



norminha.net.br  
Segurança e Saúde Ocupacional

# Norminha

Ano 08 – Nº 358 – 14/04/2016



Desde 18/08/2009 divulgando ações e missões de profissionais e de empresas que promovem o bem estar no ambiente de trabalho – Toda quinta-feira gratuitamente no seu e-mail – assinatura@norminha.net.br  
PORTAL NORMINHA – INFORMAÇÕES – ARQUIVOS – NORMINHAS – NORMAS REGULAMENTADORAS - MTPS – FUNDACENTRO – INMETRO – CBO – OIT BRASIL – CA/EPI – FACEBOOK DIRETOR: WC MAIOLI – MTE 51/09860-8

## Queda em altura está entre os principais acidentes fatais na indústria da construção



Segundo Robinson Leme o trabalhador que mais se acidenta é o servente

Por Por ACS/ Fundacentro-DF\*

O engenheiro Robinson Leme, NCST, ministrou nesta terça-feira (12/04) o curso "Gestão do Trabalho em Altura (NR-35) no VII CMATIC – Congresso Nacional sobre Condições e Meio Ambiente do Trabalho na Indústria da Construção.

O docente apresentou dados como, por exemplo, a morte de pelo menos 10 trabalhadores na indústria da construção somente em 2010 no Distrito Federal. O ano com maior número de acidentes fatais foi 2011, vitimando 18 pessoas. Segundo Robinson os números têm como fonte a Previdência Social. Os estados do Paraná, Santa Catarina e São Paulo são os que apresentam a maior taxa de mortalidade.

Robinson destacou que entre os acidentes de trabalho que mais matam estão queda em altura, soterramento e choque elétrico. Durante a Copa do Mundo foram registradas 9 mortes, sendo que 4 delas por queda.

De acordo com o engenheiro, o trabalhador que mais se acidenta é o servente, representando 24,8% dos óbitos entre os anos de 2005 a 2008. No mesmo período, as quedas representaram 23% dos acidentes de trabalho.

N

\*Colaborador para o VII CMATIC – jornalista Rogério Lisboa – Reg. Prof. 3222/DF

**CURSOS DE INSTRUTOR ARAÇATUBA (SP)**  
Escola "Fire Fighter"  
BRIGADA DE INCÊNDIO  
ESPAÇOS CONFINADOS  
INSCRIÇÕES/INFORMAÇÕES:  
contato@norminha.net.br

## CURSO DE HIGIENE OCUPACIONAL

Dr. José Luiz Navarro  
ARAÇATUBA (SP)

18, 19 e 20 de Maio de 2016 – 8 às 17hs  
Pekin Palace Hotel – Av. Brasília, 1910  
SÃO JOSÉ DO RIO PRETO (SP)  
28, 29 e 30 de Junho de 2016 – 8 às 17hs  
Centro Convenções Reunidos  
Rua Marechal Deodoro, 3806

## PRESIDENTE PRUDENTE (SP)

26, 27 e 28 de Julho de 2016 – 8 às 17hs  
Local: Hotel Portal D'Oeste  
Avenida Brasil, 1501

### INVESTIMENTO:

Pagamento até 30 dias antes da data do evento: R\$1.600,00  
Pagamento até 10 dias antes da data do evento: R\$ 1.800,00  
Valor normal do curso: R\$ 2.000,00

### INSCRIÇÕES:

www.norminha.net.br – "Inscrições"  
Ou clique neste link:  
<http://www.norminha.net.br/inscricoes/inscricoes.asp>

### INFORMAÇÕES:

contato@norminha.net.br

## 28 de abril: Sinait terá como tema central a defesa da NR 12

Em todo o país entidades sindicais se mobilizam no movimento Abril Verde

A Diretoria Executiva Nacional - DEN do Sinait (Sindicato Nacional dos Auditores Fiscais do Trabalho) está organizando atividades para o dia 28 de abril – Dia Mundial e Nacional em Memória das Vítimas de Acidentes e Doenças do Trabalho. Em todo o país entidades sindicais se mobilizam no movimento Abril Verde para protestar contra o alto número de acidentes de trabalho que produzem vítimas fatais, trabalhadores mutilados e incapacitados. Para o Sinait, a data é "mais um dia de luta contra essa tragédia que atinge trabalhadores do mundo todo".

**Megazine Norminha**  
CELULARES – MÓVEIS – ELETRODOMÉSTICOS – TV E VÍDEO  
INFORMÁTICA – ELETROPORTÁTEIS – GAMES – TABLETS – MAIS  
Clique aqui e compre agora

O foco central do Sinait será a defesa da Norma Regulamentadora – NR 12, que trata da segurança em máquinas e equipamentos. Apesar do alto número de acidentes com máquinas variadas em diversos setores da economia, há dois Projetos de Decretos Legislativos em tramitação na Câmara e no Senado para sustar a norma. O lobby é de parte do empresariado da indústria, que resiste a modernizar os equipamentos para preservar vidas.

Segundo o presidente Carlos Silva, o tema a ser trabalhado será "Vítimas de Acidentes de Trabalho com Máquinas e Equipamentos na Indústria", justamente para se contrapor aos PDC 1408/2013 e PDC 43/2015, que pedem a suspensão da NR 12. "A-

guardamos a confirmação de audiência pública sobre o tema no Senado, com a participação de várias entidades que também agem em defesa da NR 12", informa o presidente.

A DEN enviou correspondência aos Delegados Sindicais do Sinait orientando para que, com base neste tema, também organizem atividades alusivas à data, aliando-se a outras entidades parceiras nos Estados. "É momento de acirrarmos nossas batalhas também neste campo", diz Carlos Silva.

Materiais específicos para a data estão sendo confeccionados e serão enviados aos Delegacias Sindicais. Nas atividades dos Auditores Fiscais do Trabalho deverão lembrar, ainda, que o ataque aos direitos dos trabalhadores e dos servidores públicos se dá por muitos projetos em andamento no Congresso Nacional.

Alguns deles, como o Projeto de Lei da Câmara – PLC 30/2015, que permite a terceirização ampla e em todos os setores das empresas, poderá agravar ainda mais o cenário dos acidentes de trabalho, pois oito em cada dez acidentes no país ocorre com os trabalhadores terceirizados. A precarização das condições de trabalho, as longas jornadas, o trabalho escravo e infantil, entre outros, são fatores que potencializam a ocorrência de acidentes e doenças do trabalho, contribuindo para manter as estatísticas em patamares elevadíssimos.

Compartilhamos com SINAIT

## Segurança e Saúde no Trabalho Paraíba estreia programa de rádio com sucesso



Equipe que apresentou o Primeiro Programa sobre SST na Paraíba

**Nivaldo** Barbosa, radialista e Presidente do SINTEST-PB (Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho do Estado da Paraíba) comandou o primeiro programa de rádio todo dedicado à Segurança e Saúde no Trabalho. A estreia do programa foi neste último sábado das 09 às 10h00, o qual será exibido, ao vivo, em todos os sábados.



Participaram também do programa inédito, Aparecida Estrela - Engenheira de Segurança e presidente da AEST-PB e José Ribamar Rodrigues Gomes - AFT do MTPS da Paraíba.

O Diretor Presidente de "Norminha" também teve uma rápida participação, ao vivo, via telefone, direto de São Paulo.

Participem! <http://afmlider.com.br/> N

## Santa Catarina terá curso sobre Gestão da NR-12

O curso sobre acompanhamento e gestão da documentação e adequações da NR-12 será realizado no dia 25 de abril em Rio do Sul; 26 de abril em Florianópolis e dia 27 de abril em Brusque com 08 horas de duração.

O objetivo é analisar com os participantes o disposto nas legislações específicas sobre máquinas e equipamentos, rever os conceitos de trabalho seguro e o efetivo trabalho sob condições de risco. Analisar sentenças e jurisprudências acerca do assunto; verificar os novos dispositivos e suas implicações e cautelas necessárias quanto ao meio ambiente ocupacional e à segurança do trabalho.

Para associados do SINTESC em dia o curso é gratuito; para estudantes R\$90,0 e demais R\$250,00.

Informações e inscrições pelos telefones (49) 9922-3456; 9108-7655 ou pelo e-mail [sintesc2007@yahoo.com.br](mailto:sintesc2007@yahoo.com.br) N

## Cursos no Senai CIVT de Serra (ES)

**Inscrições** para vários cursos técnicos estão abertas no Senai CIVT de Serra (ES). Comandos elétricos; Soldador; NR-10; Eletricidade Básica; Caldeireiro; Mecânico de Manutenção entre outros.

Informações para empresas no telefone 3298-7803



Clique aqui em **compre produtos**  
Natura no espaço  
de Norminha

O SENAI-ES oferece vários cursos online grátis com certificado. Estes cursos são isentos de taxas, com o certificado de conclusão disponibilizado para download.  
Acesse: <http://eadsenaies.com.br> N

## "Maioli's Club Radio Show" é produzida no Espírito Santo e invade a internet



Tiago Maioli idealizador do projeto

Em 2011, com um computador velho, e duas paixões fortes no coração nasce o Maioli's Club Radio Show. Programa de rádio semanal criado, produzido e apresentado por Tiago Maioli, DJ e locutor publicitário.

A paixão pelo rádio, junto a paixão pela música eletrônica foi o estopim para o nascimento do projeto que se aproxima dos 5 anos no ar sendo retransmitido por diversas emissoras de rádio Web e AM/FM pelo Brasil.

Levando sempre as melhores novidades da cena eletrônica mundial com base forte na House Music, o Maioli's Club Radio Show tem o formato dos podcasts internacionais de música eletrônica, com locução descontraída, plástica sonora moderna que remete a grandes emissoras de rádio, além de sets exclusivos mixados por DJs convidados do Brasil e do mundo a cada semana.

Você pode acompanhar as edições do programa através do SoundCloud ou MixCloud e ficar por dentro das novidades através do Twitter ou Facebook. Inclusive neste mês de Abril, a página do Maioli's Club Radio Show está com uma promoção imperdível.

**Acesse e participe.**

SoundCloud:

[www.soundcloud.com/maiolisclub](http://www.soundcloud.com/maiolisclub)

MixCloud: [www.mixcloud.com/maiolisclub](http://www.mixcloud.com/maiolisclub)

Facebook: [www.facebook.com/maiolisclub](http://www.facebook.com/maiolisclub)

Twitter: [www.twitter.com/maiolisclub](http://www.twitter.com/maiolisclub)

E-mail para contato:

maiolisclub@hotmail.com

N

## SINTESP inicia ação para identificar a duplicidade de registro de TSTs em ambientes de trabalho

A Diretoria de Ética, Cidadania e Trabalho, sob a coordenação do diretor Cosmo Palasio, iniciou no último dia 8 de abril de 2016, uma ação para identificar a duplicidade de registro de profissionais Técnicos de Segurança do Trabalho atuando em ambientes de trabalho.



Diretores do Sindicatos dos Técnicos de Segurança do Estado de São Paulo em ação

Segundo Cosmo, o objetivo é identificar profissionais da categoria que insistem em descumprir a legislação possuindo registro de trabalho em duas ou mais empresas. "E o sindicato, como entidade cidadã, tem a obrigação, também de contribuir para ou com a sociedade, então, as verificações são para checar se o técnico de segurança realmente está dando a assistência no local onde está registrado", explica. [Leia mais!](#)

N

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

**GoBrasil**  
O PORTAL DAS BUSCAS REGIONALIZADAS  
Indústrias - Comércio - Produtos - Serviços - Saúde - Alimentação - Lazer  
[goobrasil.com.br](http://goobrasil.com.br)

**BOMBEIRO PROFISSIONAL CIVIL**  
TURMAS À NOITE E AOS SÁBADOS  
(18) 99612-7201 / 3621-2602  
Avenida Prestes Maia, 1850 – Araçatuba (SP)

**Clique aqui e compre em nosso espaço**  
<http://rede.natura.net/espaco/norminhanet>  
**aqui tem natura**

## Conscientização e educação são fundamentais para diminuir os acidentes com choque elétrico



Tema foi apresentado em curso realizado durante o VII CMATIC, em Brasília

Por ACS/A. R.

Na manhã desta terça, 12/04, dia em que começou o maior evento sobre SST na indústria da construção, teve início o Curso sobre Segurança em Instalações Elétricas Temporárias em Canteiros de Obras, apresentado pelo engenheiro Eletricista e de Segurança do Trabalho da Fundacentro de Brasília, Swylmar dos Santos Ferreira.

Logo no início do curso, o engenheiro mostrou fotos de situações de trabalho em canteiros de obra e questionou os participantes sobre as condições de trabalho apresentadas nas figuras. Pontuou que quase 90 por cento das obras no País acontecem em situações de risco, caracterizando-se como um total desrespeito com o trabalhador, que por sua vez desconhece os riscos a que estão expostos.

De acordo com a OIT, com base em dados de 2014, o custo global dos acidentes de trabalho chega a 2,8 trilhões de dólares; 3 vidas perdidas a cada minuto ou 5 mil mortes por dia. O Brasil contribui com mais 700 mil acidentes e adoecimentos por ano. Em 1980, o Brasil liderava o ranking de campeão mundial de acidentes que veio a se reverter nas décadas posteriores.

Sempre haverá um trabalhador que morre por eletrocução e que muitos desses acidentes poderiam ser evitados se houvesse mais conscientização e educação por parte dos empregadores para evitar os acidentes.

N

# Brasil Mais Produtivo vai qualificar indústria brasileira e gerar empregos



Programa busca aumentar em 20% a produtividade de pequenas e médias empresas

Ministério do Desenvolvimento, Indústria e Comércio Exterior, a Confederação Nacional da Indústria (CNI) e o Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (SENAI), lançaram em Brasília, neste último dia 06 de abril, o Brasil Mais Produtivo, programa que tem como objetivo ampliar em pelo menos 20% produtividade, competitividade e eficiência dos processos produtivos de três mil pequenas e médias indústrias instaladas em todo o país.

Participaram da cerimônia os ministros do Trabalho e Previdência Social, Miguel Rossetto, e do Desenvolvimento, Indústria e Comércio Exterior, Armando Monteiro, além dos presidentes do BNDES, Luciano Coutinho, da CNI, Robson Braga, do Sebrae, Guilherme Afif Domingos, e o governador do Piauí, Wellington Dias.

Em sua fala, Rossetto salientou que o programa Brasil Mais Produtivo estende "tecnologia de gestão e de processos para essa imensa maioria de pequenas e médias empresas da indústria de transformação, e cria condições para buscarmos uma padronização maior na capacidade tecnológica e produtiva brasileira, e o resultado disso é mais trabalho e mais emprego."

Para o ministro do Trabalho e Previdência, o programa é uma iniciativa "positiva, inteligente e clara, que sinaliza a construção de uma indústria robusta, moderna, eficiente e produtiva, que tem maior capacidade de corresponder à oferta de bens e serviços na sociedade brasileira, gerar excedentes, e oferecer empregos de qualidade".

Já o ministro Armando Monteiro destacou algumas características do programa, como baixo custo, prazo de implementação curto, e alto impacto, além da capacidade de mensurar resultados. "No ambiente atual, de

fortes restrições fiscais e de reequilíbrio macroeconômico, o Brasil Mais Produtivo se apresenta como um instrumento realista e eficaz de política industrial, tendo a indústria no centro da estratégia de desenvolvimento do país", afirmou Monteiro.

**CURSO DE HIGIENE OCUPACIONAL**  
ARAÇATUBA - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO E PRESIDENTE PRUDENTE  
CURSO TOTALMENTE PRÁTICO E DE REAL CAPACITAÇÃO  
**CLIQUE AQUI E FAÇA SUA INSCRIÇÃO AGORA MESMO!**

### Brasil Mais Produtivo

Para obter a ampliação da produtividade, a metodologia usada é a manufatura enxuta (lean manufacturing), baseada na redução dos sete tipos de desperdícios mais comuns no processo produtivo: superprodução, tempo de espera, transporte, excesso de processamento, inventário, movimento e defeitos. Entre abril de 2016 e maio de 2017, 3 mil empresas serão atendidas em todo o Brasil por 400 consultores do Instituto Senai de Tecnologia e das unidades do Senai.

Os consultores serão treinados para aplicação das ferramentas de manufatura enxuta, focada no processo produtivo, que prevê intervenções rápidas, de baixo custo, com foco no aumento da produtividade da indústria. O programa prevê investimentos de R\$ 50 milhões.

Podem participar indústrias de pequeno e médio porte, com 11 a 200 empregados. Na primeira fase do programa, serão selecionadas empresas dos setores metalmeccânico, moveleiro, de vestuário e calçados e de alimentos e bebidas. As inscrições são feitas pelo site [www.brasilmaisprodutivo.gov.br](http://www.brasilmaisprodutivo.gov.br)

Compartilhamos com Assessoria de Imprensa MTPS

## FUNDACENTRO/PE realiza e participa de várias ações no mês do "Abril Verde"

Fundacentro/PE está participando e realizando vários eventos em favor do movimento "Abril verde".

