



CONTATO



NOTÍCIAS



TWITTER



FACEBOOK



MTE



ARQUIVOS



NORMAS REGULAMENTADORAS



ACESSE NORMINHA



PAGA SUA INSCRIÇÃO ONLINE



WC Maioli Mte 51/09860-8

## Projeto assegura adicional de insalubridade e periculosidade a terceirizados

Resultante de sugestão do Sindicato dos Trabalhadores de Serviços Gerais Onshore e Offshore de Macaé, o Projeto de Lei 6007/13 garante aos trabalhadores terceirizados o direito de receber adicional de insalubridade e periculosidade. De acordo com os representantes do sindicato, embora esses profissionais trabalhem hoje nas mesmas condições dos efetivos das petrolíferas, não recebem os benefícios.

Originalmente, o texto beneficiava apenas os trabalhadores onshore (que atuam em terra) das empresas exploradoras de petróleo. Na Comissão de Legislação Participativa da Câmara dos Deputados, a proposta sofreu modificações para beneficiar todos os empregados terceirizados que realizem as mesmas atividades de risco que os efetivos.

### Regra atual

Atualmente, a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT - Decreto-Lei 5.452/43) reconhece duas formas de atividade ou operações como perigosas. As que impliquem risco em virtude de exposição a inflamáveis, explosivos ou energia elétrica, e aquelas que submetam o trabalhador a perigo de roubos ou outras espécies de violência física (profissionais de segurança pessoal ou patrimonial).

Trabalhadores submetidos a essas condições têm direito a adicional de 30% sobre o salário, sem os acréscimos resultantes de gratificações, prêmios ou participações nos lucros da empresa.

Já o exercício de trabalho em condições insalubres, acima dos limites de tolerância estabelecidos pelo Ministério do Trabalho (graus máximo, médio e mínimo), assegura a percepção de adicional de 40%, 20% e 10% do salário mínimo da região.

### Tramitação

Em regime de prioridade, o projeto será analisado pelas comissões de Trabalho, de Administração e Serviço Público; e de Constituição e Justiça e de Cidadania, antes de ser votado pelo Plenário.

Fonte: Revista Proteção

**Fisioterapia MAESTRO CARDIM**  
(11) 97444-0902

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

Fisioterapeuta Marcelo Kazuki Simplicio - marcelo\_ks@hotmail.com  
Rua Maestro Cardim, 1259; Paraíso São Paulo/SP (perto do metrô Paraíso)

**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

**GoBrasil**

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

**ESGALHA**

SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
(18) 3301-9320

Venda e Manutenção de: Extintor, Hidrante, Alarma Contra Incêndio, Iluminação de Emergência, detecção e Sprinkler.  
Projeto para Bombeiros com Assessoria Técnica Especializada  
Cursos de Formação Brigada de Incêndio com Certificado e Apostila

esgalha.sistemas@terra.com.br  
esgalha.projetos@terra.com.br

(18) 3301-9322  
Av. Prestes Maia, 2.860 - Araçatuba - SP

## Sofia Jucon estreia com Ambiente Sustentável

Jornalista é especializada em Meio Ambiente Industrial e Sustentabilidade

Foto: Arquivo pessoal



Sofia Jucon

Sofia Jucon é Jornalista especializada em Meio Ambiente Industrial e Sustentabilidade.

Formada em Comunicação Social pela Universidade Braz Cubas, em 1995; atua desde 1996 como jornalista responsável na Revista Meio Ambiente Industrial e gostou tanto do assunto que fez sua pós-graduação em Gestão Ambiental no Senac Jabaquara, se formando na primeira turma do curso em 2002. Em 2010 faz o curso técnico em Gestão em Marketing (EAD) pela Universidade Metodista.

Sofia diz que "A proposta da coluna é levar informações que também sejam úteis para o cidadão comum. Através deste espaço vou compartilhar informações sobre Meio Ambiente, Consumo Sustentável, Qualidade Ambiental, Sustentabilidade, Responsabilidade Social, Arte Sustentável, Moda Sustentável, Ecologia, Inovação, enfim, uma gama variada de temas que permeiam todo o universo ambiental e são importantes e interessantes para todos nós".

A coluna será editada a partir desta edição sempre na página 03, quinzenalmente, e recebeu carinhosamente o título de **Ambiente Sustentável**.

Sofia, bem vinda! Seu trabalho vai multiplicar nossas ações em benefício do trabalhador brasileiro! #

## 'Rolezinhos' são realidade há anos em shoppings dos EUA

Debate americano em torno de 'flash mobs' que resultaram em violência tem pontos em comum com o brasileiro, como ocupação do espaço público, motivação dos jovens, direitos e deveres



Nos EUA, grupos têm organizado flash mobs em shopping centers; episódios muitas vezes terminam em confrontos. Foto: AP

Um encontro de adolescentes, convocado pelas redes sociais, realizado dentro de um shopping center - e que acabou em confusão e confrontos com a polícia. A descrição, que poderia servir para um "rolezinho" em São Paulo, é na verdade de um "flash mob" ocorrido em 26 de dezembro no Brooklyn, em Nova York. Assim como no Brasil, esses episódios têm despertado debates sobre o papel dos shopping centers, o direito de se reunir no local e as motivações desses jovens.

No Brooklyn, o Kings Plaza Shopping Center foi palco de um encontro de ao menos 300 jovens, convocados pelas redes sociais. Testemunhas disseram à imprensa local que eles gritavam, empurravam transeuntes e roubaram lojas. O shopping acabou fechando as portas por uma hora, informa o New York Post.

No dia seguinte, menores de idade não acompanhados de adultos foram barrados do local, despertando críticas dos que se sentiram tolhidos pela medida - e que queriam apenas fazer compras - e elogios dos que temiam novas cenas de confusão.

Veja na página 08 dessa edição sobre a "história do rolézinho" em São Paulo e que está indo para o interior. #

## Higienistas irão apresentar trabalhos técnicos em Congresso

No "VIII Congresso Brasileiro de Higiene Ocupacional" e o "XXI Encontro Brasileiro de Higienistas Ocupacionais e Feira de Produtos e Serviços de Higiene Ocupacional" que serão realizados no período de 25 a 27 de agosto de 2014 em São Paulo, a ABHO (Associação Brasileira de Higienistas Ocupacionais) oferecerá uma grande oportunidade para a divulgação de experiências na área de Higiene Ocupacional. Em 2014, tais eventos terão importância excepcional, por se tratar do ano de comemoração dos 20 anos da fundação da Associação.

Conforme consta no site da ABHO, as inscrições dos trabalhos técnicos deverão estar relacionadas aos seguintes temas:

1. ABHO - Vinte anos contribuindo para o desenvolvimento da Higiene Ocupacional no Brasil e preservação da saúde do trabalhador;
2. Aposentadoria Especial e Perfil Profissiográfico Previdenciário - PPP;
3. Gestão de riscos ambientais;
4. Controle dos riscos ambientais;
5. Práticas bem-sucedidas em prevenção;
6. Usos de novas tecnologias de avaliação;
7. Informática aplicada à Saúde Ocupacional;
8. Estudos de casos;
9. Temas livres.

As apresentações ocorrerão no período de 25 a 27 de agosto de 2014 em São Paulo - SP, Hotel Holiday Inn Parque Anhembi, localizado na Rua Professor Milton Rodrigues, 100, São Paulo - SP.

Nesse evento, a apresentação dos trabalhos livres vai ser agrupada pelos próprios processos da Higiene Ocupacional: antecipação, reconhecimento, avaliação e controle dos riscos ambientais. Será dada preferência a trabalhos que tenham interface com o tema central do congresso: ABHO - Vinte anos contribuindo para o desenvolvimento da Higiene Ocupacional no Brasil e preservação da saúde do trabalhador.

### Orientações Gerais

Para a apresentação de trabalhos técnicos, deve-se observar o seguinte:

O conteúdo do trabalho deve se referir à Higiene Ocupacional;

As apresentações devem estar associadas à aplicação de normas técnicas e legais, a indicadores de desempenho, programas de gestão e de qualidade, metodologias de antecipação, reconhecimento, avaliação e controle, estratégias de amostragem e demais aspectos que envolvam a prevenção dos riscos ambientais nos locais de trabalho, além de valorização da atuação dos higienistas ocupacionais;

Os trabalhos serão selecionados para apresentação oral ou em forma de pôster;

Trabalhos que não estejam relacionados ao tema oficial do Congresso poderão

ser incluídos em "temas livres", abertos para assuntos gerais de Higiene Ocupacional;

Não serão aceitos trabalhos que tenham apelos comerciais ou institucionais ou que visem à divulgação de produtos ou serviços;

Os trabalhos aprovados devem seguir os critérios de apresentação conforme orientação que a secretaria da ABHO encaminhar e depois de entregues não devem sofrer quaisquer alterações.

### Orientações de envio para Avaliação Técnica

Os interessados em apresentar seus trabalhos durante o VIII Congresso Brasileiro de Higiene Ocupacional e XXI Encontro Brasileiro de Higienistas Ocupacionais deverão encaminhar um resumo do trabalho para o seguinte e-mail [secretaria@abho.com.br](mailto:secretaria@abho.com.br), tendo como assunto: Resumo de Trabalho - VIII CBHO e XXI EBHO.

Os trabalhos aprovados e apresentados durante o VIII CBHO e XXI EBHO serão avaliados pelos congressistas por meio do questionário de avaliação do congresso. O resultado desta avaliação demonstra quais foram os melhores trabalhos apresentados e a ABHO divulga estes trabalhos na íntegra na Revista ABHO de Higiene Ocupacional em formato de artigo técnico.

### Os resumos deverão seguir o padrão listado abaixo:

Título; nome completo dos autores, destacando o apresentador; endereço completo para contato por correio tradicional e eletrônico, além de números de telefones; texto corrido (e não slides), em página tamanho A4, no MS Word, fonte Arial 12, com 300 a 400 palavras; indicação no rodapé da página do processo da Higiene Ocupacional em que o trabalho melhor se insere (antecipação, reconhecimento, avaliação ou controle).

Os trabalhos selecionados para exposição oral devem ser preparados para apresentações de 20 minutos (no máximo).

O prazo para recebimento dos resumos é 16 de maio de 2014, até as 18h.

O resumo é a única e principal fonte de dados para a comissão julgadora dos trabalhos, portanto, o texto deve ser elaborado com as informações e os cuidados necessários para análise e subsequente publicação. Outras informações poderão ser solicitadas posteriormente, se necessárias.

### Informações Importantes

Somente profissionais regularmente inscritos no Congresso poderão fazer apresentações técnicas.

Os trabalhos selecionados permitirão que o apresentador participe do Congresso com taxa de inscrição especial:

Participação durante os dias 25, 26 e 27 = R\$ 500,00

Participação somente durante o dia da apresentação = inscrição isenta. #

## Rio de Janeiro terá Seminário técnico

Será realizado no Rio de Janeiro o Seminário Técnico "Construindo a Gestão de SST nos canteiros de obra" no dia 28 de janeiro de 2014.



O evento será realizado no auditório SECONCI Rio, Rua Pará, 141 - Praça da Bandeira.

Mais informações e inscrições pelo e-mail [contato@trabalhoevida.com.br](mailto:contato@trabalhoevida.com.br) ou pelo telefone (11) 3105-4680.

Cada participante contribuindo com a doação de uma lata de leite em pó, uma Instituição Filantrópica de sua cidade será beneficiada.

## VAGAS DE EMPREGO PARA TST EM RONDÔNIA

Interessados em trabalhar como Técnico de Segurança do Trabalho temos as seguintes vagas:

Ji-Paraná - 06 vagas  
São Miguel - 01 vaga  
Ariquemes - 01 vaga  
Itapua - 01 vaga

Seguimentos: Madeireira/ Laticínios/ Mineradora/ Comércio/ Construção Civil

Favor enviar currículo para:

[sintest@hotmail.com.br](mailto:sintest@hotmail.com.br)

## Assine pelo "Abril verde"

A idéia está sendo coordenada pelo Presidente do SINTESPAR (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado do Paraná) Adir de Souza e a bandeira deve ser de todos os profissionais da segurança e saúde ocupacional. Assine e coloque esta idéia na prática.



Para assinar ou ter acesso às informações Clique [AQUI](#) e assine!

Por que isto é importante?

Como a vida nos apresenta vários DESAFIOS apresentamos mais um para todos nós! Para que em ABRIL de 2014 se torne no primeiro ABRIL VERDE o mês da Prevenção dos Acidentes e Agravos a Saúde dos Trabalhadores, pedimos a todos para ajudarem a divulgar, acionando as Centrais Sindicais, Sindicatos, Federações, e Confederações de trabalhadores, as Entidades PATRONAIS e os governos Federal, Estaduais e Municipais, Partidos Políticos, OAB, organizações de direitos humanos, Ministério da Saúde.

Participem desta CAMPANHA, Compartilhem! #

## "CURSOS DE FÉRIAS ABPA 2014"

Já estão abertas as inscrições para os próximos Cursos de Férias 2014!

Serão 10 (DEZ) cursos, oferecidos de 15 a 30 de janeiro de 2014. Os cursos são voltados para estudantes, Técnicos de Segurança do Trabalho, Eng's de Segurança do Trabalho e demais interessados no assunto. Ainda tem tempo!

Cada curso terá taxa única de R\$120,00 (Cento e Vinte Reais) por participante, já inclusos: apostila em CD, café, certificado e 5% de ISS.

### INSCRIÇÕES

Procedimento p/ Inscrição: Pague a taxa no valor de R\$120,00 por curso no BANCO BRADESCO - AGÊNCIA 0436-7 / CONTA CORRENTE: 24852-5 e envie seus dados (nome, endereço, telefone e CPF) para [treinamentorj@abpa.org.br](mailto:treinamentorj@abpa.org.br), juntamente com o comprovante de depósito.

### LOCAL DOS CURSOS E MAIORES INFORMAÇÕES:

ABPA - Associação Brasileira para Prevenção de Acidentes  
Av. Rio Branco, 37 - 1801 - Centro - RJ  
Tel.: (21) 2233-9033/2516-5020.

Veja os cursos que ainda dá tempo para frequentar:

Curso de introdução à psicologia da segurança do trabalho de 08 horas, 22 de janeiro de 2014 das 08 às 17h00; Curso como fazer corretamente o mapa de riscos 08 horas - 23 de janeiro de 2014 das 08 às 17h00; Curso como fazer corretamente o PPR - programa de prevenção de riscos ambientais, 08 horas - 24 de janeiro de 2014 das 08 às 17h00; Curso de qualidade e responsabilidade social na segurança do trabalho, 08 horas - 27 de janeiro de 2014 das 08 às 17h00; Treinamento de reciclagem NR-13 - Caldeiras e Vasos de Pressão, 08 horas - 28 de janeiro de 2014 das 08 às 17h00; Curso de técnicas de apresentação, 08 horas - 29 de janeiro de 2014 das 08 às 17h00; e Curso de como operar corretamente os equipamentos de avaliação ambiental - prático, 08 horas - 30 de janeiro de 2014 das 08 às 17h00. Para mais informações clique [AQUI](#). #

**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

## MTE publica edital do concurso público

Cespe/Unb realizará as provas para os cargos de agente administrativo e contador

O Diário Oficial da União publicou no último dia 07 de janeiro de 2014 o edital do concurso público da área administrativa do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE). O Centro de Seleção e de Promoção de Eventos da Universidade de Brasília (Cespe/Unb) realizará as provas em todas as capitais dos estados e no Distrito Federal para o preenchimento de 450 vagas, sendo 415 para os cargos de agente administrativo (nível médio) e 35 para contador (nível superior).

Os cargos pertencem à Carreira da Previdência, da Saúde e do Trabalho (CPST) e o vencimento básico para o cargo de agente administrativo será R\$1.568,42 e a remuneração de até R\$2.821,22. Para o cargo de contador o vencimento básico será de R\$1.990,22 e a remuneração de até R\$4.248,62.

As inscrições serão realizadas exclusivamente pela internet, no período entre 10h do dia 15 de janeiro até 23h e 59 minutos do dia 03 de fevereiro, próximos. A taxa custa R\$50 para os cargos de nível médio e R\$70 para o de nível superior.

A previsão é que as provas sejam aplicadas em 30 de março de 2014, no turno da manhã para o contador e no turno da tarde para agente administrativo. O resultado final das provas objetivas e o resultado provisório das provas discursivas serão publicados no DOU na data provável de 28 de abril.

O candidato poderá obter informações referentes ao concurso na Central de Atendimento do Cespe/UnB, localizada no campus universitário Darcy Ribeiro, na Asa Norte de Brasília. Ou pelo telefone (61) 3448-0100 e pelo site [http://www.cespe.unb.br/concursos/mte\\_14\\_nm\\_ns/](http://www.cespe.unb.br/concursos/mte_14_nm_ns/) ou no Portal do MTE: <http://portal.mte.gov.br/institucional/no-vo-concurso-administrativo.htm> #

## Consulte o seu CA clicando AQUI

## Rio Grande do Sul agora tem Lei complementar contra Incêndio

A Lei complementar nº 14.376, de 26 de dezembro de 2013 estabelece normas sobre Segurança, Prevenção e Proteção contra Incêndios nas edificações e áreas de risco de incêndio no Estado do Rio Grande do Sul e dá outras providências.

Logo após a tragédia ocorrida na Boate KISS em Santa Maria (RS), matando 242 jovens, autoridades daquele estado passaram a discutir medidas para elaboração de uma Lei que venha verdadeiramente exigir meios de prevenção e de combate a sinistros.

Com 59 Artigos divididos em 13 Capítulos, a Lei passou a vigorar em sua data de publicação, dia 27 de dezembro de 2013.

Para conhecer a Lei em sua íntegra, basta clicar [AQUI](#), pois a mesma está à disposição em formato PDF no site do SINDITESTRS (Sindicatos dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado do Rio Grande do Sul).





# Oficina da Norma

Sistema de Gestão Integrados: Saúde e Segurança Ocupacional, Meio Ambiente e Qualidade

patricia.milla@yahoo.com.br  
Engenheira Bioquímica e SGT

## O QUE É DDS?

A sigla **DDS** significa **Diálogo Diário de Segurança**. Trata-se de um método usado na prevenção de acidentes e impactos ambientais, garantindo aos trabalhadores informações atualizadas sobre os riscos da atividade e as medidas de controle que devem ser adotadas, entre outros temas de segurança no trabalho. Com a evolução das empresas, algumas também utilizam a expressão **DDQSMS**, ou seja, **Diálogo Diário de Qualidade Segurança, Meio Ambiente e Saúde**.

