



## Princípios do Equador será tema de curso no CRQ-IV Região, em São Paulo



Por Sofia Jucon

No dia 12 de maio de 2014, no auditório do CRQ-IV Região – Rua Oscar Freire, 2039 – Pinheiros – SP (próximo ao Metrô Clínicas), a Revista Meio Ambiente Industrial promove o curso: Avaliação do desempenho socioambiental de projetos com foco nos Princípios do Equador e Parâmetros de Desempenho do IFC.

O curso tem como objetivo disseminar uma nova gestão ambiental com foco na sustentabilidade e abordará os Parâmetros de Desempenho (Performance Standards - PS) e Auditorias baseadas nos Princípios do Equador (PE), com os objetivos de desenvolver nos participantes o entendimento dos PE e seu vínculo com a Gestão para a Sustentabilidade; possibilitar aos participantes atingir o novo mercado nas áreas de auditoria ambiental, due diligences e nos serviços dos processos sustentáveis no setor produtivo; levar o participante a conhecer as principais ferramentas e parâmetros de desempenho socioambiental e como gerenciar projetos para obter os melhores resultados; levar o participante a compreender os diversos componentes dos PE e PS, no contexto da gestão para a sustentabilidade e aplicado aos negócios no setor produtivo; possibilitar ao participante ampliar suas possibilidades de desenvolvimento profissional e de carreira nas diferentes áreas da Gestão para a Sustentabilidade.

O curso é realizado pelo Instituto de Estudos Avançados em Gestão Ambiental, em parceria com a Revista Meio Ambiente Industrial e conta com o apoio do CRQ-IV Região de São Paulo e do Centro de Apoio à Pesquisa (CEAP) da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

### Público-alvo:

Além dos bancos e consultores independentes, compreende também pessoas físicas ou jurídicas que deverão fazer a qualificação e obtenção de competência para a trabalharem neste mercado futuro. Este é um mercado que está em pleno funcionamento e com uma alta demanda, porém faltam profissionais e empresas devidamente qualificadas para desenvolver atividade de consultoria, treinamento e auditoria a respeito da Gestão para a Sustentabilidade por meio dos Princípios do Equador.

## Castilho (SP) vai contratar técnico de segurança por concurso

No mesmo certame existem outras 30 vagas para servidor no município

A Prefeitura de Castilho (SP) vai contratar 31 servidores efetivos em 18 cargos diferentes.

As contratações serão para complementar, principalmente, as áreas de educação e saúde. Os salários variam entre R\$629,41 a R\$7.902,91.

As inscrições poderão ser feitas no período de 7 a 25 de abril de 2014.

Para organizar o processo seletivo, o município contratou a empresa Pessoa Capacitação. As inscrições deverão ser feitas apenas pela internet (<http://www.pessoacapacitacao.com.br>), no link "Faça sua inscrição", concurso público 001/2014 – Castilho-SP.

A taxa de inscrição varia entre R\$50 a R\$90, dependendo do cargo pleiteado. O salário para TST será de R\$2.576,73 e as demais vagas são para Agente

de desenvolvimento infantil, motorista, assistente social, técnico em radiologia, psicólogo, farmacêutico, médico clínico geral e ginecologista, professor (várias graduações).

O concurso também tem o objetivo de formar cadastro reserva para as funções de agente comunitário de saúde urbano e rural, enfermeiro PSF, fisioterapeuta PSF, técnico de enfermagem PSF, agente de zoonoses e agente de vetor.

### Matão

No mesmo endereço, o leitor irá encontrar concurso aberto também na cidade de Matão (SP), que oferece entre vários cargos, vagas para Técnico e Engenheiro de segurança do Trabalho Médico e Enfermeiro do Trabalho.

## Em seminário Fundacentro comemora 20 anos de PPR

Objetivo é promover o intercâmbio técnico e científico sobre Proteção Respiratória entre os profissionais que atuam neste tema na segurança e saúde no trabalho



Voltado para profissionais da área de Segurança e Saúde do Trabalho (técnicos e engenheiros de segurança do trabalho; médicos do trabalho e outros profissionais), o evento será realizado no dia 11 de abril de 2014, das 9 às 16hs na Fundacentro em São Paulo, que fica na Rua Capote Valente, 710 – Pinheiros – Auditório Edson Halem.

Inscrições devem ser feitas no site [www.fundacentro.gov.br](http://www.fundacentro.gov.br) – Cursos e Eventos – Próximos Eventos.

Mais informações no Serviço de Eventos da Fundacentro pelos telefones (11) 3066-6368 / 3066-6323 e/ou pelo e-mail [sev@fundacentro.gov.br](mailto:sev@fundacentro.gov.br)

## MPT processa franqueada do McDonald's em R\$ 10 milhões

Informações: MPT no Paraná

Ministério Público do Trabalho no Paraná (MPT-PR) pede na Justiça a condenação da empresa Arcos Dourados, operadora da rede americana McDonald's na América Latina, em R\$ 10 milhões pela contratação de adolescentes menores de 18 anos para atividades com riscos à saúde.

No processo, o MPT requer, ainda, o desligamento dos jovens que trabalham com chapas, fritadeiras e na limpeza e higiene das lanchonetes e dos banheiros de uso público.

A prática viola a Constituição Federal, que proíbe qualquer trabalho a menores de 16 anos, salvo na condição de aprendiz, a partir dos 14 anos, desde que as funções a serem exercidas não sejam insalubres, perigosas ou penosas.

A ação civil pública foi ajuizada pela procuradora regional do Trabalho Margaret Matos de Carvalho em setembro de 2013, a partir de uma denúncia do Ministério do Trabalho e Emprego. A ação tem efeito em âmbito nacional.

**Insalubridade** - Os adolescentes ficam vulneráveis a queimaduras no manuseio da fritadeira e chapa durante a produção dos alimentos. O risco é agravado pela pressão que sofrem por se tratar de uma rede de fast food, em que o tempo é controlado e todas as atividades devem ser realizadas com a máxima agilidade.

Para serem higienizados, os equipa-

A programação do Seminário que irá comemorar os 20 anos de PPR – Experiência bem sucedida na prevenção da saúde do Trabalho, será a seguinte:

11 de abril de 2014, abertura às 09 com a presença da presidência da Fundacentro e representantes do MTE; INMETRO; ABNT-CB-32; FENATEST; SINTESP, ABHO entre outras autoridades.

Na sequência serão formadas mesas de discussões, a começar por "Histórico do PPR" que terá no comando Antonio Vladimir Vieira/Fundacentro;

"O Ministério do Trabalho e o PPR" por José Eduardo de Menezes/MTE;

"O PPR na visão de um sindicato" a ser coordenado por Delcir Mendes;

"Atualização no processo de avaliação da conformidade EPI", por José Damásio de Aquino/Fundacentro;

"O INMETRO e a avaliação da conformidade dos respiradores" por Carlos Eduardo Monteiro/INMETRO sob coordenação de Julio Jordão.

"Implantação do PPR" por Sérgio Krug/Petrobrás/Transpetro;

"O PPR na área da saúde, por Vanessa Lopes-SRTE/SP; e

"Problemas e soluções na implantação do PPR" por Maurício Torloni, sob coordenação de Roberto Jaques.

Todos os assuntos serão discutidos em debate.

mentos precisam estar aquecidos. Além disso, é necessário usar luvas compridas resistentes a altas temperaturas. "O uso de equipamentos de proteção individual, quando falamos do trabalho de adolescentes até 18 anos, indica que a atividade proporciona risco. Sendo assim, é proibida, independentemente de medidas para a redução de acidentes", afirma a procuradora Margaret Matos de Carvalho.

Os jovens também estão sujeitos a irritações nos olhos e mucosas em função do sabão líquido, desengordurante e desinfetante concentrados utilizados na limpeza das lanchonetes e dos banheiros. Eles são, ainda, expostos a riscos biológicos na retirada do lixo e limpeza dos sanitários. Eles também movimentam cargas com peso acima do limite legal, o que pode ocasionar problemas de coluna e sobrecarga de membros.

**Desvio de função** – Outro problema é o rodízio pelo qual passam os adolescentes, que não ficam mais do que duas horas em cada atividade. Além do acúmulo de funções, eles desempenham o cargo de caixa, que não é remunerado de maneira compatível com o grau de responsabilidade exigida. Os empregados acabam por realizar todas as atividades e nenhum é contratado para o exercício específico desta função. De acordo com sua convenção coletiva, a remuneração da categoria é diferenciada.

## Cabo de aço do acidente no Itaquerão era curto, diz Ministério do Trabalho

Na manhã de terça-feira (01/04), a superintendência do Ministério do Trabalho constatou que o acidente no Itaquerão que acarretou na morte de um operário no sábado foi causado por um cabo de aço com comprimento insuficiente.

Segundo a análise do órgão, que visitou o local, o operário Fabio Hamilton da Cruz precisou saltar o cabo que o segurava, já que ele não permitia que Cruz alcançasse a parte mais alta da obra. Desprotegido, o trabalhador acabou sofrendo a queda.

A Fast Engenharia e a WDS Construções publicaram uma nota oficial e afirmaram que "todos os itens de segurança utilizados em todas as obras, inclusive na Arena Corinthians, estão de acordo com as normativas vigentes no

## Surge 1º caso de "WhatsAppitis", por excesso do app

Uso excessivo do celular para enviar mensagens de texto pode causar dor no punho e tendinite no polegar



Foi diagnosticado por uma médica da Espanha o primeiro caso de "WhatsAppitis", que se caracteriza por dor no punho e tendinite no polegar pelo uso excessivo do celular para escrever mensagens de texto. O caso foi descrito na revista médica The Lancet.

A doença foi diagnosticada em uma paciente de 34 anos, médica e grávida, que apresentou dores súbitas no punho. Ela não tinha nenhum histórico de trauma e não tinha feito exercícios físicos nos dias anteriores, mas respondeu mensagens em seu smartphone via WhatsApp por pelo menos seis horas. O celular que ela usava pesava cerca de 130 g, o equivalente ao peso de um Samsung Galaxy S4.

A paciente foi tratada com remédios anti-inflamatórios e recebeu a recomendação de não usar o smartphone para enviar mensagens. A publicação não informa se houve melhora da dor, mas alerta para a doença, que está crescendo.

## Morre mais um operário no Itaquerão; Copa tem 8 vítimas

Fabio Hamilton da Cruz trabalhava na montagem das arquibancadas provisórias necessárias para a abertura da Copa. Foi a terceira morte em acidentes no local



Local onde um operário que prestava serviço a WDS Engenharia, contratada pela empresa Fast, caiu durante obras da Arena Corinthians, em Itaquerã, na Zona Leste da capital paulista.

Operário Fabio Hamilton da Cruz morreu no último sábado (29/03), no Hospital Santa Marcelina, na Zona Leste de São Paulo, depois de sofrer uma queda enquanto trabalhava na montagem das arquibancadas temporárias do Itaquerão.

Cruz era funcionário da WDS, subcontratada pela Fast Engenharia para realizar a obra, exigida pela Fifa para que o futuro estádio do Corinthians tivesse a capacidade de público necessária para receber a abertura da Copa do Mundo. O acidente ocorreu pela manhã, quando o operário participava da instalação dos pisos das arquibancadas do setor sul da arena. Socorrido no local, foi levado ao hospital por uma ambulância da Odebrecht, empreiteira responsável pela obra. À tarde, a Fast já havia informado que seu estado era muito delicado. Fabio Hamilton da Cruz é o terceiro operário morto em decorrência de acidentes na construção do estádio que abrirá o Mundial.

De acordo com os trabalhadores que estavam no canteiro neste sábado, Cruz sofreu a queda quando tentava içar o gancho do mosquetão do cinto de segurança. Ele teria atirado o gancho, que não prendeu, e acabou se desequilibrando com o movimento do corpo. Como não estava preso, caiu.

As obras no setor em que ocorreu o acidente foram paralisadas. O Brasil já soma oito mortes nas obras de estádios da Copa. Além das duas vítimas do outro acidente no Itaquerão, quatro trabalhadores morreram na Arena Amazônia, em Manaus, e um no Estádio Nacional, em Brasília.

**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

Clique aqui

## PROMED lança portal inovador

PROMED – Medicina e Segurança do Trabalho acaba de lançar um portal inovador que traz todas as informações necessárias para que sua empresa receba seus serviços com qualidade. Acesse o portal da Promed e desfrute dos seus serviços. **CLIQUE AQUI!**

**Sim, beleza é fundamental!**

**Mas tem que ter conteúdo!**

clique aqui e veja o que criamos para você!

Zanel

**Fisioterapia MAESTRO CARDIM**

**(11) 97444-0902**

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

Fisioterapeuta Marcelo Kazuaki Símplicio [marcelo\\_ks@hotmail.com](mailto: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](http://www.equipeni.com.br)

Av. José Ferreira Batista, 3435 Araçatuba - SP

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

**ESGALHA**

TOTAL SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO

Venda e manutenção de Extintor, Hidrante, Alarma contra incêndio, Iluminação de emergência, Detecção e Sprinkler

Projeto para Bombeiros

Assessoria Técnica Especializada

Curso de Formação Brigada de Incêndio

Certificado e Apostila

[total.sistemas@terra.com.br](mailto:total.sistemas@terra.com.br)

[esgalha.projetos@terra.com.br](mailto:esgalha.projetos@terra.com.br)

Avenida Prestes Maia, 2870

**(18) 3301-9320 / 3301-9322**

ARAÇATUBA - SP



**Oficina da Norma**  
Sistema de Gestão Integrados: Saúde e Segurança Ocupacional, Meio Ambiente e Qualidade  
**Patrícia Milla Gouvêa**  
Engenheira Bioquímica e SGT - patricia.milla@yaho.com.br

## ATOS INSEGUROS x CONDIÇÕES INSEGURAS

Atos e condições inseguras podem estar em vários lugares. Pode ser sem você perceber ou por existir a muito tempo, aquilo que era errado se torna normal e não passa mais a ser perceptível.

Definição dos conceitos:

### Atos inseguros

É a maneira como as pessoas se expõem, consciente ou inconscientemente, a riscos de acidentes. São esses atos responsáveis por muitos dos acidentes de trabalho e que estão presentes na maioria dos casos em que há alguém ferido.

Em uma pesquisa realizada foi constatado que em 80% dos casos de acidentes o motivo principal é o ato inseguro.

Abaixo alguns exemplos de atos inseguros mais conhecidos:

- Ficar sob ou junto a cargas suspensas.
- Usar máquinas sem habilitação ou permissão.
- Lubrificar, ajustar e limpar máquina em movimento.
- Inutilizar dispositivos de segurança.
- Uso de roupa inadequada.
- Transportar ou empilhar inseguramente.
- Tentar ganhar tempo.
- Expor partes do corpo a partes móveis de máquinas ou equipamentos.
- Imprimir excesso de velocidade.
- Improvisar ou fazer uso de ferramenta inadequada à tarefa exigida.
- Não utilizar EPI.
- Manipulação inadequada de produtos químicos.
- Fumar em lugar proibido.
- Consumir drogas, ou bebidas alcoólicas durante a jornada de trabalho.

### Condições inseguras

Condições inseguras nos locais de serviço são aquelas que compreendem a segurança do trabalhador. São as falhas, os defeitos, irregularidades técnicas e carência de dispositivos de segurança que põe em risco a integridade física e/ou a saúde das pessoas e a própria segurança das instalações e equipamentos.

Abaixo alguns exemplos de condições inseguras mais comumente conhecidas:

- Falta de proteção em máquinas e equipamentos.
- Deficiência de maquinário e ferramenta.
- Passagens perigosas.
- Instalações elétricas inadequadas ou defeituosas.

