

Profissionais da SST, Meio Ambiente, Cipeiros e trabalhador em geral também podem solicitar o recebimento.

Em 2014 eles vão continuar fazendo a diferença

Em 2013 nossos colunistas fizeram a diferença na vida da segurança, saúde, higiene, qualidade de vida, alimentação, sistemas de gestões integrados, na logística e na psicologia organizacional.

E tenham certeza que irão continuar a fazer esta diferença em 2014!

Patrícia Milla Gouvêa, Engenheira bioquímica e SGI, estará sempre na página 02 para tecer comentários e apresentar dicas específicas para o bom entendimento e aplicação do sistema de gestão integrado.

Fábio Lais, Consultor, Professor, Escritor, vai continuar dando seu recado bem humorado sobre motivação na qualidade de vida dentro e fora das empresas na página 04.

Kelly Cristina Souza Silveira, Nutricionista, vai continuar a dar mais sabor e equilíbrio na alimentação do trabalhador, quinzenalmente na página 05.

Mariana Locatelli Fernandes, Enfermeira especializada em acupuntura, estará quinzenalmente na página 05 com orientações de como cuidar melhor da saúde através da acupuntura.

Dr.ª Carina Almeida Ramos Medina, Neuropsicóloga & Psicóloga Organizacional e Clínica Especialista em Reabilitação Neuropsicológica, Especialista em Terapia Familiar Sistêmica e de Casais, Psicodramatista, Personal e Executive Coaching estará na página 06 para dividir suas experiências e multiplicar as ações dos profissionais nas empresas.

Ramires Salsiano, Consultor, Escritor, professor, especialista em logística, estará na página 07 para dar suporte ao mundo da logística, apresentando bases e recursos de sucesso no setor. #

Direitos reservados - www.norminha.net.br - TM&M Ltda. - 07843347

Mitos x Verdades Fitness

Veja 40 mitos e verdades sobre malhação e conquiste um corpo saudável

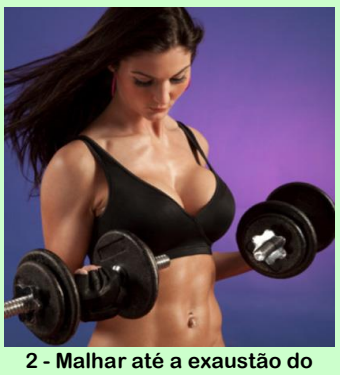
Por: Danielle Barg – TERRA – Fotos de: Getty Images

Correr ou andar? Comer proteína ou carboidrato antes de malhar? Musculação também ajuda a emagrecer? O pilates é efetivo na tonificação dos músculos? São muitas as dúvidas de quem está em busca de um corpo cheio de curvas – seja por motivos de estéticos ou de saúde.

Muitas das questões, no entanto, não passam de mitos. E apegadas a estes mitos, algumas pessoas acabam encontrando muita dificuldade para apostar nos exercícios certos e ficar de bem com o espelho.

Para acabar com estas dúvidas, o Terra conversou com diversos profissionais da área de educação física, que ajudaram a separar o que é mito e o que é verdade neste tema. Colaboraram com esta matéria Guilherme Moscardi, responsável pela educação da área técnica da rede de academias Runner, Victor Matheus Rosa de Sousa, da academia Edge Life Sports, Adriano de Abreu, professor de musculação Academia Competiton, Marcio da Costa, preparador físico e professor da rede Modella Center e Rodrigo da Silva, da Academia Smart Fit, todos de São Paulo. Nesta página e na página 03 você terá como tirar 40 dúvidas.

1 - Musculação emagrece?
Verdade: os que gostam de "puxar ferro" podem comemorar: de acordo com o professor Adriano, os exercícios de musculação ajudam, sim, na perda de peso. "Os exercícios resistidos ajudam no ganho de massa muscular. Esta, por sua vez, aumenta a taxa do metabolismo basal, tendo como consequência um maior gasto calórico, auxiliando no emagrecimento", afirma.



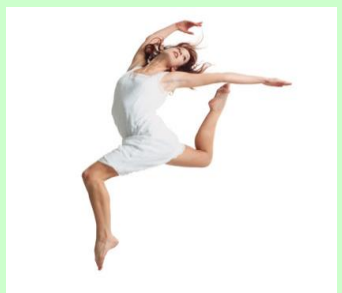
2 - Malhar até a exaustão do músculo é a melhor forma de conseguir resultados rápidos na musculação?
Parcialmente Verdade: para esta questão, é preciso levar em conta as particularidades de cada corpo, frequência de treinos e outros fatores. Ainda assim, Victor afirma que, quando bem acompanhado, o treino até a exaustão garante a alta intensidade e otimiza o ganho de massa magra.

3 - O alongamento precisa ser feito sempre antes de começar a malhar?
Verdade: o alongamento é uma forma de preparar a musculatura para a contração, evitando lesões e até rompimento de ligamento, segundo informa o professor Rodrigo.

4 - Musculação causa varizes?
Mito: um dos principais fatores causadores de varizes é a genética, segundo os especialistas ouvidos. Rodrigo explica que a musculação não é a responsável por desencadear o problema.

5 - Na musculação, quanto maior a carga, melhores os resultados?
Mito: atenção aos que querem ver resultados rápido: ele não depende somente do aumento de carga, avisa Adriano. "Existem outras variáveis, como amplitude de movimento, velocidade de execução, boa alimentação e bom descanso", afirma.

6 - Abdominal faz perder a barriga?
Mito: ter um tanquinho não depende somente dos abdominais, alerta Adriano. "O abdominal melhorará o tônus do abdômen, mas somente a união entre exercícios resistidos, aeróbios, uma boa alimentação se possível com acompanhamento de um nutricionista e um descanso adequado resultarão na diminuição da circunferência abdominal", explica.