É um diálogo destinado a despertar no colaborador a conscientização envolvendo suas atividades diárias. Conscientização aqui pode ser definida como a preocupação constante com segurança do trabalho, saúde, meio ambiente e qualidade.

O DDS é uma das ferramentas de segurança do trabalho muito utilizada nas empresas atualmente, bastante antiga e que já foi chamada de minuto da segurança, mas que continua muito atual. Na década de 90 o DDS surgiu como uma ferramenta poderosa na prevenção de acidentes e à medida que as empresas foram evoluindo, foram introduzindo novos temas, ampliando os assuntos a serem tratados no diálogo diário. Com isso, novas siglas foram criadas, tais como: DDHS – Diálogo Diário de Higiene e Segurança; DDHSM – Diálogo Diário de Higiene, Segurança e Meio Ambiente; DMSM – Diálogo Diário de Higiene, Segurança, Meio Ambiente e Qualidade, DDSMS – Diálogo Diário de Saúde, Qualidade, Meio Ambiente e Segurança, etc.

Como podemos ver, a diversidade de assuntos passou de, apenas Segurança do Trabalho, para: Segurança do Trabalho, Saúde, Meio Ambiente e Qualidade. Isso se deve ao fato de que as empresas vislumbraram nessa ferramenta a oportunidade de fazer com que os colaboradores passassem a discutir em seu dia-a-dia assuntos que envolvem o interesse de todos.

### Onde aplicar o DDS?

O DDS pode ser realizado em uma sala de reunião ou mesmo no próprio local de trabalho (o que é mais comum, por ser um diálogo rápido).

### Qual a Duração?

O DDS não deve ultrapassar 15 minutos, porém a recomendação é de 5 minutos.

### Quem deve Aplicar?

O responsável pela aplicação do DDS pode ser o engenheiro, o técnico de segurança ou mesmo o supervisor do trabalho. Ele também pode escolher alguém do grupo para apresentar o tema escolhido, como um cipeiro, por exemplo.

### Definição do (os) tema (s).

Os temas devem ter ligação com o tipo de atividade executada pelo grupo/organização.

É possível fazer uma lista de temas para o ano todo. Também é possível abordar temas sugeridos pelos próprios colaboradores, ou temas que surgem de acordo com a necessidade da organização.

### Recomendações

Todos devem assinar um formulário registrando a participação no DDS que posteriormente será armazenado;

O DDS não é uma reunião, portanto não se deve abrir para discussão em torno do tema apresentado ou você acabará perdendo o controle;

Não deixe que assuntos paralelos desviem a atenção do tema escolhido;

O Serviço de segurança deve auditar (registrar em formulário próprio) os DDSs para saber se estão sendo realizados a contento.

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

## Chapecó (SC) terá curso de instrutor de operador de empilhadeira

O objetivo do Curso de Formação de Instrutor de Operador de Empilhadeira é para preparar os profissionais do SESMT, RH e demais interessados para sensibilização dos operadores de empilhadeira, quanto à necessidade de neutralizar ao máximo a possibilidade de provocar acidentes de trabalho; e a operação correta e segura do equipamento, adequando a atividade com as Normas de Segurança no Trabalho e as demais legislações pertinentes, garantindo a operação segura e eficaz.

O curso é voltado para técnicos e engenheiros de segurança do trabalho;

profissionais de RH e encarregados de produção, de manutenção, profissionais ligados à indústria em geral, estudantes de cursos técnicos.

O curso será realizado nos dias 14 (sexta-feira das 18 às 22h00) e 15 (sábado das 08 às 12 e das 13 às 17h00) de fevereiro de 2014, em Chapecó (SC).

Interessados em participar do curso devem providenciar inscrições e obter mais informações pelos telefones: (49) 3436-0904 – 9976-2719 (TIM) – 9148-9112 (VIVO) e/ou ainda pelo e-mail [lucilenesperotto@hotmail.com](mailto:lucilenesperotto@hotmail.com) #

## Senac Presidente Prudente está com inscrições abertas para pós-graduação presencial e a distância

Em um mercado de trabalho competitivo cursar pós-graduação pode ampliar a chance do profissional em adquirir aumento salarial ou receber promoção na corporação em que atua. O Centro Universitário Senac está com inscrições abertas até 28 de fevereiro de 2014 para os cursos de pós-graduação lato sensu do 1º Semestre 2014.

As especializações presenciais serão ofertadas no Senac Presidente Prudente são: Administração Pública; Docência no Ensino Superior; Finanças Corporativas; Gerenciamento de Projetos - práticas do PMI; Gestão Estratégica de Pessoas. Inscrições e outras informações sobre os cursos presenciais no: [www.sp.senac.br/posgraduacao](http://www.sp.senac.br/posgraduacao).

Já os cursos ofertados a distância, por meio do portal Senac são: Gestão do Relacionamento com o Cliente; Gestão Empreendedora; Docência no Ensino Superior; Design Instrucional; Gestão de Marketing; Tecnologias na Aprendizagem; Gestão Escolar; Docência no Ensino Técnico; Gestão de Pessoas; Gestão Empresarial; Gestão da Segurança de Alimentos; Governança de Tecnologia da Informação; Gestão do Varejo; Gestão Cultural: cultura, desenvolvimento e mercado; Educação Ambiental para a Sustentabilidade.

O Centro Universitário Senac por meio de parcerias com organizações e instituições de ensino internacionais, possibilita aos seus alunos intercâmbio e vivências. #

## CLUSTERS SISTERS apresenta repertório dançante pelo projeto Noites da Motown nesta sexta em Rio Preto

Na tarde de sábado é a vez do rio-pretense radicado na Itália SÉRGIO DEL PAPA comandar o projeto SambadoSesc, às 17h, de graça



**DIA 17. Sexta:** O segundo show do projeto Noites da Motown acontece nesta sexta, às 21h, e quem sobe no palco é o trio paraense CLUSTERS SISTERS. Originalmente dedicada ao swing dos anos 30 e 40, a banda decidiu se desafiar no ritmo dançante e envolvente de bandas como The Jackson Five, The Supremes, Marvin Gaye, Stevie Wonder e The Temptations. Com prioridade para a riqueza dos arranjos vocais das bandas escolhidas, hits como "ABC", "Baby Love", "Let's Get it On", "Signed, Sealed, Delivered", "I'm Yours" e "My Girl" não vão ficar de fora do repertório. O show é gratuito e acontece no palco da Comedoria.

**DIA 18. Sábado:** No SAMBADO Sesc deste fim de semana, a Unidade recria um pedacinho do Petisco da Vila, reconhecido na região como uma das melhores rodas de samba locais, para um show gratuito às 17h, no palco da Comedoria. SÉRGIO DEL PAPA, o criador da roda, aprendeu, de forma autodidata, a técnica rítmica por meio da qual reproduz nas cordas do violão as batidas dos instrumentos de percussão, apenas com o auxílio de uma palheta. O paulistano de nascença mostra para o público do Sesc toda a experiência de quem nasceu em uma família que valoriza e desenvolve o gosto pela música em todas as suas vertentes. Radicado na Itália, ele visita Rio Preto e sobe no palco do Sesc junto do filho, também músico, que atualmente tem uma carreira na França. O show é gratuito e vai até às 18h30.

**DIA 19. Domingo:** Improvisando sempre que encontram a oportunidade, uma dupla de músico-atores conta, de forma alegre e bem humorada, a lúdica história da donzela de longos cabelos que vive aprisionada em sua torre. RAPUNZEL é apresentada pela consagrada Cia. Furunfunfum, às 15h30, no palco do Teatro do Sesc. A retirada de ingressos pode ser feita com uma hora de antecedência, de graça, na Central de Atendimento.

Para não deixar o domingo esfriar, às 17h a banda ELEKTRA TRIO, derivada da Banda Electra, mostra em sua apresentação releituras com versões e arranjos diferenciados, dos mais variados clássicos musicais, indo do pop ao MPB. O show, conduzido pela cantora Elis Angelotti, é gratuito e acontece no palco da Comedoria. #

## Fixada indenização de R\$300 mil em razão de benzenismo

A 10ª Turma do Tribunal Regional do Trabalho da 1ª Região (TRT/RJ) condenou a Companhia Siderúrgica Nacional (CSN), em Volta Redonda, no Sul Fluminense, ao pagamento de indenização por dano moral no valor de R\$ 300 mil e pensionamento em favor dos descendentes de empregado intoxicado por benzeno que morreu no curso do processo.

O trabalhador exercia a função de soldador e prestou serviços à siderúrgica em vários períodos entre junho de 1976 e janeiro de 2000, quando adquiriu doença profissional - benzenismo - de natureza carcinogênica, resultando em permanente estado de leucopenia (baixa acentuada de glóbulos brancos).

A intoxicação foi confirmada por comunicação de acidente de trabalho emitida pela Empresa Brasileira de Engenharia e laudo técnico da Faculdade de Medicina da UFRJ, ambos apontando, como objeto causador, a leucopenia ocupacional e, como local do acidente, a CSN. Cessado o benefício previdenciário, o trabalhador aposentou-se por tempo de contribuição. #

## Norte e Nordeste ganham Loja das Torcidas

Maceió, Belém e Recife serão as primeiras capitais das regiões a receberem unidades da rede que promete ser atração durante a Copa do Mundo 2014



Unidade Parque Shopping Maceió

A rede Loja das Torcidas inicia o ano a todo vapor e nos meses de janeiro e fevereiro inaugura três novas unidades nas capitais Maceió, Belém e Recife. De acordo com simulação realizada pela consultoria LCA e divulgada no site Estadão, o varejo restrito (que desconsidera automóveis e material de construção) deve crescer 5,4% no Norte e 5,3% no Nordeste, previsões acima da projeção nacional que é de 4,7%.

“O crescimento do potencial de consumo dessas regiões é indiscutível”, afirma Samadhi Müller, diretor da rede Loja das Torcidas. Para ele, o desenvolvimento da população no Norte e Nordeste e a ascensão das classes C e D são os maiores fatores responsáveis por levar empreendedores a investir em franquias nestas regiões. “Não podemos deixar de acrescentar que os custos com ocupação e a disponibilidade de bons pontos comerciais também são grandes atrativos”, acrescenta.

Conhecida por suas belas praias de águas cristalinas e repletas de coqueiros, além de uma rica gastronomia, numerosos monumentos e edifícios culturais e boa infraestrutura, Maceió apresentou em 2010 a quarta posição entre as cidades nordestinas e a vigésima posição entre todos os municípios brasileiros no Índice de Potencial de Consumo. Três anos depois, o crescente desenvolvimento econômico da cidade resultou na abertura de um importante empreendimento – o Parque Shopping Maceió. Inaugurado em novembro de 2013, o shopping se destaca pela modernidade, lojas inéditas e vista privilegiada para o mar.

No dia 7 de janeiro, os empresários Guilherme de Andrade Barbosa, 26 anos, Maria Isabel Barros, 23 anos e Diego Correia Barros, 27 anos, inauguraram no Parque Shopping Maceió mais um negócio, até então, inexistente na região: a Loja das Torcidas. Com mais de três mil itens, a rede de franquias Loja das Torcidas se diferencia

por oferecer produtos dos mais variados times brasileiros. “De acordo com a proposta da rede, estamos dispostos a promover a harmonia entre os clubes e expandir a marca em toda a região Nordeste”, avisa Guilherme. Os sócios visualizaram na Loja das Torcidas uma excelente oportunidade em um ramo pouco explorado no Estado e estão bastante otimistas.

Belém do Pará é uma das dez cidades mais movimentadas e atraentes do Brasil, segundo informações do IBGE. Considerada também uma das capitais com melhor qualidade de vida do Norte do Brasil, Belém está entre as 54 cidades aptas a se tornar um Centro de Treinamento de Seleções. O potencial do mercado futebolístico na capital paraense, bem como sua forte influência no comércio, despertou o entusiasmo do empresário Jorge Luis Spinelli, em abrir uma franquia da rede Loja das Torcidas na cidade. O quiosque de quatro lados de vidro será instalado no Parque Shopping. No local, os amantes pelo esporte e aqueles que pretendem presentear-se poderão encontrar presentes diversificados tais como abridores, baldes de gelo, almofadas e as tradicionais camisetas e canecas.

Se já é difícil encontrar uma cidade tão apaixonada por futebol no Brasil quanto Recife, tarefa mais árdua ainda é definir qual dos três times da cidade — Sport, Náutico ou Santa Cruz — tem os torcedores mais fanáticos. De olho neste público e também nos torcedores que movimentarão a Arena Pernambuco durante a Copa do Mundo 2014, o empresário Eudes Bezerra de Santana, 48 anos, vai comandar a primeira franquia da rede Loja das Torcidas na capital pernambucana. “A princípio adquiri um quiosque que será inaugurado no Shopping Boa Vista, porém, a intenção é passar para uma loja e abrir outros pontos da rede futuramente”, planeja. A inauguração da unidade está prevista para 10 de fevereiro.

Lançada como franquia no primeiro semestre de 2013, a Loja das Torcidas tem movimentado o setor e promete ser atração durante a Copa do Mundo. “Teremos mais de mil itens voltados para o evento como cornetas, almofadas e a Tatzela”, revela Samadhi, acrescentando ainda que “durante a Copa a rede intensificará a busca pela excelência em atendimento e variedade de itens”. #



**O EPI QUE VOCÊ PRECISA**

**(18) 3652-9703**

**Avenida Bento da Cruz, 39**

**PENÁPOLIS E REGIÃO**



**(18) 3641-8015**

**Birigui e Região**

**EPI que você precisa tem aqui**

**Assessoria e Consultoria**

**Orientações técnicas**

**Rua Pedro Alvares Cabral, 899**

## Guaraçai (SP) abre concurso

Para diversas funções, inclusive para Técnico de Segurança do Trabalho

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

A Prefeitura de Guaraçai (SP) abriu inscrições para concurso público para diversos cargos com vários níveis de ensino. Os salários variam de R\$ 769, 18 a R\$ 3.550,04.

Ao todo são 25 vagas e sete cadastros reservas. As inscrições deverão ser feitas exclusivamente pela internet no site [www.fsvconcursos.com.br](http://www.fsvconcursos.com.br) até 16h do dia 26.


Para efetivar a inscrição, o candidato precisará pagar boleto bancário. Os valores são R\$ 60 para cargos que exigem ensino superior completo, R\$ 40 para os de ensino médio ou técnico completos, e R\$ 35 para ensino fundamental.

As funções que exigem ensino superior completo com suas respectivas vagas são: auxiliar técnico jurídico (1), contador (1), contador auxiliar (1), educador físico (1), engenheiro civil (cadastro de reserva), fonoaudiólogo (1), médico clínico geral (1), médico pediatra (1), oficial de controle interno (1), professor de informática de Emef (cadastro de reserva), professor de educação infantil de Emei (cadastro de reserva), além de professor de educação infantil de Emei e professor de ensino fundamental 1 para zona rural (cadastro de reserva) e professor 2 de língua inglesa (cadastro reserva).

Os cargos de ensino médio completo ou técnico são para agente administrativo (4), agente de meio ambiente (1), auxiliar de enfermagem (1), auxiliar de odontólogo (1), cadista (1) e técnico de segurança do trabalho (1).

Já os que exigem ensino fundamental completo são agente controlador de betor e zoonose (1), eletricitista (1), merendeira (1), merendeira para zona rural (cadastro reserva) e motorista (1). As oportunidades para ensino fundamental incompleto são agentes de serviços masculino (2), agente de serviços para zona rural (cadastro de reserva) e gari feminino (1).

Guaraçai fica a 616 km da capital paulista.



Técnico de Segurança do Trabalho  
Técnico de Enfermagem do Trabalho  
Auxiliar de Enfermagem do Trabalho  
Engenheiro de Seg. do Trabalho  
Médico do Trabalho  
Tecnólogo de Segurança do Trabalho  
Técnico de Meio Ambiente  
Fisioterapeuta Ocupacional  
Psicólogo do Trabalho  
Terapeuta Ocupacional  
Profissionais de RH  
Cipeiros  
Diretores  
Gerentes  
Empresários  
Empregados e Empregadores

Recebam gratuitamente no seu e-mail pessoal e/ou corporativo as edições da Revista Digital Semanal "Norminha" - GRATUITAMENTE.

Basta enviar para:  
[contato@norminha.net.br](mailto:contato@norminha.net.br)  
O seu Nome completo;  
sua Função e nome de sua Cidade/Estado



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



**EPI.com**  
Equipamentos 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**



**(18) 98801-3114**  
[joice@doisdi.com](mailto:joice@doisdi.com)  
A idéia nasce da pergunta  
BRANDING: Design de Marca; Papelaria; Manual de Identidade  
WEB: Sites; Sistemas Administrativos; Redes Sociais  
MULTIMÍDIA: Vídeos; Animações; Representações  
PROJETO: Modelagem 3D; Embalagem; Material de PDV  
**(18) 98801-2115**  
[luz@doisdi.com](mailto:luz@doisdi.com)  
A idéia nasce da pergunta



**EPSEG**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL  
REPRE SENTA  
REIDRY  
PORTPE  
Call: Casem Cachioni  
Representante Comercial  
Telefones e Contatos:  
(11) 3844-6472 (Residência)  
(11) 3817-8802  
(11) 3815-2300 (Celular)  
(11) 3817-8821 (Fax)  
E-mail: [caioepseg@terra.com.br](mailto:caioepseg@terra.com.br)  
Skype: caioeschieppseg



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

## Ergonomia é fundamental para a saúde do trabalhador, diz estudo

As lesões por esforços repetitivos (LER) e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) englobam aproximadamente 30 doenças responsáveis pela alteração das estruturas osteomusculares, como tendões, articulações, músculos e nervos. Entre elas, as mais conhecidas são tenosinovite, tendinite e bursite.

De acordo com o Anuário Estatístico da Previdência Social de 2010, essas são as principais responsáveis por afastamentos do trabalho, segundo a Classificação Internacional de Doenças (CID), sendo que o grupo de transtornos das sinóvias e dos tendões registrou 30.147 casos e dorsopatias (dor nas costas) somam 158.419 casos.

