

## No Mato Grosso, notificação de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho passa a ser obrigatória

Os órgãos do Poder Executivo Estadual, tanto da administração direta, autárquica e fundacional terão que notificar, obrigatoriamente

Os órgãos do Poder Executivo Estadual, tanto da administração direta, autárquica e fundacional do Estado do Mato Grosso, terão que notificar, obrigatoriamente, todos os acidentes e doenças relacionadas ao trabalho que acometerem os servidores públicos.

A determinação está prevista no artigo 5º do Manual de Saúde e Segurança no Trabalho para os Servidores do Poder Executivo do Estado de Mato Grosso, instituído a partir do Decreto nº 393, de 15 de janeiro deste ano.

A notificação dos acidentes e doenças relacionadas ao trabalho também compõe a agenda de atividades que estão sendo e serão desenvolvidas pela Seges e demais órgãos do Poder Executivo Estadual para dar cumprimento às orientações contidas no Manual de Saúde e Segurança. A agenda de atividades foi publicada no Diário Oficial Eletrônico do dia 26 de janeiro, por meio da Portaria nº 007/2016, pela Secretaria de Estado de Gestão (Seges).

O formulário de Comunicação de Acidentes e Agravos à Saúde do Servidor (CASS) já está disponível no site da Seges (clique aqui), assim como o Manual, que contém todas as instruções necessárias para entender e preencher o documento.

A coordenadora de Saúde e Segurança no Trabalho da Superintendência de Gestão de Pessoas, Vânia Nardelli, explicou que o preenchimento da CASS é importante porque os acidentes e doenças relacionadas ao trabalho são evitáveis e passíveis de prevenção e, por meio de análise destes, é possível identificar os fatores que levam os servidores a adoecerem



Daffiny Delgado/Seges-MT

O formulário de Comunicação de Acidente e Agravos à Saúde do Servidor (CASS) já está disponível no site da Secretaria de Estado de Gestão e faz parte da agenda de atividades proposta pelo Manual de Saúde e Segurança no Trabalho para Servidores do Poder Executivo Estadual.

ou morrerem. "Sempre que forem registrados acidentes de trabalho ou doenças ocupacionais, será preenchido um formulário com todas as informações necessárias para fazermos estas análises", completou.

Segundo Vânia, os fatores de adoecimento dos servidores, e que em alguns casos pode até levar a morte, são reconhecidamente, em grande parte, associados às condições de trabalho tornando-se possível fazer intervenções sobre suas causas. "Essas intervenções consistem em ações que promovem a saúde e previnem doenças e agravos à saúde controlando os riscos existentes. Os acidentes e doenças relacionados ao trabalho resultam em custos e desgastes para o servidor, sua família e para a instituição", lembrou a servidora.

De acordo com ela, a implantação da CASS não tem como finalidade a-

penas a obtenção de dados estatísticos e epidemiológicos, mas, sobretudo alertar os servidores sobre a possibilidade e necessidade de melhorias no ambiente de trabalho e, desta forma, provocar uma mudança na cultura de banalização dos acidentes e doenças relacionadas ao trabalho. "É lógico que, com as informações conseguidas por meio da CASS será possível montar um banco de dados epidemiológicos do servidor estadual, que nos dará subsídios para implementar melhorias. Todos podem ajudar informando aos Comitês Setoriais de Saúde e Segurança no Trabalho, às CLSTs e suas chefias sobre acidentes de trabalho ocorridos ou suspeita de doença relacionada ao trabalho. Todos ganharão com tal ato", concluiu.

Compartilhamos com MT Notícias

## Porte de CNH pode deixar de ser obrigatório



O porte da Carteira Nacional de Habilitação (CNH) e do Certificado de Registro e Licenciamento de Veículo pode deixar de ser obrigatório.

O porte da Carteira Nacional de Habilitação (CNH) e do Certificado de Registro e Licenciamento de Veículo pode deixar de ser obrigatório, segundo o Projeto de Lei 8022/14, aprovado pela Comissão de Viação e Transportes da Câmara dos Deputados.

De acordo com as autoras do projeto, a ex-deputada Sandra Rosado e a deputada Keiko Ota (PSB-SP), as autoridades de trânsito têm sistemas online, que permitem a verificação instantânea da situação do condutor e do veículo, mesmo que o motorista não esteja portando a CNH ou o documento do carro.

Ainda segundo o projeto de lei, em caso de impossibilidade de consulta ao banco de dados, a multa e a pontuação na carteira devem ser canceladas se o condutor apresentar em 30 dias a CNH e/ou o comprovante de pagamento do licenciamento.

Para ser aprovado na Comissão de Viação e Transportes, uma emenda foi adicionada ao projeto, tornando obrigatório o porte de outro documento legal de identificação do condutor. O texto ainda vai ser analisado pela Comissão de Constituição e Justiça e de Cidadania. **N** Compartilhamos: [Estadão](#)

## Megazine Norminha

A minha loja tem as melhores ofertas para você  
VISITE NOSSA LOJA AGORA E BOAS COMPRAS - TEM A NOSSA GARANTIA

**CLIQUE AQUI E COMPRE AGORA!**

## Como atuar como perito e assistente técnico em perícias de insalubridade e periculosidade?

Por Ivomar Mezoni

Durante um curso de Perícias na cidade de Londrina/PR conheci o Fernando Winter, engenheiro de segurança do trabalho com residência em Curitiba.

Passados alguns dias do curso, fiz a seguinte pergunta no grupo da turma: Alguém foi nomeado como Perito? Para minha surpresa um me respondeu que foi nomeado e que estava feliz por isso.

O Fernando foi uma grata surpresa, pois informou que havia visitado 17 varas do trabalho na região metropolitana de Curitiba e que naquela semana tinha agendado entrevistas com juizes na de Joinville, além de ter visitado alguns escritórios de contabilidade e advogados para oferecer seus serviços como ASSISTENTE TÉCNICO em Perícias.

Faça como o Fernando, participe de cursos, palestras, prepare-se mas acima de tudo...VENDA SEUS SERVIÇOS, seja mais AGRESSIVO em VENDAS.

### CURSOS PROGRAMADOS PARA 2016

O mestre e especialista em perícias de insalubridade/periculosidade Ivomar Mezoni é parceiro de Norminha nas realizações dos Cursos de Perito e Assistente Técnico em cidades do estado de São Paulo e tem cursos programados e com inscrições abertas nas cidades de:

[Presidente Prudente \(SP\)](#); [Campinas \(SP\)](#), [Marília \(SP\)](#); [Ribeirão Preto \(SP\)](#) e [Araçatuba \(SP\)](#).

Para obter todas as informações e fazer sua inscrição agora mesmo, basta clicar sobre a cidade de seu interesse, ou [CLIQUE AQUI](#) e obtenha informações da programação de todas as cidades e também faça sua inscrição on line.



Ivomar Mezoni é Graduado em Engenharia Agrícola e especialização em Engenharia de Segurança do Trabalho. Atua principalmente nos seguintes temas: higiene ocupacional e perícias. Professor de cursos de especialização em Engenharia de Segurança do Trabalho nas disciplinas de Perícias de Insalubridade/Periculosidade e higiene ocupacional. Atua como Perito da Justiça do Trabalho e Cível no estado do Paraná.

### ATENÇÃO EX-ALUNOS

O Curso de Perícia teve 80% do seu conteúdo reformulado.

Desconto de 50% para quem já fez o curso com o Professor Ivomar em anos anteriores. Mais informações no e-mail contato@norminha.net.br

## As babás brasileiras humilhadas e sexualmente assediadas na Irlanda



"As crianças jogavam as coisas no chão e diziam 'pega escrava'". "Minha refeição era inferior à do restante da família". "De repente, senti um negócio duro nas minhas costas, ele se esfregando em mim". Babás na Irlanda, jovens brasileiras relatam assédio e humilhações

As frases acima retratam as humilhações e agressões pelas quais algumas jovens brasileiras de 20 a 39 anos vivenciaram trabalhando como babás na Irlanda. De acordo com dados do setor de imigração irlandês, cerca de 12% dos estrangeiros não europeus no país são brasileiros, o país aparece em segundo lugar na lista de solicitação de visto.

Diferentemente dos EUA, por exemplo, a Irlanda não possui um programa de au pair - projeto que envolve jovens de diferentes países, que vão morar com uma família estrangeira e tem como objetivo aprender o idioma nativo, cuidar das crianças, além de receberem um salário - regulamentado no país. E por conta da informalidade os abusos acontecem.

Atualmente, mais de 20 mil famílias no país europeu utilizam os serviços de babás, mas pagam apenas 2, 50 euros por hora em uma jornada de 40 horas semanais, valor abaixo do mínimo irlandês (9,15 euros por hora).

Os dados são de uma pesquisa da ONG MRCI (Migrant Rights Centre Ireland). Segundo o agente de políticas do MR-CI, Pablo Rojas, disse à BBC no ano passado, dos mais de 35 casos de exploração registrados em 2015, cerca de 75% envolviam cidadãs do Brasil.

Recém-formada em ciências sociais pela UFRJ (Universidade Federal do Rio de Janeiro), Bruna Saldanha, 22, resolveu embarcar com o noivo para Dublin há quatro meses. Querendo aprender inglês e vivenciar uma nova cultura, a carioca aceitou trabalhar como au pair na casa de uma família irlandesa e, em troca, poderia morar na casa nos fundos.

Como de costume, a remuneração estava abaixo do previsto por lei, apenas 480 euros mensais por uma jornada de 20 horas semanais (período máximo permitido por lei para estudantes estrangeiros). Durante a entrevista de emprego, ficou acertado que ela cuidaria apenas das crianças. "Em pouco tempo estava passando, cozinhando, lavando e trabalhando cerca de 30 horas por semana. Todo dia recebia uma tarefa nova, era desgastante", conta a jovem que teve que limpar uma lareira, vidraças, um jogo de talheres de prata e seis pares de botas sujas de lama.

Além da cobrança pelos afazeres domésticos, Bruna também ouviu gritos, intimidações e insultos xenofóbicos. "Ela [a patroa] me xingava, sugeria que eu era ignorante e preguiçosa.

O fato de eu comprar os mesmos produtos que ela no supermercado incomodava. Nunca me senti parte da família, as crianças não me respeitavam. Elas jogavam as coisas no chão e diziam 'pega escrava'".

Outra situação complicada era ter que lidar com o salário incompleto. "Sempre vinha faltando cinco, dez euros. Ela se incomodava quando eu cobrava. Sempre soube o valor do meu trabalho", conta Bruna.

No entanto, o estopim ocorreu quando a carioca decidiu deixar a casa e teve seu notebook furtado. A condição para devolução era que Bruna lavasse a louça suja (dois copos e dois pratos) que havia ficado na pia da casa onde a jovem morava. "Tive que ligar para a polícia e falar com o marido dela. Ainda ouvi que eu e meu noivo arruinamos a vida dela".

Não acredite em tudo que dizem À frente do grupo Au Pair Rights Association Ireland (Associação Irlandesa de Direitos da Au Pair) há cerca de três anos, a brasileira Jane Xavier, 36, pede para que garotas, principalmente, não se enganem com propostas de curso de inglês + trabalho oferecidas por empresas de viagem.

"As agências costumam vender o trabalho de au pair ou quando não possuem o serviço dizem que as pessoas podem conseguir empregos como babás e terão casa e comida gratuitos. Essa informação é completamente equivocada. **N** Compartilhamos com [PragmatismoPolítico](#)

## Curso específico para psicólogos e estudantes de psicologia em SP

**CURSO DE AVALIAÇÃO PSICOSSOCIAL BÁSICO**



Local: Despert RH - São Paulo (SP), próximo ao Metrô Praça da Árvore

SOMENTE PARA PSICÓLOGOS E ESTUDANTES DE PSICOLOGIA

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES:

[rh@lugurh.com.br](mailto:rh@lugurh.com.br)

**(13) 3232-7579**

**Uespart**

**LuGd**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

**Uespart**

## Últimas vagas para Bombeiro profissional Civil, Instrutor NR-35 e Supervisor Operacional

O curso de formação de Bombeiro Profissional Civil em Araçatuba terá início no dia 07 de março, todas as segundas, quartas e sextas-feiras à noite.

O de "Supervisor Operacional" está previsto para os dias 16,18 e 23 de fevereiro, das 19 às 22h30.

O valor do curso é de R\$100,00 por pessoas e está aberto para a comunidade.

As inscrições devem ser feitas junto aos telefones (18) 99612-7201 - (18) 3621-4602 ou na própria Escola "Fire Fighter" que fica na Avenida Prestes Mais, 1850 - Ipanema - Araçatuba (SP), próximo à FATEC.

## Últimas vagas para Instrutor de Segurança em Trabalho em Altura

Está definido para os dias 07, 08, 14, 15 e 16 de Março/2016 das 08 às 17h00.

Investimento: Pagamento até 29/02 R\$900,00; A partir de 01/03 R\$1.200,00.

Até 02 vezes no boleto (Consultenos)

INSCRIÇÕES: Acesse o link: <http://www.norminha.net.br/Inscricoes/inscricoes.asp> Ou [www.norminha.net.br](http://www.norminha.net.br) "inscrições"

Preencha todos os dados e a seguir envie para contato@norminha.net.br informando como vai pagar.

**ROSINALDO RAMOS**  
ADVOCACIA PREVIDENCIÁRIA  
advocacia.rosinaldoramos@hotmail.com  
Presidente Prudente (18) 3903-1046  
Presidente Epitácio (18) 3251-1284  
Oswaldo Cruz (18) 3528-1146  
Marília (14) 3414-1937

**GooBrasil**  
O PORTAL DAS BUSCAS REGIONALIZADAS  
Indústrias - Comércio - Produtos - Serviços - Saúde - Alimentação - Lazer  
**CLIQUE e busque o site que precisa**  
Buscas regionalizadas  
[www.goobrasil.com.br](http://www.goobrasil.com.br)

## Apoio publicitário para sustentabilidade de "Norminha"

Divulgue sua empresa aqui e leve seus negócios para mais de 2 milhões de profissionais pelo Brasil a fora!  
Toda quinta-feira, "faça chuva ou faça sol", as edições de "Norminha" está disponível no e-mail de nossos seguidores, em nosso portal e em vários outros. contato@norminha.net.br  
Torne nosso trabalho sustentável!



## Curso de Perito e Assistente Técnico com o professor Ivomar Mezoni

**Clique sobre a cidade do seu interesse; obtenha todas as informações e faça sua inscrição agora mesmo!**  
**CURSO DE EXCELÊNCIA**

**PRESIDENTE PRUDENTE (SP)**  
26 A 29 DE ABRIL/2016  
25/04 - 19h00  
AULA/PALESTRA GRATUITO

**CAMPINAS (SP)**  
31/05 A 03 DE JUNHO/2016  
30/05 - 19h00  
AULA/PALESTRA GRATUITO

Ou [clique AQUI](#) e tenha toda programação

Evento gratuito em Campinas (SP)

## Manhã da Inovação: “Desafios para Inovação em Micros e Pequenas Empresas”

O que impede a dinamização da inovação no seu negócio?

O evento será em Campinas (SP) no dia 01 de Março de 2016, das 9h00 às 12h00 - Inscrições gratuitas!

