

## Nesta quinta tem “boas práticas na agroindústria” em São Paulo

Evento será hoje (15/12) das 14 às 17 horas na sede da FENATEST

Este será o último evento de 2016 programado pela FENATEST (Federação Nacional dos Técnicos de Segurança do Trabalho).

**COMPRE PRODUTOS NATURA E AJUDE NA SUSTENTABILIDADE DE NORMINHA**  
<http://rede.natura.net/espaco/norminhanet>

O Workshop “Boas práticas em Segurança e Saúde no Trabalho na Agroindústria” será realizado nesta quinta-feira, dia 15 de dezembro de 2016, das 14 às 17 horas na sede da FENATEST que fica na Avenida São João, 755 – cj 31, São Paulo (SP).

O evento tem participação gratuita, com vagas limitadas e é voltado para Técnicos de Segurança do Trabalho e interessados.

Informações (11) 3222-9399

Os temas a serem apresentados e debatidos são: “Evolução da implementação da NR-31 que trata da SST na Agroindústria”; “Visão e empenho tripartite dos desempenhos a SST na Agroindústria”; e “Boas práticas em SST na agroindústria”.

O expositores convidados que irão apresentar e debater os temas são membros do Grupo Tripartite de construção da NR-31; Pesquisadores da Fundacentro e representantes de empresas destaques no setor da agroindústria.

O diretores da FENATEST serão os moderadores.

## Fundacentro no Espírito Santo recebe alunos do Curso de Especialização em Enfermagem do Trabalho

A Fundacentro no Espírito Santo recebeu na tarde do dia 12 de dezembro de 2016, alunos do Curso de Especialização em Enfermagem do Trabalho do Instituto Humboldt em visita técnica.

A atividade foi coordenada pelo tecnólogo Antonio Carlos Garcia Júnior (foto), que apresentou o vídeo institucional da Fundacentro. Em seguida fez uma explanação sobre o histórico das atividades já desenvolvidas e as que estão sendo desenvolvidas pelo Cen-



tro Estadual, abrindo para um breve debate.

A Fundacentro no Espírito Santo, por meio de seu corpo técnico está sempre à disposição para atender às demandas da sociedade e visitas técnicas como essa, o que permite apresentar à sociedade principalmente de profissionais e de alunos, a atuação da Fundacentro e a importância da cultura em Segurança e Saúde no Trabalho em nosso país.

As visitas técnicas dão a oportunidade de mostrar a sociedade o trabalho realizado no contexto teórico e prático.

## Funcionário ofendido após ter sofrido acidente de trabalho será indenizado

Chamado de “imbecil” e “pateta” por ter sofrido um acidente de trabalho, um funcionário da Vale teve sua indenização moral mantida pela 7ª Turma do Tribunal Superior do Trabalho. As ofensas foram feitas em uma reunião com mais de 60 empregados, após o trabalhador ter o dedo pressionado numa chapa de aço em uma mina na Serra dos Carajás. O supervisor também disse que quem se acidentava na empresa o faz para não trabalhar.

**COMPRE EM NOSSO MEGAZINE E AJUDE NA SUSTENTABILIDADE DE NORMINHA**  
<https://www.magazinevoce.com.br/magazine/megazine/norminha/>

O juízo da 1ª Vara do Trabalho de Parauapebas reconheceu a responsabilidade civil da empregadora e condenou a companhia ao pagamento de R\$ 30 mil por danos morais. A sentença ressaltou que, diante da proximidade das datas do acidente e da reunião, além da explanação do acidente no encontro, ficou nítida a intenção do superior de intitular o subordinado com os adjetivos ofensivos.

O Tribunal Regional do Trabalho da 8ª Região (PA/AP) manteve a entendimento, mas elevou a condenação para R\$ 50 mil, por considerar que o valor estipulado em primeiro grau não aplicou o juízo de equidade, di-

ante da gravidade da conduta e o porte financeiro da empresa.

No recurso ao TST, a empresa sustentou que o supervisor usou os termos “imbecil” e “pateta” de modo genérico, sem direcionamento pessoal ao técnico ou a qualquer outro trabalhador presente na reunião. A empresa também contestou a majoração do valor e requereu, caso mantida a condenação, a sua redução.



O relator do recurso, ministro Douglas Alencar Rodrigues, no entanto, assinalou a necessidade do reexame dos fatos e provas (procedimento vedado pela Súmula 126 do TST) para se chegar a um entendimento diferente da instância anterior. Quanto ao pedido de redução da condenação, explicou que a intervenção do TST nesse sentido só se mostra pertinente nas hipóteses em que o valor fixado é visivelmente ínfimo ou, por outro lado, bastante elevado, o que era o caso. Com informações da Assessoria de **Imprensa do TST**.

Consultor Jurídico

## Entendendo o eSocial, Passo a Passo, já começou!

Entenda o novo sistema de unificação de dados do governo federal e como ele afeta a Pequenas e Média Empresas

Por Professor Azevedo

A partir de hoje todas as semanas vou detalhar aqui na Norminha como faz a implantação do eSocial na Prática. (Professor Azevedo estará na página 04 das edições de Norminha.

Princípios

- Viabilizar a garantia de direitos previdenciários e trabalhistas;
- Racionalizar e simplificar o cumprimento de obrigações;
- Eliminar a redundância nas informações prestadas pelas pessoas físicas e jurídicas;
- Aprimorar a qualidade de informações das relações de trabalho, previdenciárias e tributárias;
- Conferir tratamento diferenciado às microempresas e empresas de pequeno porte. (Decreto 8373/2014).

O que você Precisa começar a fazer agora Organização da Empresa.

Pré -eSocial, grande mercado se abrindo para os Técnicos de Segurança do Trabalho. Importante para todas as Empresas a partir de 1 Empregado a Infinito.

Eventos Iniciais – Hoje, Organizar o Cadastro de Empregados da Empresa, parece simples mais não é fácil.

- Vamos começar assim
- Empregados quem são onde estão?
- Admissão: está correta, Aso, Carteira de Trabalho atualizada?
- Alterações: Mulheres, nome atualizado na Receita Federal, de solteira para nome de casada!
- Segurança do Trabalho, PPRA, PCMSO, ASO e Estatística de Acidentes
- Controle de Afastamentos e Abertura de Cat
- Como é o desligamento dos Empregados.



Professor Azevedo

**FAÇA SUA PERGUNTA PELO WhatsApp**

É pessoal este é o primeiro passo, na próxima semana respondo sua dúvida aqui na Norminha! Perguntas no meu WhatsApp 11-9-7327-2203 só mensagem de voz.

Inscrições curso Auditor pré-eSocial:

[www.professorazevedo.com.br](http://www.professorazevedo.com.br) N

## Encerramento de Congresso discute acidentes ampliados nos portos e riscos em atividade subaquática



Durante o encerramento do IV Congresso Portuário e Aquaviário realizado no dia 24 de novembro, os palestrantes expuseram os acidentes ampliados na área portuária e os riscos existentes na atividade de pesca e mergulho.



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

Leia tudo sobre o assunto [Clicando Aqui](#)



**META**  
ASSESSORIA EM SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO

**TREINAMENTOS NRs 05, 10, 12, 18, 20, 33, 35  
PPRA, PCMSO, PCMAT, AVALIAÇÕES DE  
VIBRAÇÃO, RUÍDO, TEMPERATURA,  
OUTROS**

Araçatuba/SP - Fone (18) 2103-3757  
Andradina/SP - Fone (18) 3723-6516  
Email: [administracao@metamedicinadotrabalho.com.br](mailto:administracao@metamedicinadotrabalho.com.br)

PARCEIRO



**VN CONSULTORIA**  
Gestão de Projetos PMBOK  
Auditoria e Consultoria da Qualidade  
Vilmar (18) 9 9782 8938

## Espírito Santo assina pacto nacional para erradicação do trabalho escravo



O acordo tem por objetivo promover a articulação entre os estados nas ações contra o trabalho escravo e aperfeiçoar as estratégias de enfrentamento a esse tipo de crime

## Estaleiro do Rio Grande do Sul demite mais de 3 mil metalúrgicos

A Ecovix anunciou no dia 12 de Dezembro de 2016 a demissão de 3.200 metalúrgicos no pólo naval de Rio Grande, no Rio Grande do Sul, que foram surpreendidos com a notícia quando chegavam para trabalhar. Eles representam 71% do quadro total de funcionários da empresa na cidade gaúcha. Apenas 300 trabalhadores foram mantidos.