De acordo com Lucas Alves Vieira Pereira, fisioterapeuta especialista em Fisioterapia do Trabalho, Ergonomia e Perícia Judicial, a ergonomia é importante para todos os trabalhadores, independente do segmento. “Conhecida comumente como estudo científico da relação entre o homem e seu ambiente de trabalho, a ergonomia tem alguns objetivos básicos, como possibilitar o conforto ao indivíduo, proporcionar a prevenção de acidentes e do aparecimento de doenças específicas a determinado tipo de trabalho. Merece atenção especial, boa parte dos problemas de postura que a maioria das pessoas adquire ao longo da vida durante o trabalho, como por exemplo, os esforços repetitivos”, explica.

O especialista destaca que a ergonomia se preocupa com as condições gerais de trabalho, tais como iluminação, ruídos e temperatura, que geralmente são conhecidos como agentes causadores de males na área de saúde física e mental, mas que o estudo procura traçar os caminhos para a correção. “O objetivo é aumentar a eficiência, por meio de dados que permitam que se tomem decisões lógicas. O custo individual é minimizado através da ergonomia que remove aspectos do trabalho que, em longo prazo, possam provocar ineficiências ou os mais variados tipos de incapacidades físicas”, esclarece Lucas Alves. #

Fonte: JM Online



## Tecnologia auxilia na gestão de negócios

TOTVS Oeste Paulista oferece ferramentas que auxiliam empresas tanto no planejamento quanto na gestão do negócio.

Com a escassez de tempo vivenciada nos dias de hoje e a necessidade de ações assertivas dentro das corporações, trabalhar com planejamento de gestão se tornou uma iniciativa fundamental. Quando bem executado, o plano de ação pode tornar a empresa mais competitiva e potencializar os resultados.

As ferramentas utilizadas na gestão dos negócios, como softwares, auxiliam as empresas a traçar o planejamento e o direcionamento suas ações. Com a implantação das ferramentas adequadas de gestão, as empresas conseguem controlar o fluxo de caixa, melhorar o relacionamento com clientes e monitorar as ações dos colaboradores com mais precisão.

A TOTVS Oeste Paulista, empresa de software, serviços e tecnologia, oferece uma série de soluções para auxiliar o crescimento das empresas e tem como expertise o desenvolvimento de aplicativos para gestão empresarial.

“Disponibilizamos ferramentas para centralizar operações, gerir resultados dos processos administrativos e operacionais, flexibilizar adaptação, tomar decisões e evitar retrabalho”, afirma Wilson Xavier, CEO da TOTVS Oeste Paulista.

Segundo Xavier, as corporações conseguem com mais rapidez resultados positivos com a visão completa de todos os negócios, integração e velocidade entre os processos, automatização e organização das informações, aumento do desempenho, agilidade na tomada de decisão e segurança das informações.

### Principais ferramentas utilizadas:

ERP Back Office – a adoção da solução ERP TOTVS elimina o uso de interfaces manuais e a redundância de atividades, proporcionando a integração de diversos departamentos, automatização e armazenamento de todas as informações de negócios;

RH / Gestão de Capital Humano – promove a eficiência nos processos de contratação, acompanhamento, desenvolvimento e remuneração, resultado em segurança, agilidade e qualidade e permitindo que líderes concentrem seus esforços na garantia das competências atuais e no desenvolvimento de inovações;

CRM – proporciona as melhores práticas de gestão de relacionamento com clientes, fornecendo um conjunto de funcionalidades e visões que apoiam as áreas de negócios, trazem vantagem competitiva e elevam o patamar de gestão da empresa que pretende se posicionar à frente dos concorrentes e obter um sólido crescimento de mercado;

Business Intelligence – possibilita maior rapidez no acesso às informações, automatização de processos de reporting, descentralização do acesso e contribui com uma visão mais profunda do consumidor e seus hábitos;

ECM – captura, gerencia, armazena, preserva e entrega documentos relacionados aos processos da empresa. A solução TOTVS ECM facilita a tomada de decisão por disponibilizar conteúdo (informações que a empresa gera diariamente como contratos, e-mails, planilhas, fotos, mídias) e contexto necessários para cada atividade no processo; SPED – substitui os livros de escrituração mercantil pelos seus equivalentes digitais, a partir do sistema de contabilidade;

NFe – a solução implanta um modelo nacional de documento fiscal eletrônico, que substitui a sistemática atual de emissão do documento fiscal em papel, com validade jurídica garantida pela assinatura digital do remetente; Gestão Fiscal Avançada (Softteam) – reduz o risco de exposição fiscal e aumenta o nível da acuracidade das informações do cliente.

**Serviço**  
Unidade Bauru - Fone: (14) 2106-6556  
Rua Marcos Augusto Genovês Serra, 3-46 – Vila Regina  
Unidade São José do Rio Preto  
Fone: (17) 2137-3070  
Rua Silva Jardim, 3604 – Jd. Sta. Cruz#

## Quadros da NR 4: Entrega deverá ser até dia 30 de janeiro

Como preencher os QUADROS III, IV, V E VI DA NR-4, Mapa de Avaliação Anual de Acidentes de Trabalho, Doenças Ocupacionais e Agentes de Insalubridades.

### 1. ACIDENTES COM VÍTIMA - Quadro III

SETOR = relacionar todos os setores da empresa. Ex.: escritório (10), oficina (20) etc.

Obs.: a soma do total de empregados dos setores deve ser lançada no campo TOTAL DO ESTABELECIMENTO.

Nº ABSOLUTO = número de empregados acidentados com ou sem afastamento (excluir os acidentados de trajeto). Nº ABSOLUTO C/ AFASTAMENTO ≤ 15 DIAS = afastamentos iguais ou inferiores a 15 dias.

Nota: Considera-se afastamento a ausência por jornada integral de trabalho. Nº ABSOLUTO C/ AFASTAMENTO > 15 DIAS = afastamento superior a 15 dias. Nº ABSOLUTO SEM AFASTAMENTO = número de empregados que retornaram ao serviço no mesmo dia ou no dia seguinte ao do afastamento (perda parcial da jornada de trabalho).

ÍNDICE RELATIVO/TOTAL DE EMPREGADOS = resultado da divisão do número de acidentados pelo número total de empregados do setor/estabelecimento, multiplicado por cem.

Fórmula: Ind. Rel./ Total Empr. = nº acidentados X 100 nº empregados.

DIAS / HOMEM PERDIDOS = é a soma dos dias efetivamente perdidos por acidentados com afastamento.

TAXA DE FREQUÊNCIA = aplicar a seguinte fórmula: Taxa de Frequência = N X 1.000.000 H

N = número de acidentados com lesão ou número absoluto do quadro; H = homens / hora de exposição ao risco (é a soma das horas trabalhadas no ano, por setor/estabelecimento). 1.000.000 = constante da fórmula.

ÓBITOS = mencionar o respectivo número.

ÍNDICE DE AVALIAÇÃO DA GRAVIDADE = divisão do número de dias / homem perdidos pelo número de acidentados com lesão, ou número absoluto do quadro.

### 2. DOENÇA OCUPACIONAL - Quadro IV

Preencher no caso de doenças profissionais adquiridas pelo exercício da atividade.

TIPO DE DOENÇA = denominação da doença

NÚMERO ABSOLUTO DE CASOS = quantidade de empregados acometidos.

SETORES DE ATIVIDADE DOS PORTADORES = local de ocorrência. Ex.: oficina,

laboratório etc. NÚMERO RELATIVO E CASOS (% TOTAL EMPREGADOS) = estabelecer a relação proporcional entre o total de empregados e o número de casos de incidência da moléstia. NÚMERO DE ÓBITOS = quando ocasionado pela doença. Nº TRABALHADORES TRANSFERIDOS PARA OUTRO SETOR = empregados transferidos para outras seções, por motivo de saúde Nº DE TRABALHADORES DEFINITIVAMENTE INCAPACITADOS = empregados aposentados por invalidez causada pela doença.

### 3. INSALUBRIDADE - Quadro V

Identificação de agentes insalubres. SETOR = local onde existe o agente. AGENTES IDENTIFICADOS = causadores da insalubridade.

Menciona-se os agentes Químicos ou Físicos, tais como ruído, chumbo, calor, frio etc.

INTENSIDADE OU CONCENTRAÇÃO = grau de insalubridade: Máximo, Médio ou Mínimo, conforme o caso.

Obs.: se a avaliação puder ser feita por meio de aparelho de medição, colocar o número correspondente à leitura.

Nº DE TRABALHADORES EXPOSTOS = número de empregados do setor.

### 4. ACIDENTES SEM VÍTIMA - Quadro VI

Refere-se à estatística dos acidentes do trabalho na empresa.

SETOR = local de trabalho onde ocorreu o acidente.

Nº DE ACIDENTES = acidentes ocorridos no período.

PERDA MATERIAL AVALIADA = custo total da paralisação provocada pelo acidente, incluindo: pagamento ao empregado (até 15 dias), reparo de máquina (se houve quebra), prejuízos causados à produção pela paralisação.

Inserir número inteiro que represente em milhares de reais (R\$) o valor avaliado. Despreza-se a fração de milhar, se houver.

ACID. SEM VÍTIMA = demonstrar em forma de fração ordinária, com o número de empregados.

ACID. COM VÍTIMA acidentados sem afastamento do trabalho sobre o número de empregados acidentados com afastamento.

TOTAL DO ESTABELECIMENTO = número total de empregados.

**2014**  
Para o ano de 2014, estabeleça programa estatístico, pois ao chegar no final do ano os quadros estarão providencialmente preenchidos. #

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

Aqui você encontra o website que tanto procura

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

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

Venda e Manutenção de: Extintor, Hidrante, Alarme Contra Incêndio, Iluminação de Emergência, detecção e Sprinkler.  
Projeto para Bombeiros com Assessoria Técnica Especializada  
Cursos de Formação Brigada de Incêndio com Certificado e Apostila

esgalha.sistemas@terra.com.br  
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

(18) 98801-3114  
joice@doisdi.com  
A idéia nasce da pergunta

BRANCO: Design de Marca; Papilária; Manual de Identidade  
WEB: Sites; Intranets; Blogs; Redes Sociais  
MULTIMÍDIA: Vinhetas; Animações; Representações  
PRODUTO: Modelagem 3D; Embalagem; Material de PDV

(18) 98801-2115  
luiz@doisdi.com  
A idéia nasce da pergunta

Técnico de Segurança do Trabalho  
Técnico de Enfermagem do Trabalho  
Auxiliar de Enfermagem do Trabalho  
Engenheiro de Seg. do Trabalho  
Médico do Trabalho  
Tecnólogo de Segurança do Trabalho  
Técnico de Meio Ambiente  
Fisioterapeuta Ocupacional  
Psicólogo do Trabalho  
Terapeuta Ocupacional  
Profissionais do RH  
Cipeiros  
Diretores  
Gerentes  
Empresários  
Empregados e Empregadores

Recebam gratuitamente no seu e-mail pessoal e/ou corporativo as edições da Revista Digital Semanal "Norminha", GRATUITAMENTE.

Basta enviar para: [contato@norminha.net.br](mailto:contato@norminha.net.br)  
O seu Nome completo;  
sua Função e nome de sua Cidade/Estado

## Instalado o 3º GT (Grupo de Trabalho) DE SST NO SERVIÇO PÚBLICO

Foi instalado o 3º GT (Grupo de Trabalho) DE SST NO SERVIÇO PÚBLICO (SP), referente à MISSÃO de dinamizar a COORDENAÇÃO NACIONAL DO SENADO FEDERAL, nessa área.

O 1º GT foi instalado em GOIÁS e o 2º no RIO GRANDE DO SUL, respectivamente em dezembro de 2013 e janeiro de 2014. Assim o movimento de aprovar o PROJETO DE LEI em segurança e saúde no trabalho no Serviço Público, em abril de 2014, por meio de Audiência Pública no Senado federal, se amplia. Devendo ser ainda instalados GTs nos seguintes ESTADOS: MG, MS, AM, CE; ES e BA, em 2014, totalizando 9 UNIDADES FEDERATIVAS.

O I CONAST - Conferência Nacional de SST no SP, realizado em Goiânia em dezembro de 2013, foi de pleno êxito, já divulgado no site da ANEST, que aprovou a CARTA / MANIFESTO, encaminhado às autoridades pertinentes.

A Reunião foi conduzida pelo presidente da ANEST e COORDENADOR NACIONAL DO GT DO SENADO FEDERAL EM SST NO SP, eng. Francisco Machado, no dia 9 de janeiro de 2014, às 10 horas da manhã, no Gabinete do Senador Paulo Paim, Estiveram presentes à reunião os seguintes profissionais, da esquerda para direita (foto): Rosylane, Edson, Rogério, Machado, Vezzani, Castro e Doriene. Foi eleita a seguinte DIRETORIA DO GT- DF: Coordenador: Rogério, 1º Adjunto: Edson; 2º Adjunto: Doriene; 1º Secretário Executivo: Joyce; 2º Secretário: Eliseu e 3º Secretário: Rodrigo. #



Fonte: <http://www.anest.org.br/>

**Ambiente Sustentável**

**Sofia Jucon**  
Jornalista especializada em Meio Ambiente Industrial e Sustentabilidade; Jornalista responsável pela Revista Meio Ambiente Industrial

## Política Nacional de Resíduos Sólidos exige preparo de toda sociedade

Todo verão convivemos com dramas socioambientais já conhecidos há muito tempo. Um dos mais aterradores são as enchentes, que castigam milhares de famílias em várias cidades brasileiras. Algumas das suas causas são a falta de uma gestão eficiente do lixo gerado nas cidades. Por mais que se bata na tecla de que o cidadão deve respeitar o meio ambiente e evitar jogar lixo nas ruas, rios e locais impróprios, muito pouco é feito e basta uma chuvinha para o pânico se instalar em nossas vidas. Por isso, a Política Nacional de Resíduos Sólidos (PNRS), instituída pela Lei 12.305/10, em 5 de agosto de 2010, diz respeito a cada um de nós, pois é uma ferramenta fundamental para amenizar situações como esta, entre tantos outros problemas ambientais, sociais e econômicos decorrentes do manejo inadequado dos resíduos sólidos.

A PNRS, que levou duas décadas de discussão para o seu delineamento final, procura organizar a forma como o país trata o lixo, incentivando a reciclagem e a sustentabilidade. De acordo com o Ministério do Meio Ambiente, a PNRS prevê a prevenção e a redução na geração de resíduos, tendo como proposta a prática de hábitos de consumo sustentável e um conjunto de instrumentos para propiciar o aumento da reciclagem e da reutilização dos resíduos sólidos (aquilo que tem valor econômico e pode ser reciclado ou reaproveitado) e a destinação ambientalmente adequada dos rejeitos (aquilo que não pode ser reciclado ou reutilizado).

Segundo o deputado federal, Arnaldo Jardim, que presidiu o Grupo de Trabalho que elaborou a lei, a política conceitua de maneira moderna o que as pessoas chamam de lixo, já separando no texto da lei os resíduos sólidos – que podem ser reaproveitados para o bem da conservação ambiental e da economia – dos rejeitos de todas as atividades, que devem ser tratados e merecer um destino final ambientalmente correto. Mas, além disso, indica também os vetores conceituais que servem ao cumprimento dos objetivos.

Para ele, a primeira lição é a de não produzir resíduos ou rejeitos: não gerar, reduzir, reutilizar, reciclar. A segunda é de que a responsabilidade sobre eles é compartilhada entre o poder público, as empresas e os cidadãos. A gestão deve ser integrada, compondo essa figura legal a necessidade de realizar inventários periódicos, manter sistema declaratório anual; acordos setoriais; agir sobre o ciclo de vida do produto; praticar a logística reversa; seguir os princípios do direito ambiental; elaborar planos de gestão (nacional, estaduais, municipais e empresariais); e cuidar da destacada inclusão social por meio do fortalecimento das cooperativas de catadores.

Com esses objetivos, a PNRS introduziu uma nova perspectiva para o manejo de resíduos sólidos no Brasil. Anteriormente à sua promulgação, a Política Federal de Saneamento Básico (Lei 11.445/07) cumpria o papel de regular a coleta e a destinação de resíduos, mas não trazia instrumentos destinados à redução do impacto ambiental por esses causada. Além disso, os instrumentos da PNRS ajudarão o Brasil a atingir uma das metas do Plano Nacional sobre Mudança do Clima, que é de alcançar o índice de reciclagem de resíduos de 20% em 2015.

Para a PNRS alcançar de fato resultados benéficos para toda a sociedade, o cidadão comum, como eu e você, tem que assumir a responsabilidade com o lixo que produz e isso vai exigir mudanças de hábitos em casa, na escola e no trabalho, principalmente, porque a PNRS estabelece uma ordem de prioridades: primeiro é necessário reduzir a geração de lixo, depois reutilizar, em seguida reciclar o que não puder ser reutilizado. Sendo assim, o cerne da questão é que cada um tem que fazer a sua parte. Portanto, separar os resíduos gerados diariamente passa a fazer parte da nossa rotina e está atrelada ao aumento da nossa consciência ambiental.

O Cempre – Compromisso Empresarial para a Reciclagem, avalia que essa tarefa quando realizada corretamente é decisiva para aumentar a quantidade e qualidade dos materiais recicláveis que retornam para as indústrias – o que, por consequência, eleva os ganhos dos catadores e reduz ameaças à saúde e à natureza. Várias ações simples podem ser realizadas, como devolver os produtos eletrônicos fora de uso aos seus fabricantes ou postos especializados de coleta; separar os materiais secos (plásticos, latas, vidros) dos úmidos (restos de comidas e sujeiras contendo matéria orgânica em geral).

Para se preparar melhor e contribuir efetivamente para que a PNRS “pegue” em toda a sociedade sabemos que ainda há um longo caminho a percorrer diante de tantas mazelas sociais que assolam nosso país, sem contar que um dos grandes gargalos para que a gestão do lixo seja praticada rotineiramente pelo cidadão comum está ligado ao infimo espaço dedicado para a educação ambiental em nosso dia a dia. Mas temos que começar de alguma forma. E rápido! Você pode achar o tema difícil, nem fazer ideia do que se trata até, mas uma coisa é certa: a PNRS faz parte da sua vida mais do que você imagina e nunca é tarde para se informar e começar a colocá-la em prática na sua casa. Existem diversos caminhos, mas que tal começar pelo lado mais fácil praticando os 3 R’s da sustentabilidade (reduzir, reutilizar e reciclar)? Suas regras, desafios e benefícios são os tópicos do nosso próximo artigo.