7 - Balé e atividades de impacto causam varizes?
Mito: Guilherme afirma que este é um mito muito comum, mas não procede. As atividades que estimulam a movimentação das pernas atuam justamente no caminho contrário das varizes – ativando a circulação e reduzindo a formação de vasos. "O excesso de peso e o sedentarismo são os maiores vilões da formação de varizes e o fator genetico prevalecerá", reforça.

8 - Musculação deixa as veias saltadas?
Parcialmente Verdade: esta questão vai depender da intensidade do treino, segundo Adriano. "Com o treino de musculação, há um aumento no fluxo sanguíneo, dilatando as veias. Isso ocorre para que se torne possível a oxigenação nas células musculares envolvidas no exercício", observa.

9 - Para conquistar músculos, atividades como ioga ou pilates são tão efetivas quanto a musculação?
Parcialmente Verdade: "nenhuma atividade é capaz de proporcionar ganhos de músculos como a musculação", explica Guilherme. No entanto, ele ressalta que quem não pratica nada e passa a fazer estas atividades terá, sim, um ganho muscular. "É muito importante ressaltar que para a maioria das pessoas que querem melhorar a tonificação, mesmo o pilates e a ioga vão ajudar a melhorar o corpo. O senso comum mostra que natação só emagrece e basta vermos o corpo dos nadadores para saberemos que também faz melhorar e deixar os músculos mais durinhos", observa.

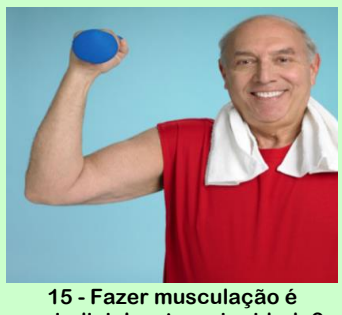
10 - Começar a malhar na adolescência impede o crescimento?
Mito: "não existe comprovação científica sobre impedir o crescimento", afirma Victor. Ele indica a musculação, sempre com acompanhamento, como forma de "estimular o desenvolvimento, a coordenação motora e o próprio crescimento do adolescente, salvo contraindicação médica".

11 - Musculação só faz efeito quando a pessoa sente dor no dia seguinte?
Mito: "não, isto é mito. Sentindo dor ou não, com a frequência dos treinos, a musculatura envolvida estará sendo estimulada, ocasionando um efeito positivo", pontua Adriano.

12 - Correr faz cair o bumbum e os seios?
Parcialmente Verdade: a origem deste mito tem a ver com a perda de peso muito acentuada e com pouco ganho de massa muscular. "Nestes casos, sim, é verdade que faz mudar o aspecto das mamas e dos glúteos", afirma Guilherme. "No entanto, basta vermos as atletas de atletismo e seus corpos vigorosos e com bumbuns bem definidos para desmentirmos este mito", completa. O profissional lembra, no entanto, que a corrida leve influencia pouco no ganho de massa muscular. Para este objetivo, vale incluir algumas subidas no percurso e alternar alguns treinos com picos de intensidade, fortalecendo pernas e glúteos.

13 - Fazer musculação é prejudicial quando a pessoa está acima do peso?
Mito: "pelo contrário, a musculação exige do aluno um grande gasto energético", explica Marcio. Ele afirma que, para quem está acima do peso, começar com musculação é o ideal. "O aumento da massa muscular acelera o metabolismo, aumentando o gasto calórico diário, e ao mesmo tempo, o músculo fortalecido protege as articulações, o que diminui o risco de lesões", pontua.

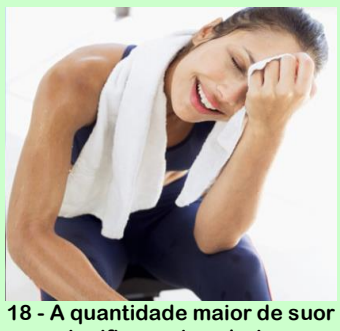
14 - Beber água entre os exercícios atrapalha o desempenho?
Mito: segundo Adriano, beber água durante os exercícios só ajuda o desempenho porque hidrata as células. "Só evite o consumo exagerado para não ter desconforto durante as atividades", alerta.



15 - Fazer musculação é prejudicial na terceira idade?
Mito: a musculação é muito indicada para este público, diz Marcio. "Ela tem o papel de diminuir os riscos e complicadores da saúde, sempre com professor de educação física orientando o aluno", indica.

16 - É verdade que as atividades aeróbicas só começam a gastar calorias a partir de 30 minutos?
Verdade: de acordo com o professor Rodrigo, o organismo precisa cerca de 20 minutos dentro da zona alvo para começar a queimar calorias.

17 - Para perder calorias, correr é melhor que andar?
Verdade: "na corrida, o gasto calórico é bem maior", explica Marcio, completando que quanto mais acelerado, maior o gasto energético. Porém, ele explica que ambas as atividades queimam calorias e ajudam na perda de peso. "Se você não tem o preparo físico adequado para a corrida, o ideal é começar com uma caminhada leve".



18 - A quantidade maior de suor significa mais calorias perdidas?
Mito: muita gente pensa que, se não suar, não emagreceu. Mas Adriano ressalta que uma coisa não tem nada a ver com a outra. "Havendo uma elevação na temperatura corporal o suor é liberado para que se mantenha o equilíbrio na temperatura do corpo".

19 - É verdade que fazer caminhadas dando "picos" de velocidade emagrece mais do que correr direto?
Mito: de acordo com o preparador físico Marcio, exercícios com intervalos de alta intensidade são indicados para quem quer perder peso e para quem está iniciando a atividade física. "Porém, 'correr direto' é o que queima mais calorias, pois com certeza exige um condicionamento físico maior, proporcionando assim gasto energético maior", afirma.