- Falta de equipamento de proteção individual.
- Nível de ruído elevado.
- Proteções inadequadas ou defeituosas.
- Má arrumação/falta de limpeza.
- Defeitos nas edificações.
- Iluminação inadequada.
- Piso danificado.
- Risco de fogo ou explosão.

Atos inseguros podem ocorrer por diversas causas, e todas elas são provenientes do homem, portanto, "como faz" que é o grande problema dos resultados que traz um ato inseguro.

Fazer com segurança, consciência e sem pressa são atitudes que contribuem para que se faça bem feito e não gerando uma situação insegura colocando em risco a própria vida e a dos demais.

A educação, o conhecimento do que é certo ou errado também contribui favoravelmente para que muitos incidentes aconteçam. O maior responsável pelo ato inseguro é você, pense antes de fazer, não faça com pressa, não queira desenvolver várias atividades ao mesmo tempo.

Uma frase clássica da segurança no trabalho reflete essa situação "Não há trabalho tão urgente e serviço tão importante que não possa ser feito com segurança". Reflita, pense nisso.

As condições inseguras tem como resultado o tempo, a resistência de certos materiais se desgasta, a organização do local, que é um fator humano e/ou falta de manutenção, tecnologia aplicado ao local, entre outros.

Mesmo sendo originadas por diversos fatores externos, as condições inseguras tem como responsabilidade o próprio homem, seja por sua omissão ou irresponsabilidade.

Portanto, a Segurança começa e termina com as ações, atitudes e consciência de todos nós.

Colabore com ambientes mais salubres a começar de casa, escola, rua, sociedade e principalmente na empresa, reduzindo o número de acontecimentos alarmantes que cresce a cada ano. 

Uma ótima semana a todos e até a próxima!

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

Patrícia Milla Gouvêa

## Palestra vai informar situação da Construção Civil em Rio Preto

Reprodução/Senac Rio Preto (SP)



Senac São José do Rio Preto promove a palestra Saúde e Segurança do Trabalho, para oferecer ao público presente, informações da área da construção civil na região e as medidas de segurança necessárias para garantir o trabalho seguro dos operários do setor.

O evento contará com a presença do Auditor fiscal do Trabalho de Rio Preto, Wlamir Barcha, que trará dados regionais recentes sobre sua atuação e sobre o mercado da segurança na construção.

A palestra terá participação gratuita, vai ser proferida no dia 9 de abril de 2014 das 14h30 às 16h30 no auditório do Senac de São José do Rio Preto (SP).

O objetivo da ação é levar aos participantes conhecimentos suficientes para que possam entender os objetivos das últimas modificações da Norma Regulamentadora - NR 18, do Ministério do

Trabalho e Emprego, e a realidade dos canteiros de obras de São José do Rio Preto e região.

A palestra é voltada para Alunos e ex-alunos da área de segurança e saúde no trabalho, profissionais da área e interessados no tema.

Saiba mais sobre o assunto e faça sua inscrição. [Clique AQUI.](#)

### Serviço:

Senac São José do Rio Preto  
Rua Jorge Tibiriçá, 3518 - Santa Cruz  
São José do Rio Preto - SP  
Telefone: (17) 2139-1699

A segurança do trabalho na construção civil realmente deve ser muito debatida com seriedade, para que medidas e inovações possam ser aplicadas para o bem comum, da produção e da segurança dos trabalhadores. 



**ASOMED**  
MEDICINA DO TRABALHO

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



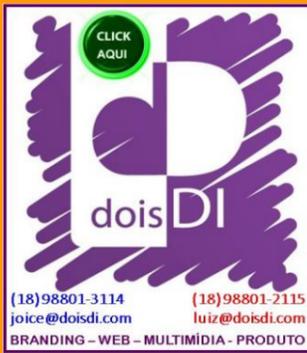
**EPI.com**  
Equipamento de Segurança

Comércio de Equipamentos de Proteção Individual

TREINAMENTOS

- Trabalho em Altura; NR-10;
- Operador de Empilhadeira;
- Operador de Ponte Rolante;
- Laudo de Compressores;
- CIPA;
- Operador de Guincho

18 3301-1514  
epi.com@ig.com.br



CLICK AQUI

**doisDI**

(18)98801-3114  
joice@doisdi.com

(18)98801-2115  
luiz@doisdi.com

BRANDING - WEB - MULTIMÍDIA - PRODUTO



**EPSEG**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

Caio Cesar Cachoni  
Representante Comercial

Telefones de Contato:  
(018) 3644-5473 (Escritório)  
(018) 99117-6952 (Home Office)  
(018) 99131-2390 (Celular)  
(018) 99128-9321

E-mail: caioepseg@terra.com.br  
Skype: caioepseg

unibrasil  
AERO

**FORTPÉ** **REIDRAT**

CALÇADOS DE SEGURANÇA



CLICK AQUI

**MC**

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

O EPI QUE VOCÊ  
PRECISA TEM AQUI

(18) 3652-9703

Avenida Bento da Cruz, 39  
PENÁPOLIS E REGIÃO



CLICK AQUI

**MultSeg**

(18) 3641-8015

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

## Modelos vivos posam para o público do Sesc em oficina gratuita de desenho nesta quinta

Além disso, primeira semana de abril oferece ainda cinema, música e oficina de robôs



☉ mês de abril começa com uma programação diversificada na Unidade do Sesc em Rio Preto. Entre os destaques estão uma oficina de desenho vivo no qual o corpo e a figura humana serão registrados por meio da observação; uma oficina de robôs, por meio da qual serão ensinadas técnicas para a construção de um androide caseiro; a exibição do filme francês Ela Vai, protagonizado por Catherine Deneuve; e a apresentação musical da dupla bluseira Flávio Guimarães e Alamo Leal pelo projeto Sonora. Todas as atividades são gratuitas. Confira os detalhes abaixo:

### DIA 3. Quinta

Por meio da arte da observação, os frequentadores do Sesc serão convidados, na próxima quinta e sexta, a registrarem o corpo humano exposto por meio da arte performática de dois atores e modelos vivos que estarão na Área de Convivência da Unidade. Durante a oficina DESENHO VIVO: CORPO, EXPRESSÃO ESSENCIAL, os artistas terão

a oportunidade de registrarem a figura humana por meio de desenhos ou pinturas espontâneas, fotografias, vídeos ou até mesmo textos, abrindo assim um espaço de livre experimentação artística. A atividade acontece de graça na quinta e sexta, das 19h às 22h.

Na oficina ROBÔ É UM BARATO, às 16h, as crianças terão contato com conceitos básicos da Física, Eletrônica e do aproveitamento de materiais obsoletos e de resíduos tecnológicos ao criar um mini-robô semelhante a um inseto com escovas de dentes usadas e aparelhos celulares antigos, além de um pouco de improviso. A atividade é gratuita.

O projeto SALASesc de Cinema dá início na próxima ao especial TELA DE MULHERES, em que serão exibidos, ao longo do mês, cinco filmes com protagonistas femininas ou com temas centrados nas questões das mulheres. Para começar, o francês ELA VAI é apresentado às 20h, no Teatro Sesc, com distribuição gratuita de ingressos a partir das

19h. Na história, Bettie (Catherine Deneuve) é uma viúva de 60 anos que cuida de um restaurante em uma pequena cidade francesa. Amante de um rico industrial local, ela está cansada de ouvir as constantes promessas de que largará a esposa. Um dia isso finalmente acontece, mas, ele fica com uma mulher muito mais nova, que está grávida. Perturbada com a novidade, Bettie sai de carro pela estrada e acaba vivenciando diversas situações que irão mudar radicalmente sua vida.

Para encerrar a noite, o duo de blues FLÁVIO GUIMARÃES E ALAMO LEAL lançam seu CD em que mostram o entrosamento entre violão acústico e guitarra. Alamo, experiente bluesman, usa sua voz temperada para dar destaque a diversas faixas do álbum, com timbre e interpretação genuínos. Flávio canta com economia e honestidade à tradição do estilo musical. Na apresentação o duo é acompanhado por Marcos Klis no contrabaixo acústico. 

## Canoas (RS) terá treinamento de acesso por cordas

☉ treinamento se baseia nas melhores técnicas de trabalho em altura através do acesso por corda, em conformidade com a norma ABNT - NBR - 15475.

O curso é eminentemente prático, habilitando os participantes para executar com segurança trabalhos através do acesso por corda. O profissional de acesso por corda nível 1 deve estar capacitado para exercer trabalhos limitados sob supervisão de um profissional mais experiente e este também deve usar como requisitos a norma ABNT - NBR - 15595.

O curso Trabalhos em Altura com técnicas de Acesso por Corda terá duração de 40 horas e será realizado no período de 07 a 11 de Abril de 2014, das 08h30 às 17h30 no Centro de Treinamento Stonehenge que fica na Avenida Getúlio Vargas, 7122 - Canoas (RS).

Para participar os interessados deverão possuir os seguintes pré-requisitos:

Os treinandos não poderão ter fobia por alturas ou doenças que os impeçam de executar tais atividades;

Deverão ser enviados com antecedência à Stonehenge as fichas de inscrição preenchidas e os atestados de saúde ocupacional (ASO).

Avaliação e Certificados:  
O aluno será submetido à avaliação teórica e prática para a entrega de certificado.

Serão fornecidos certificados de aprovação a todos que tiverem aproveitamento mínimo durante o curso, conforme avaliação dos instrutores.

Material Fornecido:  
O material necessário para o curso, tais como cordas, cintos, mosquetões, freios etc., dos mais reputados fabricantes internacionais de equipamentos

de resgate, será fornecido pelo CT - Stonehenge.

Serão fornecidas apostilas de referência e outros equipamentos de apoio para as aulas práticas.

Material Individual Necessário:  
Bota de segurança, não precisa ter biqueira de aço e óculos de segurança. Atestado de Saúde:

Devido às características práticas do curso no meio vertical, será exigido um Atestado de Saúde Ocupacional de cada aluno liberando para participação no curso.

Valor do investimento:  
O preço individual para o treinamento é de R\$ 1.550,00 pago em até 3 vezes no cartão (VISA ou MASTER), com desconto para pagamento a vista: R\$ 1.350,00.

Os instrutores serão:  
Tiago Santos, Sócio-Diretor da Empresa STONEHENGE MOUNTAIN; Empresa prestadora de serviços nas áreas de acesso por corda, resgate industrial e assessoria em treinamentos; Graduado em Educação Física; Pós-Graduando em Gestão de Emergências e Desastres; Instrutor e Supervisor de Equipe de Resgate com experiência em mais de 40 Paradas de Manutenções entre outras atividades;

Elton Fagundes, Diretor da STONEHENGE MOUNTAIN - Empresa prestadora de serviços nas áreas de manutenção, montagem e conservação industrial e predial em trabalho e resgate em altura; Auditor de NR 35 em Sondas e Plataformas de Petróleo; Profissional de Acesso por Corda Nível 3; Instrutor e Supervisor de Equipe de Resgate com experiência em mais de 100 Paradas de Manutenções; Instrutor de NR 33 E 35 - Trabalho e Resgate em Altura e Espaço Confinado entre outras atividades. 

## Nomeados 97 Auditores-Fiscais do Trabalho

Fonte: SINAIT

☉ Ministério do Trabalho e Emprego - MTE publicou no Diário Oficial da União desta segunda-feira, 31 de março de 2014, a Portaria nº 84, de 28 de março, com a nomeação de 97 novos Auditores-Fiscais do Trabalho aprovados no último concurso realizado pelo Ministério. A portaria está nas páginas 67 e 68, da seção 2 do DOU.

Dos novos servidores, 4 (quatro) foram lotados em Rio Branco/AC, 24 (vinte e quatro) em Manaus/AM, 8 (oito) em Macapá/AP, 5 (cinco) em Barreiras/BA, 2 (dois) em Teixeira de Freitas/BA, 1 (um) em Imperatriz/MA, 5 (cinco) em Cuiabá/MT, 1 (um) em Rondonópolis/MT, 1 (um) em Altamira/PA, 10 (dez) em Marabá/PA, 6 (seis) em Santarém/PA, 20 (vinte) em Porto Velho/RO, 6 (seis) em Boa Vista/RR, 1 (um) em Passo Fundo/RS, 1 (um) em Uruguaiana/RS, e 2 (dois) em Santo Ângelo/RS.

O Sinait atuou junto a várias autoridades, como o ministro do Trabalho, Manoel Dias, deputados, senadores, secretários de Estado, entre outros, para que os aprovados fossem nomeados. Foram muitas as audiências as quais os dirigentes da entidade participaram pedindo a intervenção dessas autoridades junto ao Planejamento, para que a nomeação fosse autorizada o quanto antes.

## BEM-VINDOS

Os dirigentes do sindicato nacional desejam boas-vindas aos novos Auditores-Fiscais e continuarão trabalhando pela realização de novos concursos para o cargo, uma vez que o quadro se encontra defasado em mais de 800 cargos vagos. Atualmente, o MTE conta com pouco mais de 2.800 Auditores-Fiscais em atividade, já contabilizando os novos nomeados. A maioria das baixas é decorrente de aposentadorias que ocorrem diariamente. 

## 3M lança aparelho que testa protetor auditivo do trabalhador

☉ 3M do Brasil apresenta o 3M E-A-Rfit, produto pioneiro no mercado brasileiro, o qual realiza testes de vedação de proteção auditiva. Trata-se de um equipamento, composto por um hardware e um software, que consegue identificar a atenuação oferecida pelo protetor auditivo e, conseqüentemente, se ele protege de modo eficaz o usuário. 

## João Pessoa, capital da Paraíba, aprova "Abril Verde"

Decisão foi tomada pela Comissão de Constituição, Justiça e Redação da Câmara Municipal

☉ Comissão de Constituição, Justiça e Redação (CCJ) da Câmara Municipal de João Pessoa (PB) emitiu parecer favorável a 32 matérias dentre as 35 analisadas.

Dentre os destaques estão: a instituição da campanha "Abril Verde", de prevenção aos acidentes de trabalho e doenças ocupacionais, de autoria do vereador Bira (PT).

O PL 590/2014, que prevê a instituição da campanha "Abril Verde" de prevenção aos acidentes de trabalho e doenças ocupacionais é inédita no Brasil.

Tem como objetivo tornar o mês de abril uma referência à prevenção de acidentes de trabalho na Capital, com a di-

vulgação e planejamento de ações de caráter educativo e de conscientização de medidas de segurança do trabalho.

"A segurança do trabalho é uma preocupação antiga, mas que está cada vez mais presente na atualidade, e isso se deve a um conjunto de ações diretamente relacionadas à prevenção dos acidentes de trabalho e à promoção da saúde dos trabalhadores. Seremos o primeiro município no Brasil a ter esta iniciativa, visando sensibilizar os trabalhadores e a sociedade em geral da importância de termos a prevenção de acidentes e doenças do trabalho", justificou Bira.

Parabéns pela decisão!



**ABRIL VERDE**

FAÇA PARTE DESTA CORRENTE DA PREVENÇÃO DE ACIDENTES!!

SABIA COMO PARTICIPAR, ENTRE EM CONTATO CONOSCO!!  
Nivaldo - e-mail: nivaldobecnico@hotmail.com / cel.: (83) 9316-1379  
Ana Pinho - e-mail: pinhopaula@gmail.com / cel.: (83) 9990-0106

Participe você também do "Abril Verde" e promova a SST no Brasil! 