No dia 01 de março, o GAIA (Grupo de Apoio à Inovação e Aprendizagem Organizacional) promoverá mais uma edição das “Manhãs da Inovação”, cujo tema será “Desafios para Inovação em Micros e Pequenas Empresas”.

Esta edição tem como objetivo promover a disseminação e o compartilhamento de conhecimentos de interesse das MPE e de sistemas cooperativos relacionados, tendo como foco prioritário as inovações gerenciais/organizacionais que permitam a obten-

ção de resultados efetivos no curto e médio prazo, além de mobilizar o esta-belecimento de vínculos e parcerias com outros agentes socioeconômicos de interesse.

O encontro também pretende estabelecer vínculos e parcerias com os players e promover meios para potencializar ecossistemas organizacionais de interesse das MPE e outras entidades afins.

O evento contará com cases de empresas, além de um Painel de debates com especialistas que envolverá a participação da plateia.

As inscrições e programação po-

dem ser acessadas através do link: <https://docs.google.com/forms/d/1hnDDMmHpHUCI8-FeYfiddPyUK2qxHDnxPMD2axrYPM/viewform>

Mais informações sobre o evento podem ser acessadas através do e-mail [gaia@cti.gov.br](mailto:gaia@cti.gov.br) ou pelo telefone 19 3746-6138.

### Serviço:

Data: terça-feira, 01 de março de 2016 das 09h às 12h

Local: Auditório do CTI – Centro de Tecnologia da Informação Renato Archer, Rod. D. Pedro I, km 143,6 – Bairro Amarais – Campinas (SP)

## Megazine Norminha

A minha loja tem as melhores ofertas para você  
VISITE NOSSA LOJA AGORA E BOAS COMPRAS – TEM A NOSSA GARANTIA

**CLIQUE AQUI E COMPRA AGORA!**

## Oficina da Norma

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

**Patrícia Milla Gouvêa**  
Engenheira Bioquímica e SGI - [patricia.milla@yahoo.com.br](mailto:patricia.milla@yahoo.com.br)



## Os Dez Princípios da Qualidade Total

É necessário adotar novos valores e atitudes: conheça os princípios da gestão pela qualidade e comece a mudar. É necessária a introdução de uma nova cultura na empresa, o que só será possível a partir do Dez mandamentos da Qualidade Total.

Novas atitudes, valores e objetivos – os mais importantes – estão presentes nestes dez princípios. Estes são as mudanças que as empresas estão adotando ou virão a adotar quer queiram ou não, como consequência da revolução da qualidade.

### 1. TOTAL SATISFAÇÃO DOS CLIENTES:

A empresa precisa prever as necessidades e superar expectativas do cliente. A gestão pela qualidade assegura a satisfação de todos os que fazem parte dos diversos processos da empresa: clientes externos e internos, diretos e indiretos, parceiros e empregados.

### 2. GERÊNCIA PARTICIPATIVA:

É preciso criar a cultura da participação e passar as informações necessárias aos empregados. A participação fortalece decisões, mobiliza forças e gera o compromisso de todos com os resultados. Ou seja: responsabilidade. O principal objetivo é conseguir o “efeito sinergia”, onde o todo é maior que a soma das partes.

### 3. CONSTANCIA DE PROPÓSITOS

A adoção de novos valores é um processo lento e gradual que deve levar em conta a cultura existente na organização. Os novos princípios devem ser repetidos e reforçados, estimulados em sua prática, até que a mudança desejada se torne irreversível. É preciso persistência e continuidade.

### 4. APERFEIÇOAMENTO CONTÍNUO

O avanço tecnológico, a renovação dos costumes e do comportamento levam a mudanças rápidas nas reais necessidades dos clientes. Acompanhar e até mesmo antecipar as mudanças que ocorrem na sociedade [com o contínuo aperfeiçoamento] é uma forma de garantir mercado e descobrir novas oportunidades de negócios. Além disso, não se pode ignorar a crescente organização da sociedade civil, que vem conquistando novas leis e regulamentos para a garantia dos produtos e serviços.

### 5. DESENVOLVIMENTO DE RH

É possível ter o máximo controle sobre os empregados, determinar normas rígidas, supervisionar, fiscalizar. Mas nada será tão eficaz quanto o espírito de colaboração e a iniciativa daqueles que acreditam no trabalho.

### 6. DELEGAÇÃO

O melhor controle é aquele que resulta da responsabilidade atribuída a cada um. Só com os três atributos divinos – onipresença, onisciência e onipotência – seria fácil ao empresário desempenhar a mais importante missão dentro da organização: relacionar-se diretamente com todos os clientes, em todas as situações. A saída é delegar competência.

### 7. GARANTIA DA QUALIDADE

A base da garantia da qualidade está no planejamento e na sistematização [formalização] de processos. Esta formalização estrutura-se na documentação escrita, que deve ser de fácil acesso, permitindo identificar o caminho percorrido.

### 8. NÃO-ACEITAÇÃO DE ERROS

O padrão de desempenho desejável na empresa deve ser o de “Zero Defeito”. Este princípio deve ser incorporado à maneira de pensar de empregados e dirigentes, na busca da perfeição em suas atividades.

### 9. GERÊNCIA DE PROCESSOS

A gerência de processos, aliada ao conceito de cadeia cliente-fornecedor, faz cair as barreiras entre as áreas da empresa, elimina feudos e promove integração. A partir do cliente externo, os processos se comunicam: o anterior é o fornecedor, o seguinte, cliente.

### 10. DISSEMINAÇÃO DE INFORMAÇÕES

A implantação da Qualidade Total tem como pré-requisito transparência no fluxo de informações dentro da empresa. Todos devem entender qual é o negócio, a missão, os grandes propósitos e os planos empresariais.

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

Uma ótima semana a todos e até a próxima!

Patrícia Milla Gouvêa

## Ergonomia no setor do jeans: adaptação dos postos de trabalho melhora condição dos trabalhadores



Autor: Por ACS/A.R.  
Fonte: Ricardo Serrano – Fundacentro

Os projetos na área da Ergonomia conduzidos pela Fundacentro contribuíram em vários setores da produção para a melhoria das condições de trabalho.

Voltados a adequar ergonomicamente as estações de trabalho ao trabalhador, de forma a dar melhores condições para a realização das atividades, as ações realizadas pela instituição contribuíram para a minimização do número de afastamento de trabalhadores com lesões.

De projetos ergonômicos para os trabalhadores de portos no carregamento de sacas; projetos de móveis de costura industrial com design ergonômico; criação do espaço Titi no Sindicato das Costureiras de São Paulo e Osasco; projeto ergonômico na indústria calçadista de Birigui; projeto ergonômico em indústrias de confecção e casas de farinha; avaliação de riscos ergonômicos no trabalho das paneleiras de goiabeiras, mais uma vez a ergonomia entra em cena, mas no setor do jeans.

De acordo com a Associação Brasileira da Indústria Têxtil e de Confecção (ABIT), somente em 2013, o Brasil produziu cerca de 365 milhões de peças de moda jeanswear. O País, conta ainda com mais de 6,6 mil unidades produtivas com porte industrial.

Mas é em Caruaru, Agreste Pernambuco, segundo maior pólo têxtil do País, responsável pela subsistência de inúmeras famílias e geração de emprego, que a Fundacentro, a Auditoria Fiscal do Trabalho de Recife, (representada pelo Auditor Paulo Mendes) e Anniele Martins, fisioterapeuta e funcionária da empresa que hoje é utilizada como referência pelas modificações realizadas no ambiente de trabalho, onde tudo começa.

Em 2014, iniciava-se o estudo ergonômico para a melhoria das condições no ambiente de trabalho em empresas localizadas nas cidades de Toritama, Santa Cruz e Caruaru, muitas das quais possuem característica de trabalho informal, e que não estavam adequadas à legislação vigente.

O start inicial partiu da fisioterapeuta Anniele Martins, funcionária de uma empresa do segmento do jeans, que por sua vez já havia recebido solicitação da Auditoria Fiscal do Trabalho de Pernambuco para que realizasse adequações no ambiente de trabalho.

Partiu da própria fisioterapeuta a iniciativa de desenvolver uma estação de trabalho que pudesse atender a realidade dos trabalhadores que exercem atividade de auxiliar de costura, que de acordo com a própria fisioterapeuta, é uma tarefa de limpeza da peça totalmente diferente de outras

atividades realizadas no setor têxtil.

Foi então que Anniele, após tomar conhecimento de uma cadeira de auxiliar de costura desenvolvida pela Fundacentro e usada pela Confederação Nacional dos Trabalhadores nas Indústrias do Setor Têxtil, Vestuário, Couro e Calçados (CONACCOVEST), decidiu procurar pela entidade para que a mesma desenvolvesse um projeto ergonômico correto.

Em uma primeira fase, conta a fisioterapeuta, a cadeira desenvolvida pela Fundacentro não se adequou à realidade da empresa, necessitando de reformulação no projeto ergonômico. Novos passos foram dados e adaptações foram feitas para que então pudesse se chegar ao projeto atual, contemplando de forma ergonomicamente correta os trabalhadores desta função.

“Foram feitas adaptações no primeiro laudo que apresentamos. Mas a mesa foi muito bem recebida. A produtividade não mudou e para o trabalhador não houve mais queixas físicas e dores. Agradeço a receptividade do profissional Ricardo Serrano da Fundacentro, que com seu olhar de ergonomista, em muito contribuiu para as melhorias da empresa”, coloca Anniele.

### Detalhes que fazem a diferença

A indústria do jeans, embora pareça uma simples confecção, apresenta riscos que vão além da questão postural: é um trabalho minucioso que passa pelo corte do jeans, o tingimento, estonamento, os quais são realizados manualmente. Após todo esse processo, o jeans então vai para a finalização onde são retiradas as rebarras para o acabamento.

Ricardo Serrano, ergonomista da Fundacentro, que utilizou um contador de cronômetro, conta que cada peça, ou seja, cada jeans, leva em média 1 minuto e 35 segundos na fase de acabamento. São 52 movimentos repetitivos para cada peça. Por dia, são produzidas de 550 a 800 peças em uma equipe com 5 trabalhadores.

Há também, além dos problemas de má postura, bancos improvisados que dificultam o manuseio da peça, problemas circulatórios, temperatura elevada com o uso de máquinas e a dispersão de partículas de linha ou da própria peça que ficam em suspensão e requerem o uso de máscaras faciais de proteção.

### Protótipo

Para adequar o ambiente de trabalho, o ergonomista da Fundacentro desenvolveu um protótipo que pudesse minimizar as várias queixas dos trabalhadores.

Projetado com base na Nota Técnica 060/2001 e a NR-17, Serrano pro-

curou fazer um protótipo que pudesse atender as necessidades básicas para a realização do trabalho com conforto e segurança.

“Mais do que tudo, o protótipo é uma proposta de uma nova maneira para se fazer o acabamento da peça contemplando a necessidade do trabalhador de escolher a postura adequada”, ressalta.

Ainda segundo o ergonomista, a proposta de uma nova estação de trabalho é que a mesma contemple a NR-17, como também atenda à população trabalhadora, em mais de 90% no que se refere à adaptação e às dimensões antropométricas. Foi realizado estudo dos segmentos corporais para dimensionar altura, profundidade e alcance biomecânico.

Ricardo desenvolveu na construção do protótipo (foto), uma peça inclinada, a fim de facilitar o alcance biomecânico e a acuidade visual do trabalhador para facilitar a realização do acabamento.

Outros detalhes importantes considerados na construção do protótipo foram a barra de apoio para os pés, que além de apoiar a planta do pé na posição sentada, serve também como alternância dos membros inferiores e a parte superior do tempo que proporciona o apoio do membro superior direito ou esquerdo e serve como local de depósito da peça.

### O olhar do trabalhador

Com a reformulação dos postos de trabalho, os envolvidos na condução das ações realizaram um laudo técnico onde colheram depoimentos dos trabalhadores para compreender o quanto as mudanças foram positivas no cotidiano desses trabalhadores.

A pergunta da equipe aos trabalhadores foi para compreender o que o trabalhador estava achando da nova bancada.

Em uma transcrição literal de uma das falas é possível perceber o quanto as modificações beneficiaram a trabalhadora, cujo nome não será divulgado, em razão de o laudo não ter sido ainda finalizado.

A trabalhadora respondeu: “Tô achando melhor a bancada. Não dói mais as costas, é mais confortável, a cadeira e a bancada. Antes doía o pulso e agora não dói mais não. O banco antigo doía muito o pescoço e as costas; a nova bancada não dói mais não. Antes eu sentia o pescoço doendo, pulso doendo, agora tá melhor não precisa de mais nada. Faço esse trabalho há 2 anos. Antes quando doía eu passava uma pomadinha agora não passo mais não”.

### Recomendações médicas

O médico Ortopedista, de Medicina do Trabalho e coordenador da Coordenação de Saúde no Trabalho da Fundacentro, Antonio Ricardo Daltrini integrou a equipe na construção do projeto ergonômico para as fábricas de Caruaru.

integrou a equipe na construção do projeto ergonômico para as fábricas de Caruaru.

Daltrini observa que com a evolução no setor da costura, um número maior de doenças principalmente as



Ricardo Serrano produziu um protótipo para atender as necessidades básicas para a realização do trabalho com conforto e segurança (Foto: Reprodução/Fundacentro) osteomusculares vem crescendo.

De acordo com o médico, minimizar estes problemas requer melhorar o ambiente de trabalho seguindo as normas regulamentadoras, acompanhadas de uma melhor organização do trabalho, ergonomia das máquinas e mobiliário.

### Parceria sólida

Além da Fundacentro e das empresas do pólo de Caruaru, a Confederação Nacional dos Trabalhadores nas Indústrias do Setor Têxtil, Vestuário, Couro e Calçados (CONACCOVEST) exerceu papel fundamental junto à equipe.

Parceira da Fundacentro desde 2007, a Confederação realizou em dezembro de 2015, na cidade de Atibaia, o 3º Congresso Nacional da Conacocvest/Brasil que reuniu mais de 155 lideranças sindicais de todo o país para debater a conjuntura do setor têxtil e planejamento para 2016. Durante o evento, Ricardo Serrano apresentou palestra sobre Ergonomia e falou do protótipo realizado para a cadeia produtiva do jeans.

Para a Coordenadora Nacional da Secretaria de Saúde e Segurança e Meio Ambiente do Trabalho, Milene Rodrigues, a realização de vários seminários no estado de Pernambuco possibilitou aos participantes conhecerem os trabalhos sobre cadeiras ergonômicas já conduzidos por ambas as instituições.

“A ideia é fazermos um evento ainda este ano onde o laudo será apresentado”, finaliza Milene.



## MultSeg

(18) 3641-8015  
**BIRIGUI - SP**



## EPSEG

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL  
**CAIO CESAR CACHONI**  
Representante Comercial  
(18) 3644-5473 – Escritório  
VIVO (18) 99117-6952  
TIM (18) 98131-2390  
CLARO (18) 99128-9321  
[caioepseg@terra.com.br](mailto:caioepseg@terra.com.br)





## A explosão do Aedes aegypti está diretamente ligada ao descaso com o meio ambiente

O carnaval 2016 chegou ao final, mas temos que concordar que os holofotes já estão a um bom tempo voltados para um único folião: o Aedes aegypti, mosquito causador de doenças como a dengue e, agora, pior ainda, com o status de ser o transmissor da febre chikungunya e o aumento dos casos de microcefalia em bebês ligados ao zika vírus.