A Ecovix pertence à Engevix, empreiteira denunciada e punida no âmbito da Lava Jato que está em recuperação judicial. O anúncio das demissões ocorre dias depois de o casco da plataforma P-68, encomendado pela Petrobras, ter sido encaminhado para um estaleiro no Espírito Santo, onde será finalizado.

Segundo o vice-presidente do Sindicato dos Metalúrgicos de Rio Grande, Sadi Machado, a empresa havia informado que demitiria mil funcionários. "Fomos dos últimos, na verdade, na área do setor naval que ainda não tinha passado por esse processo de demissões. Em Santa Catarina está tudo parado, Pernambuco teve 6 mil pessoas demiti-

das há 8 meses e no Rio de Janeiro, foram 4 mil há 4 meses, quando a Brascel fechou as portas", diz Machado.



Em todo o Brasil, a Ecovix tinha cerca de 81 mil metalúrgicos, hoje reduzidos a 40 mil. "Só quero deixar registrado para todos os trabalhadores do Brasil: a gente perdeu a batalha, não a guerra. Podem esperar, vem luta aí na frente. Não vamos ficar de braços cruzados", ressalta Machado, que afirma que os esforços agora são para que os direitos dos trabalhadores sejam cumpridos durante a rescisão.

Compartilhamos com  
[Rede Brasil Atual](#)

O acordo tem por objetivo promover a articulação entre os estados nas ações contra o trabalho escravo e aperfeiçoar as estratégias de enfrentamento a esse tipo de crime, definido no artigo 149 do Código Penal. Além do Espírito Santo, outros 14 estados e o Distrito Federal assinaram o termo de compromisso.

"A iniciativa trata de uma reorganização de forças para uma ação conjunta em nível nacional a fim de reprimir o trabalho escravo e evitar que ele aconteça; a assinatura do pacto inclui, ainda, a formação de um observatório com dados consistentes sobre o tema no país. A libertação é o foco principal das ações, mas deve haver também um acompanhamento dessas pessoas, para evitar que reincidam na atividade escrava", explicou Pompeu.

Entre as ações previstas estão a construção de um novo Plano Nacional para Erradicação do Trabalho Escravo, até junho de 2017, e criação de um observatório de trabalho, com site para divulgação de indicadores e pesquisas sobre trabalho escravo, até dezembro.

Os 15 estados que aderiram ao pacto - ES, MA, BA, PB, CE, RN, RO, PA, TO, MG, MS, SP, RJ, PR e RS e DF. N



**AULAS GRATUITAS**  
se inscreva no canal!

YouTube /professorazevedo

WhatsApp | 97327-2203

Instagram @jomarazevedo

Facebook /professorazevedo

Twitter @ProfessorAzeve1

WWW.PROFESSORAZEVEDO.COM.BR

## Receita paga nesta quinta último lote de restituições do IR

A Receita Federal libera hoje (15) o crédito bancário do sétimo e último lote regular de restituição do Imposto de Renda (IR) Pessoa Física de 2016. Restituições dos exercícios de 2008 a 2015 de declarações que deixaram a malha fina estão também no banco. Para saber se teve a declaração liberada, o contribuinte terá que acessar a página da Receita na internet ou ligar para o Receitafone, no número 146. O Fisco disponibiliza ainda aplicativo para tablets e smartphones que facilita a consulta às declarações e à situação cadastral no CPF.

**COMPRE PRODUTOS NATURA E AJUDE NA SUSTENTABILIDADE DE NORMINHA**  
<http://rede.natura.net/espaco/norminhanet>

A Receita Federal informou que 771.801 declarações do Imposto de Renda permaneceram retidas na malha fina.

## Maradona toma posse como Assessor Técnico da Presidência da Fundacentro



Washington Aparecido dos Santos (conhecido como Maradona) assina sua posse observado pelo Presidente da Fundacentro Paulo Arsego

**EQUIPE** >>> ACESSE AGORA <<< **Araçatuba - (18) 3622.228**  
**(18) 99726.4329 (Vivo) - (18) 99131.9149 (Claro)**  
**(18) 98127.9800 (Tim) - (18) 98814.5844 (Oi)**

Por ACS/A. R.

O Presidente da Fundacentro, Paulo Arsego, assinou Termo de Posse concedido a Washington Aparecido dos Santos (conhecido como Maradona), para ocupar o cargo de Assessor Técnico da Presidência da entidade.

Nomeado pela Portaria 1391, de 6 de dezembro de 2016 e publicada no Diário Oficial da União, em 7 de dezembro de 2016, Maradona foi diretor-executivo da UGT (União geral dos Trabalhadores) e é coordenador da bancada dos trabalhadores da CTPP (Comissão Tripartite Paritária Permanente).

**COMPRE EM NOSSO MEGAZINE E AJUDE NA SUSTENTABILIDADE DE NORMINHA**  
<https://www.magazinevoce.com.br/magazine/megazine/norminha/>

Natural de São Paulo, Maradona foi dirigente do Sindicato dos Eletricistas do Estado (Stieesp) e participou ativamente das discussões da NR-10.

"Preto aproximar a Fundacentro das centrais sindicais, com o objetivo de fortalecer a instituição", disse Maradona na tarde de hoje no gabinete da Presidência da Fundacentro em SP.



Para o Presidente, visitar as centrais será muito importante para que a Fundacentro retome seu espaço.

Uma das metas de Paulo Arsego será a apresentação de um projeto (a ser elaborado pelas bancadas) junto ao Congresso Nacional, a fim de retomar os 2% provenientes do Seguro Acidentário do Trabalho (SAT) para a entidade e dar continuidade às pesquisas atuais, implementar novas, bem como ampliar o quadro de servidores.

Ainda na tarde da posse, o chefe da Fundacentro do estado de Minas Gerais, Érico da Gama Torres apresentou as atividades técnicas conduzidas pela Fundacentro, bem como as parcerias existentes entre a entidade e demais instituições daquele estado.

## XXI Encontro Estadual dos Técnicos de Segurança do Trabalho ocorre em Santa Maria



A pesquisadora da Fundacentro do Rio Grande do Sul, Maria Muccillo, participa do evento e explica sobre Abordagem em Saúde e Segurança para Trabalhadores e Empregadores

Por ACS/DMs

De acordo com a programação das atividades da Fundacentro do Rio Grande do Sul, deste ano, a pesquisadora e professora Maria Muccillo, da Fundacentro/RS, coordenou em parceria com o Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho (SINDITEST/RS), a realização do XXI Encontro Estadual dos Técnicos de Segurança do Trabalho.

O Encontro ocorreu no dia 26 de novembro, nas dependências da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), em Santa Maria (RS).

O intuito foi promover a integração de alunos, escolas, sindicato e profissionais, no sentido de dialogar sobre o cenário atual e perspectivas da segurança e Saúde do Trabalho no Brasil. Além disso, fomentar a informação e o conhecimento, meios para a promoção da Segurança e Saúde do trabalhador.

Maria Muccillo colaborou com a apresentação de uma palestra sobre "Abordagem em Saúde e Segurança para Trabalhadores e Empregadores". O dia também contemplou outras palestras sobre: Profissão: Técnico de

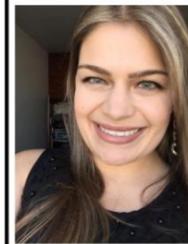
Segurança do Trabalho, cenário atual e perspectivas da profissão, abordado por Nilson

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

Airton Laucksen, da SINDITEST/RS; Momento da Categoria: atuação da ASSTEC na região, explanado pela equipe da ASSTEC Santa Maria e Região; Responsabilidades do SESMT no Contexto E-Social comentado pelo técnico de segurança do trabalho Francisco A. F. Carvalho, também consultor empresarial em SST; Higiene Ocupacional: estratégia e metodologia de avaliação de agentes químicos para PPRA e LTCAT, apresentado por Marco Aurélio Rocha, higienista ocupacional, técnico de segurança do trabalho na Petrobras e diretor do SINDITEST/RS.