**Megazine Norminha**  
CELULARES - MÓVEIS - ELETRODOMÉSTICOS - TV E VÍDEO  
INFORMÁTICA - ELETROPORTÁTEIS - GAMES - TABLETS - MAIS  
**CLIQUE AQUI E COMPRE AGORA**

As ações iniciaram desde 1º de abril e serão aplicadas durante todo o mês de abril. Vejam as próximas participações:

**12 a 15 de abril**

Dentro da programação do VII CMATIC - Congresso Nacional Sobre Condições e Meio Ambiente do Trabalho na Indústria da Construção, na capital federal, o tecnólogo Mauricio José Viana vai conduzir a palestra "Instalações elétricas temporárias na indústria da construção" e o educador José Hélio Lopes atuará como relator do painel "Principais causas de acidentes de trabalho na indústria da construção".

**15 de abril**

Visita à FUNDACENTRO/PE dos alunos do curso de Técnico de Segurança do Trabalho da escola Grau Técnico, a ser condu-

zida pelo tecnólogo Luiz Antonio de Melo.

**18 de abril**

Palestra "Técnico de segurança do trabalho - uma profissão de grandes desafios", a ser ministrada pelo educador José Hélio Lopes para alunos da Escola Técnica Estadual Luiz Dias Lins, na cidade de Escada, zona da mata de Pernambuco.

**19 de abril**

Coordenação da 216ª reunião ordinária do CPR-PB - Comitê Permanente Regional Sobre Condições e Meio Ambiente do Trabalho na Indústria da Construção da Paraíba, na cidade de João Pessoa.

**26 de abril**

Participação na reunião ordinária da CIST - Comissão Intersetorial de Saúde do Trabalhador, no Conselho Estadual de Saúde.

**28 de abril**

Palestra "Meu trabalho tem valor, minha saúde não tem preço", a ser ministrada pelo educador José Hélio Lopes em evento promovido pelo IFRN - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte, na cidade de Natal.

## CURSO DE PERITO/ASSISTENTE COM PROFESSOR IVOMAR MEZONI

Clique na cidade de seu interesse, tenha acesso a todas as informações e faça sua inscrição agora mesmo!

### PRESIDENTE PRUDENTE

26 A 29 DE ABRIL/2016  
08 ÀS 17H00

Clique aqui para mais informações e faça sua inscrição agora mesmo

### CAMPINAS (SP)

31/05 A 03 DE JUNHO/2016  
08 ÀS 17H00

Clique aqui para mais informações e faça sua inscrição agora mesmo

### MARÍLIA (SP)

02 A 05 DE AGOSTO/2016  
08 ÀS 17H00

Clique aqui para mais informações e faça sua inscrição agora mesmo

### RIBEIRÃO PRETO (SP)

04 A 07 DE OUTUBRO/2016  
08 ÀS 17H00

Clique aqui para mais informações e faça sua inscrição agora mesmo

### ARAÇATUBA (SP)

05 A 09 DE DEZEMBRO/2016  
08 ÀS 17H00

Clique aqui para mais informações e faça sua inscrição agora mesmo

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

**Clique aqui e compre em nosso espaço aqui tem natura**  
natura bem estar bem  
<http://rede.natura.net/espaco/norminhanet>

**ESGALHA**  
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
(18) 3301-9320  
[esgalha.projetos@terra.com.br](mailto:esgalha.projetos@terra.com.br)  
Extintor, Hidrante, Alarme contra incêndio, iluminação de emergência, projeto para bombeiros

**Equipamentos de Segurança para Penápolis (SP) e toda região**  
**MC**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO  
(18) 3652-9703

## "MPF lança aplicativo para celular para facilitar denúncias ao órgão"

Ministério Público Federal (MPF) lançou nesta segunda-feira (11/04), um aplicativo para que as pessoas possam fazer denúncias ao órgão pelo celular. A ideia é que o sistema seja usado para comunicar ao órgão irregularidades no funcionamento dos serviços públicos e, principalmente, durante o período eleitoral.

O procurador-geral da República, Rodrigo Janot, destacou que a ferramenta vai facilitar a interação entre o cidadão comum e o órgão, já que as pessoas não podem comunicar ao Ministério Público, praticamente em tempo real, um ato ilícito, além de poderem comprová-lo anexando fotos, vídeos e áudios.

"Ao passo em que facilitamos a chegada de informações também deveremos estar preparados para dar resposta a esse fluxo de informações que deverá vir de forma contínua e direta", destacou Janot.

### Sistema de Gestão

Integrados: Saúde e Segurança Ocupacional, Meio Ambiente e Qualidade

**Oficina da Norma**  
Patricia Milla Gouvêa



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

## O que você precisa saber sobre a integração de sistemas de gestão

Continuação da última edição (357)

### Por Que Integrar?

Sempre nos perguntam: "Por que deveríamos integrar os sistemas da qualidade, do meio ambiente e da SST, se temos um pessoal diferente para cada sistema?" Há vários benefícios na integração de sistemas, incluindo:

- Semelhanças entre os programas da qualidade, do meio ambiente e da SST. Todos os três estão filosoficamente alinhados. Embora tenham públicos-alvos diferentes, suas estruturas e abordagens para a conformidade com regulamentos são semelhantes.

- Simplificação de sistemas. Funcionários de organizações com sistemas de gestão integrados podem realizar suas atividades utilizando um único conjunto de instruções de trabalho, ao invés de múltiplos documentos, às vezes conflitantes, de diferentes sistemas de gestão. A confusão pode ser minimizada caso os funcionários saibam quando usar cada documento e sob quais circunstâncias.

A chance de que haja conflito entre os documentos dos diferentes sistemas também é reduzida. Normalmente, um único processo de treinamento para novos funcionários minimiza contradições.

- Otimização de recursos. Um sistema que atenda aos requisitos das três normas minimiza os recursos necessários para desenvolver, implementar e manter sistemas separados. Para manter processos únicos de treinamento de funcionários, controle de documentos, análise crítica pela direção e ação corretiva e preventiva, são necessários menos recursos do que para desenvolver e manter múltiplos processos visando a alvos semelhantes.

- Melhoria do desempenho organizacional. Um único sistema formal que ajude a identificar possíveis problemas, riscos ou perigos pode reduzir ou eliminar reclamações de clientes, não-conformidades de produtos, acidentes e doenças ocupacionais ou incidentes ambientais. Além de reduzir riscos relacionados com a qualidade, pode também reduzir custos associados com descontaminação ambiental, lesões ocorridas no local de trabalho, doenças, fatalidades e multas resultantes do não-cumprimento de requisitos legais.

- Integração dos objetivos da qualidade, do meio ambiente e da SST à estratégia geral da empresa. Essa integração elimina a ideia de que a qualidade, o meio ambiente e a segurança são partes separadas ou pouco importantes da empresa.

- Estabelecimento de uma estrutura para melhoria contínua dos sistemas da qualidade, do meio ambiente e da SST. A direção não apenas estabelece metas e objetivos para os sistemas da qualidade, do meio ambiente e da SST, mas também faz uma análise crítica dos sistemas a intervalos regulares, para garantir que esteja havendo progresso. A direção também identifica oportunidades de melhoria. Um sistema formal de ação corretiva e preventiva identifica formas de melhorar o sistema e garante que todas as ações sejam verificadas e consideradas eficazes, antes do seu fechamento.

### Por Que Não Integrar?

Há também limitações na integração, incluindo:

- Tendência de desenvolver processos excessivamente documentados e burocráticos. Isso é verdade com relação aos sistemas de gestão únicos e, mais ainda, com relação aos sistemas que atendem a requisitos de múltiplas normas. As organizações têm a tendência de redigir instruções de trabalho e procedimentos longos e complexos, que acumulam pó, pois raramente são usados. Isso faz com que os funcionários reclamem do "sistema de gestão burocrático que não nos deixa fazer nosso trabalho."

- Briga de interesses. Se já existe um SGQ, os profissionais de meio ambiente e SST geralmente relutam em anexar seus requisitos ao sistema da qualidade existente. Da mesma forma, os profissionais da qualidade geralmente relutam em "contaminar" o sistema com requisitos que não estejam relacionados com a qualidade do produto.

- Limites no nível de integração. A ISO 14001 e a OHSAS 18001 são altamente compatíveis e podem ser facilmente integradas. Contudo, alguns requisitos de SST e SGA não se integram facilmente aos sistemas da qualidade existentes. Por exemplo, a identificação de aspectos e a determinação da significância, bem como o item requisitos legais e outros requisitos não se adapta facilmente ao SGQ existente.

Embora seja possível integrar os sistemas, ainda será necessário consultar um especialista para garantir que os requisitos regulamentares sejam identificados, atendidos e continuamente melhorados.

Autores: Adaptado de Mary McDonald, Terry A. Mors e Ann Phillips, traduzido por Marily Tavares Sales, do QSP (<http://www.qsp.org.br>)

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

## Uber só para mulheres protegerá passageiras de abusos e assédio

A partir da semana que vem começa a operar nos EUA o serviço Chariot for Women (Carruagem para mulheres), espécie de Uber exclusivamente para mulheres. A empresa funcionará no sistema de carona compartilhada, operando somente para mulheres e com mulheres atrás do volante.

Quem criou a empresa foi ironicamente um motorista homem do Uber, Michael Pelletz que, ao se sentir ameaçado por um passageiro, imaginou se, em seu lugar, uma mulher estivesse sendo ameaçada. A sensação de horror lhe fez criar o Chariot.

O serviço abrirá exceções para crianças menores de 13 anos de idade de qualquer sexo, e mulheres transgênero também poderão viajar pelo Chariot. Nos EUA, algumas denúncias de assédio e até estupro por passageiras contra motoristas já mancharam a até então inabalável imagem do Uber.

Possíveis problemas jurídicos já são esperados por Pelletz, como acusações de que promoverá discriminação de gênero. Ele ga-



Ideia seria aplicada no Brasil

rante, no entanto, que não teme processos, e que não desistirá de sua empreitada. Em nome da segurança das mulheres, o importante é lembrar que a questão não está na natureza do serviço, mas sim na necessidade de que ele exista. O problema é a violência contra a mulher, e nada antes disso – portanto que venham as carruagens.

## PRESIDENTE PRUDENTE (SP)

26, 27, 28 e 29 de Abril de 2016 – 08 às 17H00  
Local: Auditório SENAC Av. Manoel Goulart, 2881

Pagamento até 25/03: R\$ 1.400,00 ou 2X R\$710,00 cada  
Pagamento até 10/04: R\$ 1.600,00 - Valor normal do evento: R\$ 1.800,00

# Sucesso absoluto na SIPAT 2016 na FIMAP de Birigui



Evento comemorou a prevenção de acidentes com palestras, exposições, confraternização, show de cantor e homenagem aos colaboradores destaques nas atividades prevencionistas (foto)

A semana de 04 a 08 de abril de 2016 foi utilizada pela FIMAP Gabinete de Birigui (SP) para comemorar a prevenção de acidentes, realizando a SIPTA/2016.

Na tarde do dia 06 de abril, das 12h30 às 17h00 todos os colaboradores se reuniram em amplo salão de convenções para participarem de apresentações de palestras, exposições de equipamentos, show e confraternização.

O evento foi totalmente organizado pelo Técnico de Segurança do Trabalho Altamir Clementino com o apoio dos membros da CIPA e da direção da empresa.



A SIPAT foi aberta pelo Diretor Edmilson José Zamai (Foto) o qual reforçou a preocupação e o investimento que a empresa aplica em benefício da segurança no trabalho.



O local acomodou todos os empregados da FIMAP os quais se envolveram em todas as apresentações.



O "Dragões da BR Moto Clube de Birigui" fizeram excelente apresentação sobre a segurança com motos "Atitudes de um Verdadeiro Motociclista", apresentada pelos membros Reinaldo Gordin, Markin Galero e Carla Delacasa.



Cipeiros e o TST Altamir não mediram esforços para que o evento atingisse a todos os colaboradores com sucesso.

Foram apresentadas palestras sobre "Minha Família X Meu Trabalho" e "A arte de viver bem" pela Sra. Ester Sezalpino Miotto, Sargento da Polícia Militar e Pedagoga.

O Técnico de Segurança do Trabalho Wilson Célio Maioli também esteve presente e fez apresentação de uma Aula/Palestra sobre "Atitudes que evitam acidentes e doenças relacionadas ao Trabalho".



O Sr. Jorge João da Silva da EXATEC presenteou com um mimo para colaborar sorteado.



Sra. Ester Sezalpino Miotto envolveu a todos os presentes em suas duas apresentações.



Colaboradores aproveitaram de toda a programação e se confraternizaram em café da tarde.



O Cantor Gospel de Birigui José Marques fez algumas apresentações arrancando aplausos de todos!



Os palestrantes receberam das mãos do TST Altamir Clementino um mimo de agradecimento.

Enfim, com sucesso absoluto, o evento deixou saudades e esperanças para 2017. **N**

## ConstruSer – Encontro Estadual da Construção Civil em Família será em abril

Evento elaborado pelo SindusCon-SP



# CONSTRU SER

### ENCONTRO ESTADUAL DA CONSTRUÇÃO CIVIL EM FAMÍLIA

CONSTRUINDO A CIDADANIA E O SER HUMANO

**Consciente** de que a responsabilidade social das empresas começa com o respeito aos seus funcionários, o SindusCon-SP criou o ConstruSer (Encontro Estadual da Construção Civil em Família), programa que valoriza e inclui socialmente o trabalhador da construção civil e incentiva a interação com seus familiares.

**Megazine Norminha**  
CELULARES – MÓVEIS – ELETRODOMÉSTICOS – TV E VIDEO  
INFORMÁTICA – ELETROPORTÁTEIS – GAMES – TABLETS – MAIS  
**Clique aqui e compre agora**

A promoção da formação do trabalhador e de seus familiares vem por meio de atividades educacionais e pela estimulação da interação entre o trabalhador, família e empresa a fim de incluí-los socialmente. O ConstruSer leva para o trabalhador da construção civil e seus familiares, informações importantes sobre saúde, comportamento, meio ambiente, lazer e geração de renda complementar.

Com este intuito, o 1º ConstruSer ocorreu em 26 de abril de 2008, totalizando mais de 18 mil participantes, entre adultos e crianças, em todo o Estado de São Paulo.

Com a repercussão e os resultados positivos alcançados, o SindusCon-SP incluiu em 2009 o evento em sua programação, que vem se consagrando em suas ações.

Desde então, o evento, até 2015, já recebeu 263.237 trabalhadores da construção civil e seus familiares, gerando 2.710.590 atendimentos de 531 atividades oferecidas gratuitamente ao longo de um dia inteiro voltado a lazer, cultura, saúde, educação, cidadania, melhoria da qualidade de vida, ele-

vação da autoestima e incentivo ao convívio familiar.

Chegamos à 9ª edição do ConstruSer. Este ano, dia 30 de abril de 2016, vamos conscientizar o trabalhador da construção civil e seus familiares sobre a importância da preservação da água, mostrando suas múltiplas formas de uso, seus ciclos, e sua importância para a vida e a continuidade da nossa história, e como uma segunda temática, abordar a importância do combate ao mosquito Aedes Aegypti.

Esperamos, por você, família da Construção Civil.

**CURSO DE HIGIENE OCUPACIONAL**  
ARAÇATUBA – SÃO JOSÉ DO RIO PRETO E PRESIDENTE PRUDENTE  
CURSO TOTALMENTE PRÁTICO E DE REAL CAPACITAÇÃO  
**CLIQUE AQUI E FAÇA SUA INSCRIÇÃO AGORA MESMO!**

Conheça os locais e cidades em serão realizadas as atividades:

Data: 30 de Abril (Sábado), 8h30 às 17h  
**Bauru:** CAT Raphael Noschese

Rua Rubens Arruda, 8-50, Altos da Cidade;  
**Campinas:** SESI Campinas II - Cat Joaquim Gabriel Penteado, Av. Ary Rodriguez, 200, Bacuri;

**Osasco:** SESI - CAT Luis Eulálio de Bueno Vidigal Filho, Avenida Getúlio Vargas, s/n Piratininga;

**Presidente Prudente:** CAT Belmiro Jesus Av. Ibraim Nobre, 585, Pq. Furquim;

**Ribeirão Preto:** CAT Nelson Abdud João – Sertãozinho, Rua Dosé Rodrigues Godinho, 100 - Conj. Habitacional Dr. Walter Antonio de Pádua Becker, Sertãozinho;

**Santos:** CAT Décio de Paula Leite Novaes – Cubatão, Rua Comendador Francisco Bernardes, 261, Parque São Luiz - Cubatão, SP;

**São José dos Campos:** CAT Ozires Silva Av. Cidade Jardim, 4389, Bosque dos Eucaliptos;

**São José do Rio Preto:** CAT Jorge Duprat Figueiredo, Av. Duque de Caxias, 4656, Vl. Elvira;

**Sorocaba:** CAT Sen José Ermírio de Moraes Filho, Av. Claudio Pindo do Nascimento, 140, Jd. Paraíso;

**Santo André:** CAT Theobaldo de Nigris Praça Dr. Armando de Arruda Pereira, 100, Sta. Terezinha.

**MAIS INFORMAÇÃO:**  
Clique [AQUI](#) e conheça a programação de todas as cidades.

## Diretor Executivo da Fundacentro assume a Presidência da instituição



Luiz Henrique Rigo Muller é nomeado por meio do Diário Oficial da União

Por ACS/ D.M.S.