Em artigos anteriores destaquei que a proliferação do mosquito em diversas regiões do país é uma prova da relação direta entre o desleixo com questões ambientais e problemas de saúde pública. Depósitos de lixo em casas e empresas representam quase a metade dos milhares de focos de larvas do Aedes aegypti encontrados nos estados. Nesse meio estão resíduos que ficam abandonados em quintais e terrenos baldios, restos de construção, garrafas e outros materiais que não foram reutilizados nem reciclados e ainda geram risco de poluição do solo e da água, além de uma grande quantidade de criadouros em pneus e vasos de plantas e depósitos de lixo.

Essa explosão do mosquito é prova de que muitas pessoas acham que se trata apenas de um problema ambiental que acontece longe da casa delas não as afeta. No caso da dengue, um mosquito tem autonomia de voo de 10 quilômetros. Segundo especialistas, mesmo o lixo acumulado a algumas quadras pode ser um criadouro. Em meio a esse cenário desolador, o envolvimento do governo nas esferas municipal, estadual e federal é primordial para alavancar ações de conscientização, participação proativa dos cidadãos e, especialmente, absorção das informações e compreensão sobre o assunto.



**Informação e ação proativa de todos os cidadãos são poderosas ferramentas para acabar com o problema**

Seria bem mais fácil aplicar essas ferramentas se não tivéssemos que conviver com alguns empecilhos administrativos, de infraestrutura e, sobretudo, sociofinanceiros nesses órgãos. Segundo a Abrelpe - Associação Brasileira de Empresas de Limpe-

za Pública e Resíduos Especiais, esse estado de calamidade pública em que o Aedes aegypti nos colocou está diretamente ligado à situação financeira dos municípios brasileiros e afetado diretamente os serviços de limpeza urbana, que tem enfrentado uma forte inadimplência e corre sérios riscos de suspensão e paralisações, justamente num momento delicado em que a questão do saneamento é um ponto fundamental no combate aos focos do mosquito Aedes aegypti. Prefeituras de diversos municípios em todas as regiões do país, de maneira generalizada, desde outubro, não estão pagando em dia as empresas prestadoras dos serviços de limpeza pública, o que tem trazido diversos impactos na continuidade e qualidade dos serviços prestados.



O lixo acumulado a céu aberto é um grande criadouro para o mosquito Aedes aegypti

A situação vem afetando principalmente a população das cidades nas regiões metropolitanas, onde a geração (e o conseqüente acúmulo) dos resíduos é maior, pois as empresas, por falta de recursos, não conseguem manter a totalidade dos serviços, frente à demanda existente que é de geração contínua pelos municípios. O resultado é o acúmulo de lixo, devido ao escalonamento de varrições e dos serviços de coleta porta a porta, cujo contingenciamento é um efeito direto da falta de remuneração dos contratos vigentes.

De acordo com os dados do Panorama dos Resíduos Sólidos no Brasil 2014, cerca de 7,3 milhões de toneladas de RSU (Resíduos Sólidos Urbanos) deixaram de ser coletadas naquele ano e, diante do quadro apresentado, a tendência é de que esse volume tenha aumentado consideravelmente em 2015. A Abrelpe estima que cerca de 30 milhões de pessoas no país não estejam contando com serviços adequados de limpeza urbana, incluindo a coleta regular de lixo.

"Trata-se de uma situação grave, um problema não só de saneamento, mas de saúde pública, pois a redução

dos serviços por falta de pagamento tem por consequência direta o acúmulo de lixo, que além de acarretar danos ao meio ambiente, certamente tem contribuído para a proliferação do mosquito Aedes aegypti, levando ao aumento dos casos de dengue, febre chikungunya, zika vírus e outras epidemias já registradas do ano passado até agora", afirma o diretor-presidente da Abrelpe, Carlos Silva Filho.

Essa inadimplência verificada no setor agrava uma realidade já emergencial na gestão dos resíduos sólidos no Brasil, pois quase 40% da população brasileira não têm acesso a tratamento e destinação final adequada de resíduos, e sofrem diariamente com os impactos dos resíduos lançados em locais inadequados, o que além dos danos ambientais, onera consideravelmente os custos de tratamento de saúde.

Além disso, esta situação representa uma contradição, já que o poder público deveria estar investindo fortemente na universalização adequada da gestão integrada dos resíduos sólidos, para fazer valer as determinações da lei que instituiu a PNRS (Política Nacional de Resíduos Sólidos), em vigor desde 2010.

"A crise financeira que tem sido observada não pode servir de desculpa para os altos índices de inadimplência que temos verificado atualmente na remuneração dos serviços de limpeza urbana, já que as prefeituras tem total condições e diversas possibilidades de obter os recursos necessários para custear essas atividades, que são totalmente indispensáveis para a manutenção da saúde pública. O combate ao mosquito Aedes aegypti não se faz com campanhas pontuais e nem com forças armadas, mas com aplicação de recursos para garantia do saneamento adequado, caso contrário os efeitos serão certamente maléficos e o prejuízo, incluindo vidas humanas, será cada vez maior", conclui Silva Filho.



Proliferação do Aedes aegypti causa alerta mundial

O mundo todo está em alerta. A OMS - Organização Mundial da Saúde, por exemplo, declarou, no início de fevereiro, emergência de saúde pública internacional pela microcefalia e outras anormalidades neurológicas relacionadas ao zika vírus. Segundo a organização, a emergência exige uma resposta urgente e única, com vigilância máxima pelos governos de todo o mundo. A decisão deve acelerar ações internacionais de cooperação (com financiamento e envio de pessoas) e de pesquisa. Vamos acompanhar e compartilhar essas informações com os leitores da Norminha, torcendo para alcançarmos bons resultados o mais rápido possível.

## Curso técnico é melhor opção para ingresso no mercado de trabalho



O Senac Araçatuba (SP) oferece diversas opções no período da tarde, ideal para estudantes que desejam aproveitar o tempo livre para se capacitar.

Os cursos técnicos são uma excelente oportunidade para jovens que ainda estão cursando o Ensino Médio, mas pretendem entrar cedo para o mercado de trabalho, pois podem ser cursados simultaneamente à escola. O Senac Araçatuba está com inscrições abertas para os cursos: Técnico em Design de Interiores, Técnico em Arte Dramática, Técnico em Publicidade, Técnico em Administração, Técnico em Meio Ambiente e Técnico em Informática. Todos ministrados no período da tarde.

De acordo com a gerente da instituição, Marlene dos Santos Zequin, o objetivo é atender a demanda de alunos que cursam o segundo grau no período da manhã e têm a tarde livre. "Os cursos técnicos são ótimos caminhos para o jovem que pretende se capacitar e, ao concluir o Ensino Médio, rapidamente ingressar no mercado de trabalho. Além dos cursos serem mais rápidos, também preparam melhor para o mercado. E, depois de empregado, o estudante pode investir em uma universidade", explica a gerente.

Para conhecer a programação completa e se inscrever, é só acessar o site [www.sp.senac.br/aracatuba](http://www.sp.senac.br/aracatuba), ou ir pessoalmente à unidade que fica na Av. João Arruda Brasil, 500 - São Joaquim. Mais informações pelo telefone (18) 3117-100. **N**

## Trabalho no Carnaval dá direito à remuneração dobrada: veja as regras para quem não folgou

A lei garante uma remuneração dobrada, incluindo sobre as horas extras, para quem trabalha nos feriados. Oficialmente, não existe nenhum feriado nacional durante o Carnaval. No entanto, os municípios podem determinar até quatro feriados por ano, que também dão direito à remuneração em dobro. É o caso da terça-feira de Carnaval que é tradicionalmente escolhida como feriado pela maioria dos municípios brasileiros.

Segundo o advogado Mateus Correia da Veiga, do escritório Correia da Veiga Advogados, o valor da remuneração é normal na segunda e na quarta-feira que, por sua vez, não é ponto facultativo até o meio dia como muita gente pensa.

— O Carnaval não é um feriado federal. Por isso é que ele pode até variar de dia, caso o legislativo municipal ou estadual decida assim. E a quarta-feira conta como um dia normal.

Algumas categorias de trabalhadores incluíram em suas convenções coletivas uma exigência de folga dobrada para quem trabalha no Carnaval. "Este é um acordo feito para compensar o trabalho no feriado", disse Veiga.

O TST (Tribunal Superior do Trabalho) tem como entendimento recorrente que o trabalho no feriado deve seguir o mesmo princípio da jornada aos domingos, ou seja, com a remuneração dobrada. **N**

## Empreendedorismo é tema de novo curso no Senac Franca (SP)



Plano de Negócios para Empreendedores Inovadores terá sua primeira turma este mês; inscrições estão abertas

No cenário atual, saber a melhor forma de oferecer um produto ou serviço é de extrema importância para conquistas de sucesso no mercado. É preciso ser criativo, estratégico e visionário, e todas essas características fazem parte do perfil de um profissional empreendedor. Para adquirir tais habilidades, é necessário investir em conhecimento. Ao aprimorar conteúdos e práticas, o profissional amplia sua visão de negócios e consegue ir além do comum, ganhando vantagem competitiva.

Foi pensando nesse cenário que o Senac Franca incrementou ao portfólio da unidade o curso Plano de Negócios para Empreendedores Inovadores, que terá início no dia 16 de fevereiro. "Durante as aulas, os participantes aprenderão a interpretar a dinâmica do ambiente de negócios e a empreender, conseguindo, assim, identificar continuamente novas oportunidades e propor soluções inovadoras, além de planejá-las adequadamente", explica Marina Latuf Bittar, coordenadora da área de gestão e negócios do Senac.

Hoje, já não basta fazer o básico no ambiente corporativo. Quando se faz a diferença, compromete-se com a qualidade do trabalho e realiza suas fun-

ções com projeções de sucesso os resultados positivos são inúmeros e as empresas estimam. Daí a valorização da postura empreendedora, da inquietação quanto ao novo de maneira coerente e estratégica. Já não há como ficar parado e não atualizar conceitos. No Senac Franca, a primeira turma do curso Plano de Negócios para Empreendedores Inovadores já está com inscrições abertas. A qualificação é voltada para pessoas interessadas em abrir seu próprio negócio e para aquelas que desejam aperfeiçoar sua gestão. Também é indicada para proprietários e funcionários de micro, pequenas e médias empresas, pois oferece ferramentas de planejamento que possibilitam a inovação do trabalho, como elaboração de plano de negócios, técnicas de desenvolvimento de inovações e análise do mercado consumidor.

São 15 vagas disponíveis e o curso possui rápida duração. Interessados devem ter, no mínimo, 18 anos e o ensino fundamental completo. Mais informações e inscrições no Portal Senac: [www.sp.senac.br/franca](http://www.sp.senac.br/franca) ou pessoalmente na unidade. Dúvidas podem ser esclarecidas pelo telefone (16) 3402-4100.

## Dicas sobre o auxílio-acidente

**Auxílio-acidente**  
Benefício previdenciário;  
Em regra sucede o Auxílio-doença; Personalíssimo, ou seja, não gera pensão por morte;  
Não incapacidade;  
Acidentes de qualquer natureza (agentes exógenos);  
Valor: é o salário + auxílio acidente (salário + 50% sem o fator previdenciário);

**Obs.:** Doutrinariamente é diferente do auxílio-acidente do trabalho pois, o auxílio acidente tem origem previdenciária e aquele possui natureza acidentária e é julgado na justiça do trabalho, recurso a negatória vai direito para o STJ, já o acidente de outra natureza é julgado pela JF de 1º grau.

Doença do trabalho (Art. 20, II, da Lei 8213) e doença profissional (Art. 20, I, da Lei 8213) não se confundem. A diferença é que a doença profissional é a doença específica do trabalho, p. Ex.: LER para o digitador; enquanto que doença do trabalho se adquire no trabalho, ligada ao trabalho indiretamente.

Art. 20. Consideram-se acidente do trabalho, nos termos do artigo anterior, as seguintes entidades mórbidas:  
I - doença profissional, assim entendida a produzida ou desencadeada pelo exercício do trabalho peculiar a determinada atividade e constante da respectiva relação elaborada pelo Ministério do Trabalho e da Previdência Social;

II - doença do trabalho, assim entendida a adquirida ou desencadeada em função de condições especiais em que o trabalho é realizado e com ele se relaciona diretamente, constante da relação mencionada no inciso I.  
§2º Em caso excepcional, constando-se que a doença não incluída na relação prevista nos incisos I e II deste artigo resultou das condições especiais em que o trabalho é executado e com ele se relaciona diretamente, a Previdência Social deve considerá-la acidente do trabalho.

**Características:**  
Caráter indenizatório (único benefício indenizatório);

Capacidade reduzida para a ocupação atual;  
Necessidade de um esforço maior para a realização da mesma atividade que fazia quando anterior ao acidente;  
Carência 0

**Beneficiários:** Domésticas; Trabalhadores avulsos; Segurado especial (zonas rurais);

**Requisitos:** Qualidade de segurado; Sequela que implique em capacidade reduzida para o trabalho; Nexo entre sequela e o labor; Contribuinte individual ou facultativo não faz jus ao benefício; Começa, em regra, ao fim do auxílio-doença, ou na hipótese de o juiz condenar o retroativo do benefício, a partir da citação;

**Cessaçãõ:** Com a concessão da aposentadoria, qualquer delas; Com a morte do segurado; Com a reabertura do auxílio-doença;  
Com a reabilitação do segurado em outra função que não exija o mesmo esforço.

**Obs.:** As ações referentes à prestação por acidente de trabalho prescrevem em 5 anos, contados da data do acidente, quando dele resultar a morte ou a incapacidade temporária, verificada esta em perícia médica a cargo da Previdência Social, ou nos casos em que for conhecida pela Previdência Social, a incapacidade permanente ou o agravamento das sequelas do acidente.

É utilizado para cálculo da aposentadoria; Pode ser cumulado a outros benefícios pagos pela previdência, exceto a aposentadoria; A reabilitação também pode ser feita pelo empregador, neste caso o beneficiário não receberá o benefício. **N**

Publicado por Bizu do Direito



**RR**  
**ROSINALDO RAMOS**  
ADVOCACIA PREVIDENCIÁRIA  
advocacia.rosinaldoramos@hotmail.com  
Presidente Prudente (18) 3903-1046  
Presidente Epitácio (18) 3251-1284  
Oswaldo Cruz (18) 3528-1146  
Marília (14) 3414-1937

**MC**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO  
18 3652-9703  
PENÁPOLIS e REGIÃO

**Megazine Norminha**  
A minha loja tem as melhores ofertas para você  
VISITE NOSSA LOJA AGORA E BOAS COMPRAS - TEM A NOSSA GARANTIA  
**CLIQUE AQUI E COMPRE AGORA!**

**Mercado de TI aposta em qualificação profissional**  
Pesquisa aponta oportunidades mais consistentes nos próximos anos e, para isso, profissionais precisarão acompanhar a constante evolução do setor

**Profissionais** de TI cada vez mais deixam de ser custo para se tornarem parte estratégica dos negócios das empresas. Essa é uma das avaliações do Guia Salarial 2016 da Robert Half, que releva a valorização do mercado no setor de tecnologia. Quanto à remuneração, de acordo com o Guia, as melhores oportunidades estão em empresas de médio porte, e serão quesitos indispensáveis aos profissionais boa capacidade de comunicação e negociação, perfil interativo e certificações.