Além das palestras, a programação também teve o Show do Conhecimento Automotivado em Saúde e Segurança do Trabalho, essa atividade no formato lúdico fez com que alunos das escolas formadoras de técnicos em segurança do trabalho pudessem responder perguntas sobre segurança e saúde no trabalho. No final, uma escola e alunos receberam premiações.

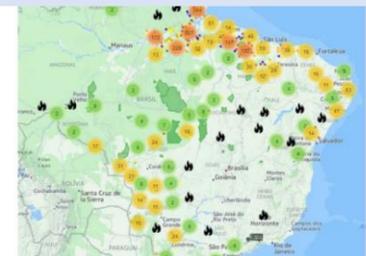
## Oficina da Norma



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

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

## Governo federal cria Centro Integrado para monitorar incêndios florestais



Brasília (09/12/2016) - Com o objetivo de tornar mais rápido o combate aos incêndios florestais no país, o Governo Federal instituiu por decreto no último dia 25/11 o Centro Integrado Multiagências de Coordenação Operacional Nacional (Ciman), composto pelo Ibama e diversos outros órgãos federais.

Coordenado pelo Ibama, o Ciman irá monitorar queimadas e incêndios, compartilhando as informações e buscando soluções conjuntas nas ações de combate. Para isso, terá autonomia para decisões quanto ao início, desenvolvimento e encerramento das ações. "Tivemos avanços a partir de 2010, com a participação cada vez mais efetiva das instituições, que perceberam a importância da resposta rápida e de forma integrada aos incêndios florestais", destacou o chefe do Centro Nacional de Prevenção e Combate aos Incêndios Florestais (Prevfogo) do Ibama, Gabriel Zacarias.

Em 2016, o rápido acesso a áreas atingidas pelo fogo sob gestão do Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio) e da Fundação Nacional do Índio (Funai) só foi possível em razão da cooperação desses órgãos. As operações também tiveram apoio fundamental do Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (Inpe), responsável pelo monitoramento das áreas queimadas e pelos boletins meteorológicos diários.

De acordo com o decreto, é competência do Ciman buscar soluções conjuntas para o combate aos incêndios florestais e disponibilizar as informações à sociedade por meio do site Ciman Virtual, que é atualizado diariamente e possui informações de áreas queimadas, fotos e mapas, entre outros recursos.



As reuniões do Ciman ocorrem anualmente no período de estiagem (agosto a outubro), presencialmente e por videoconferência.

Além do Ibama, participam Ministério do Meio Ambiente (MMA), Departamento Nacional de Infraestrutura de Transportes (DNIT), Agência Nacional de Aviação Civil (ANAC), Secretaria Nacional de Segurança Pública (Senasp), Polícia Federal (PF), Polícia Rodoviária Federal (PRF), Exército, Marinha e Aeronáutica. Outros órgãos e entidades, públicas ou privadas, poderão ser convidados a participar das reuniões.

**Mais informações:** Ciman Virtual  
Decreto Nº 8.914, publicado no Diário Oficial da União (DOU)

Fonte: Assessoria de Comunicação do Ibama/[imprensa@ibama.gov.br](mailto:imprensa@ibama.gov.br)(61) 3316-1015

Uma ótima semana a todos e até a próxima!  
Patrícia Milla Gouvêa Dantas

**Curso de Higiene Ocupacional Integrado com atuação em Perícias Trabalhistas e Civis**  
**28 e 29/ Janeiro; 04 e 05/ Fevereiro de 2017**  
(Sábado/Domingo) - 08 às 17h00  
**Sala locada no SEST/SENAT de Araçatuba (SP)**  
**Rodovia Senador Teófilo Vilela, Km-09**  
(Ao lado Hospital Unimed)

**PÚBLICO ALVO:** Profissionais de SST; Alunos de SST; Higienistas Ocupacionais; Peritos e demais interessados em avaliações quantitativas e qualitativas com elaboração de laudos de insalubridade, periculosidade e LTCAT e atuar como Perito/Assistente Técnico.  
**VAGAS LIMITADAS DEVIDO ÀS AULAS PRÁTICAS**

**Apresentação:**  
**Dr. José Luis Garcia Navarro**  
Especialista em Higiene Ocupacional; Ex-Perito/Assistente Técnico; Advogado; MBA Engenharia Petróleo e Gás Natural; Consultor HO e elaborador de laudos para empresas de grande porte



**INVESTIMENTO:**  
**Até 10/01/2017 R\$960 a vista ou 2X R\$520 ou 3X R\$420**  
**Após: R\$1.200 a vista ou 2X R\$650 ou 3X R\$540**  
**INCLUSO: CERTIFICADO; PENDRIVE; COFFEE**

**INSCRIÇÕES:**  
**eventos@norminha.net.br**  
Enviar Nome completo; CPF; Endereço completo (Com CEP); Telefone para contato  
**Mais informações:**  
**(18) 99765-2705 - (11) 98270-5682**

O PRIMEIRO CURSO DE 2017 TEM VAGAS LIMITADAS A 20 PARTICIPANTES DEVIDO ÀS AULAS PRÁTICAS QUE SÃO EXTREMAMENTE NECESSÁRIAS PARA A BOA FORMAÇÃO. RESERVE SUA VAGA AINDA NESTE MÊS 12/2016 E PAGUE EM 2X O VALOR A VISTA.



## Ambiente Sustentável

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

### Sustentabilidade na Cadeia de Valor

Aprimorar a atuação das empresas e promover relações comerciais mais justas, competitivas e duradouras em suas cadeias produtivas, principalmente, pelo fato de estarem mais complexas e interagindo com organizações de diferentes setores, portes e regiões geográficas tem contribuído para o desenvolvimento local, melhoria das práticas de negócios e elevar patamares de reputação, rentabilidade e produtividade.



A cadeia de valor é imprescindível para as empresas e a sociedade

Uma iniciativa que vem colaborando para a disseminação da importância da sustentabilidade na cadeia de valor tem sido realizada através da Jornada da indústria pela Sustentabilidade. Realizado em parceria pela Fiesp, Ciesp e Sesi SP, a iniciativa contempla uma série de encontros para estimular as empresas a integrarem a sustentabilidade em seus negócios a fim de se tornarem mais perenes, reconhecidas e competitivas. Os eventos são realizados na capital e no interior do Estado de São Paulo. A proposta busca também discutir os principais desafios do setor empresarial em relação à sustentabilidade, trocar experiências e compartilhar os casos de sucesso nos diversos setores da indústria.



Jornada da indústria pela Sustentabilidade e uma iniciativa em prol da cadeia de valor

Com esse escopo um dos temas principais é a "Gestão sustentável da cadeia de fornecedores", o qual trata-se de uma oportunidade para que as empresas conheçam e incorporem boas práticas e tendências de sustentabilidade à estratégia de compras, com destaque para a gestão de fornecedores. Segundo Vitor Seravalli, diretor titular do Ciesp - Centro das Indústrias do Estado de São Paulo, o Brasil já está avançando bastante neste cenário. Existem grupos importantes, como o GVces da Fundação Getúlio Vargas, e plataformas disponíveis, como a Ecovadis, que estão desenvolvendo um excelente trabalho. "Se formos analisar em termos de tendências da sustentabilidade, diria que é um dos temas mais prioritários na cadeia de valor, e, evidentemente, com um foco muito forte para as grandes empresas na cadeia de fornecedores", avalia o consultor. Como parte integrante das agendas das grandes corporações, Seravalli conta que existem programas nacionais já com histórias consolidadas, que priorizaram a questão. "Geralmente elas escolhem uma empresa âncora que tem uma cadeia de fornecedores bastante completa e desenvolvem todo um processo de capacitação em cima dela. Os resultados são muito positivos, por isso considero que é um investimento empresarial muito bom", explica.