## Portaria restringe trabalho aos domingos

<http://rondoniaempauta.com.br>



Publicado por Associação dos Magistrados da Justiça do Trabalho da 12ª Região

As empresas que precisam abrir as portas aos domingos e feriados terão ainda mais dificuldade para obter autorização do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE). Os empregadores que tiverem mais de uma irregularidade registrada sobre jornada de trabalho, saúde ou segurança, nos últimos cinco anos, estarão automaticamente proibidos de funcionar nesses dias, ainda que isso seja essencial para suas atividades. A medida está na Portaria nº 375, do MTE, publicada na segunda-feira.

No caso de apenas uma irregularidade nos últimos cinco anos, de acordo com a portaria, o Ministério do Trabalho e Emprego iniciará uma fiscalização - sem data ou prazo fixo para ser concluída - e só depois avaliará o pedido de autorização para trabalho aos domingos e feriados.

As novas condições preocupam as empresas. Isso porque 317.693 companhias foram autuadas (incluindo reincidências) nos últimos cinco anos, conforme Ministério do Trabalho. Representantes da indústria e dos trabalhadores ficaram surpresos com a publicação da norma e criticaram sua redação.

Até então, para se obter a autorização do Ministério do Trabalho, era preciso apenas a concordância dos empregados e do sindicato de trabalhadores que os representassem, além de laudo técnico emitido por instituição competente ligada ao poder público municipal, estadual ou federal confirmando a necessidade. Outra exigência que permanece é a de que as escalas de trabalho respeitem as normas e legislações vigentes, garantindo, por exemplo, o descanso semanal remunerado, que deve ser usufruído no domingo em pelo menos uma de cada sete semanas. Agora, além de todas essas exigências, determinou-se que não se pode ter irregularidades na área de saúde, segurança e jornada de trabalho.

Para o integrante do Conselho de Relações do Trabalho da Confederação Nacional da Indústria (CNI), Aduato Duarte, essa portaria poderá afetar a atividade econômica das empresas e reduzir a liberdade de organização das companhias. "Hoje, o sistema sindical é mais legítimo e representativo. Temos 10.388 sindicatos de trabalhadores e 11 centrais que participam da vida política e das grandes negociações de políticas sociais do país", diz.

Para ele, a vontade dos trabalhadores deveria ser suficiente para autorizar o trabalho aos domingos e feriados, o que está previsto na Constituição. Ainda como a norma não esclarece o que é "irregularidade", qualquer tipo de sanção sofrida ou notificação poderia ser um empecilho para a empresa.

Há atividades que necessitam comprovadamente do trabalho aos domingos, segundo Duarte. Ele cita como exemplo a fabricação de produtos feitos à base de tomate, que precisam de autorização para acontecer no domingo. "O tomate simplesmente apodrece à espera de processamento nas indústrias, caso não tenha autorização por motivo de eventuais irregularidades trabalhistas ocorridas nos últimos cinco anos", afirma. O mesmo deve ocorrer no trabalho de manutenção preventiva de aviões, trens e ônibus, que em geral são feitos nos dias de menor movimentação. "Esses impedimentos poderiam culminar em problemas de segurança para a própria população."

Duarte afirma que pretende dialogar com o Ministério do Trabalho para que a norma seja revogada, antes de pensar em uma medida judicial. "Ainda acreditamos em uma solução tripartite que equilibre os interesses do Estado, das empresas e dos trabalhadores."

Para Kelly Escobar, analista de relações trabalhistas do Sindicato Nacional da Indústria de Componentes para Veículos Automotores (Sindipeças), tem sido cada vez mais difícil renovar essas autorizações. Kelly afirma que o trabalho aos domingos e feriados tem sido necessário em alguns momentos, quando há uma alta na demanda das montadoras. "Essa portaria traz mais uma barreira", diz.

A secretaria de relações de trabalho da CUT, Graça Costa, afirma também ter sido pega de surpresa com a edição da portaria. "Estávamos debatendo o assunto com o Ministério do Trabalho, mas não houve nenhuma deliberação", diz. Para Graça, apesar de colocar mais empecilhos, o texto dispensa a inspeção prévia da empresa que pede autorização e que não tem essas pendências. "Nesse caso, fica mais fácil para obter a autorização."



A portaria é considerada inconstitucional pelo advogado Maurício Corrêa da Veiga, do Corrêa da Veiga Advogados. Segundo ele, o Estado não pode interferir na liberdade de negociação das empresas e trabalhadores. "Apesar de a finalidade ser nobre, de coibir as máculas em relação ao excesso de jornada e falta de segurança e saúde no trabalho, isso não poderia ser vinculado à autorização", diz.

O advogado Fernando Cassar, do Cassar Advocacia, diz que, apesar da redação ser confusa, as restrições só devem valer para empresas que precisam renovar suas autorizações, a cada dois anos, após o fim da vigência da convenção coletiva. As atividades consideradas essenciais, como hospitais, empresas de telefonia e hotéis, por exemplo, não devem sofrer impacto.

## SINTEST/RS convoca categoria para Assembléia Geral Extraordinária

Evento será realizado no dia 11 de abril de 2014 em Porto Alegre

© Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho do Estado do Rio Grande do Sul - SINDITEST/RS, vem através do presente edital, de acordo com as disposições estatutárias e legais atinentes, por seu presidente, convocar os integrantes da categoria profissional que trabalham em sua base territorial - Estado do Rio Grande do Sul, exceto o município de Caxias do Sul, para participarem de Assembléia Geral Extraordinária, a ser realizada no dia 11/04/2014, às 18h30 em primeira chamada e às 19h em segunda e última chamada, na sede do Sindicato, Rua Dr. Flores, 105, sala 407, Centro, Porto Alegre, para deliberar sobre:

ORDEM DO DIA:

a) Interesse da categoria em revisar total ou parcialmente e/ou fixar normas coletivas de trabalho, através de acordos e/ou convenções coletivas de trabalho ou mesmo de solução judicial;

b) Definição e aprovação da pauta de reivindicações;

c) Concessão de poderes à diretoria da entidade para realizar tratativas negociais com vistas à realização de acordos e/ou convenções coletivas de trabalho;

d) Caso sejam frustradas, no todo ou em parte, as tratativas negociais, concessão de poderes para ajuizamento de dissídios coletivos - revisionais ou originários - perante o Tribunal Regional do Trabalho, com vistas ao deferimento dos pedidos formulados pela categoria;

e) Deliberação acerca da conveniência, ou não, de fixação da contribuição assistencial em favor da entidade e definição de valor;

f) Assuntos gerais.

Porto Alegre, 02 de abril de 2014.

Nilson Airton Laucksen - Presidente

## Empresa é condenada a pagar R\$ 500 mil a provador de cigarros com doença pulmonar



A Subseção 1 Especializada em Dissídios Individuais do Tribunal Superior do Trabalho (SDI-1) manteve condenação de empresa em R\$ 500 mil por dano moral destinados a um provador de cigarros que adquiriu doença pulmonar grave (pneumotórax) após dez anos na função. A SDI-1 negou provimento a agravo regimental em embargos em recurso de revista interpostos pela empresa.

O trabalhador foi admitido na reclamada como mensageiro em 1976, aos 15 anos de idade. Dos 18 aos 28 anos, disse que participou do "painel de avaliação sensorial", ou "painel do fumo", atividade que consistia em experimentar uma média de 200 cigarros por dia, quatro vezes por semana, das 7 às 9h, em jejum.

A empresa tentava, com o agravo regimental à SDI-1, reverter decisão da Oitava Turma do TST que negou seguimento a embargos nos quais pretendia rediscutir a matéria. A Turma manteve a condenação de primeiro e segundo graus, reduzindo, no entanto, a indenização de cerca de R\$ 2 milhões, cálculo de 2012, para R\$ 500 mil.

A Turma não identificou violação legal na decisão do Tribunal Regional do Trabalho da 1ª Região (RJ). Embora não tenham sido integralmente acolhidos os resultados do laudo pericial do processo, que concluiu pela não existência do nexo casual (relação da doença adquirida com a atividade desenvolvida pelo empregado), entendeu-se que o TRT se baseou em registro da própria perícia. No laudo, o médico responsável afirmou que "o fumo aumenta o risco de pneumotórax espontâneo, e a quantidade de cigarros por dia e a duração da exposição são fatores de risco dominantes".



Para a Turma, o TRT concluiu com base em farta prova, inclusive pareceres de outros médicos, no sentido de que a doença do empregado está relacionada à exposição direta ao tabaco. "Assentou-se que haveria, no mínimo, nexo de causalidade, o que também caracteriza a doença ocupacional", diz o acórdão.

Ao reduzir o valor inicial da condenação, que seria de 288 vezes o último salário do empregado, a Turma considerou-o "exorbitante", "fugindo totalmente aos parâmetros ou padrões" que vêm sendo adotados no TST nos recursos que lhe são submetidos envolvendo o tema dano moral, "inclusive com resultados mais graves como paraplegia, morte, etc".

Ao julgar o agravo regimental da empresa contra a decisão da Oitava Turma, o ministro João Oreste Dalazen, relator, entendeu que nenhuma das cópias de decisões judiciais apresentadas pela empresa para demonstrar divergência jurisprudencial em relação à decisão da Turma tratavam da mesma questão do processo. Segundo o relator, a Súmula 296, item I, do TST exige que haja "identidade substancial" entre as decisões em confronto para caracterizar a divergência. "Significa dizer que a decisão indicada, embora possa não versar a mesmíssima situação fática em aspectos secundários, terá de abordar igualmente os pontos cruciais versados no caso sob exame, mediante a adoção de tese jurídica discrepante", explicou.

## Câmara Municipal de SP homenageia Valdizar

Evento comemorativo foi realizado pelos 10 anos de Técnico de Segurança do Trabalho de Valdizar Albuquerque, reconhecidos pelo Vereador Laércio Benko



Um dos momentos em que profissionais prestavam homenagens a Valdizar Albuquerque

Colaboração da Jornalista Sefia Jucon

Morador desde 1983 na Zona Leste, local na Cidade de São Paulo que acolheu Valdizar Albuquerque que veio junto a sua família do Ceará, foi homenageado na Câmara Municipal de São Paulo neste último dia 26 de Março.

A sensibilidade que o Vereador e Presidente Estadual do PHS, Laércio Benko teve em homenagear Valdizar Albuquerque (Técnico de Segurança do Trabalho) pela trajetória profissional vivida na área, não se justifica só pelo tempo expresso em "Dez Anos", mas pelas realizações, dedicação, voluntariado e contribuições para o crescimento e aprimoramento do setor prevencionista não só em São Paulo, mas no Brasil.

O reconhecimento dos trabalhos realizados por Valdizar Albuquerque vem acontecendo ano a ano, sendo que neste ano de 2014, pela quarta vez consecutiva, foi indicado ao Prêmio Destaque Profissional do Ano da Revista Cipa, uma importante revista do Setor Prevencionista, estando entre os cinco primeiros profissionais do ano nesta edição do prêmio.



Homenagem: Marcos Ribeiro, Valdizar Albuquerque, Laércio Benko, Antonio Edson e Armando Henrique.

A mesa de cerimônia comemorativa foi composta por Sr. Laércio Benko - Vereador e Presidente Estadual do PHS (Partido Humanista da Solidariedade); Sr. Antonio Edson - Representando a REDE Sustentabilidade; Sr. Armando Henrique - Presidente da Fenatest (Federação Nacional dos Técnicos de Segurança do Trabalho); Sr. Marcos A Ribeiro - Presidente do Sintesp (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho do Estado de São Paulo) e pelo homenageado da noite, Sr. Valdizar Albuquerque (Técnico de Segurança do Trabalho).

A pedido do Homenageado, foi apresentado valorosos colaboradores que nestes 10 anos contribuíram em muito no desenvolvimento profissional, político e pessoal, que segundo Valdizar Albuquerque "Ninguém chega a lugar algum sozinho", e continuou explicando: "aproveito a oportunidade para expor o quanto sou grato por cada um desses que um dia passou, estão na minha vida, onde a busca por melhorias constantes na sociedade vem desses apoios e ensinamentos".

Em 1996, ainda sem profissão, após perder o emprego por causa de um acidente do trabalho, desempregado já há seis meses, quem estendeu a mão e deu uma excelente oportunidade foi o Senhor Ivanildo Correa, hoje proprietário da empresa Corgel Serviços de Limpeza, declarou Valdizar.

Depois de seis anos já trabalhando como Vigilante e sua vida um pouco mais ajustada, foi aprovado no Vestibulinho para o Curso de Técnico de Segurança do Trabalho, na Escola Técnica Aprígio Gonzaga.

Durante o curso apareceu um importante professor, entre tantos que contribuíram com seu aprendizado, este sempre foi seu norte profissional e serve como referência até hoje no seu desempenho profissional, hoje colega de profissão Ilson Roberto Forner.

A escola Aprígio Gonzaga é uma das escolas mais antigas na formação pro-

fissional de Técnico de Segurança do Trabalho, foi nesta entidade que ele se formou. A escola foi representada por Márcio de Paula, coordenador de Curso e Professor em Segurança do Trabalho.

Quem conhece bem Valdizar Albuquerque já ouviu algumas de suas histórias e os percalços que passou em busca de uma oportunidade e ela veio através de um colega de classe Senhor Anderson Taschin.



Profissionais e amigos prestigiaram Valdizar

Feito o processo seletivo na empresa divulgado na sala de aula e aprovado, Valdizar Albuquerque teve sua primeira oportunidade na Empresa Gold Dimensão Eng. Elétrica.

Depois de um período foi contratado na empresa Atento do Brasil - uma líder no setor de Telemarketing, que o chamou para compor o SESMT da empresa que estava sendo criada na época.

Foram quase três anos onde adquiriu muita experiência em acompanhamento de projetos e implementação de SGSST - Sistema de Gestão Segurança e Saúde do Trabalho e fez um grande amigo nesta empresa Marcelo Siqueira.

Iniciado sua primeira faculdade, algo até então surreal pelas condições do passado, teve início a um grande avanço profissional e desse processo surgiu à criação da Darmatma Serviços de Segurança do Trabalho e Meio Ambiente. E foi na Unidic que teve o prazer de ser aluno e hoje amigo de Saete Vicentini, professora e Educadora Ambiental.

Eleito para seu primeiro mandato no SINTESP, a convite do Armando Henrique, seu ciclo na Atento chega ao fim e entra na Mineradora São Mateus Lageado. O senhor Virginio Furtado, Gerente na empresa o conheceu numa reunião na Sociedade de Bairro e o convidou para trabalhar na empresa.

No SINTESP Albuquerque fez grandes amigos e hoje em seu segundo mandato como Diretor Estadual e Diretor de Comunicação e Marketing, todos sabem da admiração e companheirismo que se criou entre ele e Rene Alves Cavalcante.

"Meu eterno mestre", assim Valdizar Albuquerque se dirige a Cosmo Palasio, que o conheceu em 2004 quando ele entrou para o Grupo SESMT no qual é fundador e coordenador. Exemplo, ética, comprometimento com a área, são esses passos que ele vem se esforçando em seguir, tendo em Cosmo um grande exemplo.

No campo político, suas ações são contundentes, não mede esforços no que acredita e a coerência entre o discurso e a prática tem sido sua maior marca. Anos e anos, temas e temas desde saúde pública, segurança do trabalho, meio ambiente, formação profissional, ele está lá no debate, com ideias, críticas, contribuições.

Ser Técnico de Segurança do Trabalho foi o primeiro passo, hoje Albuquerque é também Gestor Ambiental, Empresário, dirigente Sindical, Professor no Senac.