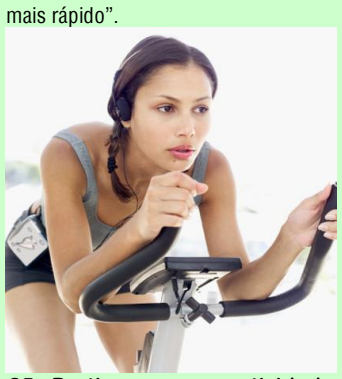
20 - É verdade que os "atletas de fim de semana" não sentem efeito nenhum?
Parcialmente Verdade: para ver grandes mudanças, o ideal é que a atividade física seja feita mais de uma vez por semana, alerta Rodrigo. "O atleta de final de semana não terá resultados consideráveis, pois o estímulo que o corpo recebe em apenas um dia de exercício é pouco para que ocorra as modificações fisiológicas", pontua.

21 - Correr com bastante roupa ajuda a emagrecer?
Mito: usar um moletom bem pesado e suar bastante – algumas pessoas acham que este é o segredo da boa forma. Mas Adriano avisa que esta prática pode até prejudicar o desempenho. "Isso pode causar a desidratação do indivíduo, por conta da transpiração excessiva com a grande quantidade de roupa utilizada", alerta.

22 - Subir escadas serve como uma atividade física, substituindo, por exemplo, uma caminhada?
Verdade: "sim, substituir o elevador pela escada toda vez que chegar em casa já é suficiente para melhorar o condicionamento físico", afirma Rodrigo, acrescentando que o movimento segue o princípio de uma aula de step.

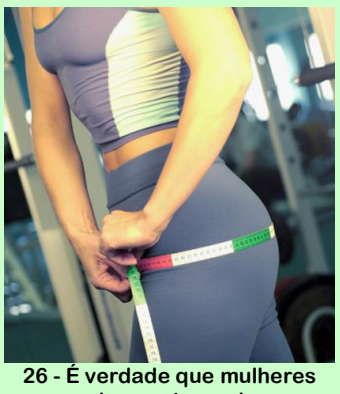
23 - É verdade que malhar à noite queima mais calorias?
Mito: esta questão não passa de mito, segundo Marcio. "Um bom gasto calórico está de acordo com atividade que você planejará para seu objetivo, independentemente do horário", afirma.

24 - Exercícios de manhã trazem resultado mais rápido?
Mito: o ideal é planejar os treinamentos de acordo com a melhor adaptação do corpo, independente do horário, explica Marcio. "Os bons resultados são potencializados quando você associa a uma boa alimentação e a treinamento. Isso fará com que seu metabolismo acelere a perda de gordura e traga um resultado mais rápido".



25 - Praticar a mesma atividade por muito tempo faz com o que o corpo se acostume e não sofra mais os efeitos?
Verdade: "com o passar do tempo o nosso metabolismo vai caindo e precisa de novos estímulos para ter mais resultados", aponta Rodrigo. É preciso investir em mudanças para notar resultados mais efetivos.

Direitos reservados - www.norminha.net.br - TM&M Ltda. - 07843347



26 - É verdade que mulheres acumulam mais gordura na coxa e no quadril?

Verdade: embora o acúmulo de gordura seja determinado por motivos fisiológicos e hormonais, na maioria das mulheres, a concentração é maior nas regiões do quadril, coxa e tríceps. Para acabar com estas gordurinhas, Victor recomenda, além dos exercícios aeróbios, os de fortalecimento. "Agachamentos, abduções de quadril e extensões de cotovelo, vencendo uma resistência", ensina.

27 - É verdade que o maior acúmulo de gordura do homem está na barriga?

Verdade: grande parte dos homens luta com a gordura na região do abdômen. "Além dos exercícios aeróbios, exercícios de fortalecimento abdominal, pranchas e flexões de tronco", indica Victor para a solução deste problema.

28 - É preciso deixar o corpo descansar da musculação de um dia para o outro?

Verdade: "para a hipertrofia muscular ocorrer é essencial descansar a região no dia seguinte", explica Marcio. O especialista recomenda ainda o consumo de proteína e carboidratos antes ou após o exercício, para melhora do desempenho, aumento de energia e recuperação do tecido. "Dormir bem, sem interrupções, é outro fator que contribui para o crescimento muscular", completa.

29 - Para deixar a perna mais musculosa, é permitido fazer caminhada/subir escadas com tornozeleira?

Mito: "o uso de tornozeleiras para esses exercícios não é indicado, devido ao risco de lesão que isso pode causar na articulação do joelho", afirma Marcio. No entanto, o professor Victor afirma que as atividades com tornozeleiras complementam a musculação. "É uma opção a mais de se trabalhar o mesmo músculo em ângulos e estímulos diferentes", explica.

PROFISSIONAIS DE RECURSOS HUMANOS

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:

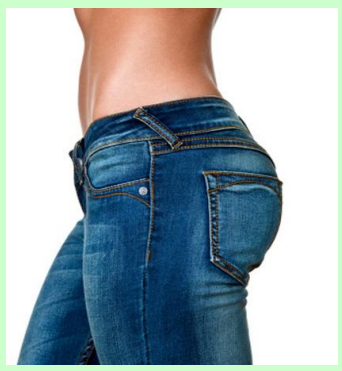
contato@norminha.net.br

30 - Quem quer perder peso rápido precisa focar só no aeróbico, para depois investir na musculação?

Verdade: o ideal é aliar exercícios aeróbicos com reeducação alimentar, indica Guilherme. "Devem predominar exercícios aeróbios principalmente pela necessidade de se perder peso na balança. Mas é preciso lembrar que emagrecer nem sempre significa perder peso na balança. Pessoas com leve sobrepeso podem ganhar músculos e perder gordura sem modificar muito a medida da balança, mesmo tendo reduzido dois ou mais furos do cinto da calça", ressalta.

31 - O contrário: quem é muito magro precisa engordar primeiro para depois ganhar massa muscular?

Mito: "engordar favorece algumas doenças do coração e por esse motivo deve ser evitado a qualquer custo", ressalta Guilherme. Nestes casos, ele explica que a pessoa deve combinar carnes magras, carboidratos e vitaminas encontradas em frutas e legumes, sempre de três em três horas, favorecendo assim o ganho de massa muscular. "Recomendo que dedique atenção à boa frequência dos treinos, à boa nutrição e boas noites de sono".