Outro fator importante é que jornada sem-

pre teve uma abordagem mais ampla, ou seja, de realmente, levar a sustentabilidade para as micro, pequenas e médias empresas para que elas internalizem e integrem ao seu negócio ao viés da sustentabilidade. "Com o desenvolvimento dessa experiência, chegou-se a conclusão que valeria a pena priorizar a cadeia de valor, pois as pesquisas mostram ser um tema de maior relevância para ajudar as empresas. Definimos três eventos e priorizamos também a regionalização, com um workshop de dia inteiro, onde temos a chance de levar as empresas como casos reais", conta.

Conforme Seravalli, o número de empresas presentes e que tem desafios na cadeia apontam que a iniciativa veio no momento certo. "Sentimos, realmente, agregando valor para os empresários. Algumas empresas levaram várias pessoas, e participavam da dinâmica com bastante interesse. Isso é o mais importante para nós. É sinal de que estamos atingindo os objetivos", avalia. Já foram realizadas três edições este ano, uma em Taubaté e outra em São Bernardo do Campo; e uma terceira no final de novembro, na cidade de Rio Claro.

Entre os desafios para inserir a sustentabilidade na cadeia de valor, Seravalli destaca que a primeira coisa que uma determinada empresa tem que fazer é identificar e entender sua cadeia. A avaliação da cadeia de valor como um todo traz mudanças e muitas das quais são complexas. Porém, Seravalli destaca que a empresa que se preocupa com isso, transfere essa prioridade para a sua cadeia de valor e no fim das contas todos ganham, principalmente porque impactam em aspectos econômicos também. "Por isso que é um mecanismo, quando estamos falando de cadeia de valor, todos são influenciados pelas mudanças, que nesse caso são para melhor. Envolve questões financeira e econômica, porque há retorno. É investimento, não é despesa e, evidentemente, que no fim dá mais perenidade, daí que entra a palavra sustentabilidade, porque você consegue mostrar que é algo tangível", pontua o consultor.



Vitor Seravalli e diretor titular do Ciesp

Seravalli destaca também que as questões de legislação tem bastante interferência quando se fala de sustentabilidade na cadeia de valor. "Hoje temos a lei de corrupção, que já foi aprovada e regulamentada. As questões de não cumprimento de atendimento dessa lei no compliance da empresa pode gerar uma descontinuidade enorme para os clientes, principalmente nos casos que envolvem clientes públicos. Mas outras legislações, como as normas regulamentadoras de segurança e saúde do trabalho, se a empresa terceiriza uma atividade e o seu fornecedor fornece um produto bom, com preços adequados, mas, eventualmente, apresenta uma descontinuidade no cumprimento de algumas dessas NRs, é um risco de interrupção no fornecimento que pode afetar até o lucro da empresa em longo prazo. Portanto, a lei é fundamental. Atender a legislação local não é suficiente, mas é totalmente necessário", conclui. **N**

### EUA querem que carros 'façam' uns com os outros para evitar acidentes

Proposta de órgão federal é feita perto do fim do governo Obama. Ideia é que todos os carros novos tenham o recurso na próxima década.

(Foto: Tom Mihalek/Reuters)



Policial em local onde ocorreu engavetamento de veículos na Pennsylvania, em 2014; órgão federal diz que 80% dos acidentes poderiam ser evitados com comunicação entre carros

O governo americano quer que, daqui a 5 anos, os carros "façam" uns com os outros para evitar acidentes. A proposta de comunicação entre veículos foi entregue pelo NHTSA, órgão responsável pela segurança nas estradas dos Estados Unidos.

A ideia é que as montadoras tenham um sistema unificado, que sirva para todas as marcas, para sair de fábrica em carros novos. A meta é chegar a 50% dos veículos zero nos primeiros 2 anos, por volta de 2020, e as fabricantes teriam mais 2 anos para estender o recurso a 100% da produção.

Com o sistema, um motorista poderá ser alertado de um carro que freou à sua frente, mesmo que ele esteja fora da visão, aumentando as chances de que ele pare o veículo ou fazendo com que entre em ação a frenagem de emergência, item que deverá existir na maioria dos carros nos EUA até 2022.

A privacidade não será comprometida, segundo o NHTSA, porque não circularão dados pessoais. A tecnologia é chamada de V2V (algo como "de veículo para veículo") e poderá ser combinada com outros sistemas de autonomia do carro, além da frenagem automática.

#### Mil vidas poupadas

Segundo o órgão, mesmo em carros sem esses recursos de autonomia, o alerta permitiria evitar até 80% das colisões envolvendo motoristas que não estão alcoolizados.

Para o NHTSA, a comunicação entre carros seria tão revolucionária para a segurança quanto o cinto e o controle de estabilidade. Ele poderia, segundo o órgão, salvar cerca de mil vidas por ano e evitar entre 190 mil e 270 mil acidentes. E ajudaria os EUA a cumprir a meta de zerar mortes nas vias em 30 anos.



#### Interação com placas

Quando estiver em um número considerável de veículos, o V2V também ajudará a melhorar o trânsito e até permitir a economia de combustível, diz o departamento de transportes.

Um passo seguinte seria o V2I, que é a interação dos carros com a infraestrutura das cidades, permitindo a leitura eletrônica de semáforos e placas.

#### Governo Trump

O NHTSA pretende enviar orientações sobre esses dois sistemas ainda antes de o governo Obama acabar.

Antes de as propostas entrarem em vigor deverá haver 3 meses de consultas públicas e 1 ano para adaptação das montadoras. Ainda assim, elas dependem de serem mantidas pelo novo governo de Donald Trump, cuja posse está marcada para o **dia 20 de janeiro**.

Compartilhamos com **GI**

### Como funciona o direito do arrependimento?



Já senti aquele arrependimento ao comprar um produto na qual não precisava? Ou notou que o produto oferecido pelo telemarketing não era aquilo tudo, pois imaginava que o produto era de outra maneira?

Com todas essas questões em mente, será que podemos devolver o produto e reaver o dinheiro da compra de volta?

Bem, para que possamos responder, precisamos olhar para no nosso Código de Defesa do Consumidor, o famoso CDC.

**COMPRE PRODUTOS NATURA E AJUDE NA SUSTENTABILIDADE DE NORMINHA**  
<http://rede.natura.net/espaco/norminhanet>

O artigo 49, "caput", do CDC, deixa bem claro que:

Art. 49 - O consumidor pode desistir do contrato, no prazo de 7 dias a contar de sua assinatura ou do ato de recebimento do produto ou serviço, sempre que a contratação de fornecimento de produtos e serviços ocorrer fora do estabelecimento comercial, especialmente por telefone ou a domicílio.

E diante de tal situação, o direito do consumidor de se arrepender é possível, mas somente quando a contratação ou compra ocorrer por telefone, em domicílio ou compras online.

Tudo isso, por que ao comprar por telefone e pela internet o consumidor não possui contato direto com o produto, e com isso, confia na propaganda sendo facilmente levado ao engano. Já na venda no domicílio do consumidor, o vendedor se aproveita da tran-

quilidade do comprador para incentivá-lo a comprar por impulso.



**Mas Atenção! Quando o cliente se dirige à loja física e efetua a compra diretamente, ele não tem direito ao arrependimento.**

Afinal, nesta situação, presume-se que o mesmo refletiu antes de comprar e teve contato direto com produto.

Para aqueles que irão solicitar o direito de arrependimento, não se esqueçam de documentar o pedido de desistência. É fundamental para futura prova anotar os protocolos de atendimento ou enviar notificação por escrito com aviso de recebimento ao endereço comercial oficial da empresa no qual você comprou o produto.

O consumidor terá direito ao ressarcimento integral dos valores desembolsados de imediato monetariamente atualizados, inclusive custos indiretos que teve com a compra.

Também não poderá ser cobrado valores referentes à logística reversa para devolução do produto.

É importante observar que mesmo depois deste prazo ou mesmo sem direito ao arrependimento, o consumidor tem direito à revisão ou cancelamento da compra com o ressarcimento de danos quando comprovada alguma prática abusiva e legalmente proibida por parte do vendedor ou fornecedor de serviços. Caso queira saber mais sobre o assunto, conheça outros direitos de quem realiza **compras pela internet**.