Até breve!  
**Sofia Jucon**

**NOTA:** A proposta da coluna é levar informações que também sejam úteis para o cidadão comum. Através deste espaço vou compartilhar informações sobre Meio Ambiente, Consumo Sustentável, Qualidade Ambiental, Sustentabilidade, Responsabilidade Social, Arte Sustentável, Moda Sustentável, Ecologia, Inovação, enfim, uma gama variada de temas que permeiam todo o universo ambiental e são importantes e interessantes para todos nós.

## Processo eleitoral da sociedade brasileira de fonoaudiologia para o triênio 2014-16

As eleições serão realizadas por meio de chapas desvinculadas, ocorrerá pelo voto direto e individual, por meio eletrônico no portal da SBFa, no período de 0h de 03 de fevereiro às 23h 59min de 10 de fevereiro de 2014.

A apuração dos votos será realizada no dia 11 de fevereiro 2014 e a divulgação dos resultados será publicada no portal da SBFa a partir de 13 de fevereiro de 2014.

A posse da nova Diretoria ocorrerá no dia 06 de março de 2014.

Conheça as chapas concorrentes clicando [AQUI](#). Todo associado poderá exercer seu direito de voto. #

Técnico de Segurança do Trabalho  
Técnico de Enfermagem do Trabalho  
Auxiliar de Enfermagem do Trabalho  
Engenheiro de Seg. do Trabalho  
Médico do Trabalho  
Tecnólogo de Segurança do Trabalho  
Técnico de Meio Ambiente  
Fisioterapeuta Ocupacional  
Psicólogo do Trabalho  
Terapeuta Ocupacional  
Profissionais do RH  
Cipeiros  
Diretores  
Gerentes  
Empresários  
Empregados e Empregadores

Recebam gratuitamente no seu e-mail pessoal e/ou corporativo as edições da Revista Digital Semanal "Norminha", GRATUITAMENTE.

Basta enviar para: [contato@norminha.net.br](mailto:contato@norminha.net.br)  
O seu Nome completo;  
sua Função e nome de sua Cidade/Estado





**FÁBIO LAIS**  
Palestrante  
Professor  
Cronista  
Hunting  
Consultor

[facebook.com/fabio.lais.turnover](https://www.facebook.com/fabio.lais.turnover)

## TRIPALIUUM VERSUS POIESEIS

"A ideia de trabalho como castigo precisa ser substituída pelo conceito de realizar uma obra".

Por que muitas vezes a ideia de trabalho é associada a fardo, castigo, provação? A palavra trabalho vem do latim tripalium que era um instrumento de tortura. Viemos de uma sociedade montada com base no sistema escravocrata.

Primeiro com a era da escravidão, depois a era medieval com a relação servo/senhora e continuamos com a mentalidade escravocrata – O mundo ocidental no Brasil e Estados Unidos foi todo construído sob a lógica da exploração do ouro.

O trabalho como castigo persiste até os dias de hoje, a maioria das pessoas dizem "quando eu parar de trabalhar vou fazer isso, isso e isso", isso não passa de ilusão – por que você pode dizer "quando eu não tiver dependência em relação ao trabalho, eu vou fazer isso".

Você nunca vai parar de trabalhar, nem pode – você não pode deixar de fazer a sua obra, seja a sua obra aquela que você faz para continuar existindo ou para ter o seu reconhecimento. Se veja naquilo que faz e não naquilo que pensa.

A palavra trabalho em latim significa labor, a ideia de tripalium aparece dentro do latim vulgar que significa forma de castigo. Mas temos que substituir isso pela ideia de obra, que os gregos chamam de poiesis, que significa minha obra, aquilo que faço, que construo, aquilo em que me vejo.

Você precisa se ver naquilo que faz, do contrário você fica alienado. Todas as vezes que aquilo que você faz não permite que você se reconheça, seu trabalho se torna estranho.

As pessoas costumam dizer "não estou me encontrando naquilo que faço" – o trabalho exige reconhecimento – conhecer de novo.

Quando se pensa num trabalho de qualidade de vida numa empresa, se pensa num trabalho que não seja alienado. Trabalhar cansa, mas não necessariamente tem que gerar um estresse. Por que algumas pessoas que às vezes não são bem remuneradas e trabalham de forma contínua chegam em casa cansadas mas de cabeça erguida? Por que elas veem sentido no que fazem. Você precisa enxergar sentido no que faz! (Extraído de "Qual é a tua obra? Mário Sérgio Cortella).

Abrços, saúde e sucesso!

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

## Cursos para formação de instrutores de brigada de incêndio e sobre PPRA como gestão em segurança e saúde no trabalho

Os cursos serão realizados em São Paulo por intermédio do SINTESP (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo)

O SINTESP (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo) tem dois cursos programados para este mês de janeiro que irão ajudar muito os profissionais do setor.

Trata-se do "Curso de Formação de Instrutores de Brigada de Incêndio" e do "Curso PPRA Como Gestão em Segurança e Saúde no Trabalho".

Para inscrição em ambos cursos, o interessado deverá fazer por intermédio do e-mail [treinamento@sintesp.org.br](mailto:treinamento@sintesp.org.br) e/ou pelo telefone (11) 3362-1104 – Ramal 38. As vagas são limitadas.

Os dois cursos serão realizados na sede do SINTESP que fica na Rua 24 de Maio, 104 5º andar, República, São Paulo (SP).

### FORMAÇÃO DE INSTRUTORES DE BRIGADA DE INCÊNDIO

O Curso de Formação de Instrutores de Brigada de Incêndio será desenvolvido conforme Norma 14.276 (Como implantar e coordenar Brigadas de Incêndio) e será realizado no período de 20 a 25 de janeiro de 2014, de segunda a sexta das 19 às 22 horas e no sábado das 08 às 16 horas.

O instrutor será Marcos Vinicius de Moraes que é Técnico em Emergências com 28 anos de experiência, carreira direcionada na área de emergências médicas, trauma, sinistros, prevenção e combate a incêndios e acidentes, especialização em atendimento Pré-Hospitalar (APH) e remoções Aéreo-Terrestre, instrutor de sistemas NCS, AAOS, AHA e ABPA.

Este curso terá treinamento teórico e prático e o investimento é de R\$325 para sócios em dia e de R\$650 para demais interessados. Está incluso coffee break, apostila, cd com conteúdo do curso e certificado.

**CURSO PPRA - GESTÃO**  
Já o Curso PPRA – Como Gestão em Segurança e Saúde no Trabalho, com carga horária de 15 horas, será realizado no período de 27 a 31 de Janeiro de

2014, de segunda a sexta das 19 às 22 horas.

O curso será aplicado por uma Técnica de Segurança do Trabalho, diretora estadual do SINTESP (Diretoria de Formação Profissional, Assessora técnica em segurança e saúde do trabalho, instrutora de espaço confinado, CIPA, ergonomia e operador de empilhadeira, técnica pela FUNENSEG em prevenção de riscos e sinistros).

Atualmente são aplicadas mais de 30 atuações aos PPRA, por falta de consistência técnica. Conheça neste curso quais são estas atuações e não cometa estes erros.

O SINTESP tem uma vasta programação de cursos, treinamentos, encontros e outras ações para serem aplicados junto aos profissionais do setor.

No transcorrer de 2014 iremos apresentar, oportunamente, toda programação. #

Técnico de Segurança do Trabalho  
Técnico de Enfermagem do Trabalho  
Auxiliar de Enfermagem do Trabalho  
Engenheiro de Seg. do Trabalho  
Médico do Trabalho  
Tecnólogo de Segurança do Trabalho  
Técnico de Meio Ambiente  
Fisioterapeuta Ocupacional  
Psicólogo do Trabalho  
Terapeuta Ocupacional  
Profissionais do RH  
Cipeiros  
Diretores  
Gerentes  
Empresários  
Empregados e Empregadores

Recebam gratuitamente no seu e-mail pessoal e/ou corporativo as edições da Revista Digital Semanal "Norminha", GRATUITAMENTE.

Basta enviar para:  
[contato@norminha.net.br](mailto:contato@norminha.net.br)  
O seu Nome completo;  
sua Função e nome de sua Cidade/Estado

## Determinado ou simpático? Saiba como cada signo se comporta em entrevistas de emprego

Eunice Ferrari/Terra - Fotos: Getty Images

Entrevistas de emprego sempre geram ansiedade e um pouquinho de tensão, mas todo mundo tem uma tática para conseguir a vaga. Algumas pessoas gostam de estudar a situação, se preparar e analisar cada passo para garantir sucesso na carreira. Outras preferem deixar tudo acontecer naturalmente e apostar na simpatia para ganhar pontos e entrar na equipe. A seguir, descubra como cada signo se comporta nas entrevistas de emprego.



### Aries: 20 de março a 20 de abril

Ambiciosos e determinados, arianos sabem claramente os passos que devem dar em direção ao sucesso. Filhos do fogo, não costumam perder oportunidades ou deixar de lado pontos fundamentais para suas conquistas. Quando se preparam para uma entrevista de emprego, sua principal característica é inimitável vai emergir: a ansiedade. Ela pode deixá-los tão nervosos que ninguém vai querer ficar por perto. O ariano se revestirá do que tem de melhor no dia da entrevista: a determinação em vencer. Se não extrapolar em sua autoestima tão elevada, possivelmente estará entre os primeiros.



### Touro: 21 de abril a 20 de maio

Taurinos costumam ser ambiciosos, determinadas e decididos a vencer. No entanto, vencer possui um único significado: dinheiro no banco e bens materiais. Não por exibicionismo ou algo parecido, mas pela segurança que o dinheiro traz. Para uma entrevista de emprego, eles vão se preparar sem esquecer de nenhum detalhe, desde a roupa mais apropriada, até a postura e colocação em cada passo que deve ser dado. Eles são metódicos e bastante organizados, e isso ficará evidente nessa entrevista. Mesmo que estejam nervosos, vão se comportar de maneira equilibrada e segura, sem nenhum exagero. Taurinos são pessoas que a maioria dos empregadores gosta de ter fazendo parte da equipe.



### Gêmeos: 21 de maio a 20 de junho

Geminianos costumam ter seus próprios negócios, pois possuem um sentimento de liberdade bastante aguçado e não conseguem trabalhar para outras pessoas ou empresas com facilidade. Gostam de fazer seus próprios horários e de ter uma vida além do trabalho. No entanto, se a escolha for trabalhar para alguém, eles vão se preparar para conseguir aquela vaga na qual poderão exercer certa liberdade de ir e vir. Se o emprego for algo que realmente interesse a eles, certamente ficarão ansiosos. Sua eficácia mental e inteligência aguçada vão agradar os empregadores. Só não devem exagerar na tendência à sedução, já que isso pode colocar tudo a perder.

### Câncer: 21 de junho a 21 de julho

Cancerianos são trabalhadores altamente eficazes e possuem algo que toda empresa procura: responsabilidade, capacidade de organização e chefia. São ótimos colaboradores, pois costumam respeitar a hierarquia e não se incomodam de começar de baixo, pois têm a certeza de que irão longe se conseguirem passar da primeira etapa. Estarão bastante preparados para as entrevistas de emprego e saberão passar cada fase com determinação. Podem se atrapalhar um pouco em questões que os deixam inseguros. A insegurança pode ser um ponto que gera medo e ansiedade. Serão discretos, tímidos e tentarão não demonstrar nervosismo, uma tarefa quase impossível para um signo de água.

### Leão: 22 de julho a 22 de agosto

Leoninos são corajosos e determinados a vencer. Difícilmente encontramos uma pessoa desse signo que não invista em seus talentos ou que não tenha sonhos de sucesso e crescimento quase ilimitado. Profissional-

mente, vão se preparar desde muito cedo, já vislumbrando alcançar o topo da montanha. Eles querem fama, reconhecimento e aplausos. Vão se comportar de maneira altamente educada e farão de tudo para mostrar suas capacidades. Na maioria das vezes, estarão bastante seguros de suas capacidades e talentos. No entanto, não devem de maneira alguma extrapolar falando de si mesmo e de suas conquistas profissionais para não colocar tudo a perder.

### Virgem: 23 de agosto a 22 de setembro

Filhos da terra, virginianos são metódicos, organizados, detalhistas e preocupados com a boa performance social. O trabalho é seu bem mais precioso e normalmente não se incomodam de começar de baixo e subir os degraus necessários para chegar onde desejam. Eles não são altamente ambiciosos e costumam manter seus empregos por muitos anos. Vão se preparar para a entrevista de emprego de maneira correta e minuciosa, pensando em todos os detalhes necessários para alcançar o sucesso. Serão honestos em suas palavras e ações durante a entrevista. O sucesso estará praticamente garantido.

### Libra: 23 de setembro a 22 de outubro

Librianos são altamente educados e refinados. Mesmo que não tenham nascido em "berço esplêndido", transmitem um equilíbrio encontrado em poucas pessoas. Sabem se comportar, escolher a roupa mais apropriada e, no caso das mulheres, a maquiagem mais adequada possível. Adequação é seu nome. Respondem exatamente o que o empregador quer ouvir. Costumam ficar bastante nervosos e ansiosos até chegar o momento da entrevista, mas sabem disfarçar com muita simpatia. Difícilmente não conquistam as pessoas em seu entorno, o que garante um ponto a mais na contratação.

### Escorpião: 23 de outubro a 21 de novembro

Calculistas e estrategistas, escorpianos não vão se submeter a uma entrevista de emprego se não estiverem totalmente preparados. Metódicos e detalhistas, preferem esperar a hora certa do que passar por uma frustração. Antes da entrevista, eles pensam em cada detalhe e se preparam primordialmente para não dar nenhuma bola fora. São altamente discretos em sua apresentação, desde as roupas até as palavras. Difícilmente não vão passar, pois a determinação em chegar onde desejam faz com que eles calculem cada passo. Escorpianos costumam ser vencedores quando não se deixam dominar pelo seu lado emocional mais primitivo.

### Sagitário: 22 de novembro a 21 de dezembro

Sagitarianos preferem trabalhar por conta própria, construindo uma vida independente e eficaz. No entanto, se decidirem ou precisarem de um emprego, provavelmente vão escolher aqueles nos quais a liberdade seja preservada de alguma maneira. Correm o risco de exagerar na sinceridade durante a entrevista, o que pode colocar tudo a perder, a não ser que o tipo de trabalho escolhido seja algo voltado para a comunicação, o que é bastante possível.

### Capricórnio: 22 de dezembro a 21 de janeiro

Capricornianos crescem pensando na carreira e em como vão construir a vida que desejam. Planejam cada passo que será dado e normalmente conseguem caminhar pelo caminho trilhado. Já na primeira entrevista, estarão mais do que preparados e farão questão de começar por baixo para conhecer todo caminho que certamente levará ao crescimento. Procuram a perfeição em todas as entrevistas que precisam enfrentar e conseguem passar na maioria delas. Mesmo que não passem, se esforçam ainda mais para a próxima até conseguirem atingir suas metas, que são sempre as mais bem traçadas entre todas as pessoas do zodíaco.

### Aquário: 21 de janeiro a 19 de fevereiro

Aquarianos são seres criativos e por isso a liberdade costuma ser seu bem mais precioso. Não costumam ter trabalhos convencionais, pois preferem os que envolvem certo grau de liberdade e autonomia. Caso precisem passar por uma entrevista de trabalho muito desejada, podem ficar ansiosos. Ainda assim, serão espontâneos e inteligentes, podendo conquistar o empregador exatamente por essas qualidades. Não vão se preparar intensamente e pensar em detalhes. Se fizerem isso, há grandes chances de fracasso porque provavelmente deixarão de lado suas principais características: a espontaneidade, a inovação e a coragem de ser quem são, sem nenhum artifício ou máscaras.

### Peixes: 20 de fevereiro a 20 de março

Piscianos que investem em carreiras dentro do mundo corporativo e do mercado tradicional de trabalho são os que conseguem ultrapassar um denso mundo emocional e as dificuldades de adaptação à realidade. Caso isso aconteça, eles ganharão as qualidades de seu signo oposto, Virgem, que são de adaptação, método e organização. Dessa forma, passarão pela entrevista de trabalho ainda de forma insegura, mas já com algumas forças adquiridas. Vão se programar, estudar o que for necessário e conseguirão unir a sensibilidade, própria de seu signo, às ambições da vida prática. Um grande passo para a evolução de todas as pessoas de Peixes. #

## Mau hálito pode indicar problemas como refluxo, doenças hepáticas e diabetes

Entenda os diferentes tipos de odor e quando é preciso ficar atento ao sintoma

Por: POR CAROLINA GONÇALVES – R7

É sabido que o mau hálito, também conhecido como halitose, acontece principalmente pela falta de higiene bucal. No Brasil, aproximadamente 30% da população sofre com este problema, segundo a Associação Brasileira de Halitose. Mas se a higiene bucal está sendo feita corretamente e o mau cheiro persiste, pode ser um alerta para outras condições, como uma inflamação, ou denunciam o agravamento de uma doença já instalada, como o câncer e a cirrose. Fique atento ao seu hálito e descubra se ele está indicando algum problema:



### Gengivite e outras inflamações na via oral

Essas são as causas mais frequentes de halitose, e surgem como principal consequência da falta de higiene bucal. "A gengivite e outras inflamações na boca causam um acúmulo de bactérias no local, que atuam na área inflamada e em restos alimentares contidos na boca, provocando a liberação de gases com cheiro desagradável", diz o gastroenterologista Décio Chinzon, do Laboratório Pasteur, em Brasília. O hálito provocado pelas inflamações da via oral exala um cheiro de enxofre, em decorrência dos resíduos deixados pelas bactérias.



### Doenças do aparelho digestivo

Embora essa não seja a principal causa de mau hálito, doenças como gastrite por *Helicobacter pylori* e refluxo gastroesofágico também geram o mau hálito. "Pode existir retardo no esvaziamento dos alimentos do estômago, que sofre uma fermentação por ação de bactérias, liberando odores desagradáveis", explica o gastroenterologista Décio. Além disso, os gases liberados pelo refluxo podem deixar na boca o odor do alimento que foi ingerido, no caso daqueles mais marcantes, como alho e cebola.