32 - Mulheres que têm pernas, braços ou bumbum muito volumosos não conseguem reduzir a circunferência dessas regiões com exercícios?

Mito: este resultado é possível a partir da elaboração de um treino adequado, associado a uma dieta alimentar, explica Victor. "Os exercício são, de preferência, aeróbios. A musculação também favorece, pois existe um aumento da massa magra que eleva o gasto calórico durante o repouso", completa.

33 - O contrário: mulheres que têm pouco bumbum e pernas não conseguem aumentar o volume com musculação?

Mito: este objetivo também é possível a partir de exercícios e dieta. "Neste caso, o treino é preferencialmente de musculação, visando o ganho da massa muscular. São exercícios com foco em hipertrofia", pontua Victor. O tempo para aparecer os resultados varia de acordo com a resposta do corpo de cada um e também tem a ver com a frequência de treinos por semana.

34 - É impossível eliminar celulites com a malhação?

Parcialmente Verdade: segundo Guilherme, não dá para exterminar de vez as celulites, mas é possível suavizar o aspecto. "A malhação ajuda muito. O resultado da melhor circulação como resultado dos treinamentos aeróbios vai ajudar a emagrecer e suavizar substancialmente as celulites".

35 - O culote vai embora com exercícios?

Parcialmente Verdade: de acordo com Victor, como os exercícios diminuem a gordura localizada, acabam melhorando o aspecto da região. "Além de utilizar a gordura como fonte energia, as atividades drenam as toxinas que se acumulam", explica o especialista.

36 - Quem sempre foi sedentário não tem como conquistar as curvas depois dos 30?

Mito: "claro que tem", avisa Guilherme. O segredo é sempre controlar a alimentação, hormônios e os treinamentos adequados. "Mesmo um sedentário por 60 anos que equilibrar os níveis hormonais, caminhada, musculação e boa nutrição vai ter um corpo mais disposto e com aspecto estético melhorado em aproximadamente 4 meses", pontua.

37 - Correr na rua é mais efetivo do que correr na esteira?

Verdade: na rua, a pessoa solicita de forma mais ativa os grupos musculares das pernas para ir para frente, enquanto na esteira a corrida é simulada. No entanto, Guilherme avisa que a diferença não é tão grande e o que interfere, no final das contas, é a regularidade do exercício. "Se compararmos duas pessoas, uma que corre na esteira e outra na rua, haverá pouca diferença em ganhos musculares e em aptidão física. Mas quando alguém está treinado só na esteira e começa a correr na rua, passará por uma pequena adaptação da mecânica de correr".

38 - Aumentar o consumo de proteína ajuda a ganhar mais músculos?

Parcialmente Verdade: "os profissionais de educação física que prescrevem suplementos estão agindo fora da conformidade da profissão", dispara Guilherme. Segundo ele, é errado associar exclusivamente as proteínas com ganho de músculos. "A combinação e o equilíbrio entre carboidratos e proteínas é mais importante do que os mitos de proporções, às vezes perigosas, de proteínas por peso corporal". No entanto, o professor Rodrigo observa que, como a fibra muscular só é recomposta com proteína, o ganho de massa pode ser maior quando o aumento do consumo é aliado ao treino. Para quem tem esse objetivo, a recomendação básica é sempre consultar um profissional da área de nutrição.

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

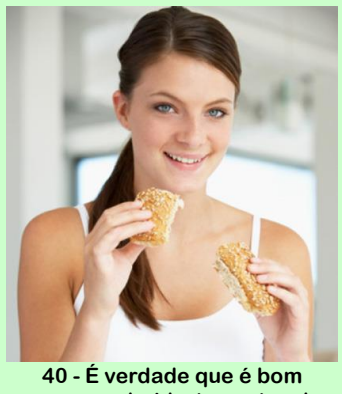
ESGALHA
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO
(18) 3301-9320
Venda e Manutenção de: Extintor, Hidrante, Alarme Contra Incêndio, Iluminação de Emergência, detecção e Sprinkler.
Projeto para Bombeiro com Assessoria Técnica Especializada
Cursos de Formação Brigada de Incêndio com Certificado e Apostila
esgalha.sistemas@terra.com.br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

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

dois DI
(18) 98801-3114
joice@doisdi.com
A idéia nasce da pergunta
BRANDING: Design de Marca; Papelaria; Manual de Identidade
WEB: Sites; Sistemas Administrativos; Redes Sociais
MULTIMÍDIA: Vinhetas; Animações; Representações
PRODUTO: Modelagem 3D; Embalagem; Material de PDV
(18) 98801-2115
luiz@doisdi.com
A idéia nasce da pergunta
dois DI

39 - É verdade que malhar em jejum é a mesma coisa que não malhar?

Verdade: Marcio confirma esta questão e explica que, ao acordar, normalmente a pessoa está oito horas sem comer e com a taxa de glicose bem baixa no sangue. "Sem carboidratos estocados, o corpo opta por queimar a massa muscular. Praticar exercícios sem estar bem alimentado faz com que a pessoa queime massa muscular sem perder gordura". O especialista alerta que isso também pode fazer a pessoa desmaiar. Nates dos exercícios, são indicados fontes de carboidrato leve, como pão, suco ou fruta. "Espere cerca de duas horas e faça uma refeição mais completa, para repor o que foi perdido durante a malhação", indica.



40 - É verdade que é bom comer carboidratos antes do treino?

Verdade: o professor Victor recomenda carboidratos não só antes, mas também depois do treino. "Antes, para que o corpo não precise consumir proteínas para gerar energia; depois, para repor nas reservas de glicogênio muscular". As proteínas também são recomendadas após a malhação, pois atuam na reconstrução de fibras musculares.