Compartilhamos com: Adriano Alves de AraujoPRO  
Sócio do escritório Alves Araujo - Advogados Associados

### Acidente de trabalho: saiba quais são os seus direitos e os da empresa



Acidentes podem ocorrer a qualquer momento, mas quando se trata de acidente de trabalho, a primeira atitude a tomar é procurar um médico, visando assegurar os direitos do trabalhador com relação ao dano.

Veja quais são os direitos do trabalhadores e os deveres da empresa em caso de acidente de trabalho:

- Os acidentes de trabalho são considerados aqueles que ocorrem no percurso de casa para o trabalho ou vice-versa, o exercício externo da função ou no ambiente de trabalho e nas doenças adquiridas na execução das atividades ao longo do tempo.

- Ao sofrer um acidente, o empregado deve procurar um médico e avisar a empresa sobre o ocorrido. Caso a vítima não esteja possibilitada, a pessoa que a socorreu deve avisar o departamento pessoal.

- Havendo médico na empresa, é ele quem deve ser procurado. No caso de não haver, deve procurar o hospital mais próximo, ou o que tenha convênio com a empresa.

- Após ser notificada, a empresa deve comunicar o fato à Previdência Social no primeiro dia útil após o ocorrido através do CAT - Comunicação de Acidente do Trabalho.

- Em caso de acidentes leves, o empregado pode retornar à atividade assim que re-

ceber alta. No caso de afastamento, a empresa deve arcar com os custos nos primeiros 15 dias, passando depois essa responsabilidade para a Previdência Social.

- O empregado tem direito ao auxílio doença do INSS, direito que é estendido a qualquer contribuinte que recolha mensalmente sua contribuição.

- Depois de retornar ao trabalho, recebendo alta médica, o empregado tem estabilidade de 12 meses, contados a partir do encerramento do auxílio doença.

- Para evitar acidentes de trabalho, toda e qualquer empresa deve identificar, isolar e eliminar os riscos. Em não sendo possível a eliminação, o risco deve ser sinalizado.

- O empregado tem direito a todo tratamento e medicamento inteiramente gratuito, através da empresa em que estiver trabalhando, durante todo o período em que estiver afastado.

- Para minimizar e evitar os acidentes de trabalho, a empresa deve ter a CIPA - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes, que deve identificar os riscos e tomar as atitudes para informar os empregados, através de treinamento e acompanhamento.

Compartilhamos com: Lauro Chamma Correia

# No Pernambuco Fundacentro encerra 2016 com eventos em parceria e ações educativas



## Palestra em seminário de Engenharia de segurança

25/11 - Em João Pessoa, o tecnólogo e diretor da Fundacentro-PE Luiz Antonio de Melo conduziu a palestra "Gestão em segurança e saúde no trabalho e o e-social", durante o I Seminário de Engenharia de Segurança do Trabalho da Paraíba. O evento reuniu cerca de 130 participantes e foi promovido pela Associação dos Engenheiros de Segurança do Trabalho da Paraíba.

**COMPRE PRODUTOS NATURA E AJUDE NA SUSTENTABILIDADE DE NORMINHA**  
<http://rede.natura.net/espaco/norminhanet>

## Palestra para alunos de curso de técnico em segurança

28/11 - No Recife, o técnico Roberto Cunha Dantas da Fundacentro-PE proferiu palestra sobre as atividades do técnico de segurança do trabalho para 60 formandos do Centro de Ensino Grau Técnico, em celebração ao dia dos profissionais de segurança do trabalho.



## Congresso sobre saúde mental e trabalho

28 a 30/11 - O III Congresso Pernambucano do Trabalho Seguro reuniu quase 400 participantes no Recife e foi organizado pelo Grupo Interinstitucional de Prevenção de Acidentes do Trabalho da 6ª Região (Getrin6).

coordenado pelo Tribunal Regional do Trabalho. A Fundacentro foi uma das articuladoras do evento, fazendo-se presente na sessão de abertura e na roda de conversa "Revisitando o SESMT - perspectivas de inserção de novos profissionais e saberes", através do engenheiro Luiz Antonio de Melo. Coordenando os painéis "Trabalho contemporâneo, precarização e saúde mental" e "Do sofrimento psíquico ao suicídio no/do trabalho: um problema organizacional" esteve o educador José Hélio Lopes. Os donativos arrecadados com as inscrições foram repassados às obras assistenciais mantidas pela Fafire.



## Evento sobre segurança e saúde na construção civil

30/11 - Em João Pessoa, cerca de 270 participantes prestigiaram o seminário "Segurança e Saúde no Trabalho na Indústria da Construção", evento que celebrou os 20 anos do CPR-PB - Comitê Permanente Regional Sobre Condições e Meio Ambiente do Tra-



balho na Indústria da Construção da Paraíba. O CPR-PB é coordenado pela Fundacentro-PE e formado por instituições e profissionais vinculados ao setor construtivo. Coube ao educador José Hélio Lopes fazer um resgate histórico sobre os avanços e conquistas do Comitê ao longo das suas 2 décadas de e-

xistência. Os donativos arrecadados com as inscrições foram repassados ao Projeto Solidário Humanos do Bem.



**COMPRE EM NOSSO MEGAZINE E AJUDE NA SUSTENTABILIDADE DE NORMINHA**  
<https://www.magazinevoce.com.br/magazine/megazine/norminha/>



## Simpósio para prestadoras de serviço do setor elétrico

02/12 - O simpósio "Sustentabilidade e Segurança dos Trabalhadores em Prestadoras de Serviço no Setor Elétrico" ocorreu no auditório da Fundacentro no Recife e contou com 140 participantes. Maurício José Viana,



tecnologista e engenheiro da Fundacentro-PE, foi um dos idealizadores do evento, que objetivou contribuir para a discussão de conceitos fundamentais nos sistemas preventivos e novas tecnologias, como forma de promover a segurança, a saúde e o trabalho decente no setor elétrico. Os donativos arrecadados com as inscrições foram repassados às obras assistenciais da Paróquia São Vicente de Paulo, no bairro de Dois Unidos.

# 20 situações que podem ser qualificadas para processo de danos morais

**Dano moral** é a consequência de um ato ilícito que provoca danos psicológicos na vítima, causando transtornos, mágoa, humilhação ou vergonha, ou seja, qualquer tipo de sentimento que possa trazer abano físico e mental.



No entanto, como se trata de questão subjetiva, nem todo ato ilícito pode ocasionar dano moral, embora todos tragam aborrecimentos à vida de qualquer pessoa. Situações que devem ser consideradas decorrências normais em qualquer processo ou prejuízo.

Entre as causas mais comuns para provocar processos por danos morais, podemos considerar as seguintes:

1. Falta de cumprimento de obrigações traçadas em contrato.
2. Suspensão indevida de fornecimento de energia elétrica ou água em virtude de cobranças antigas.
3. Delitos provocados por terceiros em instituições financeiras.
4. Falta de notificação do devedor na inscrição de seu nome em órgãos de proteção ao crédito ou inscrição indevida.
5. Utilização indevida de obra artística ou violação de direito autoral.
6. Exposição de conteúdo ofensivo sobre pessoas na internet ou qualquer meio de comunicação.
7. Erro médico, quando for demonstrada a culpa do profissional.
8. Cobranças abusivas, sob ameaça, constrangedoras ou com publicidade negativa do devedor e protesto indevido.
9. Devolução de cheque indevida ou des-

conto de cheque antes da data estipulada.

10. Recusa de crédito em razão de dados incorretos ou desatualizados.

11. Clonagem de cartão de crédito ou obtenção de senha de forma fraudulenta.

12. Assaltos no interior de agências bancárias ou em correios que exerçam atividade de banco postal ou em seus estacionamentos.