Na última quinta-feira, 07/04, Luiz Henrique Rigo Muller foi nomeado por meio da Portaria do Diário Oficial da União (DOU) nº 328, o novo presidente da Fundação Jorge Duprat Figueiredo de Segurança e Medicina do Trabalho (Fundacentro).

**natura** bem estar bem  
Clique aqui em compre produtos Natura no espaço de Norminha

Muller ocupava o cargo de diretor Executivo da instituição desde junho de 2015. Formado em Direito pelo Centro Universitário de Brasília (UNICEUB), já trabalhou na Assessoria Parlamentar no Senado Federal, na Câmara Legislativa e Executiva e na Câmara Federal dos Deputados, em Brasília. **N**

## Livro “Onze Normas Regulamentadoras e um Segredo”

Onze Normas Regulamentadoras e um Segredo



Wilson de Carvalho

Esta obra tem por finalidade a obtenção do aprendizado de uma forma simplificada de onze normas regulamentadoras básicas para a formação do profissional em técnico de segurança do trabalho, onde independente da função específica realizada dentro da atividade, estas normas serão sempre aplicadas, e o foco principal do livro é facilitar a preparação do futuro técnico e também agregar conhecimento ao profissional já formado atuante no mercado de trabalho, na capacitação e entendimento da aplicabilidade, fiscalização e conhecimento das normas básicas apresentadas para proporcionar a segurança do trabalhador no País.

Tendo como ideia central a formação técnica em segurança do trabalho, esta obra tem como objetivo, facilitar o aprendizado das normas regulamentadoras, onde o foco central são as onze normas básicas, utilizadas em qualquer que seja a atividade específica referente a segurança do trabalhador em nosso País, preparando o aluno em formação e também agregando conhecimento ao profissional já formado e atuante no mercado de trabalho, pois ao dedicar-se a esta obra, que de uma forma simples e descomplicada, mostra a importância na detenção e compreensão das onze normas regulamentadoras básicas na construção do conhecimento e formação do profissional técnico em segurança do trabalho.

Para adquirir o livro clique [AQUI](#). **N**

## Estagiária morre atropelada enquanto fazia reportagem sobre acidente



Acidente foi na BR-153, em São José do Rio Preto (SP). Jovem de 20 anos estava no último ano de faculdade.

Uma estudante de jornalismo de 20 anos morreu atropelada na rodovia BR-153, na manhã do dia 07 de abril, em São José do Rio Preto (SP). Laura Karan Jacob era estagiária do jornal "Diário da Região" desde o começo do ano e foi atingida por uma carreta enquanto cobria o acidente entre dois caminhões que interditou a rodovia por três horas durante a madrugada.

De acordo com informações da polícia, o motorista do caminhão, que estava carregado com cerca de 40 toneladas de farelo de soja, disse que não teve tempo de frear nem desviar da jovem, atingida enquanto atravessava a rodovia.

No momento do acidente ainda havia pessoas saqueando a carga de um dos caminhões envolvidos no acidente da madrugada. A polícia diz que a movimentação na pista pode ter contribuído para o atropelamento. **N**

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

**natura** bem estar bem  
Clique aqui e compre em nosso espaço  
<http://rede.natura.net/espaco/norminhanel>  
**aqui tem natura**

**EPI para Birigui e região**  
**MultSeg**  
**(18) 3641-8015**

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

**PUBLICIDADE?**  
[contato@norminha.net.br](mailto:contato@norminha.net.br)

# Corpo mole durante a jornada de trabalho? Cuidado, você pode ser demitido por justa causa

Desídia durante a jornada de trabalho pode acarretar demissão por justa causa.

No ambiente de trabalho sempre nos deparamos com vários tipos de empregados, ou melhor, colegas de trabalho. Sempre tem aquele que fala demais, o anti-social, entre outros, mas sempre existe aquele que faz o "corpo mole", o que "enrola para fazer as coisas" ou até mesmo que deixa de fazer seu afazeres ou aquele que faz tudo com certo desleixo.

Se você se encaixa nesse último que mencionamos meu nobre leitor trago más notícias, você pode ser DEMITIDO POR JUSTA CAUSA.

Em nossa CLT o termo utilizado para esse "corpo mole" ou outras denominações acima citado é DESÍDIA, sendo elencado no artigo 482 do ordenamento jurídico já citado.

Para ser mais exato, em nosso dicionário, desídia significa: Significado de Desídia s. f. Tendência para se esquivar de qualquer esforço físico e moral. Ausência de atenção ou cuidado; negligência. Parte da culpa que se fundamenta no desleixo do desenvolvimento de uma determinada função. Sinônimo de desídia: desleixo, imperícia, incúria, indolência, negligência, ociosidade e preguiça.

Mas em que situações podem caracterizar a desídia e colocar o meu emprego em risco? Querem exemplos? Lá vai, pode ser: pouca produção, os atrasos frequentes, as faltas injustificadas ao serviço, a produção imperfeita intencionalmente, abandono constantes do local de trabalho durante a sua jornada (aqueles famosos cafezinhos, ah... Quem nunca!), entre outros. Vale lembrar que durante os acontecimentos, o empregador deve aplicar sanções puníveis de maneira gradativa, como exemplo: primeiro, advertências, seguidas de suspensões, antes da aplicação da punição máxima, a justa causa.

Para termos uma ideia da gravidade, o



TRT da 3ª Região, em um caso julgado pelo juiz Marco Túlio Machado Santos, na 2ª Vara do Trabalho de Contagem, uma empresa dispensou um trabalhador por justa causa, sob a alegação de que ele foi desidioso no desempenho de suas tarefas, ao acumular reiteradas faltas ao trabalho sem justificativa. O ex-empregado ajuizou reclamação contra a empresa, pedindo a declaração de nulidade da dispensa por justa causa. Ele alegou que sempre exerceu suas funções conforme o regulamento da empresa, cumprindo com seus deveres de empregado.

**CURSO DE HIGIENE OCUPACIONAL**  
ARAÇATUBA - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO E PRESIDENTE PRUDENTE  
CURSO TOTALMENTE PRÁTICO E DE REAL CAPACITAÇÃO  
**CLIQUE AQUI E FAÇA SUA INSCRIÇÃO AGORA MESMO!**

Analisando a situação e os documentos trazidos ao processo, o juiz sentenciante deu razão à reclamada. O próprio reclamante assinou uma declaração, na qual tomava ciência dos procedimentos internos da empresa em relação a atestados médicos. Além disso, os registros de ponto, também assinados pelo trabalhador, demonstraram que foram abonadas 14 faltas por apresentação de atestados médicos, existindo marcações de mais 32 faltas não abonadas,

ao longo de todo o contrato de trabalho.

O juiz ressaltou a existência de seis advertências dadas ao reclamante, sendo que três delas foram por faltas injustificadas e mais três suspensões, pelo mesmo motivo. O ex-empregado, inclusive, confessou que só assinava as advertências e suspensões quando entendia que a punição era justa.

**Megazine Norminha**  
CELULARES - MÓVEIS - ELETRODOMÉSTICOS - TV E VÍDEO  
INFORMÁTICA - ELETROPORTÁTEIS - GAMES - TABLETS - MAIS  
**CLIQUE AQUI E COMPRE AGORA**

Ele concluiu que o grande número de faltas do ex-empregado caracteriza desídia no desempenho das funções, como previsto na letra e do artigo 482 da CLT. Diante dos fatos, o juiz sentenciante indeferiu o pedido de declaração de nulidade da dispensa por justa causa e julgou improcedentes os pedidos. O reclamante interpôs recurso ordinário, mas a sentença foi mantida no TRT-MG. (0003085-12.2011.5.03.0030 RO)

Espero que gostem do artigo. Para más notícias e informações acessem o site: [www.luisfratesadvocacia.jur.adv.br](http://www.luisfratesadvocacia.jur.adv.br)

Luis Francisco Prates - Advogado

# Salário mínimo deveria ser de R\$ 3740, aponta Dieese

O valor necessário para suprir as necessidades básicas de uma família de quatro pessoas por um mês, considerando os itens determinados pela Constituição, deveria ser 4,25 vezes mais que o salário mínimo de R\$ 880 em vigor em março. Os dados são do Dieese (Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos).

**nature** Clique aqui em **compre produtos** **Natura no espaço** **de Norminha**

Segundo o texto da Constituição, o salário mínimo deve ser suficiente para suprir as despesas de um trabalhador e sua família com alimentação, moradia, saúde, educação, vestuário, higiene, transporte, lazer e previdência.

O cálculo do Dieese foi feito com base na cesta básica mais cara observada em março, de Brasília, com custo de R\$ 444,74. A segunda cesta básica mais cara foi observada em São Paulo (R\$ 444,11), seguida por Florianópolis (R\$ 441,06). Os menores valores médios foram observados em Natal (R\$ 325,98), Maceió (R\$ 342,55) e Rio Branco (R\$ 342,66)



Foto: Flickr/Polycart / O Financista

Cesta básica mais cara é a de Brasília, com custo de R\$ 444,74

Em média, o trabalhador brasileiro precisou trabalhar 96 horas e 24 minutos para adquirir os produtos da cesta básica.

**CURSO DE HIGIENE OCUPACIONAL**  
ARAÇATUBA - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO E PRESIDENTE PRUDENTE  
CURSO TOTALMENTE PRÁTICO E DE REAL CAPACITAÇÃO  
**CLIQUE AQUI E FAÇA SUA INSCRIÇÃO AGORA MESMO!**

Veja abaixo as dez cidades com a cesta básica mais cara em março, a parcela do salário mínimo comprometida com o gasto, o tempo de trabalho necessário para comprar os itens e a variação de preço no primeiro trimestre do ano:

CIDADE	VALOR DA CESTA	PARTE DO SALÁRIO MÍNIMO	TEMPO DE TRABALHO	VARIÇÃO DO ANO
Brasília	R\$ 444,74	54,93%	111h11m	11,56%
São Paulo	R\$ 444,11	54,86%	111h02m	6,21%
Florianópolis	R\$ 441,06	54,48%	110h16m	4,01%
Rio de Janeiro	R\$ 440,79	54,45%	110h12m	10,78%
Porto Alegre	R\$ 420,90	51,99%	105h14m	-082%
Vitória	R\$ 418,18	51,65%	104h33m	7,50%
Belém	R\$ 413,87	51,12%	103h28m	17,60%
Belo Horizonte	R\$ 408,84	50,50%	102h13m	10,35
Cuiabá	R\$ 407,72	50,36%	101h56m	4,31%
Curitiba	R\$ 400,78	49,50%	100h12m	2,30%

Compartilhamos com **Terra Economia**

# Descubra seis mitos e verdades sobre TVs

Com tantos anos na rotina dos usuários, algumas histórias sobre TVs começaram a ser contadas. Entre elas estão o conto de que sentar perto da televisão pode prejudicar a vista e que os aparelhos precisam ser desligados durante uma tempestade. Mas será que tudo que falam é verdade?

**Megazine Norminha**  
CELULARES - MÓVEIS - ELETRODOMÉSTICOS - TV E VÍDEO  
INFORMÁTICA - ELETROPORTÁTEIS - GAMES - TABLETS - MAIS  
**CLIQUE AQUI E COMPRE AGORA**

Confira seis histórias sobre televisões e descubra se são mitos ou verdades. Aproveite a lista para tirar dúvidas sobre o aparelho e usá-lo sem medo.

(Foto: Divulgação/Samsung)



**1. Desligar a TV no botão estraga o aparelho?**

MITO: As fabricantes de TVs colocam o botão de desligar justamente para ser usado. Portanto, não há problema nenhum em usá-lo, você não vai estragar o aparelho. Porém, há indícios de que deixar a TV sempre em stand-by é melhor para os circuitos eletrônicos e os capacitores, já que não terão que lidar com os picos de energia repentinos que ocorrem sempre que você liga um televisor que está totalmente desligado.

**2. Ver TV com chuva pode queimar o aparelho?**

(Foto: Pond5)



Descargas elétricas colocam em risco o funcionamento de aparelhos eletrônicos

VERDADE: Especialmente se você não tiver nenhum tipo de proteção, como uma tomada com aterramento, essa afirmativa é correta. Raios são nada mais do que descargas elétricas poderosas que ao cair na rede próxima da sua casa, a energia é conduzida pela fiação para os aparelhos eletrônicos, como a TV. Dependendo da quantidade de energia, o televisor pode até mesmo queimar.

**3. O efeito burn-in só ocorre em TVs de plasma?**

MITO: Qualquer display de imagem, seja de Plasma, LCD ou até mesmo o já obsoleto CRT pode apresentar o efeito burn-in se exi-

bir por várias horas uma mesma imagem estática. Felizmente, esse é um problema reversível, o que já desmente outro mito, de que as manchas na tela decorrente desse efeito são permanentes.

**4. Cabos mais caros são sempre melhores?**

(Foto: Barbara Mannara/TechTudo)



Não compre cabos HDMI muito caros

MITO: O mercado, às vezes, vende cabos HDMI e outros modelos com preços absurdamente caros. Os fabricantes alegam maior qualidade de imagem e áudio, mas isso não passa de pura grife. É claro que existem cabos ruins e outros de qualidade, mas caso você veja um HDMI custando mais de R\$ 100, desconfie.

**5. TVs de plasma já estão ultrapassadas?**

(Foto: Fabricio Vitorino/TechTudo)



TVs de plasma atendem a um público mais exigente

MITO: As TVs de plasma continuam sendo produzidas normalmente. Porém, os aparelhos já não são mais tão populares, pois o LCD conseguiu baixar muito o preço quando produzido em larga escala. Além disso, as televisões de plasma são mais apropriadas para ambientes escuros, daí a popularidade do LCD e LED e a aparente ausência dos eletrônicos de plasma. As TVs continuam sendo produzidas, mas atendem a um público mais exigente.

**6. Sentar muito perto da TV prejudica os olhos?**

MITO: Antigamente isso era verdade, mas com o avanço da tecnologia de exibição de imagens, o máximo que pode ocorrer é cansaço ocular e dor de cabeça. Mesmo assim, para prevenir qualquer problema, sente-se a uma distância razoável da TV, de forma a aproveitar 100% o que você estiver assistindo sem forçar a vista.

Compartilhamos com Felipe Alencar - TechTudo

# Empresa é condenada a indenizar família de morto em acidente

Viúva e filho do homem de 35 anos devem receber mais de R\$ 700 mil. Empresa de Várzea Paulista preferiu não se manifestar sobre o assunto.

A empresa GPM Concreto Pré Moldado S/A, de Várzea Paulista (SP), foi condenada pela Justiça do Trabalho de Campo Limpo Paulista (SP), neste último dia 6 de abril, a indenizar a mulher e o filho de um homem morto em um acidente do trabalho em R\$ 759,8 mil - R\$ 379,9 mil para cada - por danos morais e materiais. Cabe recurso ao Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região.

A reportagem entrou contato com a companhia, que preferiu não se manifestar sobre o assunto.

De acordo com a ação, a empregadora não ofereceu condições de segurança no ambiente de trabalho e não prestou socorro imediato por falta de equipamentos de primeiros socorros à vítima, um homem de 35 anos, em maio de 2012. O trabalhador caiu de altura considerável e teve de esperar pelo atendimento do Samu. Ele morreu vítima de uma hemorragia.

"O Ministério Público do Trabalho, na qualidade de fiscal da lei, foi acionado pelo Judiciário em razão da presença de interesse de menor, e opinou pela procedência dos pedidos formulados pela família do trabalha-

dor vitimado, levando em conta a gravidade do dano e a culpa gravíssima da ré", explica a procuradora Lorena Vasconcelos Porto.

Durante o processo, o Ministério Público do Trabalho instaurou inquérito para apurar as causas e responsabilidades do acidente, juntando provas técnicas produzidas pela perícia do próprio MPT e pela Fiscalização do Trabalho. Representantes de ambos os órgãos testemunharam em favor da família da vítima.

A indenização por danos materiais de R\$ 559,8 mil - R\$ 279,9 mil para cada - foi fixada como cálculo de pensão mensal pelo período de 30 anos. O dano moral coletivo foi calculado considerando o prejuízo sofrido, que ocasionou a morte do trabalhador e a postura negligente da empresa, totalizando R\$ 200 mil, sendo R\$ 100 mil para cada.