OBS: Tire suas conclusões, faça testes, consulte outras opiniões e vamos cuidar da saúde da melhor forma possível. **#**

ATO INSEGURO O QUE HÁ POR DETRÁS DISSO

Por: Cosmo Palasio de Moraes Jr. - http://www.cpsol.com.br/

Embora a área de prevenção de acidentes tenha nos últimos anos passado por grande evolução existem ainda alguns pontos e algumas questões que carecem de revisão ou atenção. Sem dúvida alguma a questão do ATO INSEGURO está entre estas.

Por detrás deste termo oculta-se um universo de situações registradas obscuramente e quase sempre com o objetivo de definir e transferir a culpa para o acidentado.

Do ponto de vista ético o uso inadequado do ATO INSEGURO é uma lacuna vergonhosa na história da prevenção de acidentes e que contribuiu demais para que muitos segmentos sociais vejam o SESMT com maus olhos.

Não bastasse isso um outro grande problema gerado pelo mal uso diz respeito a impossibilidade de gerarmos - a partir da caracterização equivocada das causas dos acidentes - programas capazes de fazer frente as reais causas dos acidentes.

Claramente falando fica evidente que as medidas tomadas para evitar novos acidentes - a partir das clássicas investigações - não são mais do que panacéias visto que não sabendo a real causa certamente tudo que fizermos para corrigi-la será inócuo.

Diante disso algumas pessoas podem alegar que mesmo assim seus programas de segurança apresentam resultados.

Com certeza isso é verdade - em especial porque a grande maioria destes programas diz respeito ao comportamento - e mesmo que não atinjam diretamente as causas destes ou daqueles acidentes - irão de alguma forma contribuir para a redução no geral.

Poderíamos chamar isso de prevenção de acidentes no "atacado", mas gostaríamos de lembrar que a investigação inadequada ou tendenciosa pode - digamos assim - levar a acidentes mais graves no "varejo".

Particularmente e pela experiência temo muito estes programas muito amplos que não contemplem atenção especial a situações especificas.

Penso que muitos deles conduzam a "sensação de ambiente seguro" - ficando apenas na sensação. A realidade mostra casos de muitas empresas - algumas delas com tradição em prevenção de acidentes - onde registraram-se a ocorrência de seqüenciais acidentes graves mesmo estando dentro de poderosos e famosos programas de segurança.

Um ponto importante que também deve ser discutido diz respeito ao direito do acidentado de conhecer a verdade sobre os fatos.

Neste ponto há uma mistura das mais complexas de ignorância, medo e culpa.

Durante todos estes anos tentei entender ou compreender o que vai dentro de uma pessoa que tendo perdido uma parte de seu corpo ainda tenha que de alguma forma assumir que o fato ocorreu por sua vontade e ação pura e simplesmente.

Penso que neste ponto estamos diante de uma das questões mais complexas do universo da infortunística laboral e de uma imensa dívida social.

EXISTE ATO INSEGURO?

Com certeza sim.

A própria natureza humana e a capacidade de escolher ou criar inerente ao ser humano acabam por possibilitar que certas atitudes impliquem em alguma forma de insegurança.

No entanto para chegarmos até esta conclusão precisamos levar em consideração uma série de fatores.

Um erro, uma falha, uma atitude pura e simplesmente não podem por si caracterizar um ato inseguro.

Por detrás do AGIR há muitos fatores que podem e DEVEM ser analisados.

Ato inseguro - na concepção mais justa da coisa - é uma conduta a partir de uma decisão, escolha ou opção que desnecessariamente conduzam a ocorrência de um acidente ou contribua direta ou indiretamente para que ele ocorra.

Vejam bem que as palavras ESCOLHA OU OPÇÃO ou DESNECESSARIAMENTE são de suma importância nesta definição.

Não há coisa mais simples no mundo prevencionista do que atribuir a culpa ao trabalhador.

E como já foi dito acima - embora culpa não seja a palavra mais adequada – ocorrem sim acidentes cujas causas estão diretamente relacionadas a atitude do acidentado. Mas tenham certeza de que elas são muito mais raras do que indicam tantas e muitas estatísticas que vemos por toda parte.

Antes de chegarmos pura e simplesmente ao momento do acidente - ponto este que a maioria dos prevencionistas utiliza para realizar sua investigação e análise, precisamos entender uma série de coisas.

A primeira delas diz respeito a DECISÃO, ESCOLHA OU OPÇÃO.

A pergunta mais simples - e também mais polemica - é a seguinte: poderia o trabalhador decidir, escolher ou optar por fazer de outra forma?

Na maioria dos casos veremos que não - embora muitos que insistam em não enxergar a crueza e dureza das relações de trabalho em nosso país - dirão que sim.

Muito do que ocorre de acidente neste país - tem como causa fatores já implícitos no próprio processo formal das empresas - trata-se do errado que ao longo do tempo passa a ser o obvio e normal.

Um processo errado que tem em si uma série de condições inseguras - que somente serão vistas por que de fato conheça os parâmetros reais da prevenção. O fazer aquilo por si já é inseguro - porque seja o método, seja o meio ou seja lá o que for não permite ou possibilita que o trabalhador faça em condições normais sem expor-se ao risco.

Seria um tipo de condição segura inerente, encoberta pela falta de preparo e conhecimento de pessoas que supostamente analisam estas atividades e as tem como normais e possíveis de serem executadas sem acidentes.

Dentro deste universo, por exemplo, estão as questões do ritmo - um verdadeiro fantasma na vida do trabalhador e muito bem caricaturado em um filme do genial Chaplin.

Em tempos onde tanto se fala de ergonomia resta-nos a esperança de um dia chegarmos a entender melhor esta relação homem x tempo x trabalho e no futuro quem sabe - ouvirmos alguém atribuir a Deus a culpa por ter criado um ser incapaz de acompanhar o ritmo definido sem qualquer critério.

Deve ficar claro que o ATO INSEGURO existe quando o trabalhador pode decidir pelo erro.