Foi Professor e Coordenador de Curso na Etec Cidade Tiradentes e também no Instituto Cimas.

Para ele, a área educacional é um sonho realizado que idealizou enquanto estudava no Aprígio Gonzaga. Fez o curso de Licenciatura em Educação Pro-

fissional de Nível Médio na Fatec, enquanto lecionava na Etec Cidade Tiradentes. Valéria Racero era diretora na unidade e hoje Supervisora Regional foi lembrada no evento.

Segundo Valdizar Albuquerque, muitos não entendem como ele consegue realizar tantas atividades. O segredo segundo ele "dormir menos, carga horária diária de 12hs".

Entre as falas não faltaram elogios, admiração, afinal desde os 16 anos de idade está engajado nos estudos, trabalho e solubilidade dos problemas sociais. Com 19 anos foi um dos responsáveis pela regularização do JD Marpú em Guaianases, muitas das legislações em Segurança e Saúde do Trabalho têm a colaboração de Albuquerque como a NR 17, NR 10, NR 06 e NR 18.

Para Norminha, a nosso pedido, Valdizar deixou o seguinte recado:

"Quando recebi a informação da homenagem, resolvi mudar a cerimônia e apresentar as pessoas que ao longo desses 10 anos ajudaram as realizações em ST até então. Sempre presenciei as pessoas receberem homenagens, placas e quando chegou a minha vez achei por bem reconhecer quem mais ajudou nesse processo, que foram as pessoas que fizeram uso da palavra.

Quando me formei em Técnico de Segurança do Trabalho tinha a certeza que seria a profissão que iria mudar a minha vida, assim sendo eu trabalharia e daria do meu melhor para valorizá-la e defender os interesses da categoria, uma forma de reconhecer o que a profissão fez para mim e para minha família.

Assim continuará a minha trajetória daqui para frente, onde enxergo na atividade política uma oportunidade de ajudar a crescer e valorizar cada vez mais nossa profissão e o setor prevencionista como um todo".



Valdizar Albuquerque, Técnico de Segurança do Trabalho

Parabenizamos ao Valdizar pela brilhante homenagem recebida em reconhecimento ao seu trabalho.

Sucesso sempre Valdizar! 🎉



**ESGALHA**  
TOTAL SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO

Venda e manutenção de Extintor, Hidrante, Alarme contra incêndio, Iluminação de emergência, Detecção e Sprinkler

Projeto para Bombeiros  
Assessoria Técnica Especializada  
Curso de Formação Brigada de Incêndio  
Certificado e Apostila

[total.sistemas@terra.com.br](mailto:total.sistemas@terra.com.br)  
[esgalha.projetos@terra.com.br](mailto:esgalha.projetos@terra.com.br)

Avenida Prestes Maia, 2870  
(18) 3301-9320 / 3301-9322  
ARAÇATUBA - SP



**MC**

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

O EPI QUE VOCÊ  
PRECISA TEM AQUI  
(18) 3652-9703  
Avenida Bento da Cruz, 39  
PENÁPOLIS E REGIÃO



**EPSEG**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

Caio Cesar Cachoni  
Representante Comercial

Telefones de Contato:  
(018) 3844-6473 (Escritório)  
(018) 38117-6852 (Sala)  
(018) 38131-2350 (Fax)  
(018) 38128-9321 (Cel)

E-mail: [caioepseg@terra.com.br](mailto:caioepseg@terra.com.br)  
Skype: caioacachoni

**unibrasil** uniformes

**AERO**

**FORTPÉ**

**REIDRAT**

CALÇADOS DE SEGURANÇA

**Motivação com saúde e bom humor**

**FÁBIO LAIS**

facebook.com/fabio.lais.turnover

Palestrante - Professor  
Cronista - Hunting  
Consultor

## 4 tipos de funcionário que dão problema. E como lidar com eles

Por mais que uma empresa se esmere para selecionar bons funcionários, a dinâmica de trabalho acaba revelando que nem todos se ajustam bem a sua engrenagem. Com o tempo, a insatisfação com o trabalho ou a incompatibilidade de gênios aflora, e alguns membros da equipe acabam virando um problema para seus gestores. Se esses problemas forem ignorados, podem piorar. Por isso, é preciso agir logo para evitar grandes danos ao clima da equipe, alerta a advogada Lisa Guerin em um artigo publicado no site da revista Entrepreneur. Ela identifica quatro tipos de funcionário que causam dores de cabeça e, com a ajuda de empresários que já lidaram com eles, dá conselhos para evitar que o mau comportamento prejudique o desempenho nos negócios.

**1 - O REI DA GÍRIAS:** A empresária Bibby Gignilliat, 51, do bufê e escola Parties That Cook (EUA), estava animada com as habilidades de uma funcionária recém-contratada - até que ela abriu a boca. "Tudo para ela era 'irado', e todas as suas frases eram pontuadas com 'tipo'", explica Gignilliat. Esse péssimo hábito linguístico persistiu mesmo após algumas sessões de aconselhamento. E começou a deixar uma má impressão nos clientes, especialmente os corporativos. Solução: antes de contratar um funcionário que deve atuar com atendimento a clientes, teste-o por três meses para saber se sua comunicação com eles é adequada aos parâmetros da empresa. Gignilliat, por exemplo, adotou uma política de "estágio" para avaliar os candidatos antes de contratá-los em definitivo.

**2 - O DESAPARECIDO:** Alguns meses após oferecer uma licença para uma funcionária se recuperar de um acidente de carro, o empresário Eric Zuckerman notou que ela estava chegando atrasada, saindo mais cedo e até dando umas escapadas na hora do almoço. Mesmo após algumas conversas para se acertar com ela, o problema não foi resolvido - e ele teve de demiti-la. Solução: falta de compromisso com horários muitas vezes é o primeiro indício de que um funcionário está com problemas em casa ou insatisfeito com o trabalho. Por isso é fundamental chamá-lo para uma conversa e ouvir qual é seu problema - pode ser uma fase de transição, como um divórcio ou doença de um familiar. Mas,

se a questão for o desgosto com o emprego, discuta com ele em que pontos sua função pode ser melhorada ou, em casos extremos, se esse é o trabalho ideal para ele. Lembre-se de que a disciplina com horários só pode ser exigida da equipe se a empresa tiver uma política clara sobre a jornada de trabalho.

**3 - O REBELDE:** Randy Cohen, dono da TicketCity, conta que tinha um vendedor brilhante, mas que achava que seu talento o dispensava de seguir as regras da empresa. Por isso, todo dia o empresário tinha de chamar a atenção do jovem e corrigir seu comportamento. Antes disso, ele já havia encontrado problemas com funcionários que dirigiam veículos da empresa em alta velocidade e que haviam sido flagrados bebendo durante o expediente. Solução: Cohen adotou a política de demitir sem mais delongas os membros da equipe que não querem seguir as regras da empresa. Negligenciar o mau comportamento pode trazer sérios problemas para a companhia, que terá de responder por um acidente de carro causado por negligência de um funcionário enquanto ele está em serviço, por exemplo. Por isso é preciso impor disciplina e investigar a ocorrência de comportamentos de risco assim que eles acontecerem.

**4 - O LÍNGUA DE TRAPO:** Funcionários que adoram falar mal da empresa e de seus chefes para os colegas de trabalho - e até para clientes - acabam minando o clima na empresa. Randy Cohen descobriu um funcionário que fazia isso. Ele foi demitido, e Cohen diz que não voltará a ser tão tolerante com quem quer azedar as relações no trabalho. "Uma pessoa assim destrói a moral da empresa", afirma. Solução: ter uma franca discussão com o funcionário que envenena o clima. Mas nada de focar em características pessoais - acusando a pessoa de ser irresponsável e negativa, por exemplo. É preciso dizer qual é o problema, por que a atitude do funcionário precisa mudar e oferecer opções para ele resolver o que o incomoda.

Fonte: Papo de empreendedor

### Abraços, saúde e sucesso!

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

"Olá pessoal! Sou o Professor e Palestrante Fábio Lais. Quero muito poder participar da SIPAT da sua empresa e poder palestrar sobre motivação e qualidade de vida para toda a equipe. Uma palestra com humor e emoção. Seu evento será inesquecível! Acesse o facebook e confira nossos clientes, fotos e comentários! Palestra show é uma coisa, bate-papo informativo é outra. Envie um e-mail agora e garanta sua data!"

www.facebook.com/TurnoverConsultoria  
fabio\_lais@hotmail.com  
www.facebook.com/fabio.lais.turnover

## Ele voltou...

### Treinamento de Liderança "Rumo ao topo"

Com:



Maio/2014 \* apenas 20 pessoas! \* Em Birigui/SP  
Reservas: (18)99717-5013 ou fabio\_lais@hotmail.com

**EPI.com**  
Equipamento de Segurança

Comércio de Equipamentos de Proteção Individual

**TREINAMENTOS**

- Trabalho em Altura; NR-10;
- Operador de Empilhadeira;
- Operador de Ponte Rolante;
- Laudo de Compressores;
- CIPA;
- Operador de Guincho

**18 3301-1514**  
epi.com@ig.com.br

**ASOMED**  
MEDICINA DO TRABALHO

Segurança do Trabalho  
Medicina Ocupacional  
Exames Complementares  
Treinamentos

(18) 3305-8004 / 3608-7491  
asomedm@terra.com.br  
Rua Tupinambás, 310 - Araçatuba - SP

**Fisioterapia**  
**MAESTRO CARDIM**

(11) 97444-0902

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

Fisioterapeuta Marcelo Kazuaki Simplicio  
marcelo\_ks@hotmail.com  
Rua Maestro Cardim, 1259; Paraisópolis - SP (perto do metrô Paraisópolis)

**Goobrasil**  
O PORTAL DAS BUSCAS REINTEGRADAS

Indústrias - Comércio - Produtos - Serviços - Saúde - Alimentação - Lazer

Aqui você encontra o website que tanto procura

www.goobrasil.com.br

## Guarulhos movimentou os profissionais da SST

Regional do SINTESP integra profissionais em eventos



Reunião Técnica reúne profissionais da SST a cada dois meses em Guarulhos (SP)

Mais uma Reunião Técnica foi realizada na sede da Regional do SINTESP (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho do Estado de São Paulo) de Guarulhos (SP).

O evento se repete a cada dois meses sempre na última quarta-feira do mês. O tema do mês de março foi sobre a parceria da Cipa ao Sesmt.

Já no dia 07 de Março foi realizado o Seminário SEMPRES, contando com a parceria das empresas DANNY e Bereneli equipamentos de segurança, reunindo cerca de 150 profissionais do setor.

Luiz Augusto Bruim, advogado, ministrou a palestra sobre Legislação atualizada e as estratégias para o controle dos riscos.

Estiveram presentes também Marquinhos do Sintesp e Armando Henrique Presidente da Fenatest.

### MULHERES

Ainda na Regional de Guarulhos, no dia 14 de Março, aconteceu a comemoração ao Dia Internacional da Mulher.

Essa homenagem contou com a brilhante palestra da Dra. Claudia Carvalho, que além de falar sobre a Hexa Saúde, promoveu dinâmicas interativas entre os participantes. As especialistas em Beleza da MaryCaire deram uma super aula sobre auto maquiagem. Vários brindes foram agradecidos aos presentes ao final do evento.

## AVCs e infartos são mais comuns às 6h30. Saiba o porquê

Uma pesquisa revelou que o horário mais comum para sofrer um ataque cardíaco ou acidente vascular cerebral (AVC) é 6h30 da manhã. Agora, de acordo com um novo estudo, estes eventos cardiovasculares são mais comuns neste horário porque é quando o nível da proteína responsável por retardar a degradação de coágulos de sangue, o ativador do plasminogênio inibidor-1 (PAI-1), chega ao pico. As informações são do Daily Mail.

Para saber por que este é o horário em que mais acontecem ataques cardíacos e AVCs, os pesquisadores, do Brigham and Women's Hospital e da Oregon Health and Science University, estudaram os níveis da proteína no corpo de 12 adultos saudáveis por duas semanas.

Os voluntários tiveram as rotinas diárias desincronizadas de seus relógios biológicos e foram avaliados nestas condições. O objetivo era estabelecer se o responsável pela oscilação do nível da proteína é o relógio biológico ou a rotina de cada pessoa.

"Nossas descobertas sugerem que o relógio biológico contribui para o aumento do risco de eventos cardiovasculares durante a manhã", disse Frank Scheer, autor do estudo. "O que descobrimos indica que o sistema circadiano humano causa o pico da proteína pela manhã, independentemente do comportamento ou das influências ambientais", completou Steven Shea, que também participou do estudo.

### EXPLICAÇÃO

Os pesquisadores ainda explicaram que este estudo estabeleceu o controle circadiano da PAI-1 em indivíduos saudáveis e que futuras pesquisas são necessárias para se aplicar a indivíduos vulneráveis, como portadores de obesidade, diabetes ou doenças cardiovasculares.

## Sesamoidite: Saiba causas e sintomas da doença

Para tirar as dúvidas sobre a doença, o Terra consultou a o ortopedista, traumatologista e médico do esporte Marco Antonio Ambrósio, do Hospital Samaritano, e o ortopedista Walter Yoshinori Fukushima, professor de pós-graduação da Faculdade de Medicina do ABC.



O que é a sesamoidite?

É uma inflamação que acomete os sesamóides, dois pequenos ossos localizados na parte da frente dos pés, logo abaixo da cabeça do primeiro metatarso. Têm como função a distribuição adequada do peso na região quando se pisa e também funcionam como roldanas que transmitem, ao caminhar, a força exercida pelo tendão flexor ao dedão, explicou o ortopedista Ambrósio.



Quais são os sintomas?

O indício clássico é a dor intensa nos sesamóides ao caminhar. "A dor é exacerbada ao se caminhar descalço e com sapatos de solado muito rígido, e piora com o uso de salto alto", acrescentou o ortopedista Ambrósio.



Quais são as causas?

A principal causa da sesamoidite é o uso excessivo de calçados com salto alto. Mas a doença também pode ser ocasionada por trauma local e atividades físicas (corrida, futebol, esporte de salto) e estar associada ao pé cavo, tipo de pé que possui um arco plantar (curva dos pés) elevado, de acordo com o ortopedista Ambrósio. "Andar descalço prolongadamente na areia da praia, naquela faixa mais dura e molhada, pode desenvolver ou piorar o quadro de dor", acrescentou o ortopedista Fukushima.



A doença é mais comum em mulheres?

Pessoas de qualquer idade podem ter o problema, mas a doença atinge principalmente mulheres que usam muito salto alto e sapatos desconfortáveis. Mas por que o salto leva ao problema? A explicação do ortopedista Fukushima é que pode ocorrer sobrecarga no antepé devido à distribuição equivocada e inadequada do peso do corpo sobre ele.

Como é feito o diagnóstico?

O exame físico pode mostrar as alterações. Para complementar, raios-X, que pode acusar fragmentação ou alteração do aspecto ósseo, e ressonância magnética, mais sensível para diagnosticar lesões iniciais.

Como é o tratamento?

O tratamento inicial é feito com a adaptação dos calçados, medicação anti-inflamatória, restrição para atividades



físicas de impacto e fisioterapia. Nos casos mais graves, pode ser necessário imobilizações do pé e uso de muletas. A melhora completa do quadro dificilmente ocorre em menos de 90 dias de tratamento, segundo o ortopedista Ambrósio. "O tratamento definitivo é a cirurgia para a retirada do osso sesamóide necrótico (sesamoidectomia). É um procedimento cirúrgico simples e com bom índice de sucesso. A recuperação pós-operatória leva aproximadamente dois meses", acrescentou o médico.