Sem irregularidades: Em maio de 2014, dois anos após o acidente, a GPM se comprometeu ao Ministério Público a sanar todas as irregularidades apontadas pela perícia técnica. Estrutura adequada para fixar cintos de segurança; utilizar sinalização de segurança; entre outros. **Compartilhamos com G1**

**CURSO INSTRUTOR ESPAÇOS CONFINADOS**  
04, 11, 18 E 25 DE JUNHO  
ARAÇATUBA (SP)  
Será na Escola "Fire Fighter" apoio de Norminha R\$900,00 (Aulas práticas com todos os recursos necessários)  
Material em Pen Drive; Certificado e Credencial de Instrutor com validade Nacional  
**Faça sua inscrição ou peça más informações:**  
contato@norminha.net.br

**nature** Clique aqui e compre em nosso espaço **aqui tem natura**  
http://rede.natura.net/espaco/norminhanet

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

**EPI para Birigui e região**  
**MultSeg** (18) 3641-8015

**A ideia nasce da pergunta**  
dois DI

# 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!

**Elaboração de PPRa como programa de gestão em SST**

Instrutor: Tânia Angelina dos Santos  
25 à 29/04/2016  
Valor: R\$ 420,00  
Desconto: 50% p/ sócios

**CLIQUE E FAÇA SUA INSCRIÇÃO**

**Instrutor de NR20 - Líquidos Combustíveis e Inflamáveis**

Instrutor: Sérgio Rivaldo  
27 à 29/04/2016  
Valor: R\$ 450,00  
Desconto: 50% p/ sócios

**CLIQUE E FAÇA SUA INSCRIÇÃO**

**Instrutor de Segurança em Trabalho em Altura**

18 à 20/04/2016  
Valor: R\$ 800,00  
Desconto: 50% p/ sócios

**CLIQUE E FAÇA SUA INSCRIÇÃO**

**Gestão de Ergonomia: Relacionando a Outras NR's**

15 e 16/04/2016  
Associado em dia R\$210,00 - demais R\$420,00

**CLIQUE E FAÇA SUA INSCRIÇÃO**

**Formação de Instrutores de Brigada de Incêndio**

18 à 20/04/2016  
Associado em dia R\$400,00 - demais R\$800,00

**CLIQUE E FAÇA SUA INSCRIÇÃO**

**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  
EDIÇÃO Nº 280 - ABRIL/2016

## O que acontece quando eu pego carona para o trabalho e empresto ou vendo meus passes para alguém?

Pegar carona, usar veículo próprio ou repassar vale-transporte são atitudes que podem ensejar uma dispensa por justa causa. Entenda.

**Pergunta** enviada pela engenheira Fernanda, de Belo Horizonte.

Você poderá ser dispensado por justa causa!

A legislação trabalhista determina que o empregador forneça o vale-transporte ao empregado quando este não possui condução própria e reside em local distante. Assim, no ato da contratação, caso você, empregado, possua meios para chegar ao trabalho, seja através de caronas, veículo próprio ou que resida próximo ao local de trabalho, deverá comunicar o empregador e dispensar o vale-transporte.

A Lei nº 7.418/85 e o Decreto nº 92.180/85 condicionam a concessão do benefício do vale transporte ao requerimento do empregado com indicação de seu endereço e os meios de transporte adequados ao seu deslocamento. Assim, o empregado fará seu uso durante o mês única e exclusivamente para deslocar-se de sua residência ao seu local de trabalho e vice-versa.



Caso possua veículo próprio ou se utilize de caronas, deverá comunicar seu empregador sob pena de ser demitido por justa causa, por ato de improbidade, conforme alínea a do artigo 482 da CLT.

**Megazine Norminha**  
CELULARES - MÓVEIS - ELETRODOMÉSTICOS - TV E VÍDEO  
INFORMÁTICA - ELETROPORTÁTEIS - GAMES - TABLETS - MAIS  
**Clique aqui e compre agora**

Seguem decisões neste sentido:  
VALE-TRANSPORTE. DESNECESSIDADE DO USO DE TRANSPORTE PÚBLICO PE-

LO TRABALHADOR. INDEVIDO. É ônus do empregador o fornecimento do vale-transporte ao trabalhador, na forma do art. 1º da Lei 7.418/85, sendo indevido o benefício quando evidenciada a desnecessidade de uso de transporte público pelo empregado. (TRT-4 - RO: 00004674720135040014 RS 0000467-47.2013.5.04.0014, Relator: JOÃO PAULO LUCENA, Data de Julgamento: 20/03/2014, 14ª Vara do Trabalho de Porto Alegre)

**JUSTA CAUSA. USO INDEVIDO DO VALE-TRANSPORTE.** O uso indevido do vale-transporte pelo trabalhador configura falta grave, sendo admissível a dispensa por justa causa considerando-se, inclusive, a reincidência da conduta, na forma do artigo 7º, parágrafo 3º do Decreto 95.247/87 e artigo 482, alínea a, da CLT. (TRT-1 - RO: 12722 820105010001 RJ, Relator: Claudia Regina Vianna Marques Barrozo, Data de Julgamento: 17/04/2013, Sexta Turma, Data de Publicação: 03-05-2013). **N**

Por Camilla de Lellis Mendonça, advogada no escritório Lellis & Facure Advogados. Para mais dicas, acesse o nosso [Blog](#).

## Abril Verde em João Pessoa busca conscientizar a população sobre a prevenção de acidentes de trabalho



Plantão Fiscal na programação do Abril Verde em João Pessoa

**Diversas** atividades fazem parte da programação do "Abril Verde" no Estado da Paraíba em alusão ao Dia Mundial em Memória das Vítimas de Acidentes e Doenças de Trabalho, no dia 28 de abril. Ao longo da semana passada foram realizados eventos com a participação de representantes da Delegacia Sindical do Sinaít - DS/PB, Auditores-Fiscais do Trabalho e servidores Administrativos da Superintendência Regional do Trabalho - SRTE/PB.

**Megazine Norminha**  
CELULARES - MÓVEIS - ELETRODOMÉSTICOS - TV E VÍDEO  
INFORMÁTICA - ELETROPORTÁTEIS - GAMES - TABLETS - MAIS  
**Clique aqui e compre agora**

Assim como o outubro Rosa e o Novembro Azul, que fazem alusão à prevenção ao câncer de mama e câncer de próstata, o Abril Verde marca o mês com uma cor e diversas atividades que chamem a atenção da sociedade para o grave problema de centenas de milhares de acidentes de trabalho que ceifam vidas no Brasil e no mundo.



Na última sexta-feira, 8 de abril, a programação se encerrou com evento no Pavilhão do Chá, que contou com plantão fiscal para conscientização da sociedade sobre a necessidade de prevenção de acidentes no trabalho, mostra de vídeos, distribuição de cartilhas educativas e ato público contra a terceirização sem limites. Durante o ato foi lido o Manifesto do Sinaít contra a terceirização pelo representante da Delegacia Sindical da entidade, José Cleiber Menezes. Trabalhadores terceirizados no Brasil são oito em cada dez vítimas de acidentes de trabalho.



A Delegada Sindical Maria da Paz do Nascimento, falou sobre a indignação dos Auditores-Fiscais do Trabalho da Paraíba com a nomeação de cunho político da Superintendente, Maria Aparecida Albuquerque. Os servidores reivindicam a escolha por meio de lista tripartite, formada por servidores da Casa.

**natura** bem estar bem  
**Clique aqui em compre produtos**  
**Natura no espaço de Norminha**

Várias entidades participam da organização do Abril Verde. Representando a SRTE estão os Auditores-Fiscais do Trabalho José Ribamar, Henrique Guerra e Ana Mércia. O Abril Verde foi instituído em João Pessoa através de Lei Municipal.



Intervalo das atividades na Praça Venâncio Neiva

Veja a programação completa das atividades do Abril Verde na Paraíba no [Blog do Laércio Silva](#).

Compartilhamos com **SINAIT**

## Em São Paulo Químicos da Força assinam Convenção Coletiva que garante 10% de reajuste salarial



A data-base do setor farmacêutico em São Paulo é dia 1º de abril

**"Mesmo** em face ao atribulado momento político vivenciado, e que interfere diretamente no processo econômico, mobilizamos a categoria em todas as regiões do estado de São Paulo e conseguimos conquistar o reajuste de 10%. Nosso objetivo maior é sempre lutar pela valorização dos ganhos dos trabalhadores e em defesa do emprego", disse Sergio Luiz Leite, Serginho - presidente da FEQUIMFAR e 1º secretário da Força Sindical

Neste 11 de abril, dirigentes 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 assinaram a Convenção Coletiva de Trabalho, que garante reajuste de 10% nos salários dos trabalhadores da categoria, sendo 0,08% de aumento real.

A FEQUIMFAR e Sindicatos filiados representam cerca de 15 mil trabalhadores no setor industrial farmacêutico no estado de São Paulo.

**CURSO DE HIGIENE OCUPACIONAL**  
ARAÇATUBA - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO E PRESIDENTE PRUDENTE  
CURSO TOTALMENTE PRÁTICO E DE REAL CAPACITAÇÃO  
**CLIQUE AQUI E FAÇA SUA INSCRIÇÃO AGORA MESMO!**

### Principais Conquistas

Reajuste Salarial de 10% (INPC de 9,91% mais aumento real de 0,08%)

### Piso Salarial:

Para empresas com até 100 empregados Reajuste de 10% (com aumento real de 0,08%)

De R\$ 1.253,17 passará a ser R\$ R\$ 1.378,49

Para empresas com mais de 100 empregados

Reajuste de 10% (com aumento real de 0,08%)

De R\$ 1.410,50 passará a ser R\$ R\$ 1.551,55

PLR - Participação nos Lucros e Resultados

Para empresas com até 100 empregados Reajuste de 10% (com aumento real de 0,08%)

De R\$ 1.341,50 passará a ser de R\$ R\$ 1.475,65

Para empresas com mais de 100 empregados

Reajuste de 10% (com aumento real de 0,08%)

De R\$ 1.860,00 passará a ser R\$ R\$ 2.046,00

**Megazine Norminha**  
CELULARES - MÓVEIS - ELETRODOMÉSTICOS - TV E VÍDEO  
INFORMÁTICA - ELETROPORTÁTEIS - GAMES - TABLETS - MAIS  
**Clique aqui e compre agora**

Acesso a medicamentos

Reajuste de 12,5%

Abono salarial: O abono salarial terá o reajuste de 100% do INPC (sendo que o mesmo deverá passar a ser de R\$ 880,00). Este valor será dividido em 12 meses (R\$ 74,00) e incorporado ao Cartão Alimentação.

Compartilhamos com Assessoria de Imprensa da FEQUIMFAR

**ESGALHA**  
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
(18) 3301-9320  
esgalha.projetos@terra.com.br  
Extintor, Hidrante, Alarme contra incêndio, iluminação de emergência, projeto para bombeiros

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

**natura** bem estar bem  
**Clique aqui e compre em nosso espaço**  
http://rede.natura.net/espaco/norminhanet  
**aqui tem natura**

**EQUIPE**  
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS  
Araçatuba - (18) 3622.228  
(Vivo) 99726.4329 - (Claro) 99131.9149  
(Tim) 98127.9800 - (Oi) 98814.5844

# Aposentadoria Especial: Você pode ter este direito



sidade de trabalhar mais alguns anos para alcançar a devida aposentadoria.

Importante ressaltar que a condição de trabalho insalubre era presumida antes de 28/04/1995 pois estavam em vigor os Decretos 83080/79 e 53831/64 onde constava um rol de profissões enquadradas em condições especiais. Nesta época, bastava a anotação na CTPS do contribuinte da citada profissão que se reconhecia a condição especial.

**CURSO DE HIGIENE OCUPACIONAL**  
ARAÇATUBA - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO E PRESIDENTE PRUDENTE  
CURSO TOTALMENTE PRÁTICO E DE REAL CAPACITAÇÃO  
**CLIQUE AQUI E FAÇA SUA INSCRIÇÃO AGORA MESMO!**

A situação mudou em 29/04/1995 sendo que, a partir desta data, para fins de comprovação de atividades insalubres, o INSS exige documentos que comprovem a condição. Podemos citar alguns deles, sendo:

LTCAT - Laudo Técnico de Condições Ambientais do Trabalho

Laudo de Insalubridade em Reclamatória Trabalhista.

Perícia Judicial no local de trabalho  
Formulários antigos que atestam a condição de insalubridade

Anotações na CTPS (Carteira de Trabalho)

PPP - Perfil Profissiográfico Previdenciário

Não raro, ao pleitear na agência do INSS o benefício de aposentadoria especial, este é, na maioria das vezes, indeferido. Na via administrativa, a autarquia segue estritamente as regras de sua Instrução Normativa e muitas vezes deixa de observar o que está prescrito na lei. A via judicial ainda é a mais adequada para a obtenção deste tipo de benefício.

Compartilhamos com Bruno Delomodarme - Advogado. Especialista em Direito Previdenciário.

O trabalho realizado em condições insalubres e perigosos dão direito ao segurado o benefício de aposentadoria especial.

Este tipo de benefício possui algumas peculiaridades, como a possibilidade de se aposentar mais cedo e a não incidência do fator previdenciário. Isto serve de compensação ao indivíduo que passou grande parte da sua vida laborando em condições prejudiciais a sua saúde.

A regra é de 25 anos ininterruptos ou intercalados de contribuição nestas condições. Porém, há casos mais graves em que esse tempo é reduzido para 20 ou até 15 anos. Um exemplo para o último caso, seria o de mineradores.

Mas o que acontece se o indivíduo labora parte da sua vida em condições especiais e outra em condições comuns?

Neste caso, haverá a conversão do período insalubre em tempo comum para vias de aposentadoria. Em outras palavras, o cálculo será realizado no multiplicador 1,4 para homens e 1,2 para mulheres:

**Exemplo:**

10 anos laborados em condições especiais x 1,4 (homem) = 14 anos de contribuição perante o INSS

10 anos laborados em condições especiais x 1,2 (mulher) = 12 anos de contribuição perante o INSS

Com a conversão, é possível que o segurado antecipe seu benefício, sem a neces-

## Cerest de Rondônia avalia doenças do trabalho em PMs, BM e professores

**Bombeiros** e policiais militares com lesões por esforço repetitivo (LER), perda auditiva induzida por ruído (PAI) e doenças osteoarticulares relacionadas ao trabalho (Dort) vêm sendo avaliados e assistidos por uma equipe multidisciplinar do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (Cerest)—Atualmente, 60% da população economicamente ativa sofre com essas doenças. Lembrou a gerente do Cerest, enfermeira do trabalho Ana Flora Camargo Gerhardt.

**Megazine Norminha**  
CELULARES - MÓVEIS - ELETRODOMÉSTICOS - TV E VÍDEO  
INFORMÁTICA - ELETROPORTÁTEIS - GAMES - TABLETS - MAIS  
**CLIQUE AQUI E COMPRE AGORA**

Quatro profissionais do Cerest percorrem quartéis e demais unidades da PM e do Corpo de Bombeiros Militar, para avaliar a situação destes servidores. Segundo Ana Gerhardt, o atendimento começou no Comando Geral da Polícia Militar de Rondônia em 29 de fevereiro, dia internacional de combate à LER e DORT, e tem um calendário para ser cumprido até maio próximo, ela disse.

**UMA VEZ POR SEMANA**

A prevenção de risco biológico é feita às segundas-feiras. A equipe verifica o uso de coletes, armamentos, escudos protetores, mochilas com excesso de peso, e má postura. Ao mesmo tempo, orienta-lhes a respeito das consequências disso, dentro e fora das viaturas e noutras situações do cotidiano dessas corporações.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) alerta: a manutenção do mais alto grau de bem-estar físico, mental e ambiental beneficia os trabalhadores. Segundo a Cartilha do Trabalhador editada pelo Cerest, doenças relacionadas ao trabalho são equiparadas ao acidente de trabalho, para fins de concessão de benefícios previdenciários. São denomi-



nadas pela legislação previdenciária de doenças ocupacionais ou doenças do trabalho.



**Gerente Ana Camargo e fisioterapeuta Simone Oliveira orientarão preventivamente nove polos educacionais**

**PROFESSORES**

Na segunda fase desse atendimento, o Cerest contemplará a rede estadual de educação, começando pela Capital. Serão avaliados professores com LER, DORT, PAI e distúrbios de voz relacionada ao trabalho (DVTR), informou a fisioterapeuta do trabalho Simone Oliveira. —A maioria das ocorrências com educadores são bursites, tendinites, cervicalgias, dorsalgias, calos nas cordas vocais, perda auditiva e rouquidão, explicou. No primeiro ciclo na Seduc, a equipe atenderá às coordenadorias regionais de educação, visitando em seguida nove polos de educação na Capital.