### Doenças no trato respiratório superior

O gastroenterologista Guilherme Andrade, do Hospital 9 de Julho, em São Paulo, explica que entre 5 e 8% das causas de mau hálito se concentram em doenças do trato respiratório superior, como sinusite, rinite alérgica, amigdalite e laringite. "O catarro gerado por essas doenças, juntamente com a ação das bactérias causadoras da inflamação, são responsáveis pelo mau hálito", diz. O cheiro gerado por esses problemas no geral é o de muco, por conta da concentração de catarro.



### Doenças no trato respiratório inferior

Enfermidades no trato respiratório inferior são aquelas que afetam a traqueia, pulmões, brônquios, bronquíolos e alvéolos pulmonares - um exemplo é a bronquite. "Essas doenças podem causar um acúmulo de secreções no pulmão, servindo de alimento para as bactérias, que produzirão gases mal cheirosos", afirma o gastroenterologista Guilherme. O mau hálito causado pelas doenças tanto do trato respiratório inferior, quanto superior, pode ser agravado se você for tabagista, pois fumar só contribui para o acúmulo de secreção nesses órgãos, além do odor característico que o cigarro deixa na boca.

ferior são aquelas que afetam a traqueia, pulmões, brônquios, bronquíolos e alvéolos pulmonares - um exemplo é a bronquite. "Essas doenças podem causar um acúmulo de secreções no pulmão, servindo de alimento para as bactérias, que produzirão gases mal cheirosos", afirma o gastroenterologista Guilherme. O mau hálito causado pelas doenças tanto do trato respiratório inferior, quanto superior, pode ser agravado se você for tabagista, pois fumar só contribui para o acúmulo de secreção nesses órgãos, além do odor característico que o cigarro deixa na boca.



### Diabetes

O endocrinologista Felipe Henning Gaia, do SalomãoZoppi Diagnósticos, em São Paulo, explica que o diabetes por si só não causa mau hálito. No entanto, ele pode contribuir para alteração no odor bucal em duas circunstâncias. "Em pacientes com diabetes tipo 1 que parem de usar insulina, pode ocorrer o fenômeno de cetose (quando o pâncreas converte gorduras e ácidos graxos e corpos cetônicos), e o paciente pode apresentar o hálito cetônico, que se assemelha ao cheiro de maçã", afirma o especialista. Além disso, pacientes com um controle ruim do diabetes podem sofrer uma proliferação bacteriana na cavidade oral, em resultado do descontrole glicêmico. Nesse caso, o odor é parecido ao causado pelas inflamações da via oral.



### Doenças hepáticas

A insuficiência hepática e outros problemas que afetam o fígado, como a cirrose, podem causar diferentes tipos de mau hálito. No fígado acontece a síntese das substâncias absorvidas pelo nosso organismo, e seu mau funcionamento compromete esse processo, ocorrendo a liberação dessas substâncias pelas vias aéreas, quando elas na verdade deveriam ser excretadas. O odor do chamado hálito hepático é de terra molhada, que pode piorar e se tornar insuportável, conforme a gravidade da doença. "Esses cheiros característicos chamam a atenção do médico, e devem deixar o paciente já diagnosticado em alerta para as complicações", diz o gastroenterologista Décio.

### Doenças renais

"O mau funcionamento dos rins causado pela insuficiência pode levar a um acúmulo de ureia no organismo, que entra pelas vias aéreas e deixa um odor característico de amônia", alerta o gastroenterologista Guilherme. A doença renal crônica, quando em estado grave, pode causar hálito com cheiro de urina - por isso, qualquer alteração desse tipo deve chamar a atenção dos pacientes ou alertar pessoas para o diagnóstico.

### Câncer no estômago

O câncer de estômago em estado avançado inicia um processo de "putrefação" do tecido canceroso, gerando o odor que passa pelas vias aéreas e causa um hálito fétido, do tecido necrosado que chega até a boca - é o chamado hálito necrótico. "Esse e outros cânceres do sistema digestivo causam esse odor porque crescem de uma tal maneira que as células em volta começam a morrer, como se o câncer estivesse apodrecendo a região", alerta o gastroenterologista Guilherme. "Esse hálito pode ser dividido em cinco graus, sendo o grau um hálito brando, e o cinco um odor insuportável."

### Insuficiência cardíaca

Para funcionar corretamente, o coração usa a glicose para obter energia e bombear o sangue para o corpo. Nos casos de insuficiência cardíaca, nos quais o coração está deficiente, ele passa a quebrar ácidos graxos em vez da glicose, liberando os corpos cetônicos. Um estudo realizado no Instituto do Coração (Incor), pela Faculdade de Medicina e pelo Instituto de Química da Universidade de São Paulo, identificou que o nível de acetona exalado pelos pacientes cardíacos pode ser até 10 vezes maior do que nas pessoas saudáveis, dependendo da gravidade da doença. #



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

Técnico de Segurança do Trabalho  
 Técnico de Enfermagem do Trabalho  
 Auditor de Engenharia do Trabalho  
 Engenheiro de Segurança do Trabalho  
 Médico do Trabalho  
 Tecnólogo de Segurança do Trabalho  
 Técnico de Meio Ambiente  
 Fisioterapeuta Ocupacional  
 Psicólogo do Trabalho  
 Terapeuta Ocupacional  
 Profissional de RH  
 Clínicas  
 Carentes  
 Empresas  
 Empregados e Empregadores  
 Realizamos gratuitamente em sua e-mail  
 pessoal ou corporativo as seguintes da  
 Revista Digital "Norminha Informa" -  
**GRATUITAMENTE.**  
**Basta enviar para:**  
**contato@norminha.net.br**  
**O seu Nome completo;**  
**sua Função e nome de**  
**sua Cidade/Estado**

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

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

## Adicionais no serviço público federal

Muita atenção é necessária quando se trata de Adicionais, pois todos tendem a admitir que eles são os mesmos na CLT e no Serviço Público Federal - SP. Não, eles não são iguais para os dois regimes trabalhistas. Há diferenças nas Normas sobre Adicionais quando se trata de trabalhadores regidos pela CLT ou de Servidores Públicos Federais. As conhecidas NRS, publicadas pelo Ministério do Trabalho e Emprego - MTE, diferem, como já foi dito em edição anterior, o que se faz mister esclarecer melhor para evitar dúvidas. Na CLT há apenas os Adicionais de Periculosidade e de Insalubridade. Já no SPF há, além dos Adicionais citados na CLT, os Adicionais de Irradiação Ionizante, e a Gratificação por trabalhos com Raios-X ou Substâncias Radioativas. A razão de tais diferenças é que, no SPF, leis e decretos distintos trataram de Adicionais específicos, o que não ocorreu com as Normas do MTE.

E quanto aos percentuais, também são diferentes?

Sim. Enquanto na CLT os percentuais são de 30% do salário para o caso de Periculosidade e de 40, 20, ou 10% do salário - mínimo para os de Insalubridade, no SPF os percentuais são: 10% no caso do Adicional de Periculosidade; 20, 10, ou 5% nos casos de Insalubridade e de Irradiação Ionizante; e 10% quando for Gratificação por trabalhos com Raios-X ou Substâncias Radioativas. Ressalte-se que, no SPF, todos os percentuais são referentes ao vencimento do cargo efetivo do servidor. Valem em todos órgãos federais?

Não. Apenas para os servidores civis da União, das Autarquias e das Fundações Públicas Federais. Os demais órgãos, aqueles regidos pela CLT, seguem as NRS. Contudo, há perspectiva de, num futuro não muito longínquo, haver, via lei federal, uniformização para todo Serviço Público, nos três níveis de governo, dos Adicionais e Normas como um todo.

Autor: José Delfino da Silva Lima  
 Engenheiro de Segurança do Trabalho.  
 Jornal Segurita - Manaus, Janeiro 2014 - Edição 88  
 - Ano 7.

## Casal troca jantares românticos por bicicleta e emagrece quase 60 quilos

Renato e Natália usaram namoro para apoio durante emagrecimento. 'Perguntavam o nome do remédio, respondia força de vontade', diz Natália.

Fonte: Natália Clementin da G1 Rio Preto/Araçatuba  
 Fotos: Divulgação / Arquivo Pessoal



Casal em dois momentos: antes da dieta e hoje, um ano depois

Dizem que começar a namorar engorda. Mas, para Natália Cantieri e Renato Soares Franso, de Araçatuba (SP), o relacionamento mudou a vida deles. Em oito meses, os dois perderam juntos quase 60 quilos e mudaram completamente a rotina. Com o apoio mútuo, eles trocaram os programas regados a comida e festa por passeios de bicicleta e academia juntos.



Antes da dieta, programas de casal era lanchonete e sorveterias

O casal se conheceu na faculdade. De grandes amigos, tornaram-se namorados há quatro anos e agora noivos, com o casamento marcado para agosto deste ano. Até 2012, o programa favorito deles era sair para comer fora de casa, sorvete no fim de semana e muita comida. "Gastávamos horrores com comidas prontas e em fast food. Íamos a lanchonetes todos os dias e viramos duas 'bolinhas' com esses hábitos", conta Franso.

Com 1,59 metro de altura, Natália pesava 78 quilos quando resolveu emagrecer. A mãe foi quem deu o pontapé inicial. "A ansiedade me fez engordar muito e passei a viver uma vida sedentária, mas eu não enxergava o quanto estava gorda. Me achava linda e quando falavam que eu precisava fazer um 'regiminho' para ser mais saudável, eu logo respondia que meu negócio era comer e ser feliz. Minha mãe, marcou consulta na nutricionista sem me avisar, eu briguei com ela e disse que não iria porque eu me sentia bem", conta Natália.

A gerente financeira já havia tentado vários regimes, mas foi na nutrição ortomolecular que ela se encontrou. "Acabei indo à consulta. Conversei bastante com a especialista e ela fez testes para saber minha intolerância alimentar, me passou uma dieta muito bacana - ortomolecular - e cheia de coisas que eu gostava. Eu precisava emagrecer 18 quilos para chegar ao meu peso ideal. Comecei uma mudança de pensamento e tracei um objetivo e estava disposta a conseguir por mais difícil que fosse. Minha alimentação passou a ser basicamente salada, frutas, grelhados e água. Cortei leite e derivados, glúten, frituras, refrigerante e bebidas alcoólicas", explica Natália.

Em um mês, com cinco quilos a menos, Natália mudou totalmente seus hábitos alimentares. "Voltei a praticar tênis, andar de bicicleta e comecei a amar a academia, que era a única coisa que eu não suportava, mas quando vi os resultados me empolguei. Em cinco meses, perdi os tão esperados 18 quilos", conta. Depois de um ano de dieta, Natália emagreceu 25 quilos.

### Inspiração

Ao ver os resultados da namorada aparecendo, Renato marcou uma consulta e, com o apoio dela, começou a emagrecer junto. "Ela foi a grande responsável para eu começar uma mudança na minha vida. Principalmente porque a pedi em casamento e quero estar bem para esta data. Antes não tinha ânimo para nada, nem para o futebol, que é o esporte que mais gosto, não chegava nem perto de um campo e não via a hora de comer", conta Renato.

Depois de ver Natália como inspiração, ele procurou um médico com a ce



Hoje, com peso ideal, casal pretende continuar rotina saudável

teza de que atingiria seus objetivos. "De imediato comecei andar de bicicleta todos os dias, depois de três semanas acrescentei a corrida, todos os dias, duas horas de exercícios diários. Depois entrei na natação e comecei a jogar futebol com os amigos aos fins de semana. Hoje, minha disposição é outra. Faço academia, natação, corrida e como corretamente. Este ano participei da São Silvestre, completei a prova com 1h25m e nunca mais irei esquecer essa data na minha vida. Foi uma grande conquista. Comecei a dieta em julho e perdi 30 quilos em cinco meses. De 112 quilos, hoje peso 82. Tenho 1,77 metro de altura", conta Franso.



Renato correu na última São Silvestre com o apoio de Natália

Com a dieta, os programas como casal mudaram. Os dois saíram do sofá para outros cenários. "Antes nosso hobby era sair pra comer juntos, hoje é andar de bicicleta, correr ou ir na academia juntos. Não queremos mais parar e vamos continuar um apoiando o outro sempre", diz Renato.

Como estratégia, uma vez por semana eles se permitem comer algo que gostam. "Hoje escolhemos um dia dos fins de semana para sair da rotina, mas não todos. No começo da dieta não tínhamos nenhuma regalia. Agora que emagrecemos, nos permitimos um pouco, uma pizza por mês, por exemplo.", conta Natália.

Para o casal, o apoio mútuo foi fundamental. "Um deu força para o outro não desistir. Quando um não estava no pique o outro incentivava. É preciso muita sintonia para tal coisa. Hoje os amigos costumam a acreditar que somos o mesmo casal de antes", comenta Renato.

"Quando batia um desânimo, um incentivava o outro. Os amigos sempre brincam e sempre nos dão os parabéns, alguns perguntam o nome do remédio que tomamos e sempre brinco dizendo que o nome do remédio é vergonha na cara, força de vontade e foco", brinca Natália.

Hoje, com o peso ideal, o casal pretende apenas manter os quilos atuais e ganhar massa muscular magra. Para isso, continuam com um cardápio saudável e a prática de exercícios. "Hoje vivo melhor, tenho mais disposição e qualidade de vida. Mas o que mais compeçou e me alegrou é saber que isso foi realizado ao lado de quem amo, me apoiou e conquistou comigo um futuro mais saudável e duradouro", finaliza Natália.

Segundo a nutricionista Patrícia Junqueira Rahal, que acompanhou o casal, a dieta usada pelos dois foi a ortomolecular com a funcional. "Identifiquei os alimentos que não faziam bem ao organismo dos dois e assim, montamos algo bem específico. Eles foram dedicados e acompanharam o programa muito bem. A Natália incentivou o Renato e isso fez muita diferença no resultado final. #



Emagrecer junto a quem se ama pode ser solução, diz especialista

## 'Pensei na Kiss', diz jovem após susto por spray de pimenta em boate no RS

Homem solta spray de pimenta em boate e causa pânico em Guaporé. Cerca de 500 pessoas estavam no local, segundo informações da polícia.

Foto: G1 RS - (Fotos: Eduardo Godinho/Rádio Aurora)



Incidente deixou jovens que estavam na boate assustados

"A primeira coisa que me passou pela cabeça foi a Boate Kiss". A frase é de Ricardo Marcheti, de 28 anos, e que estava dentro da casa noturna em Guaporé, na Serra do Rio Grande do Sul, no momento em que um homem soltou spray de pimenta no interior de uma casa noturna na madrugada do último domingo (12/01).

O incidente gerou pânico nas pessoas que estava dentro da boate. De acordo com a polícia, um homem soltou o gás no interior da casa noturna e iniciou uma correria entre as pessoas que estavam no local. Os frequentadores acharam que a boate estava pegando fogo e tentaram deixar o prédio às pressas.

Marcheti diz que perto das 2h30min e mais seis amigos começaram a sentir dificuldade de respirar dentro do local. "Eu estava em um camarote com alguns amigos e daí comecei a sentir uma irritação na garganta e uma sensação de dificuldade de respirar. E quando eu vi, as pessoas começaram a correr para fora da festa. Pensamos na hora que poderia ser fogo, mas depois fomos ver que alguém havia jogado spray de pimenta", comenta o jovem em depoimento ao G1.



Bombeiros localizaram o spray de pimenta

Segundo a BM, cerca de 500 pessoas estavam na casa noturna, localizada no centro da cidade. No momento do tumulto, pessoas foram empurradas e pisoteadas, mas ninguém se feriu com gravidade. Depois do incidente, 18 pessoas deram entrada no Hospital de Guaporé com ardência nos olhos e dificuldade de respirar em função dos efeitos do spray de pimenta.

O Corpo de Bombeiros foi chamado ao local e encontrou dentro da pista de dança a lata com o spray de pimenta. As imagens das câmeras internas da boate não identificam quem soltou o gás, mas a polícia já tem um suspeito. O homem deve ser chamado para prestar depoimento.



Público esvaziou o local depois do lançamento do gás



Pessoas passaram mal com o spray

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

**ADRESENTA:**  
**Acupuntura & Saúde**  
 Mariana Locatelli Fernandes  
 Especialista em Acupuntura

## Como diminuir e tratar as Caibras?

As câibras ou câimbras são contrações involuntárias e dolorosas de um músculo esquelético. São muito frequentes durante a noite, em exercícios físicos excessivos e em pessoas que não possuem condicionamento físico adequado. Podem aparecer em diversas condições clínicas, por exemplo: hipocalcemia (baixos níveis de cálcio no sangue), hipopotassemia (baixos níveis de potássio no sangue) e baixa oxigenação.

Uma das principais causas da câibra é a acumulação de ácido lático no tecido, devido à degradação da glicose na ausência de oxigênio (glicólise). Havendo oxigênio suficiente, o ácido lático é convertido de volta para ácido pirúvico e transformado em acetil-CoA e dióxido de carbono, numa reação catalisada por enzimas.

A câibra ainda é objeto de estudo, mas é certo que o espasmo é de origem nervosa ou neuromuscular. Experimentos de laboratórios têm mostrado que um músculo isolado, levado a "hiperencurtamento", permanece no estado de contração por algum tempo, a menos que seja forçado a se estender novamente.

O excesso de eletricidade estática do corpo provoca o desencadeamento das câibras. O médico e pesquisador italiano Luigi Galvani (1737-1798) em coxas de rã descobriu que músculos e células nervosas eram capazes de produzir eletricidade, que ficou conhecida como então eletricidade galvânica. Ele demonstrou que a eletricidade estática pode causar contrações musculares involuntárias. No entanto, por definição, uma câibra é uma contração muscular involuntária.

Na Medicina Ocidental os tratamentos são feitos a partir da reposição da falta de nutrientes observados através de um exame de sangue. Na Medicina Oriental, a acupuntura tem sido muito utilizada para este tipo de tratamento. As pessoas que possuem muitos episódios noturnos de câibra geralmente passam por muito estresse e raiva. Esses sentimentos são digeridos, segundo os orientais pelo fígado. O Fígado, como já foi dito em outras matérias, é um órgão responsável por armazenar o sangue do corpo e banhar toda a sua articulação e musculatura. Quando este paciente passa por períodos de raiva e estresse muito prolongados esse sangue armazenado não é o suficiente para nutrir os tendões, articulações e músculos, fazendo com que essas câibras sejam frequentes. Mais pra frente essa falta de sangue armazenado pode acarretar problemas nos olhos, nas unhas e nos cabelos. A Acupuntura vem sendo muito utilizada para o seu tratamento, pois ela ajuda através dos meridianos, canais de energia, a tonificar a energia do sangue armazenado pelo fígado. Por tanto, fique atento e observe os sinais que seu corpo emite. Mais dúvidas e curiosidades???