Como se proteger?

Não há problemas em usar salto alto por período curto, como em um evento, informou o ortopedista Fukushima. Para o dia a dia, a dica é priorizar a segurança e o conforto. Aposte em saltos com até 3 cm ou 4 cm de altura, no máximo. Se trabalha de salto, que tal levar um opção confortável na bolsa para usar na ida e na volta? Fukushima acrescenta que as mulheres que passam o dia de salto podem massagear os pés após uma salmoura quente, dar descanso a eles nos finais de semana e frequentar o ortopedista a cada três ou seis meses, conforme recomendação.



Sesamoidite: O exame físico pode mostrar as alterações. Para complementar, raios-X, que pode acusar fragmentação ou alteração do aspecto ósseo, e ressonância magnética, mais sensível para diagnosticar lesões iniciais.

### Mania entre americanas, métodos inusitados corrigem os pés



Onda em busca do pé perfeito nasceu nos Estados Unidos, com a criação de uma técnica batizada como cosmetic toe-shortening, cirurgia plástica que diminui o tamanho do dedão, a partir da retirada de uma de suas juntas, afim de afinar a área.

Já encontrados no Brasil, métodos são destinados ao encurtamento dos dedos e à correção preventiva de joanetes.

Há também técnicas que aplicam gorduras na sola dos pés para que causem um amortecimento maior àquelas mulheres que usam muito salto alto.

Apesar das variadas soluções estéticas, as novidades pedem cautela, pois os pés tendem a inchar por um tempo prolongado após a plástica, muitas vezes por mais de um ano.

# Sintesp inicia negociações para as convenções coletivas 2014

Num ritmo acelerado o SINTESP já está se reunindo com os sindicatos patronais com o objetivo de ampliar as conquistas, exigir condições dignas de trabalho e salários justos



Assessoria de imprensa SINTESP

© SINTESP (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho do Estado de São Paulo), por meio de seu departamento Jurídico, já iniciou as negociações junto aos sindicatos patronais de todo o Estado de São Paulo para firmar as Convenções Coletivas da data base 2014. Até o momento mais de 300 sindicatos patronais já foram suscitados, ou seja, já foram comunicados por ofício e tomaram conhecimento sobre as cláusulas que compõem a pauta de reivindicações do Sindicato.

De acordo com Armando, construir uma convenção coletiva, ao contrário do que se imagina, é muito complexo e trabalhoso. Entre os trâmites existentes, o Sindicato da categoria não pode perder prazos e não pode deixar de fazer o ritual que atende ao padrão da legislação para consolidar a convenção coletiva. "Temos que fazer a suscitação junto aos sindicatos patronais, que acontece através do envio de um ofício a cada entidade, junto com a pauta de reivindicações do ano base, e convocá-los para o primeiro contato de negociação. Após esse processo, partimos para a realização de uma segunda reunião de conciliação entre as partes e, num terceiro momento, os chamamos para fazer nova reunião na SRTE-SP (Secretaria Regional do Trabalho e Emprego), que, como órgão governamental, colabora intermediando as negociações", exemplifica.

Armando informa que este ano, na pauta de reivindicações, o SINTESP está pleiteando a inflação do período mais 10% de aumento real. "Tirando a Fiesp e a Fecomercio, que são as entidades

corporativas que mais arrastam os sindicatos patronais - somam um volume de mais de 80 sindicatos -, mas que historicamente só tem acatado o reajuste no percentual da inflação para a nossa categoria, estamos com a expectativa de que um volume considerável de outros sindicatos concorde com o reajuste num valor de 8% ou 9% a mais de reposição a nosso favor", ressaltou Armando.

Outro ponto importante citado pelo diretor, é que nem todas as cláusulas que constam na pauta de reivindicações do SINTESP são acatadas pelos sindicatos patronais. "A pauta padrão conta com 59 cláusulas muito bem fundamentadas, mas, a convenção padrão fechada com a maioria dos sindicatos contempla só 16 ou 17 cláusulas específicas para a categoria, mas temos que manter esse padrão porque é o que vale para todos", salienta.

Porém, tudo aquilo que não está contemplado nessas 16 ou 17 cláusulas, acaba por se fazer presente pois, o acordo remete para as categorias preponderantes, que via de regra são, na maioria, as cláusulas sociais, como participação na PLR (Participação nos Lucros e Resultados), convênio médico, seguro assistencial, entre outros. Com isso, o Técnico de Segurança do Trabalho mantém seus direitos assegurados pela convenção coletiva da classe preponderante, legalmente previsto pela convenção SINTESP. "O profissional da nossa categoria não fica desamparado", assegura Armando.

O diferencial nas negociações de 2013 para 2014 está no fato de termos novos sindicatos sendo suscitados, uma vez que, conforme explica Armando, todos os anos têm ocorrido uma diferença nesse quadro, por conta de que o SINTESP tira alguns sindicatos e traz outros novos.

Atualmente, cerca de 110 sindicatos patronais fecham a convenção coletiva com o SINTESP, o que não representa

a maioria do segmento patronal, quem segundo consta, mais de 200 outros sindicatos não fecham.

Armando conta que mesmo tendo o conhecimento da pauta de reivindicações, muitas vezes esses sindicatos nem se manifestam, e os técnicos que estão trabalhando na base desses sindicatos, têm que se valer de um instrumento chamado de acórdão, que - de uma forma simples - são as bases das convenções que o SINTESP fecha, especialmente com a FIESP, e que são protocoladas no Tribunal Superior do Trabalho, em pedido de extensão para esses mais de 200 sindicatos patronais.

"Com esse acórdão os técnicos conseguem garantir os direitos da convenção", diz Armando.

Para Armando, a principal dificuldade nesse contexto é que muitos colegas que estão na base desses sindicatos não sabem dessa informação e até mesmo muitos advogados têm dificuldades para interpretar esse documento, embora o SINTESP tenha feito um trabalho significativo de divulgação e conseguido um bom resultado.

"Todos os anos fazemos esses mesmos procedimentos e muitas convenções chegam no Tribunal Superior do Trabalho, mas conseguimos manter o padrão do acórdão de extensão daquilo que foi convenção com a Fiesp ou outros sindicatos", destaca.

O diretor salienta que esse procedimento só não vale para os profissionais que não sãoceletistas, ou seja, não atuam sob o regime da CLT, como são os casos das Prefeituras. Nesse caso, o Técnico de Segurança do Trabalho deve entrar com uma ação na justiça e, certamente, conseguirá salvaguardar os seus direitos.

O prazo para consolidar a Convenção Coletiva 2014 do SINTESP é no próximo mês de maio.

Para conhecer as reivindicações, acesse o portal do SINTESP ou clique **AQUI**.

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

**ESGALHA**  
TOTAL SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
Venda e manutenção de Extintor, Hidrante, Alarme contra incêndio, Iluminação de emergência, Detecção e Sprinkler  
Projeto para Bombeiros Assessoria Técnica Especializada Curso de Formação Brigada de Incêndio Certificada e Apostila  
total.sistemas@terra.com.br  
esgalha.projetos@terra.com.br  
Avenida Prestes Maia, 2870  
(18) 3301-9320 / 3301-9322  
ARAÇATUBA - SP

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

**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  
Clique aqui

**NUTRIÇÃO COM EQUILÍBRIO**  
Kelly Cristina Silveira  
Nutricionista - nutricao.acupuntura@gmail.com

## Bombom de batata doce



Bombom de batata doce e quinoa recheado de damasco

Caríssimos  
A edição de hoje apresenta uma alternativa saudável e prática para os amantes de doces, podendo ser degustado na sobremesa. A batata doce é um carboidrato de ótima qualidade, contribui para não aumentar os índices glicêmicos, vantagem esta que previne de acumular gordura na região abdominal e é rica em minerais e vitaminas do complexo B.

A quinoa é rica em fibras e Omega 3, além do seu poder de aumentar a saciedade contribui para maior sensação de plenitude gástrica. O damasco é uma fruta rica em vitamina A, entre outros nutrientes importantes para a saúde da pele, integridade da visão, auxilia no

tratamento da queda de cabelos entre outros tratamentos estéticos importantes.

### Bombom de batata doce e quinoa recheado de damasco

- Ingredientes:**
- 200 gramas de batata doce cozida e amassada como purê
  - 01 ovo
  - quinoa em flocos (3 ou 4 colheres de sopa ou o quanto baste para dar ponto de enrolar)
  - 10 damascos cortados ao meio marinados em vinho branco
  - calda de chocolate amargo a 70% de cacau derretido em banho maria.

**Modo de Preparo:**

- Levar ao fogo brando, mexendo até soltar da panela. Fazer bolinhas, rechear com o damasco, envolver no chocolate derretido.

**Rendimento:**

- 20 porções

## Em pleno centro de Araçatuba trabalho em altura sem proteção

Valdivino Pereira/Folha da Região - 31/03/2014



A foto acima foi publicada no Jornal Folha da Região de Araçatuba (SP) na edição desta última quarta-feira (02/04/2014) que mostra o prédio que abrigou o Araçatuba Clube, no centro, que começou a ser demolido para que no lugar possa ser construído um moderno edifício de negócios. Vários profissionais da SST se manifestaram sobre o assunto em redes sociais.

© prédio que por décadas abrigou a sede social do Araçatuba Clube, no centro da cidade, começou a ser demolido na última segunda-feira (31). No local será construído um complexo comercial composto por torre de 13 andares e dois pisos subterrâneos.

O que chamou atenção dos profissionais de Segurança e Saúde Ocupacional e provocou manifestações nas redes sociais foi a clareza dos recursos inexistentes para proteção em trabalho em altura visto na foto acima. Providências já!

## No Recife, artista se machuca após acidente no globo da morte em circo

Durante o fim de semana, o circo registrou dois acidentes parecidos. Artista ferido no Filoregio já voltou a se apresentar.



Um dos motociclistas que fazem manobras dentro do globo da morte do Circo Florilegio, da Itália, se desequilibrou, caiu e derrubou os outros artistas que participavam do número. O incidente ocorreu nesse domingo (30), durante a apresentação iniciada às 15h. A lona está montada em Boa Viagem, Zona Sul do Recife.

Tudo não passou de um susto, ninguém ficou gravemente ferido. Apenas o artista que se desequilibrou precisou ser atendido pela equipe médica do circo, pois estava com o dedo machucado. Após os primeiros socorros, ele foi levado a uma unidade de saúde particular do bairro. O artista, um italiano, se apresentou normalmente nas sessões das 18h e 20h30 do domingo.

Esta é a segunda vez desde a estreia do circo, no dia 27 de novembro, que acontece um acidente no globo da morte. Na sessão das 20h30 da última sexta-feira (28), os artistas também cairam, mas ninguém ficou ferido.

Inédito na América Latina, o circo italiano Florilegio, fundado há 74 anos, estreou temporada de dois meses no Recife no dia 27 de março. O "Spettacolo Florilegio" conta a história da tradi-

cional Família Togni, que se dedica ao mundo circense há cinco gerações.

"Florilegio", em italiano, quer dizer "antologia". Trinta artistas de 15 nacionalidades - entre coreógrafo, bailarinos, acrobatas, trapezistas, equilibristas e ilusionista - mostram o amor ao circo resgatando as origens da tragicomédia italiana.



Uma moto em um globo da morte está sujeita a cair quando estiver em seu ponto mais alto, para que isso não ocorra é necessário ter uma velocidade mínima naquele ponto. Como o globo da morte é uma esfera oca onde o motociclista fica em sua parte interna, a força normal de reação ao contato da moto com a esfera vai estar sempre apontando para o centro da mesma e a força peso do conjunto moto/piloto é sempre apontada para baixo.

## É possível construir um estádio para copa sem tirar vidas?



Cruz Araucária Pr apresenta como foi a construção da Arena CAP no Paraná

Não somos melhores que ninguém, mas podemos sim comemorar porque nós conseguimos sim construir uma Arena, a mais moderna do Brasil sem mutilar ou tirar uma vida sequer.

Aqui todos dizem que temos a mão de Deus nos abençoando e acredito que realmente aqui tem. Mas, além disso, temos pessoas dedicadas e comprometidas com a Segurança de todos.

De mais ou menos 01/02/2012 até 30/03/2014 com até 3000 funcionários e momentos em que tínhamos mais 30 empresas trabalhando ao mesmo tempo.

A declaração acima é do Técnico de Segurança do Trabalho "Cruz Araucária Pr". E continua:

Hoje venho aqui para comunicar, mas principalmente parabenizar a todos os funcionários que com certeza se empenham muito; e ainda mais com a mistura de raças; pois temos pessoas trabalhando na Arena Cap de vários Países, oportunidade em que surgem muitos os problemas de comunicação.

Dia 29/03/2014 foi realizado a inauguração da Arena Cap com muita festa pelo fato do dever cumprido.

Mas não vi a Mídia divulgar nada a respeito de sermos o único estádio da copa que não houve acidente fatal.

Principalmente para nós Técnicos de Segurança do Trabalho, que com as dificuldades de comunicação com muitos

funcionários.

Mas hoje temos a alegria de mostrar que é possível sim, construir um gigante de concreto e ferro armado, com trabalhos superiores a 30 metros de altura, levantamento de carga superior a 30 toneladas, sem tirar ou mutilar vidas.

Gostaria muito de ver uma matéria na televisão mostrando o nosso trabalho para que o mundo veja que aqui nós Técnicos de Segurança Trabalhos levamos muito a sério nosso dever de preservar vidas e conseguimos mostrar a nossa importância.

Para acompanhar como foi o desenvolvimento da obra Arena CAP siga o link: [http://www.arenacap.com.br/?page\\_id=3172&order=DESC&pg=5](http://www.arenacap.com.br/?page_id=3172&order=DESC&pg=5)

### NOTA DA REDAÇÃO

A princípio, o objetivo e meta de Norminha seria apenas divulgar as boas ações de profissionais e empresas pelo Brasil a fora.

Mas não foi possível cumprir essa meta, pois ocorreram muitos acidentes abusivos em nosso país que fomos obrigados a também divulgar esses fatos.

Mas continuamos com o compromisso de sempre divulgar "coisas boas". Divulgue suas ações aqui. De graça, basta envia-las para: [contato@norminha.net.br](mailto:contato@norminha.net.br)

**CONSTRUBR<sup>®</sup>**  
O EVENTO DA CONSTRUÇÃO  
23-24 ABRIL 2014  
EXPO TRANSAMÉRICA SÃO PAULO BRASIL

VENHA DISCUTIR COM ESPECIALISTAS COMO MELHORAR O AMBIENTE DE NEGÓCIOS DE SUA EMPRESA

SERGIO WATANABE SindusCon-SP	WALTER COVER Abramat	BASÍLIO JAFET FIABCI Brasil
FABIO VILLAS BOAS Tecnisa	JORGE GERDAU Johannpeter CGDC e Gerdau	JOSÉ ROMEU FERRAZ NETO RPM Construtores
LUCIO SOIBELMAN University of Southern California	PROF. LUIZ HENRIQUE CEOTTO Tatelman Speyer	LUIZ VIEIRA Booz&Co
ODAIR SENRA GARISA	RUBENS MEHIN construtora MRV e presidente da Abranac	VICENTE FALCONI Falconi Consultoria de Resultado

INSCREVA-SE JÁ | PROGRAMAÇÃO COMPLETA



## FUNÇÃO SEXUAL X ÁLCOOL E DROGAS

Amigo leitor, muitas pessoas acreditam que as drogas podem servir como afrodisíacos. No entanto, as conexões entre álcool, drogas e função sexual são mais complexas. As substâncias psicoativas podem afetar a função sexual a partir da alteração de neurotransmissores (especialmente a serotonina, noradrenalina e dopamina); pela ação direta ou indireta na liberação de hormônios capazes de aumentar a libido (testosterona, progesterona e estrógeno); ou por atuarem diretamente sobre o fluxo sanguíneo ou outros mecanismos fisiológicos dos órgãos sexuais. Álcool: O consumo difundido do álcool em nosso meio fez deste a substância mais estudada quanto a sua ação no desempenho sexual. Seu consumo sempre esteve associado à facilitação do comportamento e do desejo sexual. Simultaneamente, é considerado prejudicial à potência e ao desempenho sexual. Já foi sugerida que a ação depressora do sistema nervoso central causada pelo álcool contribui, direta ou indiretamente, para a disfunção da ereção, redução da secreção vaginal, redução do desempenho sexual e outras disfunções sexuais.