**CLIQUE AQUI EM COMPRE PRODUTOS**  
**natura** bem estar bem  
**Natura no espaço de Norminha**



**CENTRO ESPECIALIZADO NA FORMAÇÃO DE INSTRUTORES E OPERADORES DE MÁQUINAS**

Fone/Fax:

**(19) 3534-3947**

**(19) 3524-6479**

Rua 09, nº. 42, Centro, Rio Claro/SP

**BRIGADA DE EMERGÊNCIA AGRÍCOLA**

**BRIGADA DE EMERGÊNCIA AGRÍCOLA**

**CAPACITAÇÃO TÉCNICA PARA BORRACHEIROS**

**CAPACITAÇÃO TÉCNICA PARA CALDEIREIRO**

**CAPACITAÇÃO TÉCNICA PARA SODADORES**

**DIREÇÃO DEFENSIVA**

**EMERGÊNCIAS QUÍMICA**

**EMERGÊNCIAS QUÍMICAS**

**ESPAÇO CONFINADO PARA SUPERVISORES**

**ESPAÇO CONFINADO PARA TRABALHADORES E VIGIAS**

**FORMAÇÃO DE BRIGADAS DE EMERGÊNCIA**

**FORMAÇÃO DE MONTADOR DE ANDAIMES**

**FORMAÇÃO DE OPERADOR DE CALDEIRA**

**FORMAÇÃO DE OPERADOR DE CARREGADEIRA DE RODAS**

**FORMAÇÃO DE OPERADOR DE CARREGADORA DE LARANJAS**

**FORMAÇÃO DE OPERADOR DE COLHEITADEIRA DE ALGODÃO**

**FORMAÇÃO DE OPERADOR DE COLHEITADEIRA DE CAFÉ**

**FORMAÇÃO DE OPERADOR DE COLHEITADEIRA DE FORRAGEM**

**FORMAÇÃO DE OPERADOR DE COLHEITADEIRA DE GRÃOS**

**CURSOS DAS NRs 05, 10, 12, 13, 20, 33, 35**

phdtreinamentos@phdtreinamentos.com.br

**CLIQUE AQUI E COMPRE EM NOSSO ESPAÇO**  
**natura** bem estar bem  
**em nosso espaço**  
http://rede.natura.net/espaco/norminhanet  
**aqui tem natura**

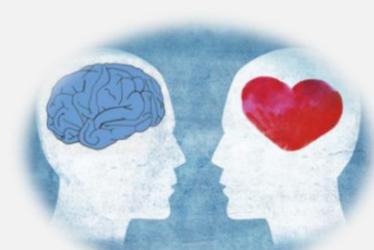
**Equipamentos de Segurança para Penápolis (SP) e toda região**  
**MC**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO  
**(18) 3652-9703**

**ESGALHA**  
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
**(18) 3301-9320**  
esgalha.projetos@terra.com.br  
Extintor, Hidrante, Alarme contra incêndio, iluminação de emergência, projeto para bombeiros

**CURSO INSTRUTOR BRIGADA DE INCÊNDIO**  
**03, 10, 17 E 24 DE JUNHO ARAÇATUBA (SP)**  
Será na Escola "Fire Fighter" apoio de Norminha R\$950,00 (Incluso viagem e prática em pista oficial de treinamento na cidade de Rio Claro (SP))  
Material em Pen Drive; Certificado e Credencial de Instrutor com validade Nacional  
**Faça sua inscrição ou peça mais informações:**  
contato@norminha.net.br

**Cérebro em ação**  
Psicologia Organizacional e Neuropsicológica  
Práticas de Trabalho e Qualidade de Vida  
Neuropsicóloga & Psicóloga Organizacional e Clínica Especialista em Reabilitação Neuropsicológica, Especialista em Terapia Familiar Sistêmica e de Casais; Psicodramatista Personal e Executive Coaching. www.centrodeterapiaaplicada.com.br  
**Carina Medina**

## TORNANDO-SE RACIONAL



Amigo leitor, vou começar apresentando-lhes a definição da palavra racional conforme dicionário formal português. Racional - adj. Dotado de razão: o homem é um ser racional. Que se concebe segundo a razão. Que implica ponderação, bom senso. Logo, Racionalidade é a qualidade ou estado de ser sensato, com base em fatos ou razões. Pois é sobre este contexto que hoje conversaremos um pouquinho.

Como viver entre a razão e a emoção, ou melhor, como agir em meio à razão e a emoção? Somos seres racionais e emocionais por natureza. Mas, ser racional ou emocional em excesso pode ocasionar relacionamentos superficiais, pautados na desconfiança e insegurança. Os extremos são sempre negativos, precisamos de buscar o equilíbrio em nossas condutas diárias.

Essas duas vertentes, razão e emoção são sensações intensas que quando em desequilíbrio pode dominar o indivíduo acarretando consequências devastadoras. A emoção em alguns momentos fragiliza o ser humano de tal forma que o afasta de seu lado racional. Racional para alguns é sinônimo de praticidade, onde não há lugar para suportar tamanho envolvimento sentimental. Isso pode ocorrer em decorrência da pouca disponibilidade que o sujeito tem para lidar com as situações emocionais diárias. Muitos indivíduos vivenciam esse duelo interno, uma espécie de rivalidade que faz parte das numerosas escolhas a serem feitas.

Referente à emoção, é muito comum nos depararmos com pessoas com sofrimentos psíquicos intensos que estão respaldadas em ações emocionais, trazendo consigo falas do tipo: "coitadinho de fulano", "ai que dó de tal pessoa ou situação", "vou doar tudo o que tenho, mesmo que eu fique sem nada". Na empresa tais características também são comuns, muitas vezes um líder precisa tomar determinada decisão/atitude para com algum funcionário, mas por dó, com medo de errar, acaba por não fazê-lo. Em casa pais que precisam de corrigir os filhos com mais severidade, objetividade, porém o dito "coração mole", coitadinho dele é uma criança", não permite que a correção seja devidamente aplicada...no final, corre-se o risco de ter um adolescente sem limites, um adulto, imaturo. Nos relacionamentos afetivos ( seja conjugais ou de amigos, familiares), de repente é o momento de uma conversa séria, tomada de uma atitude significativa, mas novamente a tal piedade/dó, coitadinho dele(a) o impede de agir. Por isto hoje nosso foco neste escrito, estará voltado mais para o lado racional de ser.

Dentro deste contexto de tornar-se racional vou enfatizar alguns pontos que observar ser importantes para nossa reflexão e aprendizado.

Reconheça que há quase sempre soluções alternativas para os seus problemas. Este item é muito importante, existem falas populares onde dizem que pra tudo na vida existe um jeito! Isto é verdade? NÃO! Pois poderão existir problemas que nos envolvem e que não seremos capazes de encontrar solução, no entanto a visão racional dentro deste contexto é: mesmo em meio a situações em que não poderemos modifica-las precisamos buscar encontrar alegria e prazer ao invés de nos entregarmos à emoção da situação (medo, frustração, angústia, etc). Ex. perda de um ente querido ou perdas significativas na vida, doença crônica, etc. Enfim, mesmo em meio há problemas que não haverão solução, precisamos encontrar estratégias para nos adaptarmos a realidade

e equilíbrio para continuarmos nossa caminhada da vida. É possível encontrar satisfação e alegria mesmo com uma série de restrições em sua vida, desde que olhe a situação de forma racional. Continue buscar soluções, adaptações, bem como prazer alegria e não parta para conclusões de que não existe alegria a não ser na realização de seus desejos.

Leve as coisas a sério, assim como o trabalho e relacionamentos, mas não tão a sério!! A sua vida não tem de ser boa o tempo todo e nem tudo o que é ruim tem de desaparecer. Faça o melhor que puder para lidar com suas frustrações e se aprimorar. Mas você não pode mudar a maré e nem tampouco fazer milagres. A privação, a dificuldade, o problema já são bastante ruim, uma droga!! Mas se você levar tudo isto a sério demais, tornará tais contextos mais difíceis de serem administrados. E o problema, seja qual for (perdas, doenças, crises financeiras, conflitos, etc) não são o fim do mundo, embora você em algum momento possa achar que é. Aconteça o que acontecer o mundo continua a girar.

**CLIQUE AQUI EM COMPRE PRODUTOS**  
**natura** bem estar bem  
**Natura no espaço de Norminha**

Cuidado com suas exigências absolutas, dogmáticas, exageradas. Desejos, metas, vontades, preferências, são importantes e saudáveis, desde que você não os torne asgrados. Você pode tocar bem sua vida a despeito das contrariedades, frustrações e impedimentos – desde que não os veja como uma maldição. É gratificante e recompensador atingir algo almejado, sem dúvida isto torna a vida mais completa, mas fazer dos seus desejos e objetivos metas sacrossantas o deixará ansioso, frustrado, angustiado, depressivo, revoltado, com baixa autoestima caso estas não se realizem. Seja dedicado, mas não fanático e obcecado.

**Megazine Norminha**  
CELULARES - MÓVEIS - ELETRODOMÉSTICOS - TV E VÍDEO  
INFORMÁTICA - ELETROPORTÁTEIS - GAMES - TABLETS - MAIS  
**CLIQUE AQUI E COMPRE AGORA**

Reconheça que você nasceu e foi criado com fortes tendências tanto para derrotas como para vitórias/realizações. Você é capaz de pensar direito, lógico, de forma racional tanto para si, quanto para os outros. Mas você também tem limitações, comete erros, também sabota a si mesmo e os outros. Quando a gente se acostuma com comportamentos destrutivos (reclamações, autocríticas, vícios, etc) torna-se difícil ( não impossível) muda-los. Se você cria pensamentos, ideias nocivas, corre sério risco de acreditar nelas, de se apegar a elas. Logo terá problemas para se livrar delas. No entanto você pode mudar!! Mas mudança exige esforço e prática. Portanto com força, poder e vigor use suas tendências construtivas para minimizar as destrutivas e com força, vigor, poder e persistência trabalhe para criar pensamentos melhores, sentimentos saudáveis e ações produtivas. Faça-o agora, não deixe para depois e continue fazendo pelo resto de sua vida!!

Tais eixos citados acima envolve o tornar-se racional. Estás disposto(a) a praticá-los?

Tenham uma semana abençoada, mantendo seu equilíbrio emocional, permitindo que a razão se faça presente sempre que necessário em sua vida, independente do problema que lhe envolver!!

Fiquem com Deus e abraço forte.

**Drª Carina Almeida Ramos Medina**  
Psicóloga Clínica e Organizacional.  
Neuropsicóloga. Hipnoterapeuta.  
Especialista em Terapia Familiar Sistêmica e de Casais.  
Especialista em Reabilitação Neuropsicológica.  
Personal e Executive Coaching.  
www.centrodeterapiaaplicada.com.br

# 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

## ATITUDE

**Para** esta edição, escolhi tratar das principais atitudes a se multiplicar no homem inserido no mercado de trabalho. Vivemos tempos desafiadores e os que possuem seus cargos, preocupam-se em mantê-los. Ainda, preocupar-se em apresentar bons resultados do labor do dia-dia é essencial para a construção e manutenção de uma carreira.

E o que pode vir a atrapalhar a atuação profissional? Observo na minha atuação em consultorias e treinamentos que não são geralmente as deficiências técnicas e sim as más atitudes. Se houver por parte dos trabalhadores boas atitudes no dia a dia, os resultados sem dúvida serão positivos.

Uma atitude positiva no trabalho é a disposição, ou capacidade de estar sempre alerta, disposto e disponível para as mais diferentes tarefas, sem necessariamente ser mandado por outrem. Já observou um colega agindo assim? Sem dúvida é uma atitude que chama a atenção positivamente.

A pontualidade também é uma atitude cada vez mais valorizada, visto que, trata-se de sinal de respeito e comprometimento com os demais. Ser pontual não significa apenas chegar no horário, até porque muitas organizações buscam configurações diversas nesse sentido. Mas cumprir prazos ou negociá-los, previamente é ser pontual. Implica também dar retorno aos e-mails, telefonemas ou quaisquer solicitações. É muito desagradável não retornar ou procrastinar na comunicação no ambiente profissional.

Se pontual, contudo, pode favorecer outra atitude comportamental: a proatividade. Ser proativo envolve até mais, envolve se an-

teciar frente aos acontecimentos no trabalho, o que é bem visto pelos empregadores.

Ser resiliente, apresentar habilidade para superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas sem entrar em desespero, transformando dificuldades em aprendizado talvez seja uma das mais valiosas atitudes a se buscar na vida profissional e pessoal!

Outra atitude admirada nos profissionais é a coragem e o destemor frente às situações de crise.

Para finalizar, desenvolver a capacidade psicológica de compreender pensamentos e emoções e de se colocar no lugar das pessoas, para compreender de que modo elas tomam suas decisões, não necessariamente para ajudá-las, mas para negociar melhor é muito importante. Ou seja, agir com empatia no trabalho. Portanto, quanto mais desenvolvidas as atitudes acima citadas, melhores serão seus resultados profissionais e pessoais.

Um abraço e até breve!

**Carla Santos de Lima**  
 Psicóloga, TST, Analista de TD & E no meio corporativo, Consultora organizacional, Palestrante de Educação em Saúde, Sexualidade e Segurança do trabalho.  
 (11) 957870878  
 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>

# Abril Verde alerta para saúde e segurança do trabalhador



Mês de abril é marcado pelo Dia Mundial em Memória das Vítimas de acidentes e doenças do Trabalho (28)

Brasil registra, em média, 700 mil acidentes de trabalho por ano desde 2010. Em 2014 - último dado disponível - foram 704,1 mil, sendo 2.783 mil óbitos e 251,5 mil afastamentos por mais de 15 dias. Os dados são do Ministério do Trabalho e Previdência Social (MTPS). O número em 2014 foi 3% inferior aos 725,6 mil acidentes em 2013, mas a ligeira queda aponta que ainda é preciso ampliar os esforços para reverter o quadro.

Para estimular a adoção de procedimentos de saúde e segurança no trabalho, desde 2014 o MTPS participa do Abril Verde, mês dedicado à conscientização sobre o tema, no qual foi instituído, no dia 28, o Dia Mundial em Memória das Vítimas de acidentes e doenças do Trabalho, também considerado pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) como Dia Mundial da Saúde e Segurança do Trabalho.

**Clique aqui em comprar produtos Natura no espaço de Norminha**

Além das irrecuperáveis perdas de vidas, estes acidentes e doenças resultam também em afastamentos e diminuição da capacidade produtiva, cujas consequências, muitas vezes, extrapolam o ambiente de trabalho. O Abril Verde busca alertar empregados, empregadores, governos e sociedade civil para a importância de práticas que reduzam o número de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho, promovam um ambiente seguro, e práticas saudáveis em todos os setores produtivos.

Outra característica que se destaca na análise de dados sobre acidentes no Brasil é

a predominância de homens jovens nas ocorrências. Do total de 704,1 mil acidentes e doenças do trabalho comunicados ao MTPS em 2014, 68% dos acidentados são homens (478,9 mil), a maior parte na faixa etária de 25 a 29 anos (80,5 mil). Neste mesmo período, 225,2 mil trabalhadoras foram vítimas de acidentes ou doenças relacionadas ao trabalho, ou, 32% do total, a maioria mulheres com idade entre 30 e 34 anos.

**Megazine Norminha**  
 CELULARES - MÓVEIS - ELETRODOMÉSTICOS - TV E VIDEO  
 INFORMÁTICA - ELETROPORTÁTEIS - GAMES - TABLETS - MAIS  
**Clique aqui e compre agora**

Em números absolutos, e considerando o recorte regional, a maior incidência foi registrada na região Sudeste (379,4 mil), seguida pelo Sul (157,3 mil), Nordeste (85,7 mil), Centro-Oeste (50,3 mil) e o menor número de casos foi contabilizado na região Norte (31,2 mil).

"Dados como esses demonstram que precisamos aprofundar o debate com a sociedade - trabalhadores, empregadores e governo - sobre os novos aspectos e desafios do mundo do trabalho, e sobre o impacto que as relações de trabalho e os processos produtivos geram sobre a saúde das pessoas. Ainda temos grandes desafios nesta área", avalia Marco Pérez, diretor do Departamento de Políticas de Saúde e Segurança Ocupacional do Ministério do Trabalho e Previdência Social (DPSO/MTPS).

A queda nos números de acidentes de trabalho faz parte de uma tendência, aponta Pérez, que se relaciona principalmente à alteração no perfil de empregabilidade no país, às transformações tecnológicas no processo produtivo das empresas e à rotatividade característica do setor terceirizado. "Cada vez mais estamos concentrando a mão de obra do Brasil em atividades do ramo terciário da economia, que são comércio e serviços. Com isso, o trabalhador se expõe a condições de trabalho que diminuem o risco de adoecer ou se acidentar".

**CURSO DE HIGIENE OCUPACIONAL**  
 ARAÇATUBA - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO E PRESIDENTE PRUDENTE  
 CURSO TOTALMENTE PRÁTICO E DE REAL CAPACITAÇÃO  
**CLIQUE AQUI E FAÇA SUA INSCRIÇÃO AGORA MESMO!**

As mudanças tecnológicas também implicam menores exposições a riscos, e têm alterado a probabilidade dos trabalhadores adoecerem ou se acidentarem, assim como a rotatividade, característica forte nos trabalhos terceirizados: pessoas que estavam trabalhando expostas a riscos deixam de trabalhar antes de adoecerem ou são revezadas de postos, ou ainda, demitidas antes do agravamento à saúde ser relacionado ao trabalho", acrescenta Pérez.

**Abril Verde** - O Dia Mundial em Memória às Vítimas de Acidentes de Trabalho é lembrado em 28 de abril, porque no ano de 1969 houve uma explosão na mina da cidade de Farmington, estado da Virgínia, nos Estados Unidos, matando 78 trabalhadores. A Organização Internacional do Trabalho (OIT) também instituiu, em 2003, a data como o Dia Mundial de Segurança e Saúde no Trabalho. Verde foi a cor escolhida por estar associada aos cursos relacionados à saúde. O símbolo é o laço verde.

Compartilhamos com Assessoria de Imprensa - Marília Marques - Ministério do Trabalho e Previdência Social

# Multa do FGTS pode ameaçar trabalhadores com mais de 10 anos de contrato

Projeto aumenta multa do FGTS em 15% para empresas com funcionários mais antigos

**Manter** um colaborador por mais de 30 anos pode render um "prêmio" amargo para as empresas brasileiras. Tramita no Senado Federal um projeto de lei que visa aumentar a multa do Fundo de Garantia por Tempo de Serviço (FGTS) em até 15% para empresas que mantiverem funcionários em seus quadros por mais tempo.