Obvio que a decisão acertada carece de conhecimento prévio - e portanto - a falta de treinamento ou preparo descaracterizam o ato inseguro - visto que a decisão errada quando tomada por falta de conhecimento independe do trabalhador.

Para assimilarmos estes conceitos é preciso na verdade revermos muito do que assumimos como normal e formal e regressarmos as bases da relação do trabalho. Usar da mão de obra, dos préstimos ou serviços de outro para obter resultados ou lucros - implica na aceitação de teorias e normas da ética e do direito.

Um outro ponto importante a ser levado em conta diz respeito a realidade social brasileira.

Bem sei que tais analises são quase que impraticáveis pelos SESMT - mas do ponto de vista do estudo, detectação e analise de causas não devem ser desprezadas - sendo essenciais para a análise do ponto de vista jurídico.

Refiro-me aqui a questão do temor reverencial - ou seja - do medo que o trabalhador tem de seu superior por quanto é esta a pessoa que pode decidir pela manutenção ou não de seu emprego e por conseqüência da própria subsistência e também a de seus familiares.

Uma das características muito próprias da questão acidentaria brasileira diz respeito à ausência das garantias mínimas sociais - ou seja - em nosso país a obtenção

(Continua a seguir, logo abaixo, na página 04 dessa edição)

Direitos reservados - www.norminha.net.br - TM&M Ltda. - 07843347

PROTEÇÃO CONTRA QUEDA:

Falha Não é Uma Opção

Por: Ed Bickrest, Gestor de comunicações de marketing da marca Miller de proteção antiqueda, Honeywell Safety Products – Estados Unidos.
Adaptado por: Mayra Villboim, Especialista de Produtos – América Latina e Marcos Amazonas, Gerente Técnico – Honeywell Produtos de Segurança.

"Este artigo foi publicado pela revista americana EHS Today, um importante veículo de comunicação na área de segurança e saúde ocupacional. OSHA é a norma regulamentadora americana, sua equivalente no Brasil são as NRs onde a NR-35 regulamenta o trabalho em altura".

COM TRABALHOS EM ALTURA, ERROS PODEM SER FATAIS

Trava-quedas retrátil Falcon – Miller By Honeywell

Aqui estão os seis principais erros realizados na proteção de queda que podem ser fatais para os trabalhadores.

Apesar dos programas especiais de ênfase da OSHA e equipamentos de proteção de queda cada vez mais sofisticados, quedas em altura permanecem um desafio sério de segurança ocupacional. Em 2006, a Bureau of Labor Statistics [Agência de Estatísticas Laborais] (BLS) relatou que lesões fatais no trabalho envolvendo quedas aumentaram 5 por cento após uma grande redução em 2005. As 809 quedas fatais em 2006 representam o terceiro total mais alto desde 1992, quando o censo de fatalidade iniciou. As quedas fatais de telhados aumentaram de 160 fatalidades em 2005 para 184 em 2006, um aumento de 15 por cento.

As quedas de escadas e telhados ainda são responsáveis pela maioria das quedas. Fatalidades ocupacionais causadas por quedas permanecem sendo um problema grave de saúde pública. O Departamento do Trabalho dos EUA (DOL) relaciona as quedas como uma das causas líderes de mortes ocupacionais traumáticas, sendo responsável por 8 por cento das fatalidades ocupacionais causadas por trauma.

As quedas são as causas mais frequentes de fatalidades em locais de construção civil e anualmente são responsáveis por uma de cada três mortes relacionadas à construção civil. De acordo com os dados preliminares de 2007 da Bureau of Labor Statistics (BLS), houve, no mínimo, 442 fatalidades com trabalhadores da construção civil durante 2007 resultantes de quedas advindas de todas as causas.

PROTEÇÃO CONTRA QUEDA: FALHA NÃO É UMA OPÇÃO

Deste total, quedas de telhados são uma preocupação específica nas construções e a causa mais frequente de quedas fatais na construção civil em 2007. Na realidade, a BLS relata que de 2003 a 2007, as quedas de telhados de trabalhadores da construção civil resultaram em 686 fatalidades.

Identificar riscos de quedas e decidir como melhor proteger os trabalhadores é a primeira etapa na redução ou eliminação de riscos de quedas. A OSHA determina que sempre que um trabalhador está a uma altura de 4 pés ou mais, o trabalhador corre risco e precisa ser protegido. No Brasil, a norma regulamentadora exige proteção a partir de 2m.

Dicas de Proteção de Queda da OSHA

Identificar todos os potenciais de queda no mesmo nível e riscos de queda de altura antes de iniciar o trabalho.

Procurar por riscos de queda como aberturas no piso não protegidas/ bordas, cabos, claraboia, poços de escadas e aberturas no telhado/bordas.

Inspecionar o equipamento de proteção de queda para identificar defeitos antes da utilização.

Selecionar, vestir e usar o equipamento de proteção de queda adequado para a tarefa.

Prender e estabilizar todas as escadas antes de subir nelas.

Jamais subir no último degrau de uma escada.

Utilizar os corrimões ao subir ou descer escadas.

Exercitar boas práticas em manutenção adequada.

Manter cordas, cabos de solda e mangueiras de ar afastadas de passagens ou áreas de trabalho próximas.

PROTEGER TRABALHADORES

Há um número de maneiras de proteger os trabalhadores contra quedas, incluindo sistemas convencionais como: sistemas de retenção de queda, sistemas de posicionamento e sistemas de restrição (PFAS), bem como a utilização de práticas e treinamento de segurança no trabalho. A utilização de linhas de advertência, áreas designadas, zonas de controle e sistemas similares são permitidos pela OSHA em algumas situações e podem oferecer proteção limitando o número de trabalhadores expostos e instituindo métodos e procedimentos de segurança no trabalho. Estes sistemas alternativos podem ser mais adequados que sistemas de proteção de queda convencionais ao realizar determinadas atividades.