Esse cenário impulsiona a busca

por equipes bem capacitadas e atentas ao caminhar rápido da tecnologia, por isso, a renovação do conhecimento ganha força e se consolida como forte vantagem competitiva, e números do Senac Bebedouro (SP) reforçam essa procura por qualificação profissional. Entre 2014 e 2015, a unidade realizou 38 cursos na área de TI, entre livres e técnicos, e formou mais de 600 alunos. Já este ano, mais de 20 turmas serão ofertadas.

Mais informações Portal Senac: [www.sp.senac.br/bebedouro](http://www.sp.senac.br/bebedouro) ou pessoalmente na unidade. **N**





facebook.com/fabio.lais.turnover - Palestrante - Professor - Cronista - Hunting - Consultor

## Olá meus amigos de Norminha!

Nessa semana eu compartilho um texto sobre a "DOR". Não apenas sobre as dores físicas, como por exemplo, a cefaléia (dor de cabeça).

Quero abordar, sobretudo, a DOR no sentido de esforço, superação de limites, aprendizado e vitória ao custo de muito esforço.

Em quase todos as minhas palestras, dependendo do tema, eu utilizo um slide com as palavras "venceDOR", "ganhaDOR", "mereceDOR", "empreendeDOR" e "lutaDOR".

Fica óbvia a coincidência do final das palavras terminar em "DOR".

E começo a contextualização sempre dizendo que "tudo para ficar bonito, primeiro tem que ficar feio". Quer fazer uma plástica? Primeiro vai ter que cortar, inchar e só depois, ficar bonito. Quer fazer uma lipoaspiração? Idem! Quer fazer uma reforma na casa? Primeiro tem que encaixotar tudo, cobrir, vai sujar, vai quebrar parede, muita poeira, stress e, só depois, a casa nova e linda!

Assim é também na VIDA pessoal e profissional de todos nós! Quer ganhar mais (honestamente)? Quer ser o melhor na sua profissão? Quer ser Gerente? Quer ser Patrão? Quer vencer na vida! Quer ser referência? Quer ser raro?

Tem que fazer tudo que os outros não querem, não sabem ou não tem vontade de fazer, ou seja, muito estudo, busca incessante por capacitação, ter mais vontade que todos, mostrar atitudes, suportar o sofrimento, abdicar lazer e ignorar seus amigos achando que você é um babaca, dormir pouco, insistir, persistir, acreditar na sua meta e em você, ir ao limite (DOR).

Pergunte a qualquer pessoa bem sucedida na vida o quanto ela entende de: DOR!

(Simone Castillo)

Abraços, saúde e sucesso!  
**FÁBIO R. LAÍS**  
fabio\_lais@hotmail.com  
www.facebook.com/fabio.lais.turnover  
www.facebook.com/TurnoverConsultoria

## Senac Presidente Prudente (SP) oferece 900 bolsas de estudo

É a oportunidade para quem busca capacitação gratuita. As vagas estão divididas entre cursos livres, técnicos e programa Aprendizagem.

O Senac Presidente Prudente (SP) está com inscrições abertas para 51 opções de cursos técnicos, livres e programa Aprendizagem. Dentre as vagas, cerca de 900 são totalmente gratuitas por meio do Programa Senac de Gratuidade.

Segundo o gerente do Senac Presidente Prudente, Mauro de Nardi Costa, facilitar o acesso à educação profissional de qualidade é o objetivo do Programa Senac de Gratuidade. "Capacitar-se profissionalmente é o único meio de conseguir aquela inserção no mercado de trabalho tão almejada. O aluno é preparado para que tenha uma abordagem crítica, criteriosa, ética e responsável, capacitando-o para trabalhar em empresas de todos os portes ou até mesmo em seu próprio negócio" assegura.

O programa contempla pessoas com renda familiar per capita de até dois salários mínimos federais e, para participar, o candidato não pode ter histórico de evasão ou reprovação por faltas nos últimos dois anos como bolsista. Após a conclusão dos cursos, os alunos retornam mais preparados e com melhores possibilidades de despertar o interesse de empregadores e melhorar seus salários.

O Senac São Paulo promove o Programa Aprendizagem, capacitação profissional pela qual jovens podem

ter sua primeira experiência no mercado de trabalho. O curso é gratuito e a inscrição do aluno é feita pela empresa em que ele atuará como aprendiz em paralelo às aulas.

Para conhecer a programação completa de cursos e se inscrever, é [www.sp.senac.br/presidenteprudente](http://www.sp.senac.br/presidenteprudente), ou ir pessoalmente à unidade que fica na Av. Manoel Goulart, 2881. Mais informações pelo telefone (18) 3344-4400. **N**

### Instrutor de Segurança em Trabalho em Altura

Dias: 07, 08, 14, 15 e 16 de Março/2016 das 08 às 17h00  
LOCAL: Escola de Bombeiro Profissional Civil "Fire Fighter" - Avenida Prestes Maia, 1850 (Ao lado da FATEC), Bairro Ipanema - Araçatuba (SP).  
Investimento:  
Pagamento até 29/02 R\$900,00; A partir de 04/03 R\$1.200,00. Até 02 vezes no boleto (Consulte-nos)

INSCRIÇÕES:  
<http://www.norminha.net.br/Inscricoes/inscricoes.asp>  
Preencha todos os dados e a seguir envie e-mail para [contato@norminha.net.br](mailto:contato@norminha.net.br) informando como vai pagar. Enviaremos confirmação, boletos bancários

## Dá para fazer drenagem linfática em casa!

Movimentos suaves podem ser mágicos no combate ao acúmulo de líquidos do seu corpo. Técnica para reduzir medidas, inchaço e celulite

Parece pouco, mas alguns movimentos suaves podem ser mágicos no combate ao acúmulo de líquidos do seu corpo. Talvez você ainda não saiba o que é drenagem linfática, nem conheça o poder dessa técnica para reduzir medidas, inchaço e celulite.

Foto: iStock/Getty Images / Vivo Mais Saudável



Massagem ajuda a diminuir medidas e excesso de celulite.

Saiba mais sobre o processo e veja como recorrer ao tratamento caseiro. Os resultados têm tudo para surpreender você.

Entenda o que é drenagem linfática. Trata-se de uma técnica de estimulação do sistema linfático para que ele trabalhe mais rápido. O resultado prometido é a eliminação também mais veloz de líquidos e de toxinas.

Uma realmente eficaz é feita por um profissional qualificado, formado em Fisioterapia ou em Massoterapia. No entanto, há alguns movimentos suaves que você pode realizar em casa, e que podem ajudar a potencializar os resultados da dieta. Aprenda a seguir.

### Drenagem linfática caseira

#### 1. Prepare a pele

Comece a preparação com um banho para limpar a sua pele. Resíduos de cosméticos e o próprio suor devem ser removidos. Os gânglios mais próximos da área do corpo a ser drenada devem estar livres, então faça movimentos circulares nesses locais.

Os das pernas ficam atrás dos joelhos. Os das coxas, na área da virilha. Os dos braços, nas axilas. Os do abdômen, em volta do umbigo. Com o toque, você vai sentir pequenas formas arredondadas sob a pele.

Utilize água morna para promover a vasodilatação.

#### 2. Diminua o atrito

Escolha um creme ou óleo adequado para seu tipo de pele. Ele vai auxiliar no deslizar das mãos. Ao comprar o produto, você já pode procurar por componentes que intensifiquem os resultados da drenagem linfática. Entre os princípios ativos que ajudam a melhorar a circulação e a combater a celulite estão cafeína, gua-

raná, centelha asiática e ginkgo biloba.

#### 3. Escolha o ambiente

Prepare um ambiente relaxante para iniciar a massagem. Prefira fazê-la na cama, em posição horizontal. Não se esqueça de incluir uma música calma, em volume baixo.

#### 4. Tenha atenção ao toque

Os toques devem ser realizados de baixo para cima, sempre na direção dos gânglios que foram massageados anteriormente. Há certos movimentos característicos de drenagem linfática, como o bracelete: coloque as mãos em torno da perna ou do braço e arraste-as para cima.

Na região do abdômen, a drenagem é feita com movimentos circulares, com as mãos espalmadas ao redor do umbigo.

É importante lembrar que, nesse tipo de massagem, a força não é importante. O toque deve ser suave e vagaroso. Movimentos circulares com o polegar na direção dos vasos linfáticos, sempre ascendentes, ou movimentos lentos com a mão em forma de conchinha, com leve compressão, são suficientes. Se doer, interrompa o processo.

Os resultados não vão aparecer logo após a primeira sessão. É preciso paciência para começar a desinchar. O ideal é recorrer ao procedimento de duas a três vezes por semana. Uma boa drenagem linfática melhora o organismo e ativa o sistema imunológico. **N**

Compartilhamos com Beleza Terra

## Síndrome X: entenda o aumento de peso na menopausa

O ganho de peso sem razão aparente é uma queixa bastante comum em mulheres que chegam à menopausa. O que nem todas sabem é que muitas vezes existem problemas escondidos por trás da mudança. Um deles é a resistência à insulina, também conhecida como Síndrome X, capaz de aumentar o risco da ocorrência de várias doenças.

### Síndrome X e o aumento de peso na menopausa

A fonte chave de energia do nosso corpo é a glicose, cuja quantidade exigida pelo organismo varia o tempo todo. Mesmo assim, as taxas de açúcar no sangue precisam permanecer estabilizadas. Produzida no pâncreas, é a insulina que ajuda a regular esses níveis.

Quando há um desequilíbrio nos níveis de açúcar no sangue e as células não conseguem absorver a glicose extra, cabe ao fígado lidar com o problema e convertê-lo em gordura. Como as células de gordura são carregadas com receptores de glicose, começa aí um ciclo interminável.

Foto: iStock Getty Images.



O ganho de peso na menopausa é uma realidade comum.

É por isso que a resistência à insulina é capaz de ocasionar ganho de peso. Além disso, é possível que você se sinta exausta o tempo todo e tenha mais vontade de consumir aqueles alimentos que oferecem energia rápida.

Os sintomas podem estar relacionados à Síndrome X, que costumam começar antes mesmo da menopausa, mas que ficam mais intensos e comuns quando ela se aproxima. Isso ocorre em razão das alterações metabólicas relacionadas às flutuações hormonais e secreção da tireoide.

Chegar novamente ao equilíbrio é fundamental para gerir os sintomas associados à menopausa e à prime-

nopausa - que antecede a primeira. Esses sinais podem até ser confundidos com a Síndrome X e incluem fadiga, urgência urinária, dificuldade para dormir e alterações de humor - mas não significa que sejam necessariamente resistência à insulina.

Segundo um estudo publicado no International Journal of Obesity, elas ganham cerca de cinco quilos no prazo de até oito anos após a menopausa. Mesmo aquelas que conseguem manter o peso percebem uma maior circunferência na cintura.

### Mudanças no estilo de vida podem ajudar

A boa notícia é que há maneiras de ajudar a reverter esse processo e equilibrar naturalmente seus hormônios. Muitas dessas recomendações são fáceis de fazer:

Considere uma dieta que inclua principalmente carnes magras e proteína e seja rica em fibras, cereais integrais, verduras e legumes e frutas frescas

Faça cinco refeições por dia, incluindo café da manhã, almoço, jantar e dois lanches

Pratique exercícios físicos regularmente. Eles são capazes de ajudar a manter os níveis de insulina e o equilíbrio hormonal normais, além de regular a função metabólica. Também auxiliam a diminuir o estresse e a pressão sobre as glândulas suprarrenais

Beba álcool com moderação, pare de fumar e tenha boas noites de sono. Isso ajuda a promover um organismo mais saudável e equilibrado. **N**

Compartilhamos Doutíssima

**CURSO DE AVALIAÇÃO PSICOSSOCIAL BÁSICO**  
Avaliação Psicológica de acordo com as exigências da OBT em cumprimento a R\$ 33 x R\$ 35  
Dia 20/02/2016 - 09 às 18 hs  
Local: Despert RH - São Paulo (SP), próximo ao Metrô Praça da Árvore  
SEMESTRE PARA PSICÓLOGOS E ESTUDANTES DE PSICOLOGIA  
INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES:  
[rh@lugurh.com.br](mailto:rh@lugurh.com.br)  
LUGUR (13) 3232-7579 Despert

## 5 comportamentos nas redes sociais que queimam sua imagem



Imagem "queimada": você pode até não dar importância, mas a sua reputação tem grande influência no destino da sua carreira

Pesquisar sobre um candidato em redes sociais faz parte do trabalho de um recrutador. Geralmente, perfis no LinkedIn são os mais acessados na hora de buscar mais informações sobre o profissional. Mas outras redes sociais como Facebook ou até mesmo o Twitter também podem ser analisadas, mesmo que mais rapidamente.

Gerir a presença online para que perfis profissionais e pessoais não transmitam mensagens ambíguas sobre você é uma atitude importante para evitar prejuízos à sua reputação. Pesquisa realizada pela OfficeTeam, empresa que pertence a Robert Half, com 300 gerentes de RH aponta que, para 45% deles, postagens inadequa-

das podem custar a participação em processos seletivos. Além disso, um em cada três recrutadores entrevistados considera que fotos inadequadas também são motivo para cortar um profissional de uma seleção.

Confira piores comportamentos:

**1. O crítico mal-humorado**  
Como age: não há limites para suas críticas. De colegas de trabalho a temas de política, nada escapa de suas ácidas observações. Por que se queima: pode ofender ou causar mal-estar por conta de tornar pública sua opinião sobre pessoas ou fatos.

**2. O viciado em selfies**  
Como age: pública selfies a todo momento e em todos os lugares, inclu-

sive no trabalho. Por que se queima: passa a impressão de uma pessoa vaidosa e de ego inflado. Caso colegas de trabalho, chefes e recrutadores vejam fotos inadequadas, sua imagem profissional pode ser comprometida.

**3. O detalhista**  
Como age: festas, viagens, refeições, restaurantes, reuniões, livros. A cada passo, uma postagem. Por que se queima: a compulsão em publicar e atualizar seu status nas redes além de chata, aumenta as chances de que alguma postagem inadequada apareça para chefes, colegas de trabalho ou recrutadores. Principalmente, se configurações de privacidade não forem utilizadas.

**4. O acumulador de conexões**  
Como age: não seleciona as pessoas em sua rede e manda convites para qualquer um. Quantidade parece ser mais importante do que qualidade. Por que se queima: forma uma rede de contatos vazia, ineficiente e que em nada acrescenta a sua carreira.

**5. O ausente**  
Como age: não age, na verdade. Não publica nada, não atualiza seu perfil. Por que se queima: ao deixar de atualizar perfis em redes como o LinkedIn, por exemplo, ou fóruns e grupos de discussão o perde visibilidade no mercado e, consequentemente, oportunidades profissionais. **N**

Fonte: Exame. Com. Br



# CURSOS E EVENTOS



Programa de Atividades da Secretaria de Desenvolvimento Profissional

**Agenda 2016**  
CLIQUE sobre o curso do seu interesse, tenha acesso a todas as informações e faça sua inscrição agora mesmo!