13. Retenção do salário de correntista para pagamento de débitos com o banco.

14. Descontos em contas bancárias sem autorização do cliente.



15. Pessoa atingida por bala perdida em tentativas de roubos de malotes de dinheiro em frente a agências bancárias.

16. Desvio de dados pessoais de clientes por trabalhadores de empresas de telefonia ou TV a cabo.

17. Bloqueio de linhas telefônicas móveis sem aviso prévio.

18. Compra de produtos que tenham defeitos e que impedem o seu uso após a compra.

19. Ingestão de produto alimentício impróprio para consumo em virtude de contaminação.

20. Fraturas por quedas em vias públicas por problemas de má conservação, falta de iluminação ou má sinalização.

Compartilhamos com: Lauro Chamma Correia

# Juízes do Trabalho falam das ações em prol da SST e os projetos da nova diretoria da AMATRA-13



Programa "Bate papo" teve como convidados os Juízes do Trabalho os senhores Dr. André Machado Cavalcanti Presidente da AMATRA-13; George Falcão Coelho Paiva Coordenador do trabalho seguro do TRT-PB e o sindicalista Roberto Araújo de Melo, Presidente do Sindicato dos trabalhadores da cerâmica do município de Guarabira/PB e região.

O Programa **Bate Papo** sobre Saúde, Segurança do Trabalho e Meio Ambiente com Nivaldo Barbosa e convidados, exibido no último Sábado dia 10 de dezembro de 2016 das 07 às 09 horas na 100.5 a FM LÍDER ([www.afmlider.com.br](http://www.afmlider.com.br)), com os Juízes do Trabalho os senhores Dr. André Cavalcanti novo presidente da AMATRA-13 (associação dos magistrados do trabalho da décima terceira região) para o biênio (2016/2018) que falou da importância dos trabalhos dos juízes perante a justiça do trabalho em nosso país e dos projetos para sua gestão à frente da associação dos magistrados do trabalho da Paraíba, o senhor George Falcão Coelho Paiva coordenador do Trabalho Seguro do TRT-PB e o novo diretor de esportes da AMATRA-13, falou das ações realizadas no ano de 2016 na prevenção dos acidentes de trabalho em nosso estado e dos projetos para o próximo ano, o Sindicalista Roberto Araújo de Melo expla-

nou sua indignação sobre os projetos de lei da terceirização e da reforma da previdência social do governo federal, segundo Roberto estes projetos maldosos do governo vem prejudicar cada vez mais a classe trabalhadora.



**ULTIMO:** Neste próximo sábado, dia 17 de dezembro de 2016 será apresentado o último programa do ano. Portanto o programa será especial.

Nos estados que estão em horário de verão o programa é das 08 às 10 horas.  
[www.afmlider.com.br](http://www.afmlider.com.br) N

# Escolha do modelo inadequado da plataforma aérea pode causar acidentes



Nos últimos dez anos, as plataformas aéreas (PTAs) vêm sendo cada vez mais utilizadas em diversas atividades, especialmente na construção civil e também em obras industriais, como sistemas de combate a incêndios e instalações elétricas, por exemplo. Trata-se de uma solução simples e econômica nas obras. No entanto, a grande variedade de modelos disponível no mercado brasileiro com diferentes alcances, acessórios e dispositivos dificulta a seleção da máquina adequada para a realização de uma determinada tarefa, o que pode resultar em acidentes.

De acordo com o engenheiro de segurança do trabalho, Roland Colombari, diretor técnico da RR Qualifica, a plataforma aérea é um dos meios de acesso à altura mais seguros do mundo. Mas, ele alerta que é preciso levar em conta critérios importantes no momento da escolha do modelo do equipamen-

to, como a altura de trabalho, o alcance horizontal da máquina diante de obstáculos, presença de gases no ambiente e condições do terreno.



Colombari lembra ainda outro fator fundamental para o uso seguro e eficiente do equipamento: a capacitação do operador. "Se ele não conhece os riscos associados à operação da plataforma e ao local de trabalho, certamente será um forte candidato a um acidente grave", explica o engenheiro.

Embora a NR-18 (anexo 4) e a NR-12 definam boas práticas de uso das PTAs, Colombari lembra que recentemente foi criada uma comissão para discutir a criação de uma nova norma técnica específica para as plataformas aéreas.

No Podprevenir desta semana, o engenheiro explica em detalhes os critérios para a seleção da máquina adequada, a importância do treinamento do operador, os riscos de acidentes e a necessidade de uma norma mais técnica para as PTAs. A entrevista está disponível no endereço [www.podprevenir.com.br](http://www.podprevenir.com.br), também na versão mobile.



## Segurança na operação de vasos de pressão

Produzido pela Fundacentro, o audiovisual alerta para a prevenção na operação de vasos de pressão utilizados no setor petroquímico e em várias outras atividades, como postos de gasolina e consultórios odontológicos, por exemplo. Os equipamentos servem para armazenar ar comprimido e gases perigosos, tais como amônia, gás sulfídrico, hidrogênio, entre outros, muito vulneráveis a riscos de explosões. Disponível no canal de vídeos do [site do Podprevenir](http://www.podprevenir.com.br).

## CURSOS E EVENTOS



Programa de Atividades da Secretaria de Desenvolvimento Profissional  
**Agenda 2017**

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

Como Elaborar o AVCB - Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros

Carga Horária: 15 horas/  
TURMAS ABERTAS:  
30/01 á 03/02/2017

Instrutor: Wagner Francisco de Paula

Calendário: 30/01 á 03/02/2017

Treinamento Prático:  
Treinamento Teórico: das 18h45 ás 21h45

Valor: R\$ 500,00

Desconto: 50% p/ sócios

Vagas: Limitadas

[CLIQUE E FAÇA SUA INSCRIÇÃO](#)

Formação de Instrutores de Brigada de Incêndio

TURMAS ABERTAS:

13 á 15/02/2016

Valor: R\$ 800,00

Desconto: 50% p/ sócios

Instrutor: Marcos Vinícius de Moraes

Vagas: Limitadas

[CLIQUE A FAÇA SUA INSCRIÇÃO](#)

[SAIBA MAIS!](#)

**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 288 DEZEMBRO/2016

## Dezembro Laranja: Como fazer o autoexame contra o câncer de pele

O ano chega ao seu último mês com mais uma importante campanha: O Dezembro Laranja. A ação é uma iniciativa que tem como objetivo chamar a atenção para a prevenção e combate ao câncer de pele.

No verão há um nível maior de radiação solar com potencial cancerígeno. Segundo a dermatologista membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia Claudia Marçal, a foto exposição, ao longo dos anos, pode gerar lesões novas ou modificar aquelas que já existiam previamente na pele de qualquer pessoa. "Por meio do autoexame, o paciente pode detectar precocemente lesões que apresentam sinais e sintomas diferentes dos habituais ou que estão crescendo. Além disso, é uma forma de prevenir o surgimento do melanoma, que é o melanoma é o tipo mais raro e agressivo de câncer de pele", alerta.



### Dezembro laranja: Como fazer o autoexame

A dermatologista explica que o autoexame deve ser realizado principalmente nas pessoas de pele clara, aquelas que possuem antecedentes familiares de câncer de pele, possuem mais de 50 pintas, tomaram muito sol antes dos trinta anos e sofreram queimaduras e têm lesões em áreas de atrito. "A indicação também vale para as pessoas que apresentam muitas sardas e manchas por exposição solar anterior, já retiraram pintas com diagnóstico de atípicas, não se bronzeiam ao sol, e consequentemente acabam adquirindo a cor vermelha com facilidade e apresentam qualquer lesão que esteja se modificando", completa.

O procedimento deve ser feito mensalmente, em frente ao espelho, de preferência com luz natural. Com isso, será possível verificar o surgimento de alguma mancha, relevo ou ferida que não cicatriza. "Este tipo de cuidado de rotina, principalmente para quem tem a pele muito clara e com muitas pintas, promove consciência e aguça o olhar sobre as lesões, aumentando a percepção de mudança ou seu crescimento", alerta Dra. Claudia.