Acompanhem a coluna e tirem suas dúvidas através do blog:

acupunturaesaudes.blogspot.com

Mariana Locatelli Fernandes

**CUIDANDO DA PRÓPRIA VIDA**  
 Nossa dica para esse começo de ano:  
 Leia o livro "Cuidando da própria vida". São 25 crônicas sobre 25 temas diferentes, abordando qualidade de vida pessoal e profissional. Liderança, família, poder, sonhos, vocação, amores, motivação, entre outros temas você encontra neste livro. Apenas R\$25,00 (R\$1,00 por tema!) Reserve o seu agora antes que acabe o estoque! [fabio.lais@hotmail.com](mailto:fabio.lais@hotmail.com)

## Reabilitação profissional em debate

Organizado pela Fundacentro e com a participação de instituições de saúde do trabalhador de todo o País, a "Proposta de Diretrizes para uma Política de Reabilitação Profissional", elaborada em agosto de 2013 está disponível para consulta no site institucional

Por ACS/A.R



Seminário sobre "Reabilitação Profissional - Discussão de um caso" realizado na Fundacentro/SP em abril de 2013

Com a participação das pesquisadoras da entidade, Maria Maeno, Cristiane Queiroz Barbeiro Lima, Daniela Sanches Tavares e Laura Soares Martins Nogueira, o documento é resultado do acúmulo de conhecimento e experiências de profissionais de várias instituições e parte de um projeto desenvolvido pela Fundacentro desde 2007.

Na Proposta, foram apontadas questões críticas da situação atual dos trabalhadores que necessitam de reabilitação profissional e que enfrentam dificuldades relacionadas aos aspectos clínicos, à falta de integração entre os setores governamentais responsáveis e à ausência das necessárias mudanças das condições de trabalho para que a reinserção ocorra de forma duradoura, sem gerar agravamentos do quadro clínico. Além disso, várias propostas foram destacadas para cada dificuldade levantada.

Um dos maiores desafios em promover uma política pública efetiva é a concretização da integração entre os seto-

res governamentais, respeitando as diferenças e peculiaridades regionais e ao mesmo tempo obedecendo as diretrizes de mudanças das situações de trabalho que geram e agravam as condições de saúde dos trabalhadores.

Segundo a médica e pesquisadora da entidade, Maria Maeno, há possibilidades de se avançar na construção de experiências que possam contribuir para uma construção coletiva de programas que atendam a princípios que respeitem as diferenças e contemplem a participação ativa dos trabalhadores no seu aprimoramento. "A formação, em 2012, do Grupo Interministerial de Avaliação e Proposição de Políticas de Segurança e Saúde do Trabalhador, pela portaria 323/12, deu um impulso na discussão da reabilitação profissional como um ponto de partida para melhorias das condições de trabalho beneficiando não só os trabalhadores em reabilitação mas também prevenindo o adoecimento de outros trabalhadores", destaca a médica.

Em 2014, a Fundacentro lançará uma publicação que sintetizará o debate existente no Brasil e em outros países, e que vem sendo realizado nos diversos eventos promovidos desde 2007 pela instituição. Ainda este ano, pretende-se aprofundar a discussão sobre avaliação de incapacidade e funcionalidade, fundamental para os avanços conceituais e de práticas da atividade pericial e da reabilitação profissional.

Saiba mais clicando [AQUI](#). #





**Cérebro em Ação**  
 Psicologia Organizacional e Neuropsicológica  
 Práticas de Trabalho e Qualidade de Vida

Neuropsicóloga & Psicóloga Organizacional e Clínica Especialista em Reabilitação Neuropsicológica, Especialista em Terapia Familiar Sistêmica e de Casais, Psicodramatista Personal e Executive Coaching. [www.centrodeterapiaaplicada.com.br](http://www.centrodeterapiaaplicada.com.br)

## A DIETA DA INTELIGÊNCIA E DO BOM HUMOR

Olá amigo leitor, hoje falaremos sobre um assunto que ajuda a manter as engrenagens cerebrais preparadas contra os efeitos do estresse e do envelhecimento. Você sabia que o cérebro humano evoluiu em face da escassez de comida? Pois é, nossos ancestrais percorriam longas distâncias para coletar frutos silvestres ou caçar animais. É compreensível, assim, que nossos neurônios tenham aprendido a considerar alimentos com maiores quantidades de gordura e açúcar mais saborosos, pois, ricos em calorias, eram mais vantajosos em um contexto em que era preciso estocar energia para sobreviver.

Nossos hábitos, não só os alimentares, mudaram especialmente no último século: a tecnologia tornou-nos mais sedentários e afetou a quantidade e qualidade do sono. Porém nos cabe um alerta, os cientistas estão descobrindo que hábitos alimentares saudáveis podem ser decisivos para manter nossas engrenagens cerebrais mais resistentes aos efeitos do estresse e do envelhecimento. Vamos então conhecer alguns deles, lembrando que é claro, existem muito mais alimentos saudáveis:

**Ômega-3:** Construtor Neural – tem ação anti-inflamatória, ajuda a proteger os neurônios contra processos inflamatórios, como as doenças de Parkinson e Alzheimer, no entanto não deixe de comer peixe (sardinha, atum e ou salmão) e ou utilizar o óleo de linhaça;

**Ovo e as sementes e grãos,** especialmente o de soja: São ricos em colina, nutriente importante para a construção e reparação da membrana celular. No caso do ovo esta concentração está na gema;

**Sol alimento natural:** Fonte riquíssima de vitamina D, responsável por auxiliar no controle de mais de 200 funções das células cerebrais;

**Folhas vegetais de cor verde escuro** (brócolis, couve e espinafre): produzem substâncias cerebrais associadas ao bem-estar, como a serotonina. A depressão por exemplo, está relacionada a níveis mais baixos dessa substância no sangue.

**Uvas, Tomate e Chocolate** (principalmente o chocolate amargo): são ricos em flavonoides, potentes antioxidantes e anti-inflamatórios, também presentes nas demais frutas principalmente na casca, com destaque para o mirtilo. O consumo regular ajuda a prevenir o declínio cognitivo relacionado ao envelhecimento e melhorar o declínio cognitivo em idosos com doenças neurodegenerativas.

Como bem sugere um popular provérbio chinês: "Coma metade, ande o dobro e ria o triplo"

Abraços e até a próxima edição.  
**Carina Medina**

## Tradição milenar da cultura chinesa, Dança do Leão colore o Sesc Verão neste fim de semana

'Práticas Alternativas' é o tema do 3º fim de semana do projeto que vai até fevereiro



Com exceção do PILATES, de origem norte-americana, a cultura oriental estará muito bem representada neste fim de semana no Sesc Verão 2014 com aulas abertas e vivências de LIAN GONG, TAI CHI CHUAN e DANÇA DO LEÃO em vários espaços da Unidade. O tema que rege a programação dos dias 18 e 19, Práticas Alternativas, busca oferecer, de graça, atividades físicas que mesclam a saúde e o combate ao estresse por meio de tradições milenares.

Conhecido em todo o globo por exercícios alternativos, o leste mantém tradições que datam de milhares de anos, em ensinamentos passados de pais para filhos. Hoje espalhadas pelo mundo afora, as práticas orientais oferecem benefícios comprovados pela ciência e corroborados em tratamentos complementares de diversas doenças, o que ajuda a definir o alto índice de longevidade do povo chinês, que ultrapassa os 84 anos de idade.

Além dos exercícios físicos, o grande destaque do fim de semana do Sesc Verão vai para uma manifestação artística daquela região, a milenar DANÇA DO LEÃO, intervenção cultural que resgata a tradição da enorme fantasia de leão, usada por dançarinos, que passeava pelas ruas das cidades chinesas trazendo boa sorte e prosperidade aos moradores. Apresentações de DANÇA DO LEÃO acontecem no sábado (18), às 14h30, e no domingo (19), às 13h30.

### Sesc Verão Rio Preto (SP)

Em sua 19ª edição, o Sesc Verão reúne mais de dois milhões de pessoas entre os meses de janeiro e fevereiro e vem se consolidando como uma proposta de conscientização sobre os benefícios das práticas esportivas e cor-

porais, utilizando-se de estratégias que favoreçam a aquisição de conhecimentos, a fácil compreensão e assimilação de conceitos relacionados à cultura esportiva e corporal e ao lazer.

**Confira abaixo os destaques da programação para este fim de semana (dias 18 e 19 de janeiro):**

Dias 18 e 19 | Aula Aberta | LIAN GONG: Grátis. Dias 18 e 19. Sábado e domingo, 10h. Espaço Oficina 1;

Dias 18 e 19 | Aula Aberta | PILATES: Grátis. Dias 18 e 19. Sábado e domingo, 11h. Sala de Expressão Corporal 2;

Dias 18 e 19 | Intervenção Artística | DANÇA DO LEÃO: Grátis. Dia 18. Sábado, 14h30. Dia 19. Domingo, 13h30. Espaços da Unidade;

Dias 18 e 19 | Aula Aberta | TAI CHI CHUAN: Grátis. Dias 18 e 19. Sábado e domingo, 15h. Espaço Oficina 1;

Dia 18 | Aula Aberta | NATURAL FLOW (Yoga na Prancha de Surf): Grátis. (É necessário apresentar cartão de matrícula e exame dermatológico atualizados para acessar o Parque Aquático). Dia 18. Sábado, 16h. Parque Aquático.

Os próximos fins de semana do Sesc Verão seguem, respectivamente, com os temas:

25 e 26/1 | Atividades Aquáticas 1 e 2/2 | Circo 8 e 9/2 | A Rua 15 e 16/2 | Dança 22 e 23/2 | Esportes e Brincadeiras

Para todas as atividades do Sesc Verão 2014, os interessados não precisam se inscrever com antecedência, visto que as vagas são preenchidas na hora da atividade.

SERVIÇO: Sesc Verão Rio Preto - Fim de semana 3 - Práticas Alternativas Local: Mais informações sobre o projeto e programação completa: [www.sescsp.org.br/sescverao](http://www.sescsp.org.br/sescverao)

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**

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

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

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

## Câmara Especializada de Engenharia de Segurança do Trabalho do CREA-RS

Dia 9 de janeiro, os conselheiros da Câmara Especializada de Engenharia de Segurança do Trabalho – CEEST realizaram a primeira reunião ordinária do ano (2014), logo após a sessão plenária de posse dos novos conselheiros do CREA-RS. Na oportunidade, foram escolhidos o Eng. Nelson A. Burille, como coordenador, e Eng. Hélcio Dutra de Almeida, coordenador-adjunto. A reunião contou com a presença do eng. Paulo Farias e com a eng. Juliana Ritt. A CEEST ainda tem como conselheiros titulares os seguintes engenheiros: Alfredo Somorovsky, Atenante Normann, Carlos Wenglover e Rogério Balbinot, e como conselheiros suplentes, os engenheiros Cássia Fagundes Moraes, César Burmann, Eduardo Estavam Rodrigues, Eridson Rosa, Joel Nardi Chiel, Paulo Velho.



Neste ano, a CEEST teve um incremento de 50% no número de representantes no Conselho, passando de quatro para seis conselheiros, o que faz com que a Câmara de Segurança do Trabalho seja a maior, em questão de representatividade, no Sistema Confea/Creia.

Posteriormente a reunião os componentes da CEEST realizavam visita ao presidente do CREA-RS eng. Alcides Capoani.



Engenheiros: Normann, Hélcio, Joel, Capoani, Alfredo, Cássia, Burille e Balbinot

Fonte: <http://www.aneest.org.br/>

## On Byte inaugura quarta unidade no Espírito Santo

Com 70 opções de cursos em diversas áreas, a On Byte Formação Profissional profissionaliza alunos deixando-os aptos para o mercado de trabalho. A On Byte Formação Profissional inaugura sua primeira unidade de 2014 na cidade de Vitória, no Espírito Santo, de 13 a 17 de janeiro. Com método inovador de ensino, a rede de franquias vai facilitar o acesso à educação profissional aos moradores e também atender a demanda por qualificação do mercado de trabalho local.

A metodologia de ensino da On Byte é o diferencial da marca, pois o aluno escolhe o melhor dia e horário para fazer suas aulas e não perde o conteúdo quando não comparece a unidade. As aulas são individualizadas e integram material audiovisual com apostilas e exercícios práticos que simulam o dia a dia da profissão.

A rede de franquias conta com 70 opções de cursos profissionalizantes em diversas áreas de atuação. Na On Byte Vitória, a grade de cursos será desenvolvida de acordo com a demanda local, para satisfazer as necessidades da população e também atender empresas que buscam profissionais qualificados.

Ao pesquisar franquias, Debora Lucia Brandão Soares Monteiro de Barros encontrou na On Byte uma grande oportunidade de investimento. "Apostar na área de cursos profissionalizantes é também uma missão social, que contribui para o desenvolvimento de pessoas", diz.

O curso profissionalizante é fundamental para quem deseja se qualificar para o mercado de trabalho e aumentar as chances na busca pelo primeiro emprego ou recolocação profissional.

### Serviço:

Unidade Vitória/ES  
 Endereço: Avenida Republica, 100, Parque Moscoso - Centro  
 Telefone: (27) 3022 2911

## Irregularidades são encontradas durante fiscalização na Arena da Amazônia

Segundo a coordenador regional de defesa Jorsinei Nascimento, falta de uso de equipamentos de proteção individual e ausência de isolamento nas escadas foram alguns dos erros constatados



Vitoria tem a finalidade de promover fiscalizações em grandes obras que se encontram em andamento na cidade de Manaus

Fonte: acritica.com

O Ministério Público do Trabalho no Amazonas (MPT 11.ª Região), realizou na tarde desta terça-feira (14) uma fiscalização-surpresa no canteiro de obras da Arena da Amazônia. Irregularidades foram constatadas pela equipe formada por três procuradores do Trabalho e dois analistas periciais do MPT. A ação acontece um mês depois do acidente que causou a morte de um operário da empresa Andrade Gutierrez no local.

O trabalho faz parte de uma força tarefa montada pelo órgão ministerial inserida dentro do projeto nacional "Construir com Dignidade", com a finalidade de promover fiscalizações em grandes obras que se encontram em andamento na cidade de Manaus. O objetivo é permitir um controle efetivo sobre as condições de segurança dos trabalhadores nesses canteiros.

De acordo com o procurador do Trabalho e coordenador regional da coordenação nacional de defesa do meio ambiente do trabalho (Codemat) Jorsinei Dourado do Nascimento, que estava acompanhado, também, pelos procuradores Maria Nely Bezerra de Oliveira e Renan Bernardi Kalil, a construtora apresentou um avanço na questão da segurança do trabalho na Arena, mas ainda tem problemas pontuais que precisam ser resolvidos.

"Foi constatado a falta de uso de equipamentos de proteção individual, principalmente, por parte de trabalhadores terceirizados e este é um ponto que a empresa terá que intensificar a cobrança para evitar novos acidentes", ponderou Jorsinei.

## Os novos super heróis da Segurança do Trabalho "Guardiões do Trabalho"

Desenhos de: Marcio Roberto dos Santos



Aos amigos (as) prevenicionistas aos poucos o projeto vai se cumprindo e apresento para vocês mais um desenho com os personagens juntos.

O desenho foi desenvolvido por mim e a colorização pelo Técnico de Segurança Felipe Goulart da Info Art's.

Para quem não conhece o projeto dos Guardiões do Trabalho acesse:

<http://guardioesdotrabalho.wix.com/quardioesdotrabalho>

## Curso para instrutor de NR20

O curso será realizado na sede do SINTESP em São Paulo, no período de 03 a 08 de fevereiro de 2014 das 19 às 22 horas e no sábado das 09 às 18 horas.

Inscrições e informações: [treinamento@sintesp.org.br](mailto:treinamento@sintesp.org.br) telefone (11) 3362-1104 Ramal 38.

O instrutor será Sergio Rivaldo, Engenheiro Químico e de Segurança do Trabalho, Diretor técnico da KAEFY do Brasil, com 20 anos de experiência em desenvolvimento de equipamentos de emergência.

O curso é aberto para técnicos de segurança do trabalho, bombeiros industriais e demais profissionais envolvidos com as atividades da NR-20. #

## Senac oferta mais de 7 mil oportunidades gratuitas em Rio Preto (SP) e região

As bolsas de estudo serão distribuídas entre os cursos técnicos, capacitações e Programa Aprendizagem. As inscrições estão abertas.

O Senac São Paulo, por meio do Programa Senac de Gratuidade, oferece bolsas integrais para cursos com carga horária igual ou acima de 160 horas nas modalidades técnicas – em todas as áreas, nos programas Aprendizagem e nas capacitações. Para se inscrever no programa, o interessado deve ter renda familiar per capita de até dois salários mínimos federais (R\$ 1.356). O curso é totalmente gratuito e os interessados serão contemplados por ordem de inscrição.

O programa afirma o compromisso do Senac em oferecer capacitação a pessoas economicamente desfavorecidas e promove o desenvolvimento de pessoas por meio da educação contribuindo para o bem-estar da sociedade.

Ao todo serão 7.209 bolsas de estudo na nossa região, distribuídas nas unidades de: São José do Rio Preto, com 2.477; Votuporanga, com 1.278; Catanduva, com 1.745 e Araçatuba, com 1.709.

Serão abertos cursos nas áreas de administração geral; gestão de pessoas; comunicação, cultura e artes; desenvolvimento social; nutrição; saúde e segurança do trabalho; enfermagem; redes e infraestrutura; saúde e bem estar, marketing, e tecnologia da informação.

Entre os pré-requisitos para realizar um curso com bolsa de estudos no Senac, além da renda familiar per capita de até dois salários mínimos federais, o interessado não pode estar matriculado ou participar de outros processos de bolsas na instituição. Além de não ter histórico de evasão ou reprovação por faltas nos últimos dois anos como bolsista.

As inscrições poderão ser feitas pelos candidatos direto no portal do Senac [www.sp.senac.br/bolsasdeestudo](http://www.sp.senac.br/bolsasdeestudo), com aproximadamente dois meses de antecedência e até cinco dias úteis antes da data de início do curso. Porém, as vagas poderão ser encerradas antes deste prazo, caso atinja a relação de três candidatos por vaga. #

## Formação de instrutor de segurança em espaço confinado

O curso para formação de Instrutor de segurança em espaço confinado, conforme define a NR-33 será realizado em São Paulo, no período de 10 a 14 de fevereiro de 2014, das 09 às 18 horas.