Homens: Doses elevadas, no entanto, prejudicam a ereção, interferem na ejaculação e causam redução do desejo sexual (libido). Além disso, as expectativas, os estímulos externos e as relações interpessoais também afetam a função sexual e interferem nos resultados observados.

Há uma pesquisa recente que mostra que 80% dos usuários crônicos de álcool têm apresentado as principais complicações apresentadas no quadro abaixo:

### Quadro 1: Principais complicações sexuais entre os usuários crônicos de álcool do sexo masculino.

- Piora da ereção (tempo e intensidade)
- Redução dos níveis de testosterona
- Redução no número de espermatozoides
- Piora nos testes de desempenho

As pesquisas apontam que algumas alterações mostrarem-se em parte reversíveis após a abstinência, mas as queixas de disfunção sexuais podem persistir. Pode haver piora da função e-

rétil, em decorrência de lesões neurológicas, prejudicando-a definitivamente. Além disso, o surgimento de complicações, tais como depressão ou a piora do relacionamento conjugal ao longo dos anos, também afetam diretamente a função sexual masculina, tornando difícil isolar o papel exclusivo do álcool sobre esse assunto. Nas mulheres o processo é o mesmo, ou seja, quanto maior o abuso de álcool e outras drogas, menor será o desejo e disposição sexual.

Tabaco: Não há na literatura estudos que demonstrem piora ou melhora aguda da função sexual secundária ao consumo de nicotina. Alguns estudos detectaram redução de testosterona e piora da capacidade de ereção em fumantes crônicos. Quanto às mulheres, estudos apontam para a piora dos sintomas menstruais (dor, depressão, irritabilidade, dor de cabeça, dentre outros). Não há estudos acerca dos efeitos da nicotina sobre a função sexual feminina.

Crack: Para muitos, o crack está associado ao aumento da atividade sexual, provavelmente pelos relatos de prostituição para a aquisição da substância, atitude mais freqüente entre esses usuários do que entre os consumidores de outras substâncias. No entanto, os estudos demonstram justamente o contrário: a maioria dos usuários da substância relata que o consumo de crack diminui a libido e causa disfunções sexuais em ambos sexos.

Anfetaminas & MDMA (Ecstasy): O ecstasy foi batizado a "droga do amor" e parece possuir impacto direto sobre o aumento da sensualidade e do desejo sexual. Em contrapartida, o mesmo não parece ocorrer com a função sexual. Apesar de atuar sobre o desejo, os usuários com freqüência relatam que a substância impede a ereção e o orgasmo durante o ato sexual.

Maconha: Cronicamente, o consumo de maconha parece prejudicar o sistema reprodutor. O consumo de maconha parece reduzir os níveis de testosterona e outros hormônios, mas os resultados são inconsistentes e o impacto em longo prazo, incerto.

**D<sup>ra</sup> Carina Almeida Ramos Medina**  
Neuropsicóloga & Psicóloga Organizacional e Clínica Especialista em Reabilitação Neuropsicológica, Especialista em Terapia Familiar Sistêmica e de Casais; Psicodramatista Personal e Executive Coaching C.T.A  
**Centro de Terapia Aplicada**  
Fone: (18) 3406-2096  
[www.centrodeterapiaaplicada.com.br](http://www.centrodeterapiaaplicada.com.br)

## Supermercados Rondon capacita motorista para direção defensiva

Foto cedida pelo SESMT Supermercados Rondon - Araçatuba (SP)



Coordenado pela engenheira Gabriela Juliano e pelo Técnico de Segurança do Trabalho Cristiano Silva, motoristas e seus auxiliares dos Supermercados Rondon das unidades de Araçatuba (SP), participaram de Curso sobre Direção defensiva desenvolvido em parceria com instrutores do SEST/SENAT.

A capacitação foi realizada no período de 17 a 27 de março de 2014 na sala de treinamento da rede de supermercados.

O curso foi aplicado por Rita De Cássia Antunes e Luis Carlos de Oliveira, os quais ministraram um excelente conteúdo visando segurança no trânsito.

O evento fez parte da programação elaborada pelo SESMT dos Supermercados para que seja desenvolvida juntos aos colaboradores em 2014. ☺

**EPI.com**  
Equipamento de Segurança  
Comércio de Equipamentos de Proteção Individual

**TREINAMENTOS**

- Trabalho em Altura; NR-10;
- Operador de Empilhadeira;
- Operador de Ponte Rolante;
- Laudo de Compressores;
- CIPA;
- Operador de Guincho

**18 3301-1514**  
[epi.com@ig.com.br](mailto:epi.com@ig.com.br)

**ESGALHA**  
TOTAL SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO

Venda e manutenção de Extintor, Hidrante, Alarme contra incêndio, Iluminação de emergência, Detecção e Sprinkler

Projeto para Bombeiros Assessoria Técnica Especializada Curso de Formação Brigada de Incêndio Certificado e Apostila

[total.sistemas@terra.com.br](mailto:total.sistemas@terra.com.br)  
[esgalha.projetos@terra.com.br](http://esgalha.projetos@terra.com.br)

Avenida Prestes Maia, 2870  
(18) 3301-9320 / 3301-9322  
ARAÇATUBA - SP

**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

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

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

Fisioterapeuta Marcelo Kazuaki Simplicio  
[marcelo\\_ks@hotmail.com](mailto:marcelo_ks@hotmail.com)  
Rua Maestro Cardim, 1259; Paraisópolis São Paulo/SP (perto do metrô Paraisópolis)

## Guarulhos terá curso sobre gestão em ergonomia, formação de instrutores em trabalho em altura e empilhadeira

Todos os cursos estão sendo organizados e serão realizados pela Regional do SINTESP (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho do Estado de São Paulo) em Guarulhos (SP).



### "Gestão em ergonomia com enfoque na nova NR 12"

Voltado para Técnicos de Segurança do Trabalho, Estudantes, Engenheiros de Segurança do Trabalho, Médicos do Trabalho, Profissional de Recursos Humanos e demais profissionais envolvidos na área de Saúde e Segurança do Trabalho que estejam envolvidos em salvaguardar a saúde psicofísico-social do ser humano e a integridade da empresa.

Será realizado nos dias 05 e 12 de abril de 2014, com 15 horas de duração, na Avenida Esperança, 711, Centro, Guarulhos, SP.

**Valor do Investimento:** Sócios em dia: R\$ 160,00  
Demais Interessados: R\$ 320,00  
A instrutora será Dra. Claudia Carvalho Campos, Fisioterapeuta, Técnica de Segurança do Trabalho, Assistente Técnica Pericial em LER/DORT/AMERT, Assessoria e Consultoria em Ergonomia e Fisioterapia Preventiva em várias instituições.



## Cursos de abril em Rio Preto (SP)

**CURSO: OPERADOR DE EMPILHADEIRA**  
DATA: 05/04/2013  
CH- 8 H - R\$: 180,00

**CURSO: INSTRUTOR OPERADOR DE EMPILHADEIRA**  
DATA: 05/04/2013  
CH- 8 H - R\$: 230,00

**CURSO: CURSO NR-10**  
DATA INICIO: 05/04/2014  
CH- 40H - R\$: 300,00  
**CURSO: OPERADOR DE CALDEIRA**  
DATA: INICIO PREVISTO 05/04/2014  
CH- 40 H - R\$: 300,00

**CURSO: IMPLANTAÇÃO DO PRONTUÁRIO DAS INST. ELÉTRICAS-NR-10**  
DATA: 12/04/2014  
CH- 8 HORAS - R\$ 200,00

**CURSO: "NR-20-INSTRUTOR"**  
DATA: 04 E 05/04/2014  
CH- 16 H - R\$: 360,00

**CURSO: "NOVA NR- 12"**  
DATA: 04 E 05/04/2014  
CH- 16 H - R\$: 300,00

**CURSO: RESGATE EM ALTURA**  
DATA: 12/04/2014  
Ch-8h00 - R\$: 600,00

**CURSO: PPRA COM ENFASE NO PPP- ATUALIZAÇÃO**  
DATA: 11/04/2014  
CH- 8H - R\$: 180,00

**CURSO: INSTRUTOR DE CIPA**  
DATA: 12/04/2014  
Ch-8h00 - R\$: 200,00

**CURSO: ESPAÇO CONFINADOS(NR-33) -INSTRUTOR**  
DATA: início dia 26/04/2014  
CH- 40 H - R\$: 600,00

**REALIZAMOS TODOS OS CURSO IN COMPANY**  
AS DATAS PODERÃO SOFRER ALTERAÇÕES  
**TEL. (17) 3216-1979**

### "Instrutor de Segurança para Operadores de Empilhadeira"

A ser ministrado por Luiz Carlos da Silva, Técnico de Segurança do Trabalho; Instrutor de Operação com empilhadeira e transporte de materiais em transpaleta; Ex-Coordenador de Treinamentos da Defesa Civil de Guarulhos; Ex-Coordenador de Núcleo de Defesa Civil.

Será realizado nos dias 10 e 17 de maio de 2014, com 15 horas de duração na Avenida Esperança, 711, Centro, Guarulhos, SP.

**Valor do Investimento:** Sócios em dia: R\$ 280,00. Demais: R\$ 560,00.



### "Instrutor de Segurança para Trabalho em Altura"

Voltado para Técnicos de Segurança do Trabalho, Estudantes, Engenheiros de Segurança do Trabalho e demais profissionais envolvidos na área, o curso será realizado na Avenida Esperança, 711, Centro, Guarulhos, SP.

**Valor do Investimento:** Sócios em dia: R\$ 325,00  
Demais Interessados: R\$ 650,00  
Será ministrado por Sandro Teles, que é Bombeiro Militar da Base Aérea de São Paulo; Bombeiro Profissional Civil e Industrial; Instrutor de Segurança para Trabalho em Altura, de Salvamento em Altura e de Atendimento Pré-Hospitalar.

**Informações:**  
Pelo telefone (11) 2443-2306 com Srta. Natalia ou através dos e-mails: [sintespguarulhos@sintesp.org.br](mailto:sintespguarulhos@sintesp.org.br) [selmarrrossana@hotmail.com](mailto:selmarrrossana@hotmail.com)

## Entenda o que é o Marco Civil da Internet e quais mudanças trará para os usuários

O projeto de Lei 2126/11 foi aprovado no último dia 25/03/2014 na Câmara dos Deputados e depende apenas de aprovação no Senado e sanção presidencial.



Publicado por Philippe Monteiro Cardoso

Caro leitor (a), você sabe do que se trata o projeto de Lei 2126/11? Caso nunca tenha ouvido falar, talvez você o conheça como Marco Civil da Internet. Lembrou? Você sabe o que isso acarretará e mudará nas normas de utilização da internet pelos usuários? O artigo de hoje visa esclarecer estes pontos, já que o Marco Civil da internet "teve seu primeiro passo dado", para que suas normas possam surtir efeito, já que a Câmara dos Deputados aprovou no último dia 25/03/2014, por votação simbólica o referido projeto de lei.

Primeiramente, temos que lembrar a história e analisar a proposta da PL (projeto de lei) verificando quais garantias esta veio resguardar.

A iniciativa surgida no final do ano de 2009, é uma espécie de constituição para quem utiliza a internet, ditando normas, sanções e inicialmente, colocando o governo como uma espécie de administrador da rede. O projeto ganhou bastante força após a descoberta das práticas de espionagem utilizadas pelo governo Norte Americano contra o Brasil e outros países.

A proposta está sendo alvo de divergências políticas e de opinião, o grande receio é que com a aprovação desta lei, seja criada a censura a liberdade que existe e sempre existiu na utilização da rede, dando controle em excesso ao governo e possibilitando atos discricionários de privação de liberdade por parte deste.

Nestes 5 anos que a lei vem sendo discutida, o texto sofreu diversas alterações, sendo aprovada na câmara de forma menos controladora por parte do Governo, e mantendo a liberdade do usuário.

Segundo o Deputado Federal Alessandro Molon (PT-RJ), relator do projeto, os principais princípios deste são: privacidade, vigilância na web, internet livre, dados pessoais, fim da propaganda dirigida, liberdade de expressão, conteúdo ilegal e armazenamento de dados.

### Mas o que muda em relação ao projeto original?

#### I) Armazenamento de dados

A principal medida adotada pelo Governo Brasileiro no Marco Civil, era a de prevenir a espionagem internacional, razão pela qual o projeto determinava que empresas de internet deveriam criar data centers no Brasil para que pudessem operar, esta norma obrigava estas empresas a manter os dados dos brasileiros em servidores nacionais, dificultando uma possível espionagem, tal medida afetava diretamente empresas como Google e Facebook, além de criar a polêmica sobre o controle destes dados pelo Governo Brasileiro, gerando grande discussão política e dividindo milhares de opiniões.

O projeto passou por alterações e na recente aprovação pela Câmara dos Deputados, deixou de existir esta exigência, permitindo que as empresas de internet continuem a armazenar os dados de Brasileiros em servidores estrangeiros.

#### II) Neutralidade

O objetivo de criar a neutralidade na rede visa impedir que provedores de internet possam ofertar serviços de conexões diferenciados, como a venda de um pacote que permite apenas o acesso a e-mails ou a rede sociais. Ou seja, limitando o uso geral de sua conexão. A neutralidade prevê que as empresas que fornecem o serviço de internet, sejam neutras em relação ao tráfego de dados, não podendo criar qualquer impedimento para que este usuário acesse qualquer conteúdo ou utilize qualquer serviço.

Neste ponto, a lei acertou em cheio, garantindo a liberdade de expressão e a utilização do serviço contrato da maneira que o usuário preferir, impedindo a prática comum de determinadas empresas que oferecem pacotes de assinatura de internet fazendo limitação no acesso para que o usuário usufrua somente do serviço A ou B.

#### III) Fim da propaganda dirigida

O texto do projeto de lei, proíbe a utilização da propaganda específica. Atualmente as empresas captam informações dos usuários quando ele faz pesquisas, marca que está frequentando determinado lugar, curta ou compartilha alguma informação, basicamente tudo que você faz na internet. Reparem que quando realizamos a busca por determinado produto, milhares de campanhas similares começam a aparecer? Isso se deve a estratégia de marketing adotada por estas empresas que comercializam os dados dos usuários por preços exorbitantes, tudo isto para oferecer a "campanha certa para o cliente certo".

Esta decisão novamente atinge de forma direta tanto a Google como o Facebook, que possuem bases de dados com este tipo de informações dos usuários. A partir de agora estas empresas poderão apenas guardar os dados pelo período de seis meses, desde que este armazenamento esteja especificado no contrato aceito pelo usuário no momento da contratação do serviço.