**Instrutor de Segurança em Trabalho em Altura**  
22 à 27/02/2016  
Associado em dia R\$400,00 - demais R\$800,00

**Capacitação Didático - Pedagógico para Instrutores**  
13, 20, 27/02 e 05/03/2016, das 08h às 17h.  
Associado em dia R\$350,00 - demais R\$700,00

**Formação de Instrutores de Brigada de Incêndio**  
11 à 13/02/2015  
Associado em dia R\$400,00 - demais R\$800,00

**Instrutor de NR20**  
Líquidos Combustíveis e Inflamáveis  
15 à 20/02/2016  
Associado em dia R\$450,00 - demais R\$900,00

**Instrutor de Segurança em Espaços Confinados**  
01 à 05/02/2016  
Associado em dia R\$550,00 - demais R\$1100,00

**Instrutor de Segurança em Trabalho em Altura**  
13, 20 e 21/02/2016  
Associado em dia R\$400,00 - demais R\$800,00

**PPRA Gestão em SST**  
22 à 26/02/2016, das 18:45 às 21:45  
Associado em dia R\$210,00 - demais R\$420,00

**SASSMAQ**  
29/02 à 04/03/2016, das 18:45 às 21:45  
Associado em dia R\$210,00 - demais R\$420,00

**Instrutor Seg. Operação de Caminhão Munck**  
30/03 à 02/04/2016  
Associado em dia R\$350,00 - demais R\$700,00

**TODOS OS CURSOS DISPONÍVEIS NA SEDE DO SINTESP E NAS REGIONAIS**  
CLIQUE AQUI E TENHA TODAS AS INFORMAÇÕES

**SINTESP**  
Ética, competência, dignidade e compromisso com a categoria

**PRIMEIRO PASSO**  
O JORNAL DO SINTESP  
CLIQUE AQUI E LEIA A EDIÇÃO Nº 278

## Ciência responde: É melhor correr na esteira ou ao ar livre?

O assunto divide os entusiastas das corridas. Confira os argumentos contra e a favor

**Pessoas** que correm costumam ter a mesma opinião sobre correr em esteiras: dizem que é mais fácil do que ao ar livre. O médico e apresentador da BBC Michael Mosley avaliou estas duas opções.



**Segundo pesquisa, esforço feito por correr contra o vento pode ser balanceado com inclinação de esteira**

Para aqueles que fizeram uma lista de resoluções para 2016 que inclui fazer mais exercícios, correr parece a opção mais óbvia. Mas o que é melhor: correr ao ar livre, no vento e na chuva, ou ir para a academia mais próxima e suar em cima de uma esteira enquanto admira seu reflexo em um espelho gigante?

Certamente é um assunto que divide os entusiastas das corridas. Então, quais são os argumentos contra e a favor?

### Energia

Primeiramente, qual destas alternativas vai deixar você mais em forma? Os adeptos da corrida ao ar livre alegam que ela gasta muito mais energia. A principal razão é a resistência do vento, algo que você não tem muito dentro da academia.

Mas os fãs de academia afirmam que isto não é necessariamente verdade. Em um estudo feito pela Universidade de Exeter, na Grã-Bretanha, o professor Andrew Jones levou nove corredores para correr em uma rua, medindo o gasto de energia.



**Pesquisa mostrou que quem corre em academia tem impressão 'falsa' de velocidade**

Depois ele levou estes voluntários para correr na mesma velocidade em uma esteira, mas com inclinações diferentes. O que ele descobriu é que os corredores podem compensar de forma adequada o esforço extra de correr ao ar livre colocando a esteira a uma inclinação de 1%.

### Velocidade

Vale a pena saber que, quando você corre em uma esteira, você tende a superestimar o ritmo que você corre.

Um estudo realizado em Cingapura, que pediu que algumas pessoas corresse ao ar livre e então corresse na mesma velocidade em uma es-

teira, descobriu que quando as pessoas correram na esteira elas correram significativamente mais devagar, mesmo pensando que estavam na mesma velocidade.

Os cientistas responsáveis por este estudo sugerem que isto acontece provavelmente porque, ao correr dentro de uma academia, você não tem o mesmo visual.

Ou, como os próprios cientistas explicam: "A percepção diferente da velocidade provavelmente se deve à distorção das informações visuais resultantes da discrepância entre o que foi observado e o fluxo ótico esperado".

Qualquer que seja a causa, parece que quando corremos ao ar livre nós, inconscientemente, nos esforçamos mais.

### Segurança



**Enquanto tropeçar e ser atingido por galho são perigos ao ar livre, movimento repetitivo pode prejudicar usuário de esteira**

Se correr ao ar livre supera correr na esteira em gasto de energia, qual das duas opções é a mais segura? Na academia, é claro, é muito improvável ser atingido por galhos que caem das árvores, escorregar em fezes de cachorro ou tropeçar no meio-fio.

Mas quando se fala de lesões existe uma ameaça que é comum entre os usuários de esteiras: lesões causadas pelo uso excessivo e a repetição sem variações.

Quando você está em uma esteira a tendência é se distrair, como um hamster correndo em uma rodinha, fazendo os mesmos movimentos durante um tempo. Repetir os mesmos movimentos aumenta o risco de danos nas juntas ou ligamentos.

Então, se você usa uma esteira, é uma boa ideia misturar um pouco, variando a velocidade e a inclinação. Se você corre ao ar livre, especialmente se você corre fora de áreas asfaltadas, a variedade será muito maior.

Cada passo será diferente simplesmente porque você está correndo em uma superfície desigual e variada. As pesquisas sugerem que este desafio constante não apenas fortalece os ligamentos e ativa uma variedade maior de músculos, mas também melhora o senso de equilíbrio da pessoa.

Dito isto, é preciso lembrar que a esteira pode ser mais confortável, o que é importante caso você já tenha uma lesão.

### Bem-estar



**Estudo mostrou que quem corre ao ar livre gosta mais**

Parece óbvio que correr ao ar livre coloca a pessoa mais perto da natureza e isto só pode ser melhor do que correr em um ambiente fechado. Mas qual é a prova?

Há alguns anos os cientistas da Universidade de Exeter fizeram um esforço grande para avaliar de forma apropriada as provas a respeito e a conclusão deles foi bem clara.

Pesquisando em resultados já obtidos e registrados, eles descobriram que o exercício em ambientes naturais, particularmente em áreas verdes, "foi associado a sentimentos mais fortes de revitalização e envolvimento positivo, diminuição da tensão, confusão, raiva e depressão e um aumento da energia".

Eles também descobriram que as pessoas que se exercitam ao ar livre alegaram gostar mais, achar que o exercício é mais satisfatório e que as chances de fazer de novo eram maiores. Mas, se estas pessoas realmente fizeram mais exercícios ou não é outra questão para ser analisada.

Uma outra vantagem de se exercitar ao ar livre é que você tem chances maiores de ser exposto ao sol e, por isso, aumentar sua dose de vitamina D.

### Conclusão

Para mim a corrida ao ar livre tem vantagens claras. É muito mais variada e, quando corro numa esteira, ainda tenho que convencer meu cachorro que me assistir é tão divertido como correr pelos campos.

Mas o melhor conselho, especialmente para quem está começando, é escolher o tipo de corrida que você gosta e com o qual você tem mais chances de continuar.



**Quem está começando deve escolher local que agrada mais**

Se isto significa ir para a esteira mais próxima, lembre-se de variar a velocidade e a inclinação. E um estudo recente relatou que corredores que praticam exercícios extenuantes têm a mesma expectativa de vida que as pessoas que mal fazem qualquer exercício.

## Medo de dentista? Psicóloga ajuda a acabar com esse problema



**Ter um bom relacionamento com o profissional, tirar suas dúvidas e cuidar da saúde bucal podem ajudar a eliminar o problema**

**Apesar** de ser importante cuidar da saúde bucal, para algumas pessoas ir ao dentista significa ter que viver momentos de terror e aflição. Seja por trauma, histórias de parentes mais velhos ou apenas uma questão cultural, a verdade é que tem gente que evita consultas odontológicas por anos.

Para acabar com isso, convidamos uma especialista para ajudar essas pessoas a cuidar do sorriso sem pânico.



**Mesmo com a evolução dos tratamentos e dos instrumentos, que estão cada vez mais tecnológicos, a associação do dentista à dor e ao desconforto ainda continua muito presente**

**De onde vem esse medo todo?**

Para Joyce Grazielle Buratti, psicóloga do Centro de Pesquisa e Atendimento Odontológico para Pacientes Especiais da Unicamp, a resposta está no passado. "Antigamente não existia preocupação com prevenção ou estética, as práticas eram sempre curativas e dolorosas. O cuidado, na sua maioria, era a base de extrações que também envolviam dor e insatisfação", diz a especialista.

Mesmo com a evolução dos tratamentos e dos instrumentos, que estão cada vez mais tecnológicos, a associação do dentista à dor e ao desconforto ainda continua muito presente. "É uma herança cultural que passa de pai para filho", diz Joyce.

### Principais vilões

Segundo Ana Paula Pasqualin Tokunaga, cirurgiã-dentista e autora do blog Medo de Dentista, dentro de um consultório odontológico o que costuma apavorar mais as pessoas é: o barulhinho do motorzinho (aquele instrumento metálico e comprido usado pelos dentistas), a anestesia (mais especificamente a agulha), tratamentos de canais, extrações e a própria possibilidade de sentir dor.

Mas o desconhecido também assusta. E aí entra a responsabilidade dos pais desde cedo. "Muitas crianças que atendo têm medo de dentista por

que não tem o hábito de ir às consultas, não entendem o que está para acontecer e nem porque é importante cuidar dos dentes", diz a psicóloga.

Desse fato podem nascer adultos medrosos e cheios de problemas bucais e de saúde. "Não cuidar diariamente e desde cedo dos dentes e da gengiva através de uma higienização adequada e da supervisão periódica de um dentista pode levar a consequências sérias não só na boca como também no coração, pulmão, rins e articulações", diz Ana Paula.

### Dica para os pacientes

Se você se encaixa no perfil citado acima, se liga nas dicas da Joyce para que suas idas ao dentista se tornem mais agradáveis.

- Procure ir relaxado para a consulta. Faça refeições leves e, se conseguir, pratique atividades prazerosas ou de relaxamento antes.

- Busque um profissional de confiança e crie um vínculo com ele.

- Seja sincero sobre seus medos e dúvidas e procure entender sobre todos os procedimentos que serão feitos na sua boca. É um direito seu, se aproprie disso sem vergonha.

- Aprenda a cuidar muito bem da saúde bucal em casa para evitar infecções e problemas mais graves.

- Não deixe de fazer visitas periódicas ao dentista e uma limpeza bucal a cada seis meses. Assim, além de você já ir se acostumando com os procedimentos e o ambiente, você também evita problemas maiores.

- Converse com um psicólogo sobre seus medos e procure entender porque eles existem, assim fica mais fácil tentar combatê-los.

### Dicas para os dentistas

No caso do profissional, não há muito segredo. "Ele precisa passar calma e segurança ao paciente. O grande desafio da saúde é não entrar na lógica da indústria, produzir mais com menor tempo. Saúde não é mercadoria. O paciente não é apenas um dente, ou um conjunto deles, ele deve ser olhado de maneira integral. Gosto muito de uma citação de Carl Jung que diz: conheça todas as teorias, do-mine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana", finaliza a psicóloga.

Compartilhamos com Saúde Terra

## Seconci-SP lança cartilha com dicas de combate ao mosquito Aedes aegypti em canteiros de obras

Carrinhos de mão, betoneiras, lajes, tonéis e fossos de elevador são espaços que podem armazenar água parada



O Serviço Social da Construção Civil do Estado de São Paulo (Seconci-SP) lançou uma cartilha com dicas para o combate do Aedes aegypti. Seu objetivo é alertar os 750 mil trabalhadores da construção civil no Estado de São Paulo com informações sobre a dengue, zika e chikungunya. Além disso, um cartaz será disponibilizado para que as empresas os fixem nos canteiros.

O material tem tiragem inicial de 20 mil exemplares e será distribuído a todos os trabalhadores que passarem pelos consultórios das 13 unidades da

entidade no Estado de São Paulo, nos treinamentos e ações promovidas no setor. Com o lema "Todos na guerra contra a dengue, o zika e o chikungunya", as cartilhas também estão disponíveis on-line, [clique aqui](#).

Sergio Porto, presidente do Seconci-SP, explicou a iniciativa. "O alerta leva em consideração o fato de o canteiro de obra ser um local propício para o surgimento do mosquito Aedes aegypti. Carrinhos de mão, betoneiras, lajes, tonéis e fossos de elevador são espaços que podem armazenar água parada".

O material é específico para envolvidos nesse setor, já que traz informações de como impedir que a água parada fique em sacos de cimento ou de argamassa vazios e em lonas plásticas usadas para a proteção de laje. Ele também destaca medidas que os trabalhadores devem tomar, como passar repelente com frequência nas par-

tes expostas do corpo, lavar com água e sabão os recipientes usados para guardar água e colocar cloro na água das piscinas e fontes decorativas.

As empresas da construção civil interessadas na palestra de combate à dengue, zika e chikungunya em seus canteiros de obras podem entrar em contato com o Seconci, em específico com o Setor de Relações Empresariais, pelo telefone 11 3664-5059 ou e-mail.

### 66ª Sondagem Nacional da Indústria da Construção

Os empresários da construção civil têm até 23 de fevereiro para responder ao questionário da 66ª edição da Sondagem Nacional da Indústria da Construção, realizada pelo Sindicato da Indústria da Construção do Estado de São Paulo (SindusCon-SP).

[Clique aqui](#) e saiba mais!

**TODOS NA GUERRA CONTRA A DENGUE, O ZIKA E A CHICUNGUNHA**

**EQUIPE NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS**

Cuidamos do seu patrimônio com Experiência e profissionalismo

Ligue Agora (18) Araçatuba (SP) e Região  
(Fixo) 3622.228  
(Vivo) 99726.4329 - (Claro) 99131.9149  
(Tim) 98127.9800 - (Oi) 98814.5844

**EPSEG**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

**CAIO CESAR CACHONI**  
Representante Comercial

(18) 3644-5473 - Escritório  
VIVO (18) 99117-6952  
TIM (18) 98131-2390  
CLARO (18) 99128-9321  
caioepseg@terra.com.br



## Afinal: Pisca-alerta só pode ser utilizado parado?



Legislação de Trânsito não é clara, mas permite chegar a uma conclusão.

**Nos** Centros de Formação de Condutores e em muitos textos oriundos de educadores de trânsito, vemos como taxativo a obrigação de que o uso do pisca-alerta não deveria ser utilizado com o veículo em movimento.

Confesso que sempre tive esse entendimento, mais por questão de repetição do que por aprofundamento dos estudos sobre o tema. Buscando conhecer mais sobre o assunto, passo a compreender que é permitido o uso dessas luzes em movimento.