O senador Donizeti Nogueira (PT/TO) apresentou, no último dia 10 de março, o Projeto de Lei (PLS 90/16), elevando drasticamente a multa do fundo, para as empresas que mantiverem em seus quadros empregados com mais de 10 anos de casa.

Trata-se de uma grave retrocesso, que pode aumentar o número de demissões e complicar ainda mais a empregabilidade de trabalhadores, afetando de forma mais contundente colaboradores com mais tempo de serviço: segundo a proposta, em caso de demissão sem justa causa de um colaborador com mais de 30 anos de contrato, a empresa responderá por uma multa de 55% do montante de todos os depósitos realizados durante a vigência do contrato de trabalho.

O aumento de alíquotas segue progressivamente a partir do décimo ano de contrato, sendo que somente não será punido, aquele empregador que mandar embora seu funcionário, antes do aniversário de 10 anos de casa, única hipótese em que a multa do FGTS continuará sendo a atual, de 40%.

Em momento de crise e dificuldade de recolocação profissional, o projeto do senador petista surge como uma bomba no mercado de trabalho e pode ocasionar a extinção de inúmeros contratos de trabalho, aumentando os gastos do governo com o seguro-desemprego. Em outras palavras, o aumento na penalidade para as empresas que mantêm empregados em seus quadros por maiores períodos, por si só já representaria uma

contradição, todavia a proposta se revela ainda mais dramática em tempos de crise representando uma grave ameaça ao pleno emprego e à manutenção dos postos de trabalho.

O projeto seguirá para o Plenário do Senado, onde poderão ser apresentadas emendas, até seguir para a votação final e encaminhamento para a Câmara dos Deputados.

É importante ressaltar que no próprio Congresso Nacional existem outros projetos que visam extinguir a multa do FGTS. Isso porque em demissões sem justa causa, a empresa deposita nessa conta vinculada uma indenização de 40%, calculada sobre o montante total acumulado em seu FGTS durante o contrato de trabalho.

Entretanto, a Lei Complementar 110/2001 instituiu a contribuição social adicional de 10%, incidente sobre o montante do FGTS, para os casos de demissão sem justa causa, sem prazo de vigência. Portanto, a multa não é de 40%, e sim 50%, muito embora os 10% extras não sejam destinados ao trabalhador.

Esse adicional serviria, conforme a lei, para cobrir o rombo no FGTS aberto pela decisão da Justiça de aplicar correção integral durante os planos Verão e Collor I. A multa de 10% não é depositada na conta do trabalhador, ela vai direto para os cofres do governo.

Entretanto, a multa de 10% do FGTS tornou-se indevida a partir de março de 2012 e, mesmo assim, vem sendo recolhida por milhões de empresas aos cofres federais. A multa também é tema de discussão no Poder Judiciário e aguarda a decisão em julgamento no Supremo Tribunal Federal (STF)

(Com informações de Danilo Pieri Pereira, advogado especialista em Direito e Processo do Trabalho) Compartilhamos com [JornalDaFranca](http://JornalDaFranca.com.br)

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

**Clique aqui e compre em nosso espaço aqui tem natura**

**ESGALHA**  
 SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
 (18) 3301-9320  
 esgalha.projetos@terra.com.br  
 Extintor, Hidrante, Alarme contra incêndio, iluminação de emergência, projeto para bombeiros

**Fisioterapia MAESTRO CARDIM**  
 marcelo\_ks@hotmail.com (11) 97444-0902  
 Rua Maestro Cardim, 1259 (Metrô Paraisópolis - São Paulo)

# Em Joinville Ciclo de palestras da Univille aborda temas sobre direito do trabalho



O Ciclo de Palestras do Direito do Trabalho da Univille é aberto à comunidade. Mais informações pelo telefone (47) 3461 9004.

Os temas mais atuais e polêmicos do direito do trabalho estão em debate no ciclo de palestras na área que está sendo promovido pelo curso de Direito da Univille desde o dia 6 de abril. O Ciclo prevê cinco encontros às 19h, em diferentes espaços do campus da Universidade em Joinville. A realidade sindical nacional abriu o circuito no dia 6 de abril, no auditório da Univille. O palestrante foi o presidente do Sindicato dos Mecânicos de Joinville e Região, Evangelista dos Santos.

**CURSO DE HIGIENE OCUPACIONAL**  
 ARAÇATUBA - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO E PRESIDENTE PRUDENTE  
 CURSO TOTALMENTE PRÁTICO E DE REAL CAPACITAÇÃO  
**CLIQUE AQUI E FAÇA SUA INSCRIÇÃO AGORA MESMO!**

No dia 14 de abril, o juiz Leonardo Rodrigues Itacaramby Bessa vai falar sobre a tutela judicial trabalhista sobre o direito de greve, às 19h, no anfiteatro 2 do campus. Bessa atua no Tribunal Regional do Trabalho (TRT) da 12ª Região e é professor da disciplina Direito Coletivo do Trabalho no curso de Pós-Graduação em Direito do Trabalho e Previdenciário da Univille.

O terceiro encontro está programado para o dia 05 de maio, no anfiteatro da biblioteca universitária (BU), com a palestra do professor da PUC/PR André Folloni sobre incentivos fiscais e direito do trabalho aplicados aos casos de licença maternidade e, mais recentemente, de paternidade. Prática da prova pericial, segurança do trabalho e EPIs será o tema do encontro do dia 11 de maio, também no anfiteatro da BU. O palestrante será o engenheiro de segurança do trabalho Samuel Freccia de Oliveira. O Ciclo encerra a série de palestras no dia 16 de junho, com o tema "A prestação jurisdicional trabalhista acerca do acidente de trabalho", que será abordado pelo desembargador do TRT da 12ª Região, Amarildo Carlos de Lima.

O Ciclo de Palestras do Direito do Trabalho da Univille é aberto à comunidade, e as inscrições custam R\$ 10,00 para estudantes da Univille, R\$ 20,00 para advogados e ex-alunos e R\$ 25,00 para demais interessados, com certificado de 10 horas. Mais informações pelo telefone (47) 3461 9004.

Compartilhamos com [UNIVILLE](http://UNIVILLE.com.br)

**CURSO INSTRUTOR BRIGADA DE INCÊNDIO**  
 03, 10, 17 E 24 DE JUNHO  
 ARAÇATUBA (SP)

Será na Escola "Fire Fighter" apoio de Norminha R\$950,00 (Incluso viagem e prática em pista oficial de treinamento na cidade de Rio Claro (SP))

Material em Pen Drive; Certificado e Credencial de Instrutor com validade Nacional

**Faça sua inscrição ou peça mais informações :**

[contato@norminha.net.br](mailto:contato@norminha.net.br)

**CURSO INSTRUTOR ESPAÇOS CONFINADOS**  
 04, 11, 18 E 25 DE JUNHO  
 ARAÇATUBA (SP)

Será na Escola "Fire Fighter" apoio de Norminha R\$900,00 (Aulas práticas com todos os recursos necessários)

Material em Pen Drive; Certificado e Credencial de Instrutor com validade Nacional

**Faça sua inscrição ou peça mais informações :**

[contato@norminha.net.br](mailto:contato@norminha.net.br)

# 20 direitos que os consumidores têm, mas podem não saber

Você tem certeza de que conhece bem os direitos por lei concedidos a você?

## 1 - Nome deve ser limpo até cinco dias após pagamento da dívida

Uma decisão da 3ª Turma do Superior Tribunal de Justiça (STJ) determinou que, depois que o consumidor paga uma dívida atrasada, o nome dele deve ser retirado dos órgãos de proteção ao crédito em no máximo cinco dias. O prazo deve ser contado a partir da data de pagamento;

## 2 - Construtora deve pagar indenização por atraso em obra

Os órgãos de defesa do consumidor entendem que a construtora deve indenizar o consumidor em caso de atraso na entrega do imóvel, diz Maria Inês Dolci, da Proteste. Algumas empresas, ao perceberem que a obra vai atrasar, têm por hábito já oferecer um acordo ao consumidor antecipadamente. O melhor, porém, é procurar orientação para saber se o acordo oferecido é interessante;



**Clique aqui em  
compre produtos  
Natura no espaço  
de Norminha**

## 3 - Bancos devem oferecer serviços gratuitos

O consumidor não é obrigado a contratar um pacote de serviços no banco. Isso porque as instituições financeiras são obrigadas a oferecer uma quantidade mínima de serviços gratuitamente, como o fornecimento do cartão de débito, a realização de até quatro saques e duas transferências por mês e o fornecimento de até dois extratos e dez folhas de cheque mensais;

## 4 - Não existe valor mínimo para compra com cartão

A loja não pode exigir um valor mínimo para o consumidor pagar a compra com cartão. Segundo o Idoc e o Procon, se a loja aceita cartão como meio de pagamento, deve aceitá-lo para qualquer valor nas compras à vista. A compra com o cartão de crédito, se não for parcelada, é considerada pagamento à vista. Cobrar mais de quem paga com cartão de crédito fere o inciso V do artigo 39 do CDC (Código de Defesa do Consumidor), que classifica como prática abusiva exigir do consumidor vantagem manifestamente excessiva;

## 5 - Você pode desistir de compras feitas pela internet

Quem faz compras pela internet e pelo telefone pode desistir da operação, seja por qual motivo for, sem custo nenhum, em até sete dias corridos. "A contagem do prazo inicia-se a partir do dia imediatamente posterior à contratação ou recebimento do produto", diz o Procon de São Paulo. A regra está no artigo 49 do CDC. A contagem não é interrompida nos finais de semana ou feriados;

## 6 - Você pode suspender serviços sem custo

O consumidor tem o direito de suspen-

der, uma vez por ano, serviços de TV a cabo, telefone fixo e celular, água e luz sem custo. No caso do telefone e da TV, a suspensão pode ser por até 120 dias; no caso da luz e da água, não existe prazo máximo, mas depois o cliente precisará pagar pela religação, diz Maria Inês Dolci, da Proteste;

## 7 - Cobrança indevida deve ser devolvida em dobro

Quem é alvo de alguma cobrança indevida pode exigir que o valor pago a mais seja devolvido em dobro e corrigido. A regra consta do artigo 42 do CDC. Se a conta de telefone foi de R\$ 150, por exemplo, mas o cliente percebeu que o correto seriam R\$ 100, ele tem direito de receber de volta não só os R\$ 50 pagos a mais, e sim R\$ 100 (o dobro) corrigidos;



**CURSO DE HIGIENE OCUPACIONAL**  
ARACATUBA - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO E PRESIDENTE PRUDENTE  
CURSO TOTALMENTE PRÁTICO E DE REAL CAPACITAÇÃO  
**CLIQUE AQUI E FAÇA SUA INSCRIÇÃO AGORA MESMO!**

## 8 - Você não precisa contratar seguro de cartão de crédito

As administradoras de cartão de crédito sempre tentam oferecer aos clientes seguros que protegem o consumidor contra perda e roubo. Órgãos de defesa do consumidor entendem, porém, que se o cartão for furtado e o cliente fizer o bloqueio, qualquer compra feita a partir dali será de responsabilidade da administradora, mesmo que ele não tenha o seguro;

## 9 - Quem compra imóvel não precisa contratar assessoria

Quando vai adquirir um imóvel na planta, o consumidor costuma ser cobrado pelo Sati (Serviço de Assessoria Técnico Imobiliária), uma assistência dada por advogados indicados pela imobiliária. Esta cobrança não é ilegal, mas também não é obrigatória. O contrato pode ser fechado mesmo sem a contratação da assessoria;



**CURSO DE HIGIENE OCUPACIONAL**  
ARACATUBA - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO E PRESIDENTE PRUDENTE  
CURSO TOTALMENTE PRÁTICO E DE REAL CAPACITAÇÃO  
**CLIQUE AQUI E FAÇA SUA INSCRIÇÃO AGORA MESMO!**

## 10 - Passagens de ônibus têm validade de um ano

As passagens de ônibus, mesmo com data e horário marcados, têm validade de um ano, de acordo com a Lei nº 11.975, de 7/6/2009. Caso não consiga fazer a viagem na data marcada, o passageiro deve comunicar a empresa com até três horas de antecedência. Depois, poderá usar o bilhete em outra viagem, sem custos adicionais (mesmo se houver aumento de tarifa);

## 11 - Se o consumidor desistir de um curso, tem direito a receber o valor das mensalidades pagas antecipadamente

Se houver assistência, as parcelas pagas referentes aos meses que não serão cursados deverão ser devolvidas. Porém, não há a obrigação do curso devolver o valor pago pelo material didático. No entanto, a escola pode cobrar multa, desde que isso esteja previsto no contrato, e que o valor fixado não seja abusivo. Por lei, o limite para multa com cancelamento de contrato é de 10%;

## 12 - Doador de sangue tem direito a meia entrada

Doadores de sangue registrados em hemocentro e bancos de sangue de hospitais dos estados Paraná (Lei Estadual 13.964/2002), Espírito Santo (Lei Estadual 7.737/2004) e Mato Grosso do Sul (Lei Estadual nº 3.844/2010) têm direito à meia-entrada, pagando assim a metade do valor estipulado ao público geral para o ingresso a espetáculos culturais, eventos esportivos, cinemas, exposições, entre outros;

## 13 - Toda loja deve expor preços e informações dos produtos

Artigo 6, parágrafo terceiro do CDC: a informação adequada e clara sobre os diferentes produtos e serviços, com especificação correta de quantidade, características, composição, qualidade, tributos incidentes e preço, bem como sobre os riscos que apresentem;



**Megazine Norminha**  
CELULARES - MÓVEIS - ELETRODOMÉSTICOS - TV E VÍDEO  
INFORMÁTICA - ELETROPORTÁTEIS - GAMES - TABLETS - MAIS  
**Clique aqui e compre agora**

## 14 - Se a ligação do celular for interrompida, você pode repeti-la em até 120 segundos

Resolução nº 604, de 27 de novembro de 2012, aprova alteração no Regulamento do Serviço Móvel Pessoal (SMP) para que chamadas sucessivas feitas de celular para um mesmo número sejam consideradas uma única ligação para efeitos de tarifação. Para serem consideradas sucessivas, as chamadas deverão ser refeitas no intervalo máximo de 120 segundos entre os mesmos números de origem e de destino;

## 15 - O fornecedor deve responder por defeitos de fabricação - até mesmo fora do período de garantia

Segundo o CDC, os fornecedores respondem pelos defeitos de qualidade ou quantidade que tornem produtos inadequados ao consumo ou diminuam seu valor. E não adianta dizer que não sabia de nada: o fato do fornecedor desconhecer o erro não o exime da responsabilidade. Tampouco é possível escapar da obrigação por meio de cláusulas em letras miúdas - a lei proíbe que o contrato atenuar ou exonere o fornecedor de responder pelo problema. Quando se tratam de problemas aparentes (ou facilmente perceptíveis) em serviços ou produtos não duráveis, o consumidor tem até 30 dias para fazer sua reclamação. No caso dos duráveis, esse prazo é de até 90 dias.

## 16 - Em nenhuma hipótese o cliente pode ser forçado ao pagamento de multa por perda de comando

Essa prática é ilegal e o consumidor deve pagar apenas o valor daquilo que consumiu. É importante salientar que o controle do consumo realizado nesses estabelecimentos é de inteira responsabilidade do próprio estabelecimento, não dos clientes.

## 17 - Taxa de 10% não é obrigatória

A taxa de 10% ou a gorjeta do garçom é uma forma que muitos estabelecimentos utilizam para bonificar o profissional pela atenção dada e pelo serviço bem prestado. É uma liberalidade, ou seja o consumidor pode optar por pagar ou não. Essa taxa deve ser informada prévia e adequadamente, com o devido valor discriminado na conta e a indicação de que a cobrança é opcional ao cliente. Contudo, é prática usual os recintos comerciais não informarem sobre a taxa, e até mesmo informarem que o pagamento é obrigatório;

## 18 - Consumo mínima é uma prática abusiva

Infelizmente a cobrança da chamada "consumação mínima" é uma prática corriqueira. Mas isso não a torna lícita, pelo contrário, configura-se uma prática abusiva. Segundo o CDC, em seu artigo 39, inciso I, é vedado o fornecimento de produto ou serviço condicionado à compra de outro produto ou serviço, o que normalmente é chamada venda casada.

## 19 - Todos nós temos os seguintes direitos, sem precisar pagar nenhum dinheiro por eles:

**A.** De fazer um pedido ao juiz, ao governador, ao prefeito, ao deputado, ao vereador, ou a qualquer tipo de autoridade, para defender nossos direitos ou para ir contra bandalheiras ou contra abusos de quem tem poder; **B.** De retirar certidões em repartições públicas, para a defesa de direitos e esclarecimento de situações de interesse de cada um;

## 20 - Sua opinião não confere o direito de agressão por parte de um terceiro

Ninguém pode ser molestado por suas opiniões, incluindo opiniões religiosas, desde que sua manifestação não perturbe a ordem pública estabelecida pela lei.