Ao realizar uma análise de risco ou ao desenvolver um plano abrangente de desenvolvimento de proteção de queda, pensar nos riscos antes de iniciar o trabalho auxiliará a gerir os riscos de queda e concentrar a atenção em prevenção. Se sistemas pessoais de proteção de queda são utilizados, atenção particular deve ser dispensada ao identificar pontos de ancoragem e garantir que os trabalhadores saibam como utilizar adequadamente e inspecionar o equipamento.

COMPONENTES DOS SISTEMAS PESSOAIS DE RETENÇÃO DE QUEDA

Há três componentes principais (ancoragem/dispositivo de ancoragem, cinturões e dispositivo de conexão) de um Sistema Pessoal de Proteção de Queda (PFAS) que devem ser implementados e adequadamente utilizados para oferecer a máxima proteção ao trabalhador.

Individualmente, estes componentes não oferecerão proteção contra uma queda. No entanto, quando utilizados adequadamente e em conjunto com os demais , estes formam um PFAS que se torna de importância vital para a segurança no trabalho.

Seis principais erros recorrentes na proteção de queda foram identificados. Do menos importante ao mais importante, estes são:

ERRO NO. 1: NÃO UTILI ZAR EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO DE QUEDA

A necessidade de consistência ao utilizar proteção de queda frequentemente é ignorada. É importante possuir um plano e implementá-lo, e isto significa utilizar o equipamento de proteção de queda diariamente. O plano deve incluir identificação e avaliação dos riscos de queda e sua eliminação, se possível; a utilização dos sistemas de proteção de queda para prevenir ou controlar quedas quando os riscos não podem ser eliminados; garantindo que os trabalhadores recebam treinamento de proteção de quedas; e inspecionar e manter o equipamento.

ERRO NO. 2: QUAL A POSIÇÃO CORRETA DE INSTALAÇÃO?

Embora mais trabalhadores atualmente estão utilizando mecanismo de proteção de quedas, estes nem sempre são utilizados corretamente. Em muitos casos, os trabalhadores utilizam os cinturões muito soltos.

A utilização inadequada dos cinturões é um grande erro, muitas empresas também compram equipamento incorreto para aplicações específicas. Um exemplo comum é que muitas empresas compram talabartes para absorção de choque e os utilizam em áreas com zona de livre queda insuficiente. Uma linha de vida retrátil ou um limitador de queda deve ser utilizado em determinadas circunstâncias.

ERRO NO. 3: QUANDO A VIDA ÚTIL EXPIROU

Saber quando um produto deve ser retirado de serviço é essencial para a segurança, do trabalho. O equipamento deve ser inspecionado regularmente e retirado de serviço se este apresentar desgaste.

Utilizar equipamento cuja vida útil expirou, especialmente linhas de vida, é um potencial erro fatal.

Adotar uma "Política Inteligente": Se estiver em dúvida, descarte-o. O benefício de uma semana ou mês extra de serviço não vale o risco.

Uma das poucas coisas a serem incluídas na inspeção são desgastes, cortes e partes metálicas deformadas. Também, a exposição ao calor e a produtos químicos podem causar danos. Sinais de desgaste significam que o equipamento de segurança não poderá ser utilizado por muito mais tempo.

ERRO NO. 4: FALTA DE COMU NICAÇÃO / TREINAMENTO

Falta de instruções – no idioma adequado – é a principal razão para o equipamento ser utilizado de maneira inadequada ou não ser utilizado. Os gestores de segurança devem verificar as instruções fornecidas com o equipamento, e garantir que treinamento adequado seja oferecido.

Como empregador, é possível determinar o formato do treinamento. O importante é que através de treinamento, seus colaboradores podem reconhecer riscos de queda e conhecer procedimentos para minimizar estes riscos. É importante que os instrutores conheçam os riscos no local de trabalho, saibam como eliminar ou controlar os riscos e saibam ensinar os colaboradores a se protegerem. É por isto que o instrutor deve ser uma pessoa competente.

Uma pessoa competente é aquela que pode identificar riscos no local de trabalho e que possui autoridade administrativa para controlá-los. O instrutor deve conhecer e ser capaz de explicar o seguinte: A natureza dos riscos de queda no local de trabalho; Os procedimentos de instalação, manutenção e desmontagem dos sistemas de proteção de quedas e sistemas pessoais de impedimento de queda; Como utilizar e operar sistemas de proteção contra quedas e sistemas pessoais de retenção de queda; O papel de cada colaborador que pode ser afetado por um sistema de gestão de segurança; As restrições que se aplicam ao equipamento mecânico utilizado durante o trabalho no telhado; O procedimento de manuseio e armazenagem de materiais e de instalações de proteções contra objetos em queda; Normas de proteção contra quedas da OSHA.

ERRO NO. 5: ANCORAGENS EM QUE FALTAM MARCAÇÕES

Selecionar ancoragens inadequadas é um grande problema.

O melhor cinturão com o melhor talabarte ou linha de vida não pode impedir a queda se ancoragens inadequadas forem selecionadas. Segundo a NR 35 o sistema de ancoragem deve ter resistência para suportar a carga máxima aplicável o respectivo fator de segurança em caso de eventual queda. A NR 18, alterada pela Portaria SIT n.º 318, de 8 de maio de 2012, determina condições específicas para indústria de construção onde uma ancoragem deve suportar pelo menos 1500 Kgf . De acordo com a ANSI Z359.1 e OSHA 1926.500 e 1910.66 o sistema de ancoragem deve suportar 5000 libras ou 22,2 kN por usuário. Em caso de posicionamento e salvamento a força mínima deve ser de 3000 Lbs (13,3kN) e no caso de trabalhos de restrição de acesso, 1000 Lbs (4.5kN). A distância de queda livre deve ter no máximo 1,83 metros segundo recomendações da OSHA.

Sempre que possível, recomenda-se que a ancoragem seja feita verticalmente acima da cabeça do usuário de modo a diminuir o fator de queda e evitar uma lesão mais grave ou o efeito pêndulo em caso de queda. A seleção do melhor ponto de ancoragem deve antever um eventual resgate.