- Examine seu rosto, principalmente o nariz, lábios, boca e orelhas.
  - Para facilitar o exame do couro cabeludo, separe os fios com um pente ou use o secador para melhor visibilidade. Se houver necessidade, peça ajuda a alguém.
  - Preste atenção nas mãos, também entre os dedos.
  - Levante os braços, para olhar as axilas, antebraços, cotovelos, virando dos dois lados, com a ajuda de um espelho de alta qualidade.
  - Foque no pescoço, peito e tórax. As mulheres também devem levantar os seios para prestar atenção aos sinais onde fica o soutien. Olhe também a nuca e por trás das orelhas.
  - De costas para um espelho de corpo inteiro, use outro para olhar com atenção os ombros, as costas, nádegas e pernas.
  - Sentada (o), olhe a parte interna das coxas, bem como a área genital.
  - Na mesma posição, olhe os tornozelos, o espaço entre os dedos, bem como a sola dos pés.
- É fundamental a aplicação diária do protetor solar antes de **sair de casa**,

## Curiosidades sobre a perícia médica do INSS

1. O que é melhor: marcar a perícia pelo telefone 135 ou pela internet?

Prefira marcar pela internet do que pelo fone 135 para ter comprovação do dia marcado, pois é comum a perícia médica no INSS ser desmarcada, o sistema apresentar erros ou, eventualmente, os médicos peritos faltarem.

2. Quais benefícios previdenciários são precedidos de perícia médica?

O Auxílio Doença (se ficará incapaz para o trabalho temporariamente), a Aposentadoria por Invalidez (se ficará incapaz permanentemente, ou seja, dois anos ou mais), o Auxílio Acidente (quando há uma incapacidade parcial mas que ainda possa desempenhar com restrição a sua profissão) e a Loas (apenas para os segurados deficientes).

3. Quais os documentos mais importantes que devem ser levados a uma perícia médica do INSS?

Leve consigo exames e atestados médicos atuais, no máximo dos últimos três meses, bem como as internações e prontuários de atendimento. É bom que o segurado leve originais e cópias de todos os documentos, pois assim apenas as cópias ficarão retidas no INSS.

4. Fui mal atendida e humilhada pelo perito, quais as providências devo tomar?

Em caso de mal atendimento pelo médico perito, ou perícia realizada em poucos minutos (menos de 5 minutos pelo menos) reclame com o Chefe da Agência, assim como com qualquer outro procedimento duvidoso que o médico possa vir a cometer.

5. Quando fico sabendo a resposta da minha perícia?

O comunicado de decisão poderá sair no dia da perícia, no dia seguinte ou poucos dias depois, isso vai depender do sistema da agência do INSS. O SEGURADO poderá obter o mesmo pela internet ou indo direto a agência do INSS.

6. É verdade que "os peritos negam tudo"?

Mentira, 70% dos pedidos de Auxílio-Doença são deferidos mensalmente, número que sobe para mais de 80% na categoria de empregados. Apenas 30% são indeferidos, em média. Se o caso termina na Justiça, 90% dos peritos do juízo CONFIRMAM a decisão do perito do INSS.



7. O que é a Alta Programada?

A Alta Programada é um mecanismo que permite que o segurado possa retornar ao trabalho sem precisar esperar MESES por uma "perícia de alta". O segurado já toma conhecimento do prazo fim de seu benefício.

**COMPRE PRODUTOS NATURA E AJUDE NA SUSTENTABILIDADE DE NORMINHA**  
<http://rede.natura.net/espaco/norminhanet>

8. O período de recebimento do meu auxílio doença está chegando ao fim, contudo ainda não me sinto bem para voltar ao trabalho, o que eu posso fazer?

Caso esteja chegando ao final do prazo e o trabalhador ainda esteja incapaz por algum motivo, existe o Pedido de Prorrogação. Enquanto essa perícia de PP não é feita, o segurado continua recebendo por força de decisão judicial. E se no PP não for deferido o pleito, existe o PR e os recursos.

9. Meu benefício de auxílio doença foi cortado e a empresa não quer me aceitar de volta, isso está correto?

Na ausência da cobertura do INSS, a empresa é OBRIGADA a pagar o salário e se a mesma não aceita o empregado de volta, ela que arque com esses custos. Mas a saída mais fácil para sindicatos e patrões é tentar empurrar o indesejado funcionário para o INSS de novo, pois na Justiça demorará muito tempo.

10. O perito que me viu na perícia não é especializado na minha doença, e agora?

O perito é especialista em perícia. Não precisa ser especialista na doença, pois a função dele não é dar diagnósticos e tratamentos, é avaliar se existe incapacidade laborativa ou não.

11. Paguei uma vida inteira e meu bene-

fício de auxílio doença foi negado, por quê?

Caso as contribuições para a previdência social se iniciem após a descoberta da doença laborativa, o segurado não fará jus ao benefício, pois dá a impressão dele só ter iniciado os pagamentos porque estava doente. Pode acontecer também do segurado ter ficado mais de 12 meses sem contribuir o que acarretou a perda da qualidade de segurado, o que também exclui o direito a percepção do benefício, exceto em caso de acidente.

12. É verdade que se eu renovar minha CNH posso perder meu auxílio doença?

Sim. Se você esta incapacitada para o trabalho, e não pode dirigir por esse motivo, estará IMPEDIDO de renovar a CNH, pois não tem condições de dirigir, logo se for considerada apta para dirigir, significa que esta apta para trabalhar.

13. Como os segurados devem se comportar diante do Médico Perito:

- Seja natural, responda apenas aquilo que lhe for perguntado.
- Dê informações solicitadas, não fique falando desnecessariamente.
- Não desabafe com o médico perito, lembre-se ele não é psicólogo, é um médico auditor, está ali para avaliar seu estado clínico e os documentos apresentados.
- Leve Atestado Médico bem elaborado e objetivo sobre sua doença.
- Lembre-se que palavras torpes, agressões verbais são consideradas desacato a funcionário público e isso pode te gerar problemas ainda maiores.
- Se tiver o benefício negado, lembre-se que existe meios administrativos e judiciais para pedir o recurso do Indeferimento do **Auxílio Doença**. Compartilhamos com: Lilliana Rodrigues Delfino - advogada

## Auxiliar de limpeza consegue adicional de periculosidade por trabalho durante abastecimento e retirada de combustíveis do avião



A 7ª Turma do TRT-MG manteve a sentença que condenou duas empresas, integrantes de um conhecido grupo econômico do ramo de Táxi Aéreo, a pagar adicional de periculosidade a um ex-empregado que atuava como auxiliar de limpeza de aeronave. Seguindo o relator, desembargador Fernando Luiz Gonçalves Rios Neto, a Turma julgou desfavoravelmente o recurso das empresas, ao constatar que o trabalhador exercia atividade perigosa, já que fazia a limpeza das aeronaves e ainda executava outras atividades em área de risco acentuado.

**COMPRE EM NOSSO MEGAZINE E AJUDE NA SUSTENTABILIDADE DE NORMINHA**  
<https://www.magazinevoce.com.br/magazine/megazine/norminha/>

A prova técnica apurou que as atividades desempenhadas pelo trabalhador não seriam de risco, mas eram exercidas em área de risco, já que, algumas vezes, fazia a limpeza in-

terna dos aviões no período de retirada dos combustíveis do tanque da aeronave. Assim, o perito concluiu pela caracterização da periculosidade na prestação de serviços.

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

Além disso, a prova testemunhal confirmou que as atividades que expunham o reclamante ao perigo faziam parte de sua rotina de trabalho, ao contrário do que afirmaram as empresas. Inclusive, uma testemunha que trabalhava com o reclamante disse que eles "faziam de tudo em relação à aeronave", como limpeza, polimento, auxílio em manobras, carregamento de bagagens de clientes, auxiliavam os empregados da pista, sinalizavam para o balizamento dos aviões, entre outros serviços. A testemunha afirmou ainda que ela e o reclamante permaneciam exercendo normalmente suas atividades durante os processos de abastecimento. Ou seja, ambos trabalhavam em área de risco acentuado em razão da presença de produtos inflamáveis.

Embora a testemunha das empresas tenha dito que os auxiliares de limpeza são proibidos de permanecer dentro do avião durante o abastecimento, mais adiante, ela mesma re-

conheceu poderia acontecer de os empregados estarem efetuando a limpeza do interior da aeronave e chegar o caminhão de combustível, dando início ao procedimento de abastecimento.