Cada um de nós tem o direito de viver, de ser livre, de ter sua casa, de ser respeitado como pessoa, de não ter medo, de não ser discriminado por causa de seu sexo, de sua cor, de sua idade, de seu trabalho, da cidade de onde veio, da situação financeira. **N** Compartilhamos com Lauro Chamma Correia/São Paulo



**ROSINALDO RAMOS**  
ADVOCACIA PREVIDENCIÁRIA

## Previdência e Direitos

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

## Auxílio de 25 por cento é extensível a aposentados por idade e por tempo de contribuição que dependam de terceiros

**A** Turma Nacional de Uniformização dos Juizados Especiais Federais (TNU), reunida em sessão no dia 18 de fevereiro, reafirmou a tese de que é possível o adicional de 25% no valor da aposentadoria do beneficiário que depender de auxílio permanente de uma terceira pessoa, ainda que a concessão da aposentadoria não tenha tido como motivo a invalidez.

Nos dois casos analisados, beneficiários recorreram à TNU contra acórdãos de turmas recursais que negaram o acréscimo de 25% - previsto no art. 45 da Lei nº 8.213/91 - porque os autores fruía de aposentadorias por idade e contribuição, e não por invalidez.

Na Turma Nacional de Uniformização, o relator dos processos, juiz federal Marcos Antônio Garapa de Carvalho, destacou que os pedidos de uniformização de interpretação de lei federal (PEDILEF) deveriam ser conhecidos, pois havia divergências entre as decisões recorridas e decisões da própria TNU em processos que trataram do mesmo assunto.

O magistrado citou em seus dois votos trechos do PEDILEF nº 50033920720124047205, de relatoria do juiz federal Wilson José Witzel, que entendeu que "(...) preenchidos os requisitos 'invalidez' e 'necessidade de assistência permanente de outra pessoa', ainda que tais eventos ocorram em momen-

to posterior à aposentadoria e, por óbvio, não justifiquem sua concessão na modalidade invalidez, vale dizer, na hipótese, ainda que tenha sido concedida a aposentadoria por idade, entendendo ser devido o acréscimo". (...).

Com base nesse precedente, o relator Marcos Antônio Garapa de Carvalho deu provimento aos pedidos dos aposentados, para reafirmar a tese de que "a concessão do adicional de 25% por auxílio permanente de terceira pessoa é extensível a outras aposentadorias além daquela por invalidez, uma vez comprovado os requisitos constantes no art. 45 da Lei nº 8.213/91".

O juiz federal determinou ainda a devolução dos processos às turmas recursais de origem, aplicando a Questão de Ordem nº 20 da TNU, para a produção de todas as provas indispensáveis à solução dos casos, inclusive pericial, sem custas e sem honorários. Em um dos processos, o magistrado determinou, também, a intimação obrigatória do Ministério Público Federal, "tendo em vista que se discute interesse de pessoa absolutamente incapaz".

Processos nº 5000107-25.2015.4.04.7100 e nº 5011904-42.2013.4.04.7205

Fonte: Conselho da Justiça Federal

## Desaposentação - 5 pontos a considerar

**o** Segurado que se aposenta e continua a exercer sua atividade, ou volta a exercê-la depois de um período, é obrigado por lei a manter as suas contribuições ao INSS, porém segundo esta mesma lei, não tem direito aos benefícios que deveriam advir destas contribuições, exceto salário família e reabilitação profissional.

Neste sentido, vale a pena recordar que até o ano de 1994, se entendia que havia a necessidade de devolução destas contribuições ao segurado, assim quando deixava de exercer suas atividades e realmente se aposentava, uma porcentagem do valor, chamado na época de pecúlio, lhe era devolvido.

O pecúlio é um benefício extinto em 16/04/1994, que consiste na devolução em cota única das contribuições efetuadas para o INSS pelo cidadão que permaneceu em atividade após ter se aposentado.

A partir de 1994 o segurado que continua contribuindo após aposentar-se não tem a contrapartida, ou seja, as contribuições ficam para os cofres públicos em sua integralidade.

Inconformados com tal fato, os aposentados que continuam a trabalhar acabam por ingressar no judiciário pleiteando a melhoria da sua aposentadoria, já que continuam custeando o INSS.

A própria Constituição Federal, no artigo 195 § 5º, sustenta que nenhum benefício ou serviço da seguridade social poderá ser criado, majorado ou estendido sem a correspondente fonte de custeio total.

A desaposentação ou renúncia ao benefício é um assunto bastante controverso, com correntes favoráveis e correntes contrárias, e os nossos tribunais acabaram por julgar de diversas maneiras diferentes, e tornou-se assunto de repercussão geral, trazendo a necessidade de que o Supremo Tribunal Federal se pronuncie para unificar os julgamentos.

Alguns pontos devem ser analisados mais de perto:

(1) A Constituição Federal traz como Direito Fundamental a Dignidade da Pessoa Humana.

Com certeza uma vida e velhice tranquilas para alguém que laborou toda uma vida é exemplo básico de dignidade.

Ocorre que ao aposentar-se o segurado

vê-se diante de um salário rebaixado que não supre as necessidades básicas dele e de sua família, e diante desta situação acaba por ter que retornar às atividades que exercia, ou muitas vezes continuar por anos a fio nela.

Será que o aposentado quer trabalhar mais ou continua trabalhando por necessidade financeira?

(2) O caráter contributivo da previdência, previsto também na Constituição Federal, garante o necessário reflexo destas contribuições no benefício do segurado. Ele continua contribuindo, logo tem direito a usufruir de uma aposentadoria mais vantajosa.

(3) A Constituição Federal assegura direitos aos trabalhadores, visando a melhoria de sua condição social, inclusive na aposentadoria.

Pode-se dizer que o aposentado, no Brasil, tem uma condição econômica satisfatória? Vive com sossego e fartura com sua família? Consegue pagar um bom plano de saúde? E comprar os remédios que necessita?

Ou é obrigado a continuar laborando para manter as necessidades básicas de si e de sua família?

(4) A Constituição Federal não proíbe a desaposentação em nenhum de seus textos, nem mesmo obsta a que o segurado após a renúncia usufrua de novo benefício, aliás o posicionamento contrário a desaposentação fere flagrantemente o princípio da igualdade, já que este contribui sem contrapartida e aquele contribui e recebe os benefícios.

(5) Devolução dos valores: Se fala em conceder a desaposentação seguida de novo benefício, mas desde que o segurado devolva os valores que recebeu até então a título desta aposentadoria.

Se pensarmos que estes valores são de caráter alimentar, concluímos que é indigno restituí-los, e que o princípio da irrepetibilidade deve ser aplicado, desta forma, não se pode obrigar o segurado a devolver estes valores, condicionando a concessão do novo benefício a esta devolução.

Assim, se o segurado continua trabalhando após aposentar-se deve procurar um advogado e entrar com a ação pedindo a renúncia a esta aposentadoria e a concessão de uma nova, mais vantajosa. **N**

Dúvidas? aguilar.francesconi@gmail.com



**Clique aqui e compre em nosso espaço aqui tem natura**  
http://rede.natura.net/espaco/norminhanet



**Equipamentos de Segurança para Penápolis (SP) e toda região**  
**(18) 3652-9703**



**A ideia nasce da pergunta**

## 2016: o ano de agir e seguir em frente

\*Laércio Cosentino, CEO da TOTVS

**Chega** de ficar de braços cruzados e simplesmente repetir o mantra de que o país está em crise. Ao invés de esperar apenas por reação do lado do governo, cabe a cada um de nós olhar para o espelho, para dentro de casa e analisar quais as mudanças, mesmo que pequenas, podem ser colocadas em práticas para virar o jogo. Vamos olhar para a nossa cadeia de valor, de fornecedores a clientes, para a nossa rede de relacionamentos e decidir qual a melhor forma de investir e avançar de forma consciente.

Assimilar de vez a frase: “É o que temos neste momento”.

O ano de 2016 promete ser parecido, em vários aspectos, com o que enfrentamos em 2015, em especial nas questões relacionadas com a economia e perspectivas de crescimento. Por isso, cada empresário deve fazer a sua lição de casa, que começa por entender a transformação que nossa sociedade está passando e os efeitos dessas mudanças nos relacionamentos entre empresas, clientes e consumidores. Começar a agir, sugerir novas formas de negócio, ser mais criativo, apostar em talentos, olhar para todo o ecossistema ao redor e ouvir a necessidade do mercado são algumas das iniciativas que podem ser colocadas em prática agora. E quanto mais empresários as fizerem, melhor!

Segmentar o mercado em que se atua também já se mostrou ser uma estratégia sólida. Afinal, é preciso oferecer sempre um produto especializado, de acordo com as necessidades de cada cliente. E mais, é fundamental estar atento em como esse cliente quer receber ou pagar por isso. Estruturar novos modelos de negócio pode ser interessante para ambos os lados. No caso do setor de TI, trocar a venda de licenças por assinaturas mensais, por exemplo, tem se mostrado benéfico tanto para as empresas, que enxergam a necessidade de ter um controle mais eficiente de sua gestão, mas quem diluir o investimento em prestações mensais, como para as desenvolvedoras de sistemas. Isso permite que elas invistam mesmo em um momento difícil, mas sem onerar suas finanças.

Isso se apresenta como uma estratégia eficiente e aplicável em vários ramos de atividades. Como na escolha que fazemos ao

 **Clique aqui em comprar produtos Natura no espaço de Norminha**

pagar mensalidades para assistir filmes no conforto da nossa casa ou para ouvir as músicas que gostamos de forma ilimitada. Acreditamos na máxima de que um negócio só é bom se o for para ambos os lados. Pensar e trabalhar junto ao cliente é essencial. Sempre deu e continuará dando certo. Não é mágica, é relacionamento e modelo de negócio.

Outro ponto importante de discussão é pensar em soluções e serviços que ajudem pessoas e empresas a se tornarem mais eficientes. Para isso, a tecnologia mais uma vez se mostra uma grande aliada. No mercado há ferramentas de produtividade e colaboração corporativas que oferecem, em um ambiente seguro, a simplificação e otimização de processos de negócios. Como resultado do seu uso, as equipes ganham agilidade e assertividade para realizarem tarefas cotidianas, aumentando efetivamente a produtividade e reduzindo custos.

Ter e reter as pessoas certas também é um ponto fundamental para garantir mais produtividade. Talvez algumas empresas precisem repensar seus modelos de contratação. Como? Se atentando mais aos novos comportamentos dos jovens que estão chegando ao mercado de trabalho para que eles se tornem parceiros e colaborem com essas novas ideias tão necessárias para o momento que estamos vivendo. Se a empresa não consegue atender às necessidades internas de seus colaboradores, será que conseguirá atender às demandas de seus clientes?

Eu continuo acreditando, sempre! Mas sem tirar os pés do chão. Afinal, sabemos que uma hora esse momento ruim vai passar e aqueles que se prepararem, sairão fortalecidos.

Laércio Cosentino é fundador e CEO da TOTVS, maior empresa de soluções de negócio, plataforma e consultoria da América Latina, 55 anos, é formado em Engenharia Eletrotécnica pela Escola Politécnica da Universidade de São Paulo (USP). Sua carreira e história consolidaram-se no setor de TI, especialmente com a fundação da TOTVS em 1983. Desde então tornou-se líder absoluta no Brasil e presente em 39 países. Escreveu livros sobre linguagem de desenvolvimento de sistemas e sobre o mercado que atua.

**CURSO DE HIGIENE OCUPACIONAL**  
ARAÇATUBA - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO E PRESIDENTE PRUDENTE  
CURSO TOTALMENTE PRÁTICO E DE REAL CAPACITAÇÃO  
**CLIQUE AQUI E FAÇA SUA INSCRIÇÃO AGORA MESMO!**

## Construtora pagará adicional de insalubridade a motorista que transportava asfalto quente



**Um** motorista de construtora que transportava asfalto quente na caçamba teve deferido seu pedido de adicional de insalubridade em grau máximo. Apesar das alegações de que ele sempre trabalhou com o uso de equipamentos de proteção individual (EPIs), a empresa não conseguiu reformar, no Tribunal Superior do Trabalho, a decisão da instância regional.

De acordo com laudo pericial, o motorista tinha direito ao adicional porque o asfalto quente é irritante para a pele (causando dermatites) e para olhos e vias respiratórias, devido aos fumos emitidos. Pode também causar severas queimaduras e pneumonia química, e sua inalação pode provocar dores de cabeça, náuseas, vômitos.

Empregado da empresa de 2009 a 2011, o trabalhador contou que era motorista de ônibus e de caçamba, no turno da noite. Iniciava a jornada às 17h30, transportando os funcionários da empregadora, e depois dirigia caçamba, transportando o asfalto quente. Seu pedido de adicional foi indeferido na primeira instância. Mas, por meio de recur-

so ao Tribunal Regional do Trabalho da 4ª Região (RS), a sentença foi reformada.

O TRT destacou o depoimento de testemunha que confirmou a atividade do motorista e entendeu que ficou comprovado o contato com o agente químico, enquadrando o pedido no Anexo 13 da Norma Regulamentadora 15 do Ministério do Trabalho e Emprego. Com esses fundamentos e no laudo pericial, condenou a empresa a pagar o adicional de insalubridade em grau máximo.

A empresa recorreu ao TST com a alegação de que a condenação afrontou o artigo 191, inciso II, da CLT e a Súmula 80 do TST. A Terceira Turma, porém, não conheceu do recurso de revista, afastando as violações apontadas, pois o Regional concluiu que a construtora não demonstrou que o trabalhador teria utilizado os EPIs fornecidos de forma a não expô-lo ao contato com asfalto quente.

Colaborou: Dr. Enrique Diez Parapar - Fisioterapeuta do Trabalho - Professor de Educação Física EDP Consultoria - Ergonomia e Higiene Ocupacional

## “Ritinha Prates” de Araçatuba (SP) realiza SIPAT

No período de 05 a 08 de abril de 2016, funcionários da Associação de Amparo ao Excepcional Ritinha Prates (AAERP) de Araçatuba (SP) participaram de mais uma Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho.



O evento foi organizado pelos membros da CIPA e Técnico de Segurança do Trabalho com apoio total da direção do hospital.

**Megazine Norminha**  
CELULARES - MÓVEIS - ELETRODOMÉSTICOS - TV E VÍDEO  
INFORMÁTICA - ELETROPORTÁTEIS - GAMES - TABLETS - MAIS  
**Clique aqui e compre agora**

No dia 05 de abril ocorreu a apresentação do Técnico de Segurança do Trabalho Wilson Célio Maioli que proferiu a palestra “Atitudes que evitam acidentes e doenças relacionadas ao trabalho”.



Já no dia 07/04 o tema “Causas e sintomas da lombalgia” foi apresentado pelo Dr. Maurício Perina.



O tema “Infecção Hospitalar” foi apresentado pelo Dr. Renê Rebellato no dia 08/04.



Em todas as apresentações participaram os funcionários em atividades e os assuntos viram trazer mais informações para a manutenção da prevenção de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho.



A Associação fica na Rua Wandenkolk, 2606, Araçatuba - SP.

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

**EPI para Birigui e região**  
**MultSeg**  
**(18) 3641-8015**

 **Clique aqui em comprar produtos Natura no espaço de Norminha**

## 7 fatores que nunca deixarão você passar em um concurso



**Não pense que ser aprovado depende exclusivamente de sentar e estudar - alguns fatores podem comprometer seu desempenho.**

o concurso público é o sonho de muitos brasileiros, não há como negar. Para várias pessoas na iniciativa privada, a carreira pública também é o objetivo final.

A questão é que para muitos profissionais que sonham em construir uma carreira no serviço público, passar no concurso é um obstáculo difícil de ser superado. Geralmente, é claro, as concorrências são altas. Mas, no geral, aqueles que decidem seguir pelo caminho de “concurseiros” acabam encontrando o maior vilão do processo em si mesmos.

 **Clique aqui em comprar produtos Natura no espaço de Norminha**

A seguir, listamos alguns fatores que podem impedir sua aprovação em um concurso:

### 1. Má gestão do seu tempo

Além de muitas vezes o tempo de estudos ser dividido com o trabalho ou uma graduação, ainda é preciso ter muito cuidado com a forma como você administra suas horas de estudo. O especialista em produtividade e gestão do tempo Christian Barbosa recomenda um planejamento detalhado. “A palavra-chave é planejamento. O ideal é que você planeje todas as tarefas (estudos e trabalho) e distribua tudo na agenda com a antecedência de ao menos três dias do término do prazo (para a execução de cada tarefa). Isso dá mais mobilidade no dia a dia, fazendo com que tudo seja cumprido no prazo”, afirma.

### 2. Falta de foco

Não importa muito seu objetivo. Se falta foco em sua rotina, é improvável que você consiga sair do lugar. Quando falamos de estudos isso se torna ainda mais verdadeiro - quatro horas de estudo, por exemplo, podem não valer nada se você estiver distraído ou desfocado. E, no caso dos concursos, o foco também se refere às suas metas. Se você não consegue focar em uma área, como concursos jurídicos, ou administrativos, ou no tipo de concurso, como estadual ou federal, seu desempenho ficará comprometido.

### 3. Falta de estratégia

Para passar em um concurso você vai precisar de longas horas com o livro aberto, é verdade, mas não acredite que isso bastará. Sem ter uma estratégia, é impossível definir que provas são mais importantes, que

materias serão suas prioridades nos seus cronogramas de estudo. É preciso ter um plano, saber se a melhor opção para você é fazer aulas em cursinhos presenciais ou assistir vídeo-aulas, por exemplo, ou definir quais provas você fará para adquirir experiência e conhecer os estilos das bancas.