ERRO NO. 6: ESPERAR QUE A QUEDA OCORRA

Não esperar que uma queda ocorra antes de tomar as medidas para modernizar seu plano de proteção de quedas.

Ao identificar um risco de queda, analisar a probabilidade de lesões fatais ou graves, bem como a quantidade de vezes que os colaboradores estarão expostos ao risco. Basicamente, você tentar eliminar a queda alterando o processo ou ambiente de trabalho. Se lembrar destas três etapas da proteção de quedas adequadas – evitar totalmente um risco de queda, prevenir a ocorrência de uma queda e fornecer equipamento de impedimento de queda – você salvará vidas e prevenirá lesões sérias. #

Confira alguns dos selfies que + repercutiram em 2013

O termo Selfie, que designa fotos que pessoas tiram delas mesmas com celulares ou webcam foi escolhida como palavra do ano em 2013. Confira alguns selfies que fizeram sucesso nas redes sociais:

Fotos: Reprodução

Kim Kardashian

Selfie perigoso num jogo de baseball

Selfie do rapper Macklemore para a menina que jogou o celular no palco da Universidade George Washington

Novo corte de cabelo de Beyoncé

Selfie de Obama, David Cameron e a premiê dinamarquesa no funeral de Nelson Mandela

Selfie de um padre com um mosaico de papa Francisco ao fundo

As filhas de Michelle e Barack Obama, Sasha e Malia

Tom Hanks e Steve Martin na cerimônia do Oscar

Selfie de uma fã sortuda em um show da Beyoncé #

dos serviços básicos com qualidade e em tempo hábil está diretamente associada ao emprego.

Desta forma, antes de ser cidadão ou mesmo para se-lo, parece ser imperativo estar empregado.

Perder o emprego significa perder a assistência medica adequada, o transporte com qualidade, o acesso ao credito, a moradia, a boa escola para os filhos. Etc.

Por esta razão parece obvio que o trabalhador brasileiro sujeite-se mais aos riscos e perigos do que os trabalhadores do primeiro mundo - onde a perda do emprego não significa uma ruptura de tal magnitude.

Falando do desnecessariamente nota-se que em alguns momentos isso confunde-se com a decisão, escolha ou opção.

Deve ficar muito claro que não ERA PRECISO FAZER AQUILO que conduziu a ocorrência do acidente. Casos como este são muito comuns nos acidentes ocorridos com pessoas com maior grau de instrução e formação.

São de fato verdadeiros atos inseguros, porque as pessoas sabem como fazer, existem meios corretos e disponíveis - mas optam - pelo uso do suposto conhecimento e outros motivos - por fazer de forma diferente.

Não se deve e nem se pode confundir o desnecessário - Teremos sim um ATO INSEGURO quando ficar patente que apesar de TODAS as condições necessárias estarem à disposição do trabalhador - incluindo-se aqui o conhecimento e a informação - Este por sua livre decisão optou por fazer de forma diferente. ESTE SIM É O GENUINO ATO INSEGURO.

INDO UM POUCO MAIS ALÉM

Importante entender que a mudança da cultura em relação ao ato inseguro é algo benéfico para as empresas que realmente tem interesse em investir em prevenção de acidentes e seus custos.

Como já foi dito acima sem precisar de fato as causas reais do acidente é impossível trabalhar na direção correta das ações que irão evitar novas ocorrências.

Sem a realidade a base do programa de prevenção estará totalmente fora do foco correto e mais uma vez recursos serão jogados fora.

Isso precisa ser explicado para a alta direção e principalmente para a média supervisão das empresas.

O que hoje é cômodo e encerra o assunto - ou seja - a atribuição dos acidentes ao trabalhador e a tentativa de prevenção pelo convencimento (palestras, diálogos, dds, etc.) na verdade pode estar encobrindo problemas sérios que invariavelmente só vão ser levados em conta quando do evento de uma perda ou morte.

É preciso educar as pessoas para encararmos a questão do acidente de frente e sem subterfúgios. Precisamos - e isso primeiramente nós do SESMT - deixarmos de lado os velhos valores e informações quanto às causas dos acidentes - e nos dedicarmos ao estudo técnico e detalhado do assunto.

O que hoje apresentamos como resultados - em parte totalmente inválidos devido à cultura do ato inseguro sem maiores critérios - se questionado dificilmente teremos como responder.

Vejo que em boa parte das empresas adota-se após a investigação/análise a apresentação de gráficos ou quadros com as principais causas de acidentes. Confesso que durante muitos anos venho esperando que um dia alguém questione: - Tudo bem, vocês da segurança estão me dizendo que 85 % dos acidentes ocorrem pela distração dos empregados. Qual a proposta para evitarmos isso? Certamente ninguém terá outra resposta - ou então cairemos mais uma vez nas velhas palestras - embora a transferência de conhecimentos não posso modificar nosso estado de atenção.

Fica claro que a busca por soluções reais - e talvez ai valorização para nossa área - passa por uma revisão de conceitos e método de atuação.

Se a nossa área cabe apontar os caminhos que levam a prevenção - certamente só estaremos próximos a estes quando ao menos soubermos por que de fato temos acidentes.

A mudança de cultura pode ser dolorosa, mas os resultados com certeza serão muito mais seguros.

CIPEIROS E TRABALHADORES
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

ENGENHEIRO DE SEGURANÇA DO TRABALHO
Receba gratuitamente em seu e-mail corporativo e/ou pessoal edições da Revista Digital Norminha toda quinta-feira e fique por dentro do mundo da SST, Meio Ambiente, e tudo sobre as ações relacionadas ao trabalho.
Basta enviar seu nome completo, sua função e nome de sua cidade/estado para:
contato@norminha.net.br

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

ENFERMEIRO 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

EQUIPE NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS (18) 3622-2281 Araçatuba - SP
www.equipe.com.br

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

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

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

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

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

Direitos reservados - www.norminha.net.br - TM&M Ltda. - 07843347