Reitera-se aqui que o serviço não precisa ser pago, como no caso do Facebook que é gratuito.

#### IV) Da Requisição de Registros

De acordo com o artigo 17 e incisos, o projeto prevê que os dados referentes aos registros de conexões e acesso de informações, somente poderão ser requisitados e exibidos mediante ordem judicial fundamentada.

Estas informações poderão ser requeridas para a formação de provas em ações civis ou penais, desde que se prove os indícios da ocorrência do ilícito, justificativa motivada da utilidade dos registros e o período do qual se referem.

#### Resumindo: Quais os direitos do consumidor com a aprovação da Lei?

Inviolabilidade e sigilo de suas comunicações. Só ordens judiciais para fins de investigação criminal podem mudar isso;

Não suspensão de sua conexão, exceto em casos de não pagamento;

Manutenção da qualidade contratada da sua conexão;

Informações claras nos contratos de prestação de serviços de operadoras de internet, o que inclui detalhes sobre proteção de dados pessoais;

Não fornecimento a terceiros sobre registros de conexão à internet.

O Marco Civil estabelece que a guarda de registros seja feita de forma anônima. Ou seja, os provedores poderão guardar o IP, nunca informações sobre o usuário.

#### Quem responde pelo conteúdo veiculado na rede?

Os usuários respondem pelo conteúdo que publicam.

Os provedores de acesso (responsáveis por oferecer o serviço de conexão à internet aos usuários) não podem ser responsabilizados por danos decorrentes de conteúdo gerado por usuários.

Já os provedores de conteúdo – no caso, quem administra os sites da internet – só serão responsabilizados caso não acatem no prazo correto decisões jurídicas específicas de retirar do ar conteúdos gerados pelos usuários.

#### Apoio do criador

Recentemente foi divulgado em nota, o apoio de Tim Berners Lee conhecido como o "pai da internet", ao projeto de lei brasileiro, onde ele afirma que o país deu um grande passo ao elaborar estas novas regras, tendo inclusive assumido o papel de liderança mundial nesta questão. Ele cita ainda países como a Austrália e Holanda que possuem leis similares ao Marco Civil Brasileiro e que possuem uma relação avançada entre usuário e internet.

#### O que falta para o projeto ser sancionado?

O projeto agora segue para o Senado e, em seguida, para a sanção presidencial, havendo aprovação no Senado e aprovação presidencial, a Lei entrará em vigor sessenta dias após a data de sua publicação.

#### E o que você acha?

E você caro leitor? Qual sua opinião acerca do Projeto de Lei 2126/11? Seria esta uma maneira do Governo controlar as informações do usuário ou apenas uma norma que visa tão somente garantir os direitos dos usuários?

## Sesc celebra o 'Dia Mundial da Saúde' nesta sexta e sábado discutindo as doenças do coração

Em parceria com a Famerp, projeto gratuito alerta sobre prevenção e tratamento



A importância dos cuidados com o coração é o tema central da programação do Dia Mundial da Saúde que o Sesc oferece gratuitamente nesta sexta e sábado, dias 4 e 5 de abril. Entre vivência, mesa de debates, palestra e aula aberta, tudo realizado em parceria com o Laboratório de Atividade Física e Saúde (Lafis) da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (Famerp), as atividades buscam alertar sobre a importância da prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares.

A programação visa evitar que mais vidas de homens, mulheres e crianças sejam tiradas prematuramente. Segundo a Secretaria Municipal de Saúde, 618 pessoas morreram em São José do Rio Preto em decorrência de doenças relacionadas ao coração só no ano passado.

Durante as atividades, especialistas da área da saúde promovem reflexões sobre os benefícios da atividade física, seus mitos, verdades e as vantagens na implementação dos programas no setor público e particular brasileiro. Em Rio Preto, os 130 cardiologistas contratados pelo Sistema Único de Saúde (SUS), sendo 50 deles especialistas em cirurgia vascular, examinaram 57.180 pacientes em 2013.

Confira abaixo os detalhes da programação do Dia Mundial da Saúde e dos outros destaques do fim de semana de 4 e 5 de abril:

**DIA 4. Sexta:** A primeira atividade vinculada ao Dia Mundial da Saúde é a vivência PREVENIR É O MELHOR REMÉDIO: ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA, que começa às 14h30 no Ginásio de Esportes. Destinada aos alunos inscritos no programa "Esporte Criança", o encontro oferece uma opção prazerosa para a aquisição de hábitos saudáveis por meio de jogos e brincadeiras. Outra vivência marcada para esta sexta é realizada às 16h. A AULA ABERTA DE GINÁSTICA GERAL FORMATIVA demonstra que a prática de exercício físico pode ser simples e realizada em qualquer ambiente. Por último, às 19h, a palestra EXERCÍCIO FÍSICO, DOENÇAS CARDIOVASCULARES E DISFUNÇÃO SEXUAL: MITOS E FATOS, oferecida no Teatro, aborda a incidência da disfunção sexual em um ritmo de vida sedentário, com o acréscimo de doenças cardiovasculares, e como um estilo de vida saudável pode melhorar a qualidade de vida.

Começa às 15h a oficina INTRODUÇÃO À LÍNGUA ESPANHOLA para a Terceira Idade. O aprendizado de uma língua estrangeira proporciona uma imersão em outras culturas, além de favorecer a interação entre as pessoas. Neste curso, integrado às aulas de dança flamenco, os alunos terão uma introdução ao idioma espanhol, um dos mais importantes do mundo. A atividade continua até o junho, na Sala de Uso Múltiplo, de graça.

Com dois atores e modelos vivos, o Sesc promove a oficina DESENHO VIVO: CORPO, EXPRESSÃO ESSENCIAL, às 19h, na Área de Convivência. Nesta atividade, os atores propõem sessões de desenho e registro da figura humana através da observação. Eles apresentam sua arte performática para que os artistas registrem por meio de desenhos ou pinturas espontâneas, fotografias, vídeos ou até mesmo textos, abrindo assim um espaço de livre experimentação artística. A atividade é gratuita.

Apresentado na sexta, às 19h, com outra sessão no sábado, às 13h, na Comedioria, a performance ÁRVORES dá vida ao desejo de permanência, invertendo o espaço e questionando o tempo. Até quando o corpo aguenta? O trabalho surge como desejo de enraizamento na cidade, onde pessoas vestidas com o mesmo figurino habitam em espaços de passagens. Ali, contra-põem-se ao fluxo de movimento, permanecem de cabeça pra baixo até o cor-

po não aguentar mais e cair. A performance interroga as maneiras possíveis para o corpo resistir, continuar, seguir em potência.

Com objetivo de expor a presença do diálogo com outras linguagens ou manifestações artísticas, o bate-papo NATÔNIO TORRES E A MÍDIA: UM ESCRITOR ANTENADO COM SEU TEMPO, que acontece às 20h na Sala de Uso Múltiplo, utiliza sobretudo os produtos da cultura de massa, como o cinema, televisão, música comercial, reportagem e propaganda, para compor as narrativas do autor e imortal da Academia Brasileira de Letras. A atividade é gratuita com inscrições na Central de Atendimento.

**DIA 5. Sábado:** Começa às 10h, no Ginásio de Esportes, a primeira aula aberta de DOUBLE DUTCH no Sesc Rio Preto. O esporte, que a partir deste fim de semana compõe a programação permanente da Unidade, utiliza duas longas cordas que giram em direções oposta e são saltadas por um ou mais jogadores ao mesmo tempo. A modalidade envolve danças, acrobacias e diversos outros movimentos com a prática de pular corda e se repete em todos os sábados, de graça.

A última atividade vinculada ao Dia Mundial da Saúde acontece às 10h no Teatro da Unidade. A mesa de debates REABILITAÇÃO CARDÍACA: EXPERIÊNCIAS NA IMPLEMENTAÇÃO DE SERVIÇOS E PESQUISA é gratuita e possui a participação de especialistas na construção de saberes e experiências sobre os benefícios da atividade física, seus mitos, verdades e as vantagens na implementação dos programas de reabilitação cardíaca no setor público e particular brasileiros. ☺

## Falta de sono afeta perigosamente saúde da mulher

Foto: Getty Images



Estudos apontam que as mulheres são as principais vítimas da privação de sono.

Michelle Achkar

☺ Dormir poucas horas, menos de seis a oito por noite, já foi associado ao aumento de acidente de diversos tipos e também ao maior risco de desenvolvimento de doenças. Pois dois novos estudos apontam que as mulheres são as principais vítimas da privação de sono.

Um deles, conduzido pela Faculdade de Medicina de Warwick, na Inglaterra, diz que mulheres que dormem pouco estão mais sujeitas a sofrer de aumento da pressão arterial. O outro, realizado na Universidade de Medicina de Pittburgh, nos Estados Unidos, encontrou fortes conexões entre a falta de sono e problemas no relacionamento.

Ambos os levantamentos não identificam os riscos quando são os homens que sofrem com problemas relacionados ao sono. No caso do aumento do risco de pressão sanguínea alta, as mulheres na fase pré-menopausa foram as mais afetadas. A explicação é de que durante o sono a pressão cai naturalmente, devido à redução das atividades do organismo, e passar mais tempo acordada do que o ideal faz com que o corpo tenha de lidar com a pressão arterial elevada durante mais horas por dia.

### Atividades

Os pesquisadores de Warwick afirmam que as mulheres tendem a dormir menos que os homens devido ao maior número de atividades que desempenham (conciliando trabalho, família, casa e vida pessoal) e não a problemas como insônia, depressão ou síndrome das pernas inquietas.

O sono é importante para regular as funções cerebrais, incluindo a regulação dos níveis hormonais, daí também o maior risco de mulheres que dormem mal serem obesas, pois as substâncias que afetam o apetite sofrem alterações. Em média, mulheres que dormem menos do que seis horas por noite consomem 329 calorias a mais por dia do que as que descansam mais tempo. ☺

## 20 pegadinhas em Língua Portuguesa

2ª parte – Pegadinhas 5, 6, 7, 8 e 9

### Pegadinha 5

**Marcos é um parasita da mulher.**

Parasita, com a final, é denominação exclusiva de certas plantas. Para pessoas e animais, usa-se parasito. O correto seria escrever:

**Marcos é um parasito da mulher.**

Eis outros exemplos de frases corretamente grafadas:

Raquel age como um parasito da mãe.

Há sujeitos que são autênticos parasitos da sociedade.

A pulga é um parasito, como também o é o carrapato.

Precisamos exterminar as parasitas que estão nessa árvore.

As parasitas debilitaram nosso pomar.

### Pegadinha 6

**Confesso que me simpatizei com ela.**

O verbo simpatizar, com também seu antônimo antipatizar não são empregados com pronomes. Portanto, escreve-se correto, grafando-se assim:

**Confesso que simpatizei com ela.**

Abaixo, seguem outros exemplos de frases corretamente escritas:

Você simpatizou com a moça, mas ela antipatizou com você.

Antipatizo com políticos em geral.

Simpatizamos com a nova professora.

Eles antipatizam conosco.

### Pegadinha 7

**Começou nevar hoje cedo em Urubici.**

Certas notícias são dadas de modo negligente, sem nenhuma preocupação com as regras do idioma. O verbo começar forma locução com outro verbo, no infinitivo, por intermédio da preposição a. Exemplos:

Nice começou a chorar.

Naquela hora, Eliane começou a rir.

Começou a chover.

Eis a frase do topo corretamente escrita:

**Começou a nevar hoje cedo em Urubici.**

### Pegadinha 8

**Vou mostrar-lhe meu caderno, mas não repare a desorganização.**

O verbo reparar assume dois significados. O que irá determiná-los é a presença ou não da preposição em. Veja, a seguir:

Com a preposição em significa notar, observar:

Repare nos exemplos que damos nesta lição de gramática.

Entre, mas não repare na bagunça.

Posso escrever, porém não repare em meus erros de português.

Sem a preposição em, significa consertar, indenizar:

O técnico reparou o computador que estava avariado.

A empresa reparou os danos causados.

O juiz condenou o prefeito a reparar os prejuízos sofridos pelos camelôs.

O mecânico reparará o motor do carro.

Então escreve-se corretamente a frase original da seguinte maneira:

**Vou mostrar-lhe meu caderno, mas não repare na desorganização.**

### Pegadinha 9

**Residente à Rua Joana Sartóri.**

As palavras residente, morador, situado e sua forma reduzida sito não admitem a preposição a para ligar-se ao respectivo logradouro, mas, sim, a preposição locativa em. Não se diz, por exemplo, que um imóvel está situado a Campinas, porém em Campinas.

Veja os exemplos que seguem:

O escritório, sito na Rua Filisbina, recebe seus clientes de segunda a sexta-feira.

O prédio está situado na Avenida Duque de Caxias.

Márcio, morador na Travessa Cotia, prestou depoimento ontem.

Resido na Alameda Tabajara.

A frase do topo escrita corretamente fica assim:

**Residente na Rua Joana Sartóri.**

**EPI.com**  
Equipamento de Segurança

Comércio de Equipamentos de Proteção Individual

**TREINAMENTOS**

- Trabalho em Altura; NR-10;
- Operador de Empilhadeira;
- Operador de Ponte Rolante;
- Laudo de Compressores;
- CIPA;
- Operador de Guincho

**18 3301-1514**  
epi.com@ig.com.br

**CLICK AQUI!**

**MultSeg**  
(18) 3641-8015

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

**EPSEG**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

Caio Cesar Cachoni  
Representante Comercial

Telefones / Contato:  
(018) 3644-5473 (Escritório)  
(018) 99117-6882 (Home)  
(018) 99131-2390 (Celular)  
(018) 99128-9321 (WhatsApp)

E-mail: caioepseg@terra.com.br  
skype: caioacachoni

unibrasil  
uniformes

AERO

**FORTPÉ** **REIDRAT**

CALÇADOS DE SEGURANÇA

**CLICK AQUI!**

**MC**

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

O EPI QUE VOCÊ  
PRECISA TEM AQUI  
(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](http://www.goobrasil.com.br)

## Sesc promove palestra sobre saúde no lançamento regional do DIA DO DESAFIO nesta sexta, às 14h

Encontro gratuito é comandado por educador esportivo da Fundação Gol de Letra e reúne representantes de 60 cidades atendidas pelo Sesc na região de Rio Preto

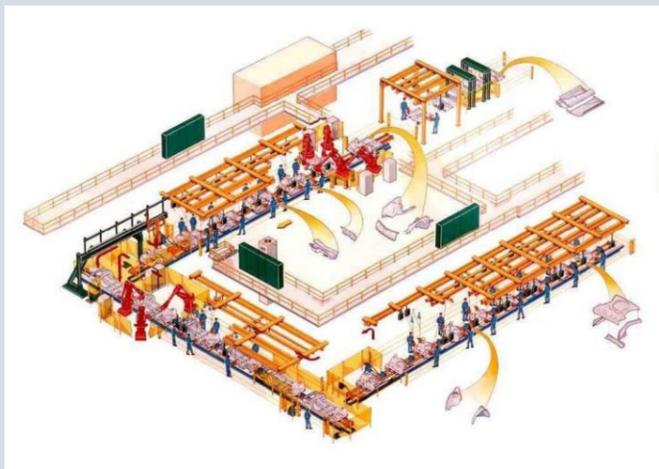


Nesta sexta, dia 4 de abril, às 14h, o Sesc promove o lançamento regional do **Dia do Desafio 2014**, ocasião na qual o educador esportivo da Fundação Gol de Letra Eduardo Brunello ministra a palestra **Lazer e Comunidade: Estratégias Para uma Vida Saudável - Com a Fundação Gol de Letra**. Durante o encontro, autoridades esportivas das cidades aderentes ao Dia do Desafio (cerca de 60 municípios da região de Rio Preto) se reúnem para compartilhar as experiências dos anos anteriores e planejar o que será feito na edição deste ano. A atividade é gratuita e aberta à comunidade. O Dia do Desafio 2014 acontece no próximo dia 28 de maio. ☺

**LOGÍSTICA**  
&  
**SEGURANÇA NO TRABALHO**  
Uma parceria de sucesso!

Ramires Salsiano

## A Logística e a NR-12



Arranjo físico e instalações, ou layout e estrutura física, são parceiros que devem andar de mãos dadas para evitar prejuízos materiais e danos às pessoas, assim como deve acontecer entre os profissionais de logística e os profissionais de segurança do trabalho.