Interessados devem providenciar suas inscrições através do e-mail [treinamento@sintesp.org.br](mailto:treinamento@sintesp.org.br) ou pelo telefone (11) 3362-1104 Ramal 38.

O investimento será de R\$500,00 para sócios em dia e de R\$1.000,00 para demais interessados. No valor está incluso certificado e apostila.

O objetivo do curso é capacitar o profissional para ministrar treinamentos de formação e reciclagem para Supervisor, Trabalhador e Vigia de Espaço Confinado em conformidade com a Portaria nº 202, de dezembro de 2006 e a Portaria nº 1409, de agosto de 2012.

O instrutor será Julio Jordão, com 16 anos de experiência na área de segurança do trabalho e meio ambiente em indústria de grande porte, membro da GTT – Grupo de Trabalho Tripartite na NR35, instrutor de treinamento dos cursos de trabalho em altura, espaço confinado e NR10 pelo SENAI.

O curso é voltado para brigadistas, técnicos de segurança do trabalho, engenheiros de segurança, supervisores de área e todas as pessoas que estejam envolvidas com a liberação, o trabalho e o resgate em espaços confinados.



Com vagas limitadas, o evento será realizado na sede do SINTESP, Rua 24 de maio, 104 – 5º andar – República – São Paulo (SP). #



## Operadores de empilhadeiras são capacitados na COPEL



Operadores capacitados posam com o Instrutor Esdras Ferreira de Souza no encerramento do treinamento realizado na própria empresa.

O último curso de treinamento na COPEL Engenharia de Araçatuba (SP) em 2013 foi o de capacitação de operadores de empilhadeira.

O curso foi desenvolvido nos dias 26 e 27 de dezembro de 2013 nas próprias dependências da empresa e foi aplicado pelo Técnico de Segurança do Trabalho Esdras Ferreira de Souza.



Foram utilizados os próprios materiais de trabalho para que o treinando seja bem específico aos riscos

O curso foi coordenado por Magna Fabrão, que é Técnica de Segurança do Trabalho e uma das responsáveis pelo SESMT da COPEL.



A prática foi aplicada com os próprios maquinários

As aulas teóricas e práticas foram desenvolvidas de maneira que utilizassem materiais e equipamentos de uso comum dos operadores de empilhadeira que a capacitação seja realmente aplicada junto aos riscos existentes no dia a dia. #



Aptos ao trabalho seguro

## PrevenSul será em maio 2014

O maior evento de Segurança e Saúde no Trabalho está programado para ser realizado em maio de 2014 na cidade de Curitiba (PR).

A 17ª Feira de Saúde, Segurança do Trabalho e Emergência (PrevenSul) está programada para ser realizada nos dias 28 a 30 de maio de 2014 na Expo Unimed, em Curitiba (PR), que fica na Rua Professor Pedro Viriato Parigot de Souza, 5300 na cidade Industrial.



Os profissionais da SST da região sul do Brasil já podem agregar no seu calendário esse evento, que com toda certeza será um dos melhores a serem realizados em 2014 no país. #

**EPSEG**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDUSTRIAL

Calo Cesar Cachioni  
Representante Comercial

REPRE SENTA

REIDRAT

FORTPE

Telefone: 011 3044-8870 (Aracatuba)  
011 3011-8982 (Sorocaba)  
011 3012-3300 (Mogi Guaçu)  
011 3012-8221 (Sorocaba)

E-mail: calocesar@epseg.com.br  
Skype: calocesar@epseg

(18) 3641-8015

**Birigui e Região**

**MultSeg**

EPI que você precisa tem aqui

Assessoria e Consultoria

Orientações técnicas

Rua Pedro Alvares Cabral, 899

**EPSEG**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDUSTRIAL

Calo Cesar Cachioni  
Representante Comercial

REPRE SENTA

REIDRAT

FORTPE

Telefone: 011 3044-8870 (Aracatuba)  
011 3011-8982 (Sorocaba)  
011 3012-3300 (Mogi Guaçu)  
011 3012-8221 (Sorocaba)

E-mail: calocesar@epseg.com.br  
Skype: calocesar@epseg

**ESGALHA**  
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO

(18) 3301-9320

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

Projeto para Bombeiros com Assessoria Técnica Especializada

Cursos de Formação Brigada de Incêndio com Certificado e Aposilia

esgalha.sistemas@terra.com.br  
esgalha.projetos@terra.com.br

(18) 3301-9322

Av. Prestes Maia, 2.860 – Araçatuba – SP

## Moagem de cana no Centro-Sul bate recorde de 594 mil de t

As unidades produtoras do Centro-Sul do Brasil processaram, no acumulado da safra até a segunda quinzena de dezembro, um recorde histórico de 594,10 milhões de toneladas de cana-de-açúcar. O volume é 11,82% maior que o observado em igual período do ciclo anterior, informou nesta terça-feira, 14, a União da Indústria de Cana-de-açúcar (Unica).

Considerando-se apenas a segunda quinzena de dezembro, a moagem ficou em 5,94 milhões de toneladas (+88,22%). Segundo o diretor técnico da entidade, Antonio de Padua Rodrigues, 'a safra atual está praticamente concluída, já que poucas unidades permanecerão em atividade nas próximas quinzenas, com produção marginal'.

Nos últimos 15 dias de dezembro, 115 usinas registraram moagem, contra 70 computadas na mesma quinzena do ano anterior. Destas 115 unidades, apenas 12 devem continuar em operação em janeiro.

A produtividade agrícola no mês passado ficou em 73 toneladas de cana por hectare, conforme dados do Centro de Tecnologia Canavieira (CTC). No acumulado desde o início da safra 2013/14, em abril, até o final de dezembro, o rendimento médio do canavieiro colhido atingiu 79,80 toneladas por hectare, alta de 7,4% quando comparado a idêntico período de 2012. Esse aumento percentual é praticamente igual ao apurado para o Estado de São Paulo, onde a produtividade agrícola acumulada alcançou 83,40 toneladas por hectare.

Na segunda quinzena de dezembro, os níveis de Açúcares Totais Recuperáveis (ATR) atingiram 132,38 kg por tonelada de cana, 7,07% superior em relação ao verificado em igual quinzena de 2012.

Segundo a Unica, o cálculo deste indicador de ATR, chamado 'ATR produto', se dá a partir do volume de cana processada e das produções de etanol e de açúcar, tomando-se certas premissas relativas às perdas industriais e às eficiências de fermentação e de destilação. Diante desta metodologia de cálculo e considerando que várias unidades encerraram esta safra no decorrer da segunda quinzena de dezembro, houve um descompasso entre a quantidade de matéria-prima moída e o respectivo montante de produtos fabricados. Especificamente, este montante de produtos (etanol e açúcar) em fabricação não obteve sua respectiva contrapartida em cana-de-açúcar já processada, elevando artificialmente o índice calculado pela entidade.

No acumulado da safra, a quantidade de ATR somou 133,44 kg/t, 1,64% abaixo daquela registrada na mesma data do ano passado (135,66 kg/t). #

**LOGÍSTICA**

**SEGURANÇA NO TRABALHO**

Uma parceria de sucesso!

Ramires Salsiano

## LOGÍSTICA na NR 01

Resolvi prefaciar o tema do início desse ano com "A Logística e seus profissionais afins", porque falarei esse ano sobre as afinidades entre a Logística e a Segurança no Trabalho. Sem mais delongas, começaremos como de praxe, pelas Normas Regulamentadoras – NR.

As Normas Regulamentadoras - NR, relativas à segurança e medicina do trabalho, são de observância obrigatória pelas empresas privadas e públicas e pelos órgãos públicos da administração direta e indireta, bem como pelos órgãos dos Poderes Legislativo e Judiciário, que possuam empregados regidos pela Consolidação das Leis do Trabalho - CLT. Também aplicam-se, no que couber, aos trabalhadores avulsos, às entidades ou empresas que lhes tomem o serviço e aos sindicatos representativos das respectivas categorias profissionais.

Dentro da NR 01, assim sendo, posso destacar o seguinte tópico:

"1.4.1 Compete, ainda, à Delegacia Regional do Trabalho - DRT ou à Delegacia do Trabalho Marítimo - DTM, nos limites de sua jurisdição:

c) embargar obra, interditar estabelecimento, setor de serviço, canteiro de obra, frente de trabalho, locais de trabalho, máquinas e equipamentos;

d) notificar as empresas, estipulando prazos, para eliminação e/ou neutralização de insalubridade;

e) atender requisições judiciais para realização de perícias sobre segurança e medicina do trabalho nas localidades onde não houver Médico do Trabalho ou Engenheiro de Segurança do Trabalho registrado no MTB."

O tópico citado acima, já inicia com o inevitável contexto logístico da DTM, que necessita de uma logística marítima. Pois o setor marítimo é amplamente assistido pelos profissionais de logística.

Em seguida, na letra "c" é citada a situação de embargo de obra, interdição de estabelecimento e afins, onde caracteriza uma mobilização logística para que a tarefa em questão seja bem sucedida e ocorra sem maiores problemas. Necessitando profissionais para movimentação, transporte e armazenagem de pessoas e materiais. Além de uma produção de serviços programados e controlados (PCP).

Depois a letra "d", dispõe sobre a necessidade de se notificar a empresa, onde se precisa de pedido e transporte logísticos de alguma forma. A partir do recebimento desta notificação, a empresa deve planejar uma programação para produzir (através do PCP) ações que façam cumprir a lei, eliminando ou neutralizando a insalubridade.

E a letra "e", impõe que a empresa esteja apta a atender as requisições judiciais sobre as perícias de segurança e medicina do trabalho, caso a empresa esteja em um lugar onde não haja médico nem engenheiro da área. Para atender requisições de última hora e montar uma infra-estrutura capaz de atender tais requisições é necessário um conhecimento avançado em logística para que se obtenha um resultado satisfatório, e tal façanha apenas um profissional de logística pode realizar.

Temos também o tópico abaixo, onde podemos ver claramente a forte incidência da Logística:

"1.6 Para fins de aplicação das Normas Regulamentadoras – NR, considera-se:

c) empresa, o estabelecimento ou o conjunto de estabelecimentos, canteiros de obra, frente de trabalho, locais de trabalho e outras, constituindo a organização de que se utiliza o empregador para atingir seus objetivos;

d) estabelecimento, cada uma das unidades da empresa, funcionando em lugares diferentes, tais como: fábrica, refinaria, usina, escritório, loja, oficina, depósito, laboratório;

e) setor de serviço, a menor unidade administrativa ou operacional compreendida no mesmo estabelecimento;

f) canteiro de obra, a área do trabalho fixa e temporária, onde se desenvolvem operações de apoio e execução à construção, demolição ou reparo de uma obra;

g) frente de trabalho, a área de trabalho móvel e temporária, onde se desenvolvem operações de apoio e execução à construção, demolição ou reparo de uma obra;

h) local de trabalho, a área onde são executados os trabalhos."

Este tópico, diz que aplicação da NR só se dará dentro de um contexto onde haja empresa, produto e serviço, de modo que exista alguma interação entre eles e o trabalhador. E essa "interação" entre esses componentes onde se aplica a NR, podemos chamar de Logística de Produção.

Nas letras "c" e "d", dispõe sobre o local que se utiliza o empregador para atingir seus objetivos, ou seja, o local onde se produz produtos ou serviços. Caracterizando Logística de Planta.

Já a letra "e", compreende um determinado setor destinado à produção de um serviço.

A letra "f", refere-se a um local fixo de apoio a uma produção principal fixa.

Porém na letra "g", a referência é de um local móvel de apoio a uma produção principal fixa.

E por fim, a letra "h", cita a aplicabilidade da NR no local onde o trabalho é produzido, seja ele onde for: no ar, na terra, na água, ou em alta e baixa temperatura.

Então, acredito que onde há Logística deve haver Segurança e Medicina no Trabalho e vice-versa.

Portanto, a NR 01 demonstra que a Logística oferece condições para a realização da Segurança e Medicina no Trabalho de modo eficiente e eficaz.

Será que a NR 02 oferece alguma condição semelhante de interação entre Logística e Segurança no Trabalho?

Vejam os tópicos, na próxima edição.

Fontes: NR-01. SILVA, Ramires A. Salsiano C. da. Logística SPAD. Editora admkt-log. São Paulo: 2013.

**Ramires Salsiano**  
Consultor Empresarial, Mercadólogo, Especialista em Logística  
Escritor, Colunista - [www.admkt-log.com](http://www.admkt-log.com)  
Facebook: <https://www.facebook.com/pages/ADMKT-LOG/225225210960842>  
Twitter: ramiresadm  
Linked In: Ramires Salsiano

## CONHEÇA E ADQUIRA OS LIVROS DE RAMIRES SALSIANO



Adquira a coleção de Livros de nosso colunista Ramires e tenha sucesso nos negócios!

Clique AQUI e compre agora mesmo!

## Eletricista utiliza primeira mão biônica comercializada em Manaus

Equipamento usado por Magno Pinheiro de Souza, que custa R\$85 mil, foi garantido por empregador

Fonte: [www.acritica.uol.com.br](http://www.acritica.uol.com.br) - Foto: (Márcio Silva)



**BIÔNICA:** Magno Pinheiro de Souza, 22, estampa a felicidade no rosto e brinca com sua nova mão: 'Já consegue pegar copo d'água'

Depois de passar o último dia de Natal (2012) sem as duas mãos e sem dois dedos do pé, devido um acidente de trabalho, o eletricista Magno Pinheiro de Souza, 22, teve motivos de sobra para comemorar: ele recebeu, no mês passado, o que pode ser a primeira mão biônica comercializada em Manaus.

Segundo Magno, que viajou para passar as festas de final de ano com a família em um município do interior do Estado, o Natal foi bem diferente e com muito mais alegria. "No Natal de 2012, eu já estava em casa, mas estávamos todos tristes pelo que tinha acontecido. De lá pra cá muita coisa mudou e posso dizer que estou muito feliz".

Magno, agora aposentado, trabalhava em uma empresa de engenharia e tinha ido ao município de Nova Olinda do Norte, a 135 quilômetros da capital, realizar um serviço de manutenção na rede elétrica.

Ele informou que o acidente aconteceu por volta das 13h do dia 19 de outubro de 2012 e que ficou pendurado no poste. Segundo ele, mesmo utilizando os equipamentos de segurança, bota, cinto, capacete, luvas, não teve como evitar. "Eu tinha subido no poste e estava utilizando os equipamentos de segurança, mas, por um descuido meu, coloquei as mãos na rede de alta tensão, que ainda estava ligada. A partir daí eu não lembro mais de nada", disse.

Magno informou que foi socorrido por colegas de trabalho e encaminhado ao pronto-socorro do município, onde recebeu os primeiros atendimentos.

"Meus amigos me levaram ao pronto-socorro e no outro dia meu chefe fretou um avião para me trazer a Manaus. Fiquei internado por quase dois meses e a única solução era cortar o que tinha sido afetado", revelou.

### Decisão

Para o eletricista, o dia mais difícil foi quando os médicos informaram que teriam que amputar as duas mãos.

"Foi uma decisão muito difícil de ser tomada por mim e pela minha família, mas os médicos disseram que se não fizesse isso eu poderia morrer. Passei alguns meses muito triste e pensando o que ia ser da minha vida, mas com a ajuda da minha família e do meu patrão, isso está mudando", declarou.

### Nova etapa

Passado o susto e a decepção de perder as duas partes do corpo que ele mais usava para trabalhar, ele revelou que, em menos de duas semanas utilizando a mão biônica, muita coisa havia mudado em sua vida.

"Já comecei a me adaptar e comecei a fazer alguns movimentos. Até consigo pegar um copo para beber água; também já consigo abrir a porta e até mesmo voltei a escrever", disse com alegria. Segundo Magno, seu objetivo agora é voltar a estudar. "Sei que vou conseguir", afirmou.



**Protesista responsável por intermediar a compra teve que ir a São Paulo**

Responsável por intermediar a compra e confeccionar o encaixe da mão biônica, o protesista Marcos Francisco da Silva Campos (foto), 37, teve que viajar para São Paulo e passar por um curso oferecido pelos fabricantes do equipamento. "O patrão dele me procurou, fizemos contato com essa empresa, que fica em Sorocaba e conseguimos um preço abaixo das outras. Fizemos todo o processo de compra e depois precisei viajar para participar de um curso durante uma semana, para poder conhecer o equipamento", disse. Marcos informou também que já tinha

trabalhado com modelos inferiores e acredita na possibilidade dessa ser a primeira do tipo, adquirida em Manaus, até mesmo pelo custo elevado. "Como eu já tinha trabalhado com a Mil Elétrica, que é um modelo inferior, não tive tanta dificuldade. Mas que eu saiba, essa é a primeira mão biônica desse tipo adquirida por uma empresa local, pois custa muito caro", declarou.

Além da mão biônica, também foi confeccionada uma luva especial que chegou no final do ano passado. "Mandamos confeccionar uma luva especialmente pra ele, porque a luva é da cor da pele e a intenção é que fique bem próximo do real", concluiu.

Segundo Magno Pinheiro de Souza, ele teve que ser acompanhado por um psicólogo para poder enfrentar a situação. "Agora é começar a me adaptar e procurar levar uma vida normal, afinal, Deus me deu a oportunidade de viver novamente", disse o eletricista.

Procurado para comentar o assunto e falar sobre a assistência prestada ao funcionário, o representante da empresa de engenharia, que preferiu não ter o nome revelado, limitou-se a dizer que Magno está recebendo toda assistência necessária. "A empresa fez e está fazendo tudo para devolver a ele uma vida normal. O que nós queremos é ver a felicidade dele e para isso, vamos continuar trabalhando", disse. #

Técnico de Segurança do Trabalho  
Técnico de Enfermagem do Trabalho  
Auxiliar de Enfermagem do Trabalho  
Engenheiro de Seg. do Trabalho  
Médico do Trabalho  
Tecnólogo de Segurança do Trabalho  
Técnico de Meio Ambiente  
Fisioterapeuta Ocupacional  
Psicólogo do Trabalho  
Terapeuta Ocupacional  
Profissionais do RH  
Cipeiros  
Diretores  
Gerentes  
Empresários  
Empregados e Empregadores

Recebam gratuitamente no seu e-mail pessoal e/ou corporativo as edições da Revista Digital Semanal "Norminha", GRATUITAMENTE.