Para entendermos isso, importante saber que o Anexo I do Código de Trânsito Brasileiro define essas luzes como: "luz intermitente do veículo, utilizada em caráter de advertência, destinada a indicar aos demais usuários da via que o veículo está imobilizado ou em situação de emergência".

Percebemos, já de pronto, que a definição aponta duas situações: veículo imobilizado; veículo em situação de emergência. Da mesma forma, o artigo 40, V do CTB, repete essa distinção das duas formas em que pode-se usar o pisca-alerta (além de uma terceira, que seria onde a sinalização determinar).

Gilberto Antônio Farias Dias, magistrado, buscou na história a origem da ideia de que pisca-alerta apenas imobilizado. Segundo consta em sua obra (DIAS, 2014), o Código Nacional de Trânsito, de 1966, proibia o uso dessas luzes em movimento, assim como a Resolução 463/73 do CONTRAN. Porém, ambas restam revogadas e não produzem mais efeitos.

Talvez por uma redação confusa ou mesmo por desleixo com a questão, o legislador do novo CTB utilizou-se da conjunção coordenativa "ou", que segundo nossa língua pode indicar alternância/exclusão ou incerteza. Considerando que a Lei deve ser clara e objetiva, podemos defender que o "ou" utilizado indica alternância. Vejamos o que diz a legislação:

"Art. 40. O uso de luzes em veículo obedecerá às seguintes determinações:

V - O condutor utilizará o pisca-alerta nas seguintes situações:

a) em imobilizações ou situações de emergência;

b) quando a regulamentação da via assim o determinar."

Talvez o único argumento legal interessante que defende o uso dessas luzes apenas imobilizado é o de que o legislador separou o inciso em dois (a e b), deixando "em imobilizações" junto com "situações de emergência". Entretanto, ao não estabelecer clara-

mente o uso restrito ao veículo imobilizado, podemos entender que basta a situação configurar emergência ou imobilizações.

O Manual Brasileiro de Fiscalização de Trânsito - Volume I, instituído pela Resolução 371/10 do CONTRAN, também traz esse entendimento ao destacar a necessidade do agente descrever no campo Observações do Auto de Infração a circunstância, dentre elas a de que o veículo transitaria com pisca-alerta ligado sem estar em situação de emergência. A infração no uso inadequado das luzes está prevista no artigo 251, I, como sendo de natureza Média (4 pontos e R\$85,13 de multa).

Vejam que o tema é complexo e, apesar de não ser recomendado seu uso em movimento, pois cultural e historicamente temos a ideia de que um veículo com pisca-alerta ligado estaria sempre imobilizado, ainda assim a nossa atual legislação não penaliza quem fizer uso em movimento do pisca-alerta, desde que em situação de emergência.

O Código de Trânsito Brasileiro não define, infelizmente, o que é emergência, porém buscando em dicionários da Língua Portuguesa e o que aponta a própria Lei 9.656/98 (artigo 35c), temos que emergência é a situação que envolve condição médica de risco de morte. Sendo assim, condutor atrasado para chegar ao trabalho ou pegar o banco aberto, não está em situação de emergência, não podendo, portanto, fazer uso do pisca-alerta em movimento. Em contrapartida, um condutor que transita conduzindo uma pessoa que está tendo infarto, por exemplo, poderia fazer uso dessas luzes por estar efetivamente em situação de emergência (risco de morte).

Assim, fica concluída a possibilidade legal (não sem contrapontos) do uso do pisca-alerta em movimento, apesar do senso comum e da recomendação do uso apenas imobilizado. Desse modo, um ponto de forte questionamento no caso de autuações pelo uso em movimento sem a constatação por parte do agente de que não se tratava de emergência, meramente pelo uso das luzes em circulação.

**N**  
Eduardo Cadore - Gaúcho, Psicólogo Perito em Trânsito, Técnico em Segurança no Trânsito (Ensino Superior), Especialista em Planejamento e Gestão de Trânsito, Pós-graduando em Direito de Trânsito, Acadêmico de Direito, Diretor de Ensino e Instrutor de Trânsito em Centro de Formação de Condutores, Professor de Formação de Instrutores e Diretores de CFCs, atuou em processo administrativo de trânsito (Rede Multiradar) e na LEMA - Assessoria em Trânsito Ltda., além de cursos na área.

## 6 alimentos que um especialista em segurança alimentar diz que nunca comeria



**Os dois** surtos da bactéria E. coli que afetaram em 2015 os restaurantes da popular rede de restaurantes Chipotle, nos Estados Unidos, trouxeram à tona mais uma vez o risco de intoxicação apresentado por alguns alimentos.

A forma como os alimentos são processados hoje em dia cria várias chances para que agentes patogênicos cheguem a nossas mesas.

E, como foi demonstrado no caso da rede Chipotle, está cada vez mais difícil rastrear as fontes destas contaminações.

O Centro de Controle e Prevenção de Doenças americano (CDC na sigla em inglês) anunciou nesta semana que os surtos de E. coli na rede de restaurantes parecem ter acabado.

Mas o CDC não conseguiu encontrar as causas do surto que afetou cerca de 60 pessoas em 11 Estados americanos, 22 delas em estado grave.

"A prova epidemiológica recolhida durante a investigação sugere que um produto alimentício comum ou um ingrediente servido nos restaurantes do Chipotle Mexican Grill foi a causa provável dos dois surtos", afirmou o órgão em uma declaração.

"A investigação não identificou um alimento ou ingrediente específico vinculado à doença", acrescentou o CDC.

O surto de E. coli na rede Chipotle não é um caso isolado. De acordo com o CDC, a cada ano nos Estados Unidos cerca de 48 milhões de pessoas ficam doentes devido a algum problema com origem na alimentação.

Destas, 128 mil precisam ser internadas e cerca de 3 mil morrem por causa destas doenças.

Bill Marler, advogado e especialista em segurança alimentar, representou vítimas de quase todos os surtos de intoxicação que ocorreram nos Estados Unidos nos últimos 20 anos, incluindo os últimos casos relacionados à rede Chipotle.

Marler acaba de publicar em uma revista online, a Bottom Line Health, uma lista com seis alimentos que, segundo ele, jamais comeria. Veja a seguir:

**1. Leite e sucos sem pasteurização**  
Segundo Marler, estes alimentos podem estar contaminados com vírus, parasitas e bactérias como a Salmonella, E. coli e Listeria.

O CDC informa que, entre 1993 e 2006, cerca de 1,5 mil pessoas ficaram doentes nos Estados Unidos por consumir leite "cru", sem pasteurização, ou queijos produzidos com este tipo de leite.



O leite sem pasteurização tem 150 vezes mais chances de causar doenças do que os produtos lácteos pasteurizados.

E a mesma advertência se aplica aos sucos não pasteurizados, muitos populares em lojas de produtos saudáveis ou comprados nas ruas, feitos de frutas, que podem conter bactérias perigosas.

De acordo com Marler, o mais seguro é verificar se a embalagem do suco tem uma etiqueta afirmando que "este alimento foi pasteurizado".

**2. Brotos ou germinados (de soja, feijão, alfafa etc) crus**

Desde o meio da década de 1990 os brotos crus ou levemente cozidos já foram ligados a mais de 30 surtos bacterianos nos Estados Unidos, principalmente causados por Salmonella e E. coli.



Em 2011, quase 4 mil pessoas ficaram doentes e 53 morreram devido a uma intoxicação na Alemanha cuja causa foi justamente a E. coli em brotos.

Em 2014, um surto de Salmonella em brotos de feijão levou 19 pessoas para o hospital nos Estados Unidos.

Marler afirma que todo tipo de germinado pode propagar uma infecção bacteriana que tem origem em suas sementes. Mas o especialista também acrescenta que, se os brotos forem bem cozidos, ele comeria sem problemas.



**3. Carne malpassada (inclusive hambúrguer)**

Para Marler, os hambúrgueres sempre devem estar bem cozidos.

"A razão de os produtos moídos serem problemáticos e necessitarem um bom cozimento é porque qualquer bactéria que está na superfície da carne pode contaminar o interior", afirmou.

Se a carne moída não for cozida a 70 graus interna e externamente pode causar intoxicação por E. coli, Salmonella e outras bactérias.

Marler afirma que também há problemas na técnica de maceração dos bifes: a prática de furar a carne com uma agulha para amaciá-la e que pode transferir micróbios da superfície para o interior da carne.

Se a carne está macerada, Marler afirma que prefere comer o bife bem passado. Se não está, escolhe o bife ao ponto.

**4. Frutas e vegetais que se vendem lavados ou cortados, "prontos" para comer**

"Fujo destes como se fosse uma praga", disse Marler.

O especialista afirma que quanto mais se manipula e processa um produto, maior é o risco de contaminação.



Nos últimos anos houve um grande aumento nas vendas de saladas, frutas ou verduras lavadas, cortados e prontos para o consumo.

Para Marler, a "conveniência é maravilhosa, mas acho que, às vezes, não vale a pena assumir o risco".

O especialista compra frutas e verduras sem lavar nem cortar, em pequenas quantidades, e as consome em um prazo de três a quatro dias para reduzir o risco de listeria, uma bactéria letal que prospera dentro da geladeira.

**5. Ovos crus ou semicrus**

Apesar de no final da década de 1980 uma epidemia de Salmonella na Grã-Bretanha ter transformado o ovo em inimigo número um, muitas pessoas não deixaram de consumi-lo cru.



O ovo é um dos alimentos mais nutritivos e econômicos do mundo, mas tem muitos riscos.

E, para evitar doenças, os especialistas recomendam armazenar os ovos na geladeira e servi-los após cozimento.

**6. Ostras e outros moluscos crus**

Segundo Bill Marler os moluscos crus, principalmente as ostras, estão causando cada vez mais intoxicações.

A teoria do especialista é que o aumento da temperatura das águas do mar aumentou o desenvolvimento de micróbios. Portanto é preciso ter cada vez mais cuidado com estes produtos.

"As ostras são animais filtradores, quer dizer, recolhem tudo o que está na água. Se existe bactéria, ela entra em seu sistema e se você comer esta ostra terá problemas", afirmou.

"Vi muito mais casos disto nos últimos cinco anos do que nos últimos 20. Simplesmente não vale a pena o risco", acrescentou. **N**

Compartilhamos com Saúde Terra

## Menor aprendiz acusado de furtar esmalte em supermercado reverte justa causa

Fonte: TST - Tribunal Superior do Trabalho

A Cencosud Brasil Comercial Ltda. Não conseguiu reformar, no Tribunal Superior do Trabalho, sentença que declarou nula a despedida por justa causa de um menor aprendiz acusado de furto de esmalte de unhas e chocolates. A justa causa foi convertida em dispensa imotivada porque não houve plena comprovação da prática do delito.

Ao julgar o processo, a Quinta Turma do TST negou provimento a agravo de instrumento da Cencosud - rede varejista que possui, entre outros, os supermercados GBarbosa e Prezunic. No recurso ao TST, a empresa sustentou que o conjunto dos autos apresenta provas reais e efetivas que corroboram a alegação do cometimento de furto pelo menor, dando motivo a sua demissão por ato de improbidade e por violação da boa-fé contratual.

Em depoimento pessoal, o menor negou o furto. Alegou que ele e um colega estavam no local em que são colocados papéis para prensa e que iriam pegar um deles para servir de assento, quando o outro aprendiz encontrou uma caixa com produtos da loja. Segundo o colega, ao tentar pegar a caixa para devolver os produtos ao interior da loja, foi surpreendido pelo encarregado e acusado de furto.

O Tribunal Regional do Trabalho da 5ª Região (TRT-BA) manteve a sentença que acolheu o pedido do aprendiz para declarar nula a despedida por justa causa e condenou a empresa ao pagamento das verbas pertinentes. O Regional concluiu, que, embora os aprendizes realmente tenham sido flagrados com os produtos, isso não significa, necessariamente, que iriam furtá-los, pois as mercadorias foram encontradas no local antes do "flagrante" do encarregado, que afirmou não saber quem as colocou próximo ao lixo. Também não houve prova de que a caixa tivesse sido levada para o local pelos próprios aprendizes, e a maioria dos produtos eram de uso feminino.

A relatora do recurso da Cencosud ao TST, ministra Maria Helena Mallmann, ressaltou que, para decidir de forma contrária à do Regional, seria necessário o revolvimento do conjunto fático-probatório, inviável devido à Súmula 126 do TST. Concluiu também que os julgados apresentados para comprovação de divergência jurisprudencial eram inespecíficos, por não refletirem as premissas fáticas das quais partiu o acórdão regional. **N**

Esta cartilha, em sua 6ª edição, foi revista e atualizada para contemplar os direitos previstos na Emenda Constitucional nº 72, de 2 de abril de 2013, e na Lei Complementar nº 150, de 1º de junho de 2015, estendidos aos(as) trabalhadores(as) domésticos(as) e tem a intenção de contribuir com trabalhadores e empregadores, reunindo em um único documento as informações sobre as normas legais dos domésticos com o intuito de melhorar e fortalecer as relações trabalhistas. [Clique aqui e baixe a cartilha](#)

## Cartilha eSocial: resposta rápida sobre as recentes alterações legislativas

O Ministério do Trabalho e Previdência Social, em reconhecimento à importância da categoria dos trabalhadores domésticos no mercado de trabalho brasileiro, lança uma nova versão da cartilha "Trabalho Doméstico - Direitos e Deveres", publicada inicialmente em 2004.

Esta cartilha, em sua 6ª edição, foi revista e atualizada para contemplar os direitos previstos na Emenda Constitucional nº 72, de 2 de abril de 2013, e na Lei Complementar nº 150, de 1º de junho de 2015, estendidos aos(as) trabalhadores(as) domésticos(as) e tem a intenção de contribuir com trabalhadores e empregadores, reunindo em um único documento as informações sobre as normas legais dos domésticos com o intuito de melhorar e fortalecer as relações trabalhistas. [Clique aqui e baixe a cartilha](#)

**MC**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO  
18 3652-9703  
PENÁPOLIS e REGIÃO

**EPSEG**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL  
CAIO CESAR CACHONI  
Representante Comercial  
(18) 3644-5473 - Escritório  
VIVO (18) 99117-6952  
TIM (18) 98131-2390  
CLARO (18) 99128-9321  
caioepseg@terra.com.br



# Megazine Norminha

A minha loja tem as melhores ofertas para você  
VISITE NOSSA LOJA AGORA E BOAS COMPRAS - TEM A NOSSA GARANTIA

**CLIQUE AQUI E COMPRE AGORA!**

## Vida saudável no Labor



**Carla Santos Lima**

Psicóloga clínica de base Junguiana, Profissional da área de TD & E no meio corporativo, Palestrante de Educação em Saúde, Sexualidade e Segurança do Trabalho

## O SEXO POR VIA DE PROTEÇÃO

Olá! Aos que acompanham as minhas atividades nas redes sociais, site e aqui pela norminha, é sabido que um dos temas das minhas palestras é a sexualidade, seja no modo conceitual ou na maneira como se vive a sexualidade em sociedade. Acredito que seja o momento oportuno e a coluna de hoje trata do assunto – O sexo por via de proteção.