As áreas de circulação onde há instalação de máquinas e equipamentos, em fábricas ou armazéns, devem ser devidamente demarcadas e em conformidade com as normas técnicas oficiais. Estas demarcações, para que se tenha uma eficiência satisfatória no seu aproveitamento logístico, devem contar com a instrução de um profissional de logística que entenda bem de MAM (Movimentação e Armazenagem de Materiais). Pois este profissional possui o conhecimento técnico necessário para indicar o melhor aproveitamento do espaço físico sem comprometer os movimentos das máquinas e equipamentos assim como dos trabalhadores. As áreas de circulação devem ser mantidas permanentemente desobstruídas, e aqui sim, os profissionais de logística devem se ater ao fluxo de MAM dentro do contexto logístico proposto para não obstruírem entradas e saídas estratégicas.

Os materiais em utilização no processo produtivo devem ser alocados em áreas específicas de armazenagem, devidamente demarcadas com faixas na cor indicada pelas normas técnicas oficiais ou sinalizadas quando se tratar de áreas externas. A especificidade das áreas de armazenagem deve ser indicada por profissionais de logística com especialidade e experiência prática em armazenagem de materiais com rotatividade em processos produtivos. Devendo ser observado que seria ineficiente que um profissional de logística especialista em armazenagem de produtos acabados indicasse a área específica de armazenagem de materiais utilizados no processo de produção em uma empresa.

Os espaços ao redor das máquinas e equipamentos devem ser adequados ao seu tipo e ao tipo de operação, de forma que previna a ocorrência de acidentes e em conformidade com suas características e aplicações, deve garantir a segurança dos trabalhadores durante sua operação, manutenção, ajuste, limpeza e inspeção, e permitir a movimentação dos segmentos corporais, em face da natureza da tarefa. As áreas de circulação e armazenagem de materiais e os espaços em torno de máquinas e mantidos de forma que os trabalhadores que movimentam materiais, mecanizados e manuais, movimentem-se com segurança. Seria primordial que um profissional de logística especialista em MAM e com prática no assunto, acompanhasse tal projeto e sugerisse as melhores condições logísticas, para evitar possíveis erros dos projetistas por não conhecer a prática. Pois a grande maioria dos profissionais de logística conhecem a prática das teorias que aprendem e acabam até aprimorando tais teorias.

Uma preocupação constante nas empresas são os dispositivos de partida, acionamento e parada das máquinas, que devem ser projetados, selecionados e instalados não se localizem em suas zonas perigosas, de modo que possam ser acionados ou desligados em caso de emergência por outra pessoa que não seja o operador. Além disso, eles devem impedir o acionamento ou desligamento involuntário pelo operador ou por qualquer outra forma acidental durante o trabalho. Sem esquecer que não podem acarretar riscos adicionais e nem ser burlados. Para que os dispositivos de partida e acionamentos de paradas de máquinas se posicionem estrategicamente, de forma que não possam oferecer perigo aos trabalhadores, o layout de produção deve ser projetado com o auxílio e aval de profissionais de segurança do trabalho e profissionais de logística simultaneamente. Pois estes fornecerão as informações precisas para um layout de produção eficiente e eficaz.

Portanto, mais uma NR totalmente ligada à Logística. Veremos a NR-13.

Até lá, ótimo final de semana, busque a excelência do também do seu final de semana. Com moderação! ☺

### 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

**Compre já o seu**  
Todos os livros disponíveis impresso e e-book!

Poucos Exemplares!

De autor: Ramires Salsiano

Internet: [www.admkt-log.com/editora.html](http://www.admkt-log.com/editora.html)  
Araçatuba: Livraria NOBEL - R. Cussy de Almeida Júnior, 1071  
Birigui: Livraria MOSCOW - R. Barão do Rio Branco, 760 - Galeria

admkt-log  
[www.admkt-log.com](http://www.admkt-log.com)

# A culpa é da vítima



Por Jelson Giovanni Heiler

Nesta última semana o assunto em todas as cavernas, rodas de conversa ao redor da fogueira, e em sessões de canibalismo era a divulgação da pesquisa do IPEA – Instituto de pesquisa econômica aplicada, que revelou o que pensa o brasileiro quando o assunto é a violência contra as mulheres, expresso na forma do estupro. Nada menos do que a esmagadora maioria, 65%, disse que a culpa é das mulheres, que usam roupas provocantes.



Uma pesquisa de um instituto sério como o IPEA, não pode ser desacreditada. Contudo, penso que faltou na análise imposta aos entrevistados, a consideração de outros possíveis “culpados” além, da própria vítima. A mulher, de acordo com a pesquisa, está suportando o estupro, e além disso, a culpa pelo crime. Como se ela fosse uma espécie de comparsa do esturador.

Para dividir um pouco essa culpa, na verdade, o ideal seria que o entrevistado considerasse que a “culpa” mesmo pode ser atribuída aos seguintes atores:

a) Indústria têxtil e do vestuário – por ter lançado grifes de roupas “estupre-me-wear” visando unicamente o lucro sem atentar para o risco destas grifes de vestimenta.

b) Das Academias – por estimularem as mulheres a malharem até o ponto em que se tornam irresistíveis. A malhação em academia deveria visar somente a saúde, jamais a estética

c) Das nutricionistas – por indicarem dietas que transformam as mulheres em verdadeiras peças de filé mignon ambulantes, e que atuando com seus comparsas donos de acadêmicas e médicos não permitirem que as mulheres engordem, deixando de ser atrativas para uma legião inteira de tarados de plantão.

d) Dos médicos – Por fazerem cirurgias plásticas e implantes de próteses artificiais que não permitem que as mulheres envelheçam, mantendo-as por um período maior na vitrine do consumo sexual, o que aumenta a demanda de tarados, esturadores e congêneres.

e) Da igreja – por ter cessado com as sessões públicas e privadas de tortura e fogueiras acessas com os corpos de pecadoras impuras que utilizam-se deste tipo de roupa para insinuar-se para o demônio enfeitando os indivíduos do sexo masculino, seres perfeitos por natureza.

f) Do governo por não obrigar a indústria a inserir advertências nas roupas, alimentos dietéticos, consultórios de cirurgia plástica, ou de nutricionistas, como aquelas que aparecem nos maços de cigarro ou em anúncios publicitários de bebidas alcoólicas. Nesse caso a grife de roupas provocantes, as acadêmicas, etc deveriam obrigatoriamente dar o seguinte aviso “Cuidado, ao consumir este produto você está afetando a libido incontrolável de tarados, esturadores, voyeurs, cães no cio, lobos, orangotangos e todas as demais espécies de indivíduos macho-alfa” ou um aviso mais direto: “Advertência: Risco de estupro”.

O sarcasmo não é o meu forte. Nem a ironia. Só que é. ☹

## Dez direitos que o consumidor provavelmente desconhece

Publicado por Nelci Gomes

### Isenção de taxa na compra de imóvel novo

Ⓞ consumidor não é obrigado a pagar pelo Serviço de Assessoria Técnica Imobiliária (SATI), cobrado de quem compra um imóvel novo. Essa taxa é considerada ilegal por especialistas em direito imobiliário, porque fere o Código de Defesa do Consumidor (CDC) e até o Código de Ética da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB). A contratação de advogados não pode ser imposta pela corretora. Como empregados das imobiliárias, eles não teriam isenção para analisar o contrato. É cobrado em torno de 0,8% sobre o preço do apartamento, o que significa muito dinheiro (por exemplo, R\$ 4 mil para um imóvel de R\$ 500 mil, valor de um apartamento de classe média). A obrigação de pagar pela assessoria imobiliária é do próprio contratante, e não do novo proprietário do imóvel.

### Hotel deve arcar com furto

Se você tiver algo furtado no hotel, o próprio estabelecimento terá de arcar com os prejuízos. Aqueles avisos – comuns no Brasil – de que o hotel não se responsabilizará pelos pertences deixados no quarto devem ser desconsiderados.

### Pacote de tarifas não é obrigatório

O consumidor não precisa contratar pacote de tarifas bancárias, pois dependendo do perfil de uso da conta, vale mais a pena pagar pelos serviços avulsos e ficar com os serviços essenciais gratuitos.

### Seguro do cartão de crédito não é obrigatório

O seguro do cartão de crédito não é obrigatório. Muitas vezes ele aparece na fatura sem o cliente ter pedido, mas o consumidor não é obrigado a pagar. É um serviço opcional, que serve para co-

brir possíveis despesas de uso indevido do cartão, como roubo e colagem. O cliente pode ir ao banco e solicitar o cancelamento deste serviço.

### Depois de demissão, permanência no plano de saúde

O empregado demitido sem justa causa ou que se aposentar pode manter o plano de saúde coletivo nas mesmas condições (segmentação, cobertura, rede assistencial, abrangência geográfica, etc.), desde que assuma o pagamento integral da mensalidade, antes parcialmente pago pela empresa. Ou seja, é necessário que o trabalhador pague uma parte da mensalidade. O direito de permanência abrange todo o grupo familiar ou dependentes, de acordo com as seguintes regras: - O consumidor demitido sem justa causa pode ficar no plano de saúde pelo período equivalente a um terço do tempo em que foi beneficiado, sendo este prazo no mínimo de seis meses e máximo de dois anos. - Os aposentados podem continuar por tempo indeterminado, caso tenham permanecido com plano de saúde por mais de dez anos. Para aquele que tiver sido beneficiado por menos tempo, a proporção será de um ano de permanência no plano para cada um ano que obteve o benefício.

### Direito a solicitar relatório de ligações

Poucos consumidores sabem, mas o artigo 7º do Regulamento do Serviço Móvel Pessoal garante a quem tem celular pré ou pós-pago, o direito de solicitar, gratuitamente, relatório detalhado com as ligações realizadas nos últimos 90 dias. O usuário pode, ainda, pedir que esse documento seja enviado periodicamente. O prazo para o envio do relatório é de 48 horas a partir da solicitação e deve conter as seguintes informações: a área de registro de origem e de destino da chamada; o número chama-

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

**EPSEG**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL  
Caio Cesar Cachoni  
Representante Comercial  
Telefones / Contato:  
(018) 3644-5473 (Escritório)  
(018) 99117-8982  
(018) 99131-2330  
(018) 99126-8321  
E-mail: caioepseg@terra.com.br  
Skype: caiocezariepseg  
unibrasil  
AERO  
REIDRAT  
CALÇADOS DE SEGURANÇA

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

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

Divulgue sua empresa aqui na Norminha. São mais de 200 mil e-mails enviados toda quinta-feira  
contato@norminha.net.br

## Sucos funcionais emagrecem e combatem ressaca

Veja a mistura de frutas e verduras nos sucos e suas funções

Por Thaís Sabino

Comer frutas e verduras faz parte de uma alimentação saudável. No entanto, algumas combinações destes alimentos naturais podem ter efeito direto no organismo, combatendo sintomas físicos e psicológicos e prevenindo doenças. Uma pesquisa com idosos publicada no The American Journal of Medicine em 2006, mostrou que frutas e verduras, quando consumidas três vezes por dia, podem reduzir em 76% o risco de Mal de Alzheimer.

“As frutas e verduras são fontes de fitoquímicos, têm nutrientes como minerais e vitaminas”, afirmou a nutricionista, farmacêutica e bioquímica Lucyanna Kalluf. Segundo ela, os alimentos regulam processos do organismo, ajudam na transmissão dos impulsos nervosos, contração muscular e equilíbrio ácido-básico. “Além destes nutrientes, frutas e verduras apresentam substâncias com ação medicinal. Uma são adstringentes, emolientes, algumas têm funções gástricas, ativam as funções intestinais e desintoxicam o organismo”, enumerou Lucyanna.

Estes benefícios podem ser encontrados também nos sucos. A nutricionista afirma que o ideal é consumir a bebida logo após o processamento e que a pessoa pode congelar as frutas para ficar mais prático na hora do preparo. A mistura de uva, couve, agrião e limão, por exemplo, fazem bem ao fígado, de acordo com Lucyanna. Já maçã, mamão, pera, hortelã e couve agem no estômago. Abacaxi e mamão combatem o inchaço.



Pique

Ingredientes:  
- 1 folha picada de couve-manteiga  
- 4 cubos médios de abacaxi  
- 100 ml de laranja (meio copo americano)  
- 10 folhas de hortelã  
- cubos de gelo

Modo de preparo:  
Bater tudo no liquidificador por aproximadamente 30 segundos.

Cortesia da Maria Louca Casa de Pães



Ressaca

Ingredientes:  
- 600g de melancia (4 fatias grandes)  
- 300ml de água de coco  
- 20 pedras de gelo

Modo de preparo:  
Bater tudo no liquidificador por aproximadamente 30 segundos.

Cortesia da Maria Louca Casa de Pães



Laringite

Ingredientes:  
- rodela de abacaxi  
- cenoura picada  
- água filtrada

Modo de preparo:  
Bata as frutas com a água e adoce de acordo com o gosto

Cortesia da Frutaria São Paulo



Coração

Ingredientes:  
- rodela de abacaxi picado  
- 1 mamão picado  
- água filtrada

Modo de preparo:  
Bata as frutas com água no liquidificador e adoce. Sirva gelado.

Cortesia da Frutaria São Paulo



Estômago

Ingredientes:  
- 1 maçã  
- 1 cenoura  
- água filtrada

Modo de preparo:  
Bata as frutas com água no liquidificador e adoce. Sirva gelado.

Cortesia Frutaria São Paulo



Dor de cabeça

Ingredientes:  
- maçã  
- salsa  
- tomate  
- água filtrada

Modo de preparo:  
Bata os ingredientes no liquidificador e adoce. Sirva gelado.

Cortesia Frutaria São Paulo

**Tem mais suco na próxima edição!**



Fígado

Ingredientes:  
- laranja  
- beterraba  
- coco  
- água filtrada

Modo de preparo:  
Bata todos os ingredientes no liquidificador e adoce. Sirva gelado.

Cortesia Frutaria São Paulo



Insônia

Ingredientes:  
- Cenoura  
- espinafre  
- água filtrada

Modo de preparo:  
Bata todos os ingredientes no liquidificador e adoce. Sirva gelado.

Cortesia Frutaria São Paulo



Purificador

Ingredientes:  
- abacaxi  
- laranja  
- cenoura  
- água filtrada

Modo de preparo:  
Bata todos os ingredientes no liquidificador e adoce. Sirva gelado.

Cortesia Frutaria São Paulo



Cicatrizante

Ingredientes:  
- 300 ml iogurte natural  
- frutas vermelhas (acerola e morango)  
- mel a gosto

Modo de preparo:  
Misture 300 ml de iogurte natural com 200 ml de suco de morango e acerola. Sirva com gelo e adoce com mel.

Cortesia Sucomania

**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