Basta enviar para: [contato@norminha.net.br](mailto:contato@norminha.net.br)  
O seu Nome completo;  
sua Função e nome de sua Cidade/Estado

**PROMED**  
Medicina e Segurança do Trabalho

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

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



## Casa&Coisa investe em profissionalização

Rede de franquias fortalece sua missão por meio de capacitação e pesquisa de mercado para melhorar e manter padrão de serviços

A Casa&Coisa implanta a partir de 2014 a Universidade Casa&Coisa (UCEC) a fim de aumentar o número de oficinas de treinamento aos funcionários da rede, franqueados e colaboradores e melhorar o conhecimento técnico de toda equipe para realizar o verdadeiro atendimento consultivo e fortalecer o compromisso com sua missão: "Comercializar utilidades domésticas, presentes, reparos e novidades de qualidade e, por meio da excelência no atendimento, conquistar um número cada vez maior de clientes fiéis a nossa marca."



Referência no setor de utilidades domésticas e com um mix de mais de 3,5 mil produtos, a Casa&Coisa comercializa objetos que vão desde o simples acessório para banheiro, passando por eletros-portáteis, até produtos de limpeza e soluções rápidas para problemas do dia a dia, da casa ou do escritório, em um só lugar. A marca já é reconhecida no mercado como uma "solucionadora de problemas domésticos" e, por isso, é fundamental entender as necessidades dos clientes.

"Devido à variedade de itens e novos produtos comercializados na loja, identificamos a necessidade de treinamento constante. O colaborador tem que conhecer com propriedade o produto para fornecer informações e elucidar as dúvidas dos consumidores", explica o diretor da rede, Marcos Melo.

Um dos caminhos para fortalecer a missão é a profissionalização. "Temos uma metodologia própria de treinamento para a reciclagem dos nossos processos de trabalho que visa a excelência na qualidade e no desenvolvimento dos profissionais", acrescenta Melo.

### Universidade

A Universidade Casa&Coisa está ins-



talada em São José do Rio Preto, cidade matriz da rede de franquias, criando sinergia entre Operações, Produtos e Treinamentos. Os cursos oferecidos são: Treinamento Implantação de Novas Unidades, Técnica de Vendas Atendimento e Produtos Módulo I e II, Treinamento de Gestão Módulo I e II, Treinamento de Assessoria de Imprensa, Treinamento Auxiliar Administrativo e Treinamento de Recursos Humanos.

A instituição conta com uma estrutura composta por duas salas de treinamentos, uma mini loja com ambientação similar a uma unidade da franquia e um espaço denominado "Mão na Massa", utilizado para treinamentos práticos, como: montagem de extensão elétrica, instalação de torneira e conexões de gás, reparo de vaso sanitário, entre outros serviços. Desta forma, a franqueadora espera manter a padronização de serviços prestados nas 32 unidades em operação.

A adoção de boas práticas e garantia de bom atendimento é um compromisso de gestão compartilhada entre a franqueadora e seus franqueados.



### CRM identifica perfil do consumidor da marca

A implantação da ferramenta Customer Relationship Management (CRM) vai contribuir para identificar o perfil dos clientes e servir como referência às estratégias de negócios em toda a rede Casa&Coisa.



Após o cadastro, o banco de dados do sistema armazenará informações sobre o cliente, sendo fonte para relatórios gerenciais e mapeamento das franquias. O levantamento feito por meio de relatório é fundamental para entender os hábitos de consumos dos clientes, saber em qual região residem, classe social, sexo e faixa etária.

Além de traçar o público da unidade, a ferramenta ainda colaborará para alavancar o faturamento das franquias.



### Casa & Coisa:

A história da Casa & Coisa começa em 2005, como concretização de um trabalho de conclusão de curso (TCC), com a primeira unidade em São José do Rio Preto/SP, hoje unidade piloto, no ramo de utilidades, acessórios, reparos domésticos, presentes e novidades. Com a ótima aceitação desta primeira loja surgiu a necessidade de criar o sistema Casa&Coisa de Franchising como meio de multiplicar esse modelo de negócio e atender a grande procura por parte dos investidores. A rede iniciou 2013 com 31 unidades comercializadas e se caracteriza por lojas com mix de produtos extremamente variado para todas as faixas etárias e classes sociais que buscam atendimento rápido e diferenciado. Atualmente dois nichos têm sido bem explorados pela rede e tem agradado aos clientes: o faça-você-mesmo ("do-it-yourself") e o de melhoria da casa ("home-improvement").

#

## Polícias de SP Fazem a maior contratação da história

As Polícias Civil e Técnico-Científica estão selecionando candidatos

As Polícias Civil e Técnico-Científica do Estado de São Paulo estão selecionando candidatos para 3.381 vagas em diversos cargos, na maior contratação já feita na história das duas instituições. A maior quantidade de vagas são para investigador de Polícia Civil. As inscrições para o concurso que vai contratar 1.384 investigadores começaram no dia 13/01 e vão até o dia 14 de fevereiro de 2014. Também estão abertas inscrições para vagas de delegado (129), perito criminal (447) e escrivão (788).

### Outros concursos

Outros seus concursos já abertos ainda vão selecionar médicos legistas, técnicos de laboratório, fotógrafos técnico-periciais, desenhistas técnico-periciais, atendentes de necrotério e auxiliares de necropsia. As inscrições para estes concursos serão abertas entre fevereiro e maio.

Para todas as vagas é necessário ter idade igual ou superior a 18 anos, não registrar antecedentes criminais e estar em dia com as obrigações eleitorais e militares.

As informações sobre o local, data e horário das provas serão divulgadas no Diário Oficial do Estado e também estarão disponíveis nos sites da Polícia Civil e da Vunesp.

As contratações fazem parte do "São Paulo Contra o Crime", um conjunto de ações estratégicas, anunciado em maio do ano passado pelo Governador Geraldo Alkmin, que visa diminuir os crimes e valorizar as polícias.

O investimento anual do Governo do Estado com as contratações será de R\$305 milhões.

Saiba mais sobre os concursos que já estão com as inscrições abertas pelo site da Vunesp: <http://www.vunesp.com.br/>

O concurso para delegado da Polícia Civil de São Paulo está com inscrições abertas até o dia 24. #

## Conheça a história dos 'rolezinhos' em São Paulo

Shoppings são contra aglomerações de jovens marcadas via redes sociais. Encontros ganharam repercussão na capital paulista em dezembro de 2013.

Internet 4 dias atrás



Do G1 São Paulo

Desde o fim de 2013, jovens têm organizado encontros pelas redes sociais, principalmente, em shoppings da capital paulista e da Grande São Paulo. Os eventos ficaram conhecidos como "rolezinhos". A primeira iniciativa a ganhar repercussão aconteceu no Shopping Metrô Itaquera, Zona Leste de São Paulo, em 8 dezembro. Algumas lojas fecharam com medo de saques e o centro comercial encerrou o expediente mais cedo.

Este tipo de encontro em lugares públicos-privados não é propriamente uma novidade em São Paulo. E não começaram especificamente no ano passado. Estacionamentos de supermercados e postos de gasolina também são corriqueiramente ocupados nas noites e madrugadas aos finais de semana por um grupo que quer se fazer ouvir - ou apenas se divertir - independentemente do estilo musical que entoa.

Os organizadores definem os encontros como um "grito por lazer" e negam qualquer intenção ilegal, mas viraram alvo de investigações policiais.

Em 8 de dezembro, o "rolezinho" no Shopping Metrô Itaquera reuniu cerca de seis mil adolescentes, segundo a administração do centro comercial. Houve tumulto, a polícia foi acionada e o shopping fechou uma hora e meia mais cedo. Na época, pessoas que se identificaram como clientes e lojistas comentaram na página do Facebook do shopping que houve arrastão e furtos naquela noite de sábado. A administração negou a onda de furtos. Na época, o G1 apurou que três pessoas foram presas por roubo.

O segundo encontro, que reuniu 2,5 mil pessoas, aconteceu no Shopping Internacional de Guarulhos, em 14 de dezembro. Clientes relataram que houve tumulto nos corredores do centro comercial. Embora não tenha havido registro de feridos nem roubos, pelo menos 22 suspeitos foram levados para uma delegacia da cidade na região metropolitana de São Paulo. Eles foram averiguados e liberados em seguida.

Em 22 de dezembro, às vésperas do Natal, época em que os shoppings da cidade ficam lotados, o "rolezinho" aconteceu no Shopping Interlagos, na Zona Sul de São Paulo. Dez equipes da Polícia Militar foram mobilizadas. Não houve registro de furtos, porém, quatro participantes foram detidos.

### Eventos em 2014

O primeiro encontro deste mês de janeiro aconteceu no Shopping TUCURUVI, na Zona Norte, em 4 de janeiro. O tumulto fez com que o centro de compras encerrasse o expediente três horas mais cedo. Não foram registrados furtos ou prisões.

O Shopping Metrô Itaquera voltou a ser palco de um "rolezinho". No sábado (11), a Polícia Militar utilizou bombas de gás lacrimogêneo e balas de borracha para dispersar os participantes. Segundo a Polícia Civil, foram registrados dois roubos e um furto. Durante a confusão, ocorreu ainda um roubo na estação Itaquera do metrô, que fica junto do shopping. Uma pessoa foi presa. Um adolescente foi detido e colocado à disposição da Vara da Infância e da Juventude.

No sábado (11), encontros semelhantes também foram marcados pelas redes sociais no Shopping Campo Limpo e Shopping JK Iguatemi. Ambos obtiveram liminares na Justiça que limitavam a entrada de jovens no centro de compras.

Temendo o impacto negativo nas vendas, a Associação Brasileira de Lojistas

de Shopping (Alshop) afirmou que shoppings escolhidos por jovens como pontos de novos "rolezinhos" entrarão na Justiça para impedir os eventos. Nesta segunda-feira (13), o presidente da Alshop, Nabil Sahyoun, afirmou ao G1 que haverá ações por parte dos shoppings, em parceria com a Alshop. "Vamos ter mandados de segurança e os shoppings vão fazer um esquema de segurança", disse.

Os shoppings Itaquera, Campo Limpo e JK Iguatemi ganharam liminares neste fim de semana impedindo as reuniões, sob pena de multa de R\$ 10 mil para quem infringisse a determinação.

### Rolezinhos

#### O QUE SÃO

São encontros de adolescentes que ocorrem em shoppings, parques ou outros espaços. Eles são agendados por meio das redes sociais

#### SHOPPING PODE PROIBIR?

Pode, segundo Maurício Pessoa, professor de Direito da PUC-SP. A Justiça considera os centros comerciais como espaços privados. Em SP, foram concedidas liminares contra os rolezinhos

#### POLÊMICA

O problema de restringir o acesso é estigmatizar os grupos, segundo explica Virgílio Afonso da Silva, professor de Direito da USP. Ele afirma que os vetos poderiam servir como forma de selecionar o público dos shoppings, estigmatizando jovens pobres

#### CRONOLOGIA

- 08/12/2013** Cerca de seis mil adolescentes vão ao Shopping Itaquera. Polícia é acionada e lojas fecham uma hora e meia mais cedo
- 14/12/2013** Vinte e duas pessoas são detidas no Shopping Internacional de Guarulhos. Sem evidências de furto, todos foram liberados
- 22/12/2013** Após rolezinho, quatro são detidos no Shopping Interlagos para esclarecimentos
- 04/01/2014** Shopping Metrô Tucuruvi fecha três horas mais cedo por causa de evento com 400 jovens
- 11/01/2014** PM retira grupo do Shopping Itaquera. Segundo a PM, houve um arrastão e duas pessoas acabaram detidas
- 11/01/2014** Shopping JK Iguatemi obtém liminar contra entrada de adolescentes desacompanhados.
- 12/01/2014** Guarda municipal é agredido durante "rolezinho" Bosque Maia, em Guarulhos
- 13/01/2014** Corregedoria vai apurar "possíveis excessos" de PMs contra jovens no domingo (11)

G1.com.br Infográfico elaborado em 13/01/2014

### Mercado o primeiro 'rolezinho' em shopping de Araçatuba, que fica no interior de São Paulo

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

Com o objetivo de "rever os câmaradas, ver as promoções, pegar um cinema, tomar um chope e paquerar umas gatinhas... sem violência", o enfermeiro Thiago Moreno, 30 anos, programou para o próximo dia 1º, das 14h às 21h, um "rolezinho" no Araçatuba Shopping, o primeiro na região.

Dayse Maria/Folha da Região - 14/01/2014



O enfermeiro Thiago Moreno, 30, é o organizador do primeiro 'rolezinho' feito no Araçatuba Shopping

Moreno afirma que impedir os grupos de entrarem nos shopping é uma segregação social. O evento de Araçatuba foi marcado pelo Facebook e até ontem cerca de 40 pessoas já haviam confirmado presença. A expectativa do organizador é que pelo menos 100 pessoas participem do "rolezinho". As polícias Civil e Militar e o shopping disseram não ter sido informados sobre a manifestação. #

## Molécula testada em laboratório manteria pele jovem por mais tempo

Foto: Getty Images



Antioxidante protegeria 100% pele das ações dos raios ultravioletas

Um antioxidante criado em laboratório pode manter a pele mais jovem por mais tempo, protegendo-a dos danos causados pelo sol, segundo pesquisa de cientistas da Universidade de Newcastle. Eles afirmaram que a molécula Tiron oferece proteção completa contra os raios ultravioletas, que compõem 95% da radiação solar. Eles esperam que a molécula possa ser usada em alimentos ou cosméticos. As informações são do Daily Mail.

### Testes serão feitos

A radiação do sol acelera o envelhecimento da pele e causa rugas. Os raios penetram profundamente na pele danificando o tecido conjuntivo e aumentando o risco de câncer de pele. Além disso, existe o risco de queimaduras solares. O líder da pesquisa, Mark Birch-Machin, afirmou que ainda serão feitos testes para certificação de que a molécula não é tóxica.

### Raios ultravioletas

Cientistas já sabem que antioxidantes do chá verde, vinho tinto e especiarias podem ajudar a proteger as células. Mas os testes de laboratório mostraram que a Tiron fornece proteção de 100% contra os raios ultravioletas. A pesquisa foi realizada com células em laboratório. #

## O nascimento da emoção



Por: Eckhart Tolle

Além da agitação do pensamento, embora não inteiramente separada dele, existe outra dimensão do ego: a emoção. Isso não quer dizer que todo pensamento e toda emoção pertençam ao ego. Esses elementos se convertem no ego apenas quando nos identificamos com eles ou quando eles assumem o controle sobre nós, isto é, quando se tornam o eu.

O organismo físico, nosso corpo, tem inteligência própria, assim como os organismos de todas as formas de vida. E essa inteligência reage ao que a mente diz, aos pensamentos. Portanto, a emoção é a resposta do corpo à mente. A inteligência do corpo, evidentemente, é uma parte inseparável da inteligência universal, uma das suas incontáveis manifestações. Ela dá coesão temporária aos átomos e às moléculas que constituem o organismo físico. E o princípio organizador por trás do funcionamento de todos os órgãos; da conversão de oxigênio e alimento em energia; dos batimentos cardíacos e da circulação do sangue; do sistema imunológico, que protege o corpo dos invasores; e da conversão das informações sensoriais em impulsos nervosos que são enviados ao cérebro, decodificados e reagrupados num quadro interior coerente com a realidade exterior. Tudo isso, assim como milhares de outras funções que ocorrem ao mesmo tempo, é coordenado com perfeição pela inteligência. Não somos nós que conduzimos o corpo. A inteligência faz isso. Ela também é responsável pelas respostas do organismo ao ambiente.

Isso se aplica a todas as formas de vida. É a mesma inteligência que dá forma física à planta e depois se manifesta como a flor que dela surge, aquela que, de manhã, abre as pétalas para receber os raios de sol e, à noite, as fecha. É a mesma inteligência que se revela como Gaia, o ser vivo complexo que é o planeta Terra.

Essa inteligência faz surgir as reações instintivas do organismo a tudo o que re-

presenta uma ameaça ou um desafio. No caso dos animais, ela produz respostas que parecem ter afinidade com as emoções humanas, como raiva, medo e prazer. Essas reações instintivas poderiam ser consideradas formas primordiais de emoção. Em determinadas situações, os seres humanos as manifestam da mesma maneira que os animais. Diante do perigo, quando a sobrevivência do organismo é ameaçada, o coração bate mais rápido, os músculos se contraem, a respiração se acelera numa preparação para a luta ou a fuga. O medo primordial. Quando o corpo se vê sem possibilidade de fuga, uma descarga súbita de energia intensa lhe dá uma força que ele não tinha antes. A raiva primordial. Essas reações instintivas se assemelham às emoções, mas não são emoções no verdadeiro sentido da palavra. A diferença fundamental entre elas é: enquanto a reação instintiva é a resposta direta do corpo a uma situação externa, a emoção é a reação do corpo a um pensamento.

Indiretamente, uma emoção também pode ser uma reação a uma situação ou a um acontecimento real, porém ela será uma reação ao acontecimento que terá passado pelo filtro da interpretação mental, do pensamento, ou seja, dos conceitos de bom e mau, semelhante e diferente, eu e me. Por exemplo, pode ser que você não sinta nenhuma emoção ao ser informado de que o carro de alguém foi roubado. No entanto, caso se trate do seu carro, é provável que fique perturbado. E impressionante a quantidade de emoção que um pequeno conceito mental como "meu" pode gerar.

Embora o corpo seja muito inteligente, ele não consegue diferenciar uma situação real de um pensamento. Por isso reage a todo pensamento como se fosse a realidade. Para o corpo, um pensamento preocupante, assustador, corresponde a "Estou em perigo", e ele responde à altura, embora a pessoa que esteja pensando isso possa estar deitada numa cama quente e confortável. O coração bate mais forte, os músculos se contraem, a respiração se acelera. Forma-se um acúmulo de energia, mas, uma vez que o perigo é apenas uma ficção mental, a energia não flui. Parte dela retorna à mente e dá origem a outros pensamentos ainda mais ansiosos. O resto da energia se converte em toxinas e interfere no funcionamento harmonioso do corpo. #

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

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

**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

**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

**GoBrasil**  
Aqui você encontra o website que tanto procura  
[www.goobrasil.com.br](http://www.goobrasil.com.br)