### 4. Indisciplina

Você tem uma área específica em mente para qual vai estudar, cronogramas e planejamentos de estudo para gerenciar seu tempo, estratégias para melhorar sua produtividade. Mas não adianta ter tudo isso estabelecido, na teoria, se na prática você não consegue cumprir um horário de estudos ou terminar as metas de assuntos que estabeleceu para a semana. De todos os fatores, manter a disciplina talvez seja o mais difícil, já que o processo para passar em um concurso público muitas vezes é longo, e ter a mesma rotina durante meses e meses é um verdadeiro desafio.

**Megazine Norminha**  
CELULARES - MÓVEIS - ELETRODOMÉSTICOS - TV E VÍDEO  
INFORMÁTICA - ELETROPORTÁTEIS - GAMES - TABLETS - MAIS  
**Clique aqui e compre agora**

### 5. Descuido com a saúde

Com rotinas apressadas, dezenas de listas de tarefas e assuntos a serem estudados, é possível que você esqueça de cuidar da sua saúde. Estresse e ansiedade podem prejudicar a alimentação, longas jornadas de estudo podem atrapalhar seu sono e descanso, café e demais estimulantes podem se tornar vícios. E todo esse descuido pode ser fundamental para impedir o seu sucesso. Não se preocupe apenas com seu “preparo mental”, um corpo cansado ou doente pode colocar a perder todas as suas horas de estudo.

### 6. Não saber dizer não

Existe uma diferença grande entre sacrificar todo seu tempo livre e seu lazer e não conseguir abrir mão de nada. Assim como é importante tomar cuidado com a saúde, também é preciso lembrar de descansar e se envolver em atividades relaxantes e prazerosas. Mas, muitas vezes, você vai precisar dizer não para almoços em família que duram tardes inteiras ou amigos que convidam para saídas todos os finais de semana. Ou talvez tenha que dizer não a projetos paralelos da universidade ou do trabalho. Dizer não para os outros é resguardar seu tempo, que é seu recurso mais valioso nessa jornada.

### 7. Descontrole emocional

Seja com nervosismo com as provas ou com a pressão sentida por família e amigos, o descontrole emocional pode ser a última barreira entre você e a aprovação. Algumas pessoas ficam tão afetadas emocionalmente que não conseguem nem terminar suas provas na hora do concurso. Por isso, manter a calma é fundamental, e se preparar psicologicamente para a prova é tão importante quanto todas as horas de estudo.

Vai estudar e precisa da melhor ferramenta para desenvolver um plano de estudos eficiente? Clique aqui para baixar GRATUITAMENTE o e-book do QualConcurso com os 4 passos para aprovação em concurso público.

Fonte: [Administradores](#)

**CURSO INSTRUTOR ESPAÇOS CONFINADOS**  
**04, 11, 18 E 25 DE JUNHO ARAÇATUBA (SP)**  
Será na Escola “Fire Fighter” apoio de Norminha R\$900,00 (Aulas práticas com todos os recursos necessários)  
Material em Pen Drive; Certificado e Credencial de Instrutor com validade Nacional  
**Faça sua inscrição ou peça mais informações:**  
contato@norminha.net.br

**CURSO INSTRUTOR BRIGADA DE INCÊNDIO**  
**03, 10, 17 E 24 DE JUNHO ARAÇATUBA (SP)**  
Será na Escola “Fire Fighter” apoio de Norminha R\$950,00 (Incluso viagem e prática em pista oficial de treinamento na cidade de Rio Claro (SP))  
Material em Pen Drive; Certificado e Credencial de Instrutor com validade Nacional  
**Faça sua inscrição ou peça mais informações:**  
contato@norminha.net.br

# Como está regulamentada a Jornada do Empregado Doméstico?

Em abril de 2013, o art. 7º da Constituição Federal foi alterado para estender os direitos trabalhistas à categoria do empregado doméstico. Até então, a Constituição apenas assegurava ao empregado doméstico o direito ao salário mínimo, à irredutibilidade do salário, ao décimo terceiro salário, ao repouso semanal remunerado, ao gozo de férias com salário acrescido de pelo menos 1/3 do seu valor normal, às licenças gestante e paternidade, ao aviso prévio e à aposentadoria.

 **Clique aqui em compre produtos Natura no espaço de Norminha**

Após a Emenda Constitucional de 2013, também foram assegurados ao trabalhador doméstico a duração de jornada não superior a oito horas diárias e quarenta e quatro horas semanais, facultada a compensação de horários e a remuneração pela jornada extraordinária de trabalho.

Além disso, a Emenda previu indenização compensatória por dispensa arbitrária, seguro-desemprego, adicional noturno, salário-família, seguro contra acidentes de trabalho e FGTS.

As garantias constitucionais estendidas à categoria dos domésticos, contudo, apenas foram regulamentadas em 2015, com a Lei Complementar n. 150. Por se tratar de regulamentação recente, as novas regras ainda causam diversas dúvidas aos empregados e empregadores da categoria, sendo a jornada de trabalho um dos pontos mais questionados nas consultorias jurídicas.

Importante esclarecer, antes de tudo, quem é considerado empregado doméstico nos termos da Lei: considera-se doméstico o empregado que preste serviços de forma contínua, onerosa, subordinada e pessoal à



família, sem finalidade lucrativa (para o empregador), em âmbito residencial, por mais de 2 (dois) dias na semana.

Sendo assim, são abrangidos pela definição legal os domésticos propriamente ditos, as babás e os cuidadores. Já os diaristas que prestam serviços até 2 (duas) vezes por semana na mesma residência não são considerados trabalhadores domésticos para os fins legais.

Acerca da jornada de trabalho, a nova regulamentação apenas prevê duas possibilidades:

Jornada de 08 horas diárias de trabalho e 44 horas semanais

Exemplo: Segunda a sexta-feira, de 08h às 17h, com 1 hora de intervalo + sábados, de 08h às 12h;

**CURSO DE HIGIENE OCUPACIONAL**  
ARAÇATUBA - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO E PRESIDENTE PRUDENTE  
CURSO TOTALMENTE PRÁTICO E DE REAL CAPACITAÇÃO  
**CLIQUE AQUI E FAÇA SUA INSCRIÇÃO AGORA MESMO!**

Jornada de 12 horas de trabalho seguidas de 36 horas de descanso, desde que expressamente prevista no contrato de trabalho.

Não serão computadas na jornada de trabalho as horas de descanso do empregado, mesmo que este resida junto ao empregador, sendo obrigatório o controle de ponto, seja manual ou eletrônico, de preferência realizado pelo próprio empregado, com anotações do período real de trabalho.

A hora extraordinária trabalhada deve ser paga com adicional mínimo de 50% sobre o valor da hora normal, sendo remunerada em dobro (adicional de 100%) caso seja prestada aos domingos ou feriados.

O cálculo genérico das horas extras, com o adicional mínimo de 50%, deve ser realiza-

do da seguinte forma:

Salário mensal / horas trabalhadas = valor da hora normal

Valor da hora normal x 1,5 = Valor da hora extra

O valor da hora extra reflete sobre o descanso semanal remunerado, nos seguintes moldes:

(Valor da hora extra/ 22 dias úteis) x 8 dias de descanso = Valor final

Já o trabalho noturno, realizado entre 22h e 05h, será remunerado com adicional de 20% sobre o valor da hora normal. Destaca-se que a hora noturna dispõe de apenas 52min e 30 segundos.

A lei também assegura ao empregado o intervalo para refeições de no mínimo 1h e no máximo 2h. Contudo, esse intervalo poderá ser reduzido para 30 min mediante expressa previsão no contrato de trabalho.

A lei também possibilita, mediante acordo escrito, a compensação de até 40 horas mensais. Dessa forma, o empregado poderá prestar jornada extraordinária e compensar essa jornada com folga posterior, ou tirar folga e compensar com jornada extraordinária posterior, desde que haja equivalência.

Exemplo. Empregado trabalhou 12 horas extras e folgou 12 horas, não há pagamento da hora extra. Já, se o empregado trabalhou 24 horas extras e só folgou 12 horas, deverão ser pagas às 12 horas extraordinárias restantes.

Para além da jornada de trabalho, empregado e empregador devem estar atentos ao pagamento dos tributos e do FGTS por meio do SIMPLES Doméstico. Mas, isso é assunto para outra postagem.

Conheça melhor esse e outros assuntos no site [www.chcadvocacia.adv.br](http://www.chcadvocacia.adv.br).

Foto: derekGavey via Visual Hunt / CC BY

N

# Só tenho 15 minutos de intervalo para almoço. Isso é correto?

Em nossa Constituição Federal, precisamente nos incisos XIII e XIV, é garantido ao trabalhador a duração normal do trabalho em até 44 horas semanais e se a jornada em turnos ininterruptos de revezamento não poderá ultrapassar 6 horas.



Portanto, os intervalos intrajornada e interjornada têm a finalidade de permitir a reposição de energias gastas, além de proporcionar a efetivação de direitos sociais como o lazer, a saúde, a alimentação.

## Intervalo interjornada

Nessa hipótese, nos termos dos artigos 66 e 67, da CLT, o trabalhador deverá descansar, no mínimo, 11 horas até a próxima jornada de trabalho, e também deve ser concedido o descanso semanal de 24 horas consecutivas.

 **Clique aqui em compre produtos Natura no espaço de Norminha**

## Algumas exceções:

- Jornalista – 10 horas de descanso.
- Operadores cinematográficos- 12 horas de descanso
- Telefonistas – 17 horas de descanso
- Intervalo intrajornada ou horário de almoço

Conforme os ditames do artigo 71 da CLT, quando o trabalhador possuir uma jornada superior a 6 horas é assegurado a concessão de, no mínimo, 1 hora de intervalo para repouso ou alimentação.

E para os trabalhadores que sua jornada de trabalho for igual a 4 horas ou não exceder 6 horas, o intervalo obrigatório de 15 minutos.

Então, se a sua jornada de trabalho for superior a 6 horas, o intervalo de 1 hora para repouso ou alimentação só pode ser reduzido por ato do Ministério do Trabalho e Previdência Social quando, ouvida a Secretaria de Segurança e Higiene do Trabalho, se, no entanto, o estabelecimento cumprir com as exigências em relação ao refeitório e se o empregado não exercer o trabalho prorrogado a horas suplementares.

Se não for o caso do descrito acima, quando o empregador não concede tal repouso fica obrigado a remunerar o período correspondente com um acréscimo de, no mínimo, 50% sobre o valor da remuneração da hora normal do trabalho.

## Algumas exceções:

- Mecanografia e médico - 10 minutos de descanso a cada 90 minutos de trabalho – computada no tempo de serviço.
- Telefonista – 20 minutos de descanso a cada 3 horas de trabalho, computando no tempo de serviço.
- Alimentação – 30 minutos de descanso duas vezes ao dia, computa na jornada.
- Portanto, o trabalhador possui determinados lapsos temporais para descanso entre uma jornada de trabalho e dentro de cada jornada possui, também, um período para se alimentar ou descansar, não podendo o empregador não conceder ou até mesmo reduzir sem prévia autorização das autoridades fiscalizadoras.

Consulte sempre um advogado de sua confiança.

Compartilhamos com Ian Ganciar Varela Advogado e Cientista Jurídico

# Trabalhadora que não podia usar livremente o banheiro no serviço ganha R\$ 5 mil por danos morais



A 11ª Câmara do TRT-15 negou provimento ao recurso da reclamada, uma empresa do ramo de eletrônicos e informática, e manteve a condenação de R\$ 5 mil, arbitrada pelo Juízo da 3ª Vara do Trabalho de Sorocaba, a título de danos morais, por causa da restrição ao uso de banheiro, ofensas verbais e abuso do poder diretivo da empresa.

A reclamada, em seu recurso, alegou que “a reclamante não faz jus à verba em apreço, pois o assédio moral (restrição ao uso do banheiro) não ficou configurado”. E pediu ainda a redução do valor da indenização, considerando-se “a realidade de ambas as partes”.

**CURSO DE HIGIENE OCUPACIONAL**  
ARAÇATUBA - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO E PRESIDENTE PRUDENTE  
CURSO TOTALMENTE PRÁTICO E DE REAL CAPACITAÇÃO  
**CLIQUE AQUI E FAÇA SUA INSCRIÇÃO AGORA MESMO!**

O relator do acórdão, o juiz convocado Álvaro dos Santos, não concordou. Segundo ele, a primeira testemunha da reclamante, única ouvida em juízo, confirmou que a reclamada restringia o uso do banheiro aos seus empregados. Segundo o testemunho, “para ir ao banheiro precisava do polivalente para cobrir a linha; que o polivalente demorava de 30min a 1 hora para chegar e substituir; que se o funcionário saísse sem a chegada do polivalente recebia advertência; que o funcionário podia ficar no banheiro por 5 minutos; que se demorasse o supervisor ficava debochando”.

O acórdão ressaltou que é evidente a “res-

pensabilidade do empregador, seja por não adotar uma política preventiva contra o assédio no ambiente de trabalho, seja por não adotar providências para combater a conduta danosa por parte de seus prepostos”. O colegiado afirmou que “tal conduta fazia parte do modo de proceder da reclamada”.

 **Clique aqui em compre produtos Natura no espaço de Norminha**

A decisão colegiada afirmou ainda que “independentemente da política empreendida pela ré, a fiscalização das condutas adotadas pelos seus empregados, dentro da instituição, é de sua responsabilidade”, conforme também a Súmula 341 do STF, que diz ser “presumida a culpa do patrão ou comitente pelo ato culposo do empregado ou preposto”.

O acórdão concluiu que a “possibilidade de exorbitar os limites da conduta apropriada não pode afastar dos empregadores o dever de observar, exigir, incentivar e aplicar a igualdade de tratamento entre os seres humanos que participam da relação de emprego, se preocupando para não afrontar a dignidade da pessoa humana, os valores sociais do trabalho, ao ponto de impor a uma das partes, no caso, o empregado, tratamento degradante que viola sua honra e sua autoimagem”.

Em relação ao montante adequado à condenação, o colegiado afirmou que “no que tange ao caráter pedagógico e dada a quantidade de processos que tramitam nesta Especializada, versando sobre o mesmo tema e contra a mesma empregadora, reputo razoável o montante de R\$ 5.000,00, arbitrado na origem”.

Colaborou: Dr. Enrique Diez Parapar - Fisioterapeuta do Trabalho – Professor de Educação Física - EDP Consultoria – Ergonomia e Higiene Ocupacional

N

# Qual a diferença entre alimentos provisórios e provisionais?



## Alimentos provisórios

São aqueles fixados antes da sentença na ação de alimentos que segue o rito especial previsto na Lei de Alimentos (Lei 5.478/1968).

Exigem-se prova pré-constituída do parentesco (certidão de nascimento) ou do casamento (certidão de casamento).

Tem natureza de antecipação dos efeitos da sentença (tutela de urgência satisfativa), antecipando os efeitos da sentença definitiva.

Com o Novo CPC ainda tem repercussão prática a presente classificação.

## Alimentos provisionais

São aqueles estipulados em outras ações que não seguem o rito especial previsto na Lei de Alimentos (Lei 5.478/1968), visando manter a parte que os pleiteia no curso da lide (ad litem).

São fixados por meio de antecipação de tutela ou em liminar concedida em medida cautelar de separação de corpos em ações em que não há a prova pré-constituída do parentesco (certidão de nascimento) ou do casamento (certidão de casamento), caso da ação de investigação de paternidade ou da ação de reconhecimento e dissolução da união estável.

Dispõe o artigo 1.706 do CC: “os alimentos provisionais serão fixados pelo juiz, nos termos da lei processual”.

Tem natureza satisfativa, antecipando os efeitos da sentença definitiva (igual aos alimentos provisórios da Lei de Alimentos).

Compartilhamos com Flávia T. Ortega, Advogada em Cascavel - Paraná

N

# CLT ganha 2 novas hipóteses de faltas justificáveis pelo empregado

No dia 09 de março de 2016, através da Lei nº 13.257/2016, foi publicada duas alterações na legislação trabalhista, relacionado à falta sem desconto no salário para o empregado.

O artigo 473 da CLT já elencava nove hipóteses em que o empregado poderia faltar sem ter desconto no salário.

A lei adicionou, então, mais 2 hipóteses, quais sejam:

O art. 473 da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, passa a vigorar acrescido dos seguintes incisos X e XI:

“Art. 473...

X - até 2 (dois) dias para acompanhar consultas médicas e exames complementares durante o período de gravidez de sua esposa ou companheira;

XI - por 1 (um) dia por ano para acompanhar filho de até 6 (seis) anos em consulta médica.” (NR). N

 **BOMBEIRO CIVIL**  
TURMAS À NOITE E AOS SÁBADOS  
(18) 99612-7201 / 3621-2602  
Avenida Prestes Maia, 1850 – Araçatuba (SP)

 **Equipamentos de Segurança para Penápolis (SP) e toda região**  
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO  
(18) 3652-9703

 **ESGALHA**  
SISTEMAS CONTRA INCÊNDIO  
(18) 3301-9320  
extintor, Hidrante, Alarme contra incêndio, iluminação de emergência, projeto para bombeiros  
[esgalha.projetos@terra.com.br](mailto:esgalha.projetos@terra.com.br)