No Brasil, algumas épocas do ano recebem mais consideração quando o assunto é prevenção de doenças sexualmente transmissíveis. A atenção vem de campanhas públicas e privadas que visam levar informações à sociedade sexualmente ativa. Como o uso de práticas seguras é visto por aqui à luz das pesquisas? Vejamos:

Algumas pesquisas apontam tendência de queda no uso do preservativo na última relação sexual dos últimos 12 meses (36,8%), apesar do conhecimento sobre o uso do preservativo ter se mantido alto em 2004 e 2008; maiores proporções de uso entre os mais jovens, e aumento no uso do preservativo entre eles na primeira relação sexual (60,9%). Com relação à população geral, os dados indicam associações entre uso regular de preservativo e: ser homem; idade de 15 a 24 anos, ter recebido preservativos de graça; e não coabitar com um parceiro. Importante notar que diversos estudos mostram que há maior dificuldade em manter o uso de preservativos no contexto de relações consideradas estáveis pelos parceiros envolvidos. Finalmente, considerando os estudos com adolescentes, identifica-se incremento no uso de preservativos comparando-se 1998 a 2005, e relatos mais frequentes de uso do pre-

servativo no âmbito de relações sexuais com parceiros casuais (80%) quando comparados aos parceiros fixos (40%).

Para concluir os pesquisadores sugerem a necessidade de mais (e melhores estudos), se possível focando os fatores associados ao uso de preservativo entre os grupos nos quais a epidemia se concentra, como por exemplo, homens que fazem sexo com homens (HSH), trabalhadoras sexuais (TS), usuários de drogas (UD) e travestis e transexuais (TT) Mais importante, eles afirmam que a reflexão e discussão do uso do preservativo no âmbito das novas tecnologias de prevenção devem não só enfatizar a importância do mesmo, mas também considerar o papel do prazer e do sexo nas intervenções combinadas, além do potencial de redução do risco de infecção por HIV.

(Dourado et al. Revisando o uso do preservativo no Brasil. Rev Bras Epidemiologia 2015;18 Supl 1 63:68)

Prazer com saúde a todos e até logo mais!

**Carla Lima**  
Psicóloga, Analista de TD & E no meio corporativo,  
Consultora organizacional,  
Palestrante de Educação em Saúde,  
Sexualidade e Seg. do Trabalho.  
(11) 9 57870878  
Atendimentos online:  
[carla.psicologia@hotmail.com](mailto:carla.psicologia@hotmail.com)  
Contato para eventos:  
[contato@carlapalestras.com.br](mailto:contato@carlapalestras.com.br)  
Acesse e me conheça mais:  
<http://www.carlapalestras.com.br>

## Plano de saúde é condenado a pagar danos morais por negar tratamento

O Grupo Hospitalar Rio de Janeiro LTDA. – Assim Saúde foi condenado a pagar R\$ 10 mil de indenização por danos morais a uma cliente que teve tratamento médico de urgência negado pela instituição. Pagará, ainda, os danos materiais relacionados ao procedimento. A decisão é da 12ª Câmara Cível do Tribunal de Justiça de Minas Gerais (TJMG), que reformou em parte sentença proferida pela Comarca de Cataguases (região da Mata).

A mulher narrou nos autos que morava no Rio de Janeiro e foi levada pelo filho para Cataguases, em dezembro de 2013, para passar as festas de final de ano com a família. Em 14 de janeiro de 2014, ela sofreu uma fratura no fêmur da perna esquerda em um acidente em casa, necessitando de cirurgia de urgência.

De acordo com a cliente, o pedido de autorização para a realização do procedimento foi negado. O grupo hospitalar alegou que o pedido deveria ser feito à Abramge (Associação Brasileira de Medicina de Grupo), que, por sua vez, alegou que a própria paciente deveria arcar com os custos do procedimento fora de área de abrangência do plano firmado entre as partes. A instituição acrescentou que não possuía hospital conveniado em Cataguases.

Na Justiça, a paciente pediu indenização pelos danos materiais suportados até então e por gastos relacionados ao tratamento da lesão, como



consultas médicas e fisioterapia. Pediu ainda compensação pelos danos morais e, liminarmente, que o plano de saúde fosse obrigado a cumprir com as obrigações contratuais. O pedido de antecipação de tutela foi negado.

Em sua defesa, a empresa afirmou que o contrato entre as partes não abrangia a área questionada, tendo em vista a rede credenciada do plano. Afirmou que a beneficiária teve conhecimento dessa limitação no ato de contratação e pelo Manual do Usuário, o que tornava incabível o reembolso dos gastos.

### Momento de fragilidade

Em Primeira Instância, o grupo foi condenado a pagar os danos materiais referentes aos procedimentos em caráter de urgência (honorários médicos da cirurgia e despesas do hospital), no valor de cerca de R\$ 6 mil. Como o pedido de indenização por danos morais foi negado, a paciente recorreu.

Ao analisar os autos, o desembargador relator, Marco Antônio de Melo, observou que em primeira instância foi decidido que a negativa de cobertura foi indevida. Como isso não foi questionado pela empresa, cabia apenas avaliar o pedido de indenização por danos morais.

Na avaliação do desembargador, “a negativa de tratamento médico acarreta inegável abalo extraordinário ao indivíduo, em momento de grande fragilidade, atingindo, pois, a dignidade da pessoa humana, não podendo ser considerado mero dissabor ordinário”.

Assim, o relator reformou parcialmente a sentença para condenar o grupo a pagar também a indenização por danos morais, fixando o valor em R\$ 10 mil. Os desembargadores Saldanha da Fonseca e Juliana Campos Horta votaram de acordo com o relator. **N**

Assessoria de Comunicação Institucional - Ascorm  
TJMG - Unidade Rala

## Químicos da Força definem Pré-Pauta para Campanha Salarial e Social dos trabalhadores no setor industrial farmacêutico

No dia 4 de fevereiro, líderes da FEQUIMFAR (Federação dos Trabalhadores nas Indústrias Químicas e Farmacêuticas do Estado de São Paulo), entidade filiada à Força Sindical e à CNTQ (Confederação Nacional dos Trabalhadores no Ramo Químico), e dos Sindicatos filiados estiveram reunidos para o Seminário de Negociação Coletiva do setor industrial farmacêutico.

Após palestra sobre a conjuntura econômica do setor, foi elaborada uma Pré-Pauta de Reivindicações da categoria, bem como estratégias para a negociação coletiva deste ano.

Ao fim do Seminário, líderes da FEQUIMFAR e Sindicatos filiados aprovaram as reivindicações que serão levadas às assembleias para aprovação dos trabalhadores até o dia 2 de março.

Se aprovada, a Pauta de Reivindicações deverá ser entregue aos representantes patronais do SINDUSFAR-MA no dia 3 de março.

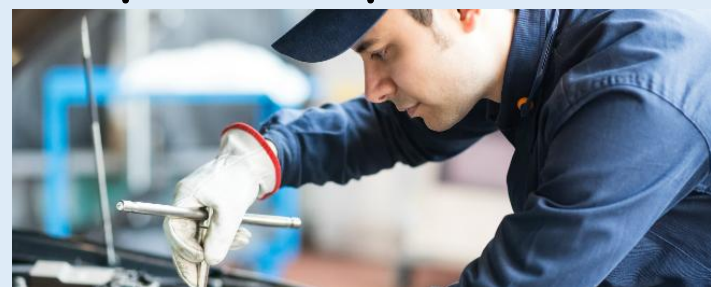
### Pré-Pauta de Reivindicações

- Reajuste salarial: 2% de aumento real + INPC (inflação do período);

- Piso salarial de R\$ 1.700,00;  
- PLR no valor de 2 salários normativos;  
- R\$ 200,00 de cesta básica ou vale-alimentação; - Acesso gratuito aos medicamentos para os trabalhadores e seus familiares;

**Bandeiras de Luta:** Aumento Real; Reajuste salarial; PLR (participação nos lucros e resultados); Trabalho Decente; Saúde e Segurança; Igualdade de Oportunidade; Qualificação Profissional; Medicamentos Gratuitos. **N**

## Justiça nega indenização por danos morais a caminhoneiro aposentado por invalidez



O caso aconteceu quando o trabalhador levou o caminhão que precisava de um reparo elétrico para uma oficina mecânica. Fonte: A Crítica

A Primeira Turma do Tribunal Regional do Trabalho da 24ª Região, por unanimidade, manteve sentença da 3ª Vara do Trabalho de Campo Grande que negou pedido de indenização por danos morais e estéticos e pensão vitalícia de um motorista de carreta que sofreu um acidente de trabalho em novembro de 2012.

O caso aconteceu quando o trabalhador levou o caminhão que precisava de um reparo elétrico para uma oficina mecânica. O motorista disse que estava ajudando o electricista e, ao testar a tensão da correia do alternador do caminhão, o electricista, que se encontrava na cabine do caminhão, deu partida no motor, prendendo a mão do reclamante entre a correia e a polia. Em decorrência do acidente, o trabalhador sofreu a amputação de seu dedo indicador e a fratura dos dedos médio e anelar. Após receber auxílio-doença por sete meses, o caminhoneiro foi aposentado por invalidez.

A defesa do trabalhador alegou responsabilidade da empresa que teria confessado que era tarefa do cami-

honeiro levar o veículo para o conserto e que a transportadora deveria fiscalizar o serviço de manutenção. Declarou também que quem deveria testar a tensão da correia do alternador era o electricista da oficina e não ele, ou seja, que estava apenas cumprindo ordens de seus superiores.

Segundo o relator do recurso, Juiz Convocado Tomás Bawden de Castro Silva, em depoimento, o caminhoneiro reconheceu que não deveria testar a tensão da correia, mas sim o electricista, confessando que agiu por conta própria, fora de suas atribuições. “Registro que não se trata de hipótese de responsabilidade objetiva porquanto o acidente não se deu no exercício da função de motorista carreteiro, atividade esta considerada de risco, pois realizada em rodovias com alto risco de acidentes, mas decorreu de ato inseguro do reclamante fora de sua atribuição, como já exposto”. “Comprovado que o acidente de trabalho ocorreu por ato inseguro do trabalhador, não há falar em indenização por danos morais”, expôs o relator. **N**

## Apelidos no local de trabalho? Cuidado, pode gerar indenização



Apelido surgiu na antiga Roma e eram usados para diferenciar indivíduos com o mesmo nome. Mas com o tempo o costume de apelidar foi generalizando e hoje é muito comum apelidar quase tudo.

Apelido ou alcunha é a designação não oficial criada através de um relacionamento interpessoal, geralmente informal, para identificar uma determinada pessoa, objeto ou lugar, de acordo com uma característica que se destaca positiva ou negativamente, de forma a atribuir-lhe um valor específico.

Normalmente tem origem na característica física da pessoa, as vezes a inspiração é a profissão e muito comum o local de origem.

Muitas vezes o apelido tem conotação positiva, mas tem também conotação negativa e no local de trabalho, pode gerar constrangimento. Aí é que mora o perigo.

Apelidar no local de trabalho pode gerar ato ou fato atentatório a integridade moral do empregado e, sendo contínua a prática de situações humilhantes e constrangedoras, caracterizado está o “assédio moral”.

Fato interessante aconteceu numa agência de uma grande Instituição Bancária. Uma gerente foi apelidada de “gerente Gabriela” pelo superior hierárquico. O chefe referia-se aos versos da música Gabriela de Dorival Caymmi (abertura da novela “Gabriela”). Diz os versos “Eu nasci assim, eu cresci assim e sou mesmo assim, vou ser sempre assim” para dizer que ela (gerente) era incompetente para cumprir metas. Pronto, a atitude contínua do superior hierárquico de chamar a gerente de “gerente Gabriela” caracterizou o assédio moral.

O caso aconteceu no Estado do Rio de Janeiro. A gerente não se conformando com tal situação, com tal apelido, ajuizou a respectiva ação trabalhista. O processo encontra-se em fase de recurso no TST – Tribunal Superior do Trabalho. **N**

Por Marcos Venício de Mesquita

## Senac Jaboticabal realiza ações de boas-vindas aos alunos



Dinâmicas, cartazes, música e oficina fizeram parte das atividades para influenciar posturas e pensamentos em todo 2016

Acolher e demonstrar ao próximo o quanto são queridos, estreitando laços e promovendo integração. Esses são conceitos colocados em prática frequentemente no Senac Jaboticabal (SP), pois a instituição acredita que o ambiente influencia diretamente no bem-estar e no desenvolvimento de novos conhecimentos. Pensando nisso, na semana de volta às aulas, a unidade preparou uma recepção especial aos alunos, com apresentação do Coral Luz, composto pelos funcionários do Senac; mensagens na TV e cartazes; vitrine temática na biblioteca; mensagens nas salas de aulas; entre outras ações.

“Nosso objetivo foi contagiar os es-

tudantes com alegria, e foi o que percebemos em cada olhar. Após a apresentação, encontrei uma aluna cantando o refrão da música interpretada pelo Coral: ‘nós podemos tudo, nós podemos mais, vamos lá fazer o que será’. Então, acredito que a ação sensibilizou os alunos para um olhar mais humano e sensível ao próximo”, explica Alessandra D’Áquila, coordenadora de cursos do Senac.

A docente Karina Fernanda Mariano reforça esse sentimento. “O retorno às aulas é um momento importante para os estudantes, pois eles voltam ansiosos, com grandes expectativas. Por isso que, ao promover um ambiente acolhedor, com uma mensagem

própria para o momento, de estímulo e incentivo, nós alimentamos os bons sentimentos”, diz.

A dinâmica do Termômetro das Emoções também foi aplicada para que os sentimentos e emoções fossem medidos, mostrando as expectativas dos alunos.

Sem contar que, com os resultados, a instituição ainda poderá trabalhar novas ações durante o ano. E não para por aí. Ao longo do mês de fevereiro, os estudantes terão a oportunidade de participar da oficina Mão que Acolhe, que tem como objetivo promover integração, parceria, qualidade de vida e acolhimento. **N**



# Megazine Norminha

A minha loja tem as melhores ofertas para você  
VISITE NOSSA LOJA AGORA E BOAS COMPRAS - TEM A NOSSA GARANTIA

**CLIQUE AQUI E COMPRA AGORA!**

## Não basta ser máscara de proteção respiratória, tem que saber o tipo e a concentração dos agentes no ambiente

Fonte: Blog Emily Sobral

**Nova** versão do Programa de Proteção Respiratória (PPR), da Fundacentro, será divulgada nos próximos meses. Quem antecipa a informação é José Damásio de Aquino, tecnologista do serviço de equipamentos de Segurança da Fundacentro. "O programa não trará grandes mudanças em relação aos requisitos estabelecidos, mas sim em seus anexos, para incluir novos conhecimentos sobre a proteção respiratória", diz ele. Depois de mais de 20 anos como referência em proteção respiratória, o PPR, que foi lançado em 1994, por meio de instrução normativa do Ministério do Trabalho e Emprego, com sua segunda alteração em 2002, chega em 2016, com o propósito de se tornar ainda mais bem-sucedido.

Mesmo com informações detalhadas sobre seleção e uso de respiradores por trabalhadores expostos a agentes nocivos, o maior desafio em proteção respiratória chama-se a escolha do equipamento correto, segundo o contaminante existente no ambiente. "Isso gera dúvidas e questionamentos por parte das empresas, que são responsáveis por comprar os equipamentos para seus empregados", afirma. Não basta saber que o ambiente laboral de determinada atividade contém contaminantes e sair comprando máscaras. É obrigatório conhecer o tipo de agente agressivo e sua concentração, para saber se está acima ou abaixo dos limites de tolerâncias explicitados no programa.

Em sua grande maioria, a seleção do EPI é feita sem a avaliação prévia. Logo, o Serviço Especializado de Engenharia e Medicina do Trabalho (SESMT) da empresa precisa de um profissional que saiba executar a coleta de amostra do agente (poeiras, por exemplo), para encaminhar ao laboratório de análises. A dificuldade é esta. Se não contar com um profissional com esta capacitação, a empresa pode contratar uma consultoria para fazer essa função. Sem a análise,



a escolha do EPI pode ser um erro e seu uso, ineficaz. Segundo José Damásio, é comum a Fundacentro receber consulta de empresas para saber que tipo de máscaras deve comprar, sem saberem qual é o grau de concentração no ambiente em que os trabalhadores laboram. "Não podemos indicar qualquer equipamento. Por exemplo, uma máscara descartável, que é tecnicamente conhecida como peça facial filtrante para partículas, é indicada somente para poeiras, ou seja, partículas sólidas. Sua capacidade de proteção é de até 10 vezes a concentração no ambiente do limite de tolerância. Se a concentração for acima de 10 vezes, esse tipo de equipamento não vai proteger o trabalhador. Será uma enganação", explica. Daí, ter o dado preciso sobre os níveis de concentração é essencial.

Por causa dessa falta de informação, muitas empresas não selecionam o equipamento a ser indicado a cada situação específica e única do ambiente que contém agentes contaminantes. Além do erro no tipo de máscara, também não se conseguirá saber em quanto tempo deve ser feita a troca do equipamento.

Mesmo que o EPI seja um ótimo equipamento que retém as partículas e protege o trabalhador, com o uso, chegará um determinado momento que vai saturar e precisará ser trocado. "No caso de equipamento de proteção respiratória que tem filtro mecânico, se entupir, o que acontece? O contaminante não passará, mas também não passará o ar. Ao ter dificuldade para respirar, o trabalhador vai levantar um pouco a máscara, que, logicamente, não vai fazer sua função", afirma. O tecnologista ressalta que a maior dificuldade para uma boa gestão de proteção respiratória é obter dados fidedignos pelo responsável pela empresa, sabendo exatamente qual é o contaminante no ambiente de trabalho e qual a concentração.

A responsabilidade de conhecer a medida de concentração do ambiente é da empresa, que irá comprar o equipamento para o empregado usar. Porém, os fabricantes podem colaborar com a eficiência dos protetores faciais, apresentando instruções de uso na embalagem da forma mais clara possível. "Os fabricantes devem informar no manual de instrução e embalagem, que a utilização dos equipamentos sem avaliação prévia não será efetiva. Não adianta fornecer o equipamento ao trabalhador, sem ter a garantia de que realmente o está protegendo", explica.



Outro aspecto que deve ser esclarecido é que a peça (máscara) que cobre as vias respiratórias e fica em contato com a pele do trabalhador não pode ter nenhuma espécie de fendas, em que o ar contaminado possa entrar.

## Por quanto tempo é possível receber Pensão por Morte? (INSS)



A pensão por morte é um benefício previdenciário destinado aos dependentes do segurado da Previdência Social que vier a falecer, no entanto a pensão por morte não é um benefício previdenciário automático, ou seja, os dependentes precisam comprovar o grau de dependência que tinha do segurado falecido.

No caso do cônjuge, com as novas regras introduzidas pela Lei 13.135/15, houve alterações quanto ao período de recebimento da pensão por morte, que irá variar conforme a quantidade de contribuições do falecido, o tempo de casamento e a idade do cônjuge.

A tabela criada pelo § 5º do artigo 77 da lei 8.213/91, estabelece como prazo de recebimento do benefício de pensão por morte:

Expectativa de vida igual ou superior a 55 anos = 3 anos de recebimento

Expectativa de vida entre 50 e 55 anos = 6 anos de recebimento

Expectativa de vida entre 45 e 50 anos = 9 anos de recebimento

Expectativa de vida entre 40 e 45 anos = 12 anos de recebimento

Expectativa de vida entre 35 e 40 anos = 15 anos de recebimento

Expectativa de vida entre inferior a 35 anos = recebimento vitalício.

A partir de agora, para que a pensão recebida pelo cônjuge seja vitalícia são necessários três requisitos:

1) que o falecido tenha realizado ao menos 18 contribuições para a Previdência Social

2) que na época do óbito o cônjuge estivesse casado ao menos há dois anos com o falecido

3) que a pessoa beneficiária da pensão tenha ao menos 44 anos de idade na data do óbito.

Ademais, se por acaso os dois primeiros requisitos tenham sido preenchidos, porém se o cônjuge tiver menos de 44 anos de idade, receberá a pensão por um período escalonado (conforme artigo 77, § 2º, V, c, da Lei 8.213/91) e que irá variar entre três e 20 anos, conforme tabela apresentada acima.

Caso um dos dois primeiros requisitos não tenha sido preenchido, a pensão será recebida somente por 4 (quatro) meses, nesta situação não se leva em conta a idade da pessoa beneficiária.

Por fim, é importante lembrar também que, se o falecimento do segurado da Previdência Social ocorreu por acidente do trabalho ou doença ocupacional, apenas a idade do cônjuge será determinante para a definição do período de recebimento da pensão por morte.

Compartilhamos com Guilherme Teles - Advogado, pós-graduando em Direito da Seguridade Social pela Faculdade LEGALE-SP, Historiador e entusiasta da Internet. [www.gtjuridico.com.br](http://www.gtjuridico.com.br)

## CURSO DE AVALIAÇÃO PSICOSSOCIAL BÁSICO

Avaliação Psico social de acordo com as exigências da DAT em compliance a NR 33 e NR 35

**Dia 20/02/2016 - 09 às 18 hs**

**Local: Despert RH - São Paulo (SP), próximo ao Metrô Praça da Árvore**

SOMENTE PARA PSICÓLOGOS E ESTUDANTES DE PSICOLOGIA

**INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES:**

[rh@lugurh.com.br](mailto:rh@lugurh.com.br)

**LUGU (13) 3232-7579 Despert**

## Médico se declara negro e passa em 1º lugar em concurso

Profissional trabalha há seis meses no Inca. Conselho vai investigar o caso



**Cardiologista** formado pela Universidade Federal Fluminense, com cursos de especialização em Harvard e na Fundação Getúlio Vargas (FGV), Bruno Feijó Ouriques será investigado pelo Conselho Regional de Medicina.

O Cremerj irá apurar se houve irregularidade na aprovação do médico em primeiro lugar por meio de cota para negros no concurso público para intensivista do Centro de Medula Óssea do Instituto Nacional do Câncer (Inca). Ele trabalha no Inca desde agosto de 2015.

O Diário Oficial mostra a classificação na cota reservada para negros. Seu tom de pelé é claro. Em nota, o Conselho Regional de Medicina do Estado (Cremerj) analisa a possibilidade da irregularidade. "O Conselho entende que deve haver uma maior fiscalização tanto no momento do processo seletivo quanto na convocação do candidato aprovado", diz a nota.

O médico Bruno Ouriques alega que não se considera branco. "Essa é uma avaliação de vocês. Minha etnia é algo extremamente subjetivo. A lei é muito clara quanto a isso. Não é como vocês me veem, e sim como eu me enxergo", repetiu, ao telefone. Bruno não respondeu quando foi questionado se possuiu algum ascendente familiar negro.

### FALSIDADE IDEOLÓGICA

Para advogados especialistas em Direito Administrativo, embora a lei diga que o candidato define sua própria raça, há um princípio de razoabilidade. A pessoa pode se autodeclarar o que for. Mas é um documento público, portanto, pode ser considerado falsidade ideológica se é para obter vantagem. É uma questão de bom senso, porque senão todo brasileiro poderia se considerar negro. Pode até ter consequências criminais.

De acordo com o Ministério da Saúde, na hipótese de comprovação de declaração falsa, "o candidato será eliminado e, se houver sido nomeado, ficará sujeito à anulação da admissão ao serviço ou emprego público, após procedimento administrativo em que lhe sejam assegurados a defesa." O presidente do Conselho Estadual dos Direitos dos Negros (Cedine), Luiz Eduardo Negrogun, declarou repúdio ao fato. "Não tem nada a ver com ascendência étnica. É uma atitude simplesmente oportunista. Depois de tantos anos de desrespeito com a comunidade afrodescendente, quando há o mínimo de reparação ainda temos que aturar isso. O mecanismo precisa ser aprimorado para que isso não seja permitido", avalia Luiz Eduardo Negrogun.

### PARA SABER MAIS

Quando o candidato faz a declaração de que é negro?

O candidato faz a autodeclaração no momento da inscrição. A pessoa deve se declarar preta ou parda, segundo o quesito de cor e raça do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística).

A lei vale para todos os concursos públicos?

A lei vale apenas para concursos ligados à administração pública federal. Estão excluídos municípios e estados.

Publicado por Coruja Concursista

**ROSINALDO RAMOS**  
ADVOCACIA PREVIDENCIÁRIA

## Previdência e Direitos

Presidente Prudente - Rua Joaquim Nabuco, 1507 - (18) 3903-1046  
Presidente Epitácio - Rua Maciel, 6-38ª - (18) 3281-4342  
Oswaldo Cruz - Rua Ricardo Ponciano, 509 - (18) 3228-1146  
Marília - Rua Paraná, 406 - (14) 3414-1937

## Beneficiários não podem mais acumular auxílio-acidente com aposentadoria



**Trabalhadores** que solicitarem a acumulação do auxílio-acidente com a aposentadoria terão os pedidos indeferidos caso a lesão e o início da aposentadoria tenham ocorrido após a mudança na legislação federal, em 1997, segundo entendimento do Superior Tribunal de Justiça (STJ). O tema já foi discutido em mais de 600 acórdãos no tribunal, dois acórdãos de repetitivos, além da edição da súmula 507.

O entendimento dos ministros é que "a acumulação de auxílio-acidente com aposentadoria pressupõe que a lesão incapacitante e a aposentadoria sejam anteriores a 11 de novembro de 1997, observado o critério do art. 23 da Lei n. 8.213/1991 para definição do momento da lesão nos casos de doença profissional ou do trabalho" (súmula 507).

A súmula menciona a data de novembro de 1997 porque o governo fe-

deral editou uma medida provisória, posteriormente convertida em lei, proibindo a acumulação dos benefícios.

Em um dos acórdãos, o tribunal cita a possibilidade da cumulatividade de benefícios, observando a data dos pedidos. "A Primeira Seção do Superior Tribunal de Justiça consolidou entendimento no sentido de que a acumulação de auxílio-acidente com aposentadoria é possível, desde que a eclosão da lesão incapacitante e a concessão da aposentadoria tenham ocorrido antes de 11/11/1997, data de edição da Medida Provisória 1.596-14/97, posteriormente convertida na Lei 9.528/1997".

Vale lembrar que, em casos como esse, o STJ julga de acordo com o procedimento previsto para os recursos repetitivos, já que há um entendimento pacífico para a situação. Apesar de ações e recursos referentes à cumulatividade do auxílio-acidente e da aposentadoria envolverem questões trabalhistas, a última instância de julgamento é o STJ, e não o Tribunal Superior do Trabalho (TST), visto que o tema versa também sobre direito previdenciário.

Compartilhamos com Superior Tribunal de Justiça

## Psicoterrorismo no ambiente de trabalho



Você deve estar se perguntando o que é psicoterrorismo, vou conceituar como:

Um termo utilizado para designar toda conduta abusiva, praticadas pelo empregador diretamente ou indiretamente, e que cause constrangimento psicológico ou físico à pessoa.

Vilja Marques entende que:

É a exposição dos trabalhadores e trabalhadoras a situações humilhantes e constrangedoras, repetitivas e prolongadas, durante a jornada de trabalho, e no exercício das funções profissionais.[1]

Provocar inveja de um trabalhador pelo cargo do outro, estimulando-o à competição desleal.

Diminuir o salário.

Conceder prazos exíguos para atividades complexas, de forma que o trabalho jamais saia perfeito.

### Direitos Tutelados

A prática de assédio moral afronta os princípios da dignidade da pessoa humana e da valorização social do trabalho e, também o objetivo fundamental da promoção do bem de todos, sem preconceitos, o direito de ninguém ser submetido à tortura nem tratamento desumano ou degradante, e o direito à inviolabilidade da intimidade, da vida privada, da honra, e da imagem das pessoas.

Todas práticas que, se encaixem no conceito, praticados de forma repetida, por meses ou anos, afetam a saúde mental do trabalhador que passa a ter dúvida de sua própria competência.

Consequência da prática de assédio moral no Direito

O assédio moral pode ser fundamento para despedida indireta, de acordo com o artigo 483, alínea D e E,

da CLT, prevendo a prática, pelo empregador ou seus prepostos, contra o empregado ou pessoas de sua família, de ato lesivo da honra e boa fama.

E, se o empregado prática o assédio moral contra outro colega de trabalho, tem-se a prática de justa causa para a resolução do contrato de trabalho, conforme o artigo 482, alínea J, da CLT.

Sem se esquecer, aquele que sofreu com assédio moral possui o direito de ser indenizado pela a conduta lesiva a sua dignidade, honra e tantos outros direitos, como aqueles elencados acima.

A pessoa que sofre essa prática, por muitas das vezes, adquire doença de trabalho, devido todo sofrimento vivido.

### 39. MEIO AMBIENTE DE TRABALHO. SAÚDE. DEVER DO EMPREGADOR.

É dever do empregador e do tomador dos serviços zelar por um ambiente de trabalho saudável também do ponto de vista da saúde mental, coibindo práticas tendentes ou aptas a gerar danos de natureza moral ou emocional aos seus trabalhadores, passíveis de indenização.

### 41. RESPONSABILIDADE CIVIL. ACIDENTE DO TRABALHO. ÔNUS DA PROVA.

Cabe a inversão do ônus da prova em favor da vítima nas ações indenizatórias por acidente do trabalho. Caso tenha sofrido assédio moral, consulte um advogado de sua confiança ou procure o atendimento da Defensoria pública para, assim, melhor orientá-lo sobre essa questão.

Compartilhamos com Ian Ganciar Varella - Consultor Jurídico I Ingressante na Pós Graduação de Previdenciário na Faculdade Legale I Bacharel pela UNIFIEO em 2015.

**EQUIPE**  
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

Cuidamos do seu patrimônio com Experiência e profissionalismo

Ligue Agora (18) Araçatuba (SP) e Região  
**(Fixo) 3622.228**  
(Vivo) 99726.4329 - (Claro) 99131.9149  
(Tim) 98127.9800 - (Oi) 98814.5844

MC

**EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO  
**18 3652-9703**  
PENÁPOLIS e REGIÃO

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

Fisioterapeuta  
**Marcelo Kazuaki Simpício**  
[marcelo\\_ks@hotmail.com](mailto:marcelo_ks@hotmail.com)  
Rua Maestro Cardim, 1259  
Paraisópolis - São Paulo/SP  
(próximo metrô Paraisópolis)