Nesse contexto, o relator entendeu que o risco a que o reclamante se expunha não era apenas eventual, casual ou acidental, já que as atividades do auxiliar de limpeza em área perigosa integravam sua rotina normal de trabalho. Isto porque, independentemente da frequência da exposição ao fator perigoso, o empregado estava reiteradamente submetido, no desempenho de suas atividades normais, ao risco decorrente da exposição aos agentes inflamáveis. "O reclamante transitava entre a área de risco e o interior da aeronave e exercia atividades ao redor dela, como demonstrou a prova oral, sendo clara a exposição do trabalhador ao perigo", concluiu o desembargador, sendo acompanhado pela Turma revisora. Por essas razões, a Turma manteve a sentença que condenou as empresas a pagarem ao trabalhador o adicional de periculosidade, com os **reflexos legais**.

Fonte: Tribunal Regional do Trabalho 3ª Região Minas Gerais

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



**PHD Treinamentos**  
**FJH Consultoria e Treinamentos**

**CENTRO ESPECIALIZADO NA FORMAÇÃO DE INSTRUTORES E OPERADORES DE MÁQUINAS**  
 Fone/Fax: 3534.3547 - Rua 09, nº 42 - Centro.  
 Cep: 13.500-145 - Rio Claro-SP.  
 CNPJ: 09.232.777/0001-56  
[phdtreinamentos@phdtreinamentos.com.br](mailto:phdtreinamentos@phdtreinamentos.com.br)  
[www.phdtreinamentos.com.br](http://www.phdtreinamentos.com.br)

**AGENDA DE TREINAMENTOS PARA FORMAÇÃO DE INSTRUTORES**

| JANEIRO / 2017 |  |    |                  |
|----------------|--|----|------------------|
| DATA           | TREINAMENTO  | CH | LOCAL            |
| 09 A 13        | INSTRUTOR DE ESPAÇO CONFINADO INTEGRADO COM ALTURA | 40 | PORTO ALEGRE/RS  |
| 09 A 13        | INSTRUTOR DE ESPAÇO CONFINADO                      | 40 | RIO CLARO/SP     |
| 16 A 20        | INSTRUTOR DE ESPAÇO CONFINADO INTEGRADO COM ALTURA | 40 | FLORIANÓPOLIS/SC |
| 16 A 20        | INSTRUTOR DE ESPAÇO CONFINADO INTEGRADO COM ALTURA | 40 | CAMPO GRANDE/MS  |
| 16 A 20        | INSTRUTOR DA NR 20                                 | 40 | RIO CLARO/SP     |
| 23 A 27        | INSTRUTOR DE ESPAÇO CONFINADO INTEGRADO COM ALTURA | 40 | CURITIBA/PR      |
| 21 E 22        | INSTRUTOR GUINDAUTO HIDRAULICO                     | 16 | RIO CLARO/SP     |
| 23 A 27        | INSTRUTOR DE ESPAÇO CONFINADO INTEGRADO COM ALTURA | 40 | RIO CLARO/SP     |
| 28 E 29        | INSTRUTOR DE EMPILHADEIRA                          | 16 | RIO CLARO/SP     |

| FEVEREIRO     |  |    |                   |
|---------------|--|----|-------------------|
| DATA          | TREINAMENTO  | CH | LOCAL             |
| 30/01 A 03/02 | INSTRUTOR DE ESPAÇO CONFINADO INTEGRADO COM ALTURA | 40 | CUIABA/MT         |
| 06 A 10       | INSTRUTOR DE TRABALHO EM ALTURA                    | 40 | RIO CLARO/SP      |
| 06 A 10       | INSTRUTOR DE ESPAÇO CONFINADO INTEGRADO COM ALTURA | 40 | GOIANIA/GO        |
| 11 E 12       | INSTRUTOR GUINDAUTO HIDRAULICO                     | 16 | RIO CLARO/SP      |
| 13 A 17       | INSTRUTOR DE ESPAÇO CONFINADO INTEGRADO COM ALTURA | 40 | RIO CLARO/SP      |
| 13 A 17       | INSTRUTOR DE ESPAÇO CONFINADO INTEGRADO COM ALTURA | 40 | BELO HORIZONTE/MG |
| 18 E 19       | INSTRUTOR DE EMPILHADEIRA                          | 16 | RIO CLARO/SP      |
| 20 A 24       | INSTRUTOR DA NR 20                                 | 40 | RIO CLARO/SP      |
| 20 A 24       | INSTRUTOR DE ESPAÇO CONFINADO INTEGRADO COM ALTURA | 40 | RIO DE JANEIRO/RJ |

| MARÇO   |  |    |              |
|---------|--|----|--------------|
| DATA    | TREINAMENTO  | CH | LOCAL        |
| 04 E 05 | INSTRUTOR DE EMPILHADEIRA                          | 16 | RIO CLARO/SP |
| 06 A 10 | INSTRUTOR DE ESPAÇO CONFINADO INTEGRADO COM ALTURA | 40 | VITÓRIA/ES   |
| 13 A 17 | INSTRUTOR DE TRABALHO EM ALTURA                    | 40 | RIO CLARO/SP |
| 13 A 17 | INSTRUTOR DE ESPAÇO CONFINADO INTEGRADO COM ALTURA | 40 | SALVADOR/BA  |
| 18 E 19 | INSTRUTOR GUINDAUTO HIDRAULICO                     | 16 | RIO CLARO/SP |
| 20 A 24 | INSTRUTOR DA NR 20                                 | 40 | RIO CLARO/SP |
| 20 A 24 | INSTRUTOR DE ESPAÇO CONFINADO INTEGRADO COM ALTURA | 40 | ARACAJU/SE   |
| 27 A 31 | INSTRUTOR DE ESPAÇO CONFINADO INTEGRADO COM ALTURA | 40 | RIO CLARO/SP |
| 27 A 31 | INSTRUTOR DE ESPAÇO CONFINADO INTEGRADO COM ALTURA | 40 | MACEIOIAL    |

Entre em contato:  
[phdtreinamentos@phdtreinamentos.com.br](mailto:phdtreinamentos@phdtreinamentos.com.br)

## Estacionar errado em shopping dá multa



As placas de trânsito e a sinalização de solo em estacionamentos de clubes, shoppings e condomínios não são de efeito. Apesar de estarem em vias particulares, as regras são as mesmas às aplicadas em vias públicas. Por isso, se você consumidor de shopping centers tem o costume de desrespeitar essas normas, cuidado! Você pode ser multado.

Apesar de o Código de Trânsito Brasileiro (CTB) existir há 18 anos, a fiscalização em vias particulares só passou a ter validade a partir de uma lei do Estatuto da Pessoa com Deficiência (nº 13.146/15), aprovada em 6 julho do ano passado. Ela tornou área particular passível de fiscalização de trânsito nas diversas infrações. Depois de aprovada a lei, foi instituído prazo de 180 dias para que entrasse em vigor. O que ocorreu em janeiro deste ano.

Muitos condutores estacionam em vagas exclusivas, mas não colocam visível o aviso de ser beneficiário da vaga, o que indica o desrespeito à regra. Outros ainda param em cima de calçadas e vias para passagem de pedestres. Com a nova Lei nº 13.281, de 2016 que realiza alterações no Código de Trânsito Brasileiro, o desrespeito às vagas de deficientes físicos e idosos se torna infração gravíssima, com perda de sete pontos na carteira de habilitação, conforme artigo 181 XX da Lei. A multa também está mais pesada. Passou de R\$ 127,69 para R\$ 293,47, conforme artigo 258 I do CTB.

Seguem os dispositivos:  
 Art. 181.  
 Estacionar o veículo:  
 XX - nas vagas reservadas às pessoas com deficiência ou idosos, sem credencial que comprove tal condição:  
 Infração - gravíssima;  
 Art. 258. As infrações punidas com multa classificam-se, de acordo com sua gravidade, em quatro categorias:  
 I - infração de natureza gravíssima, punida com multa no valor de R\$ 293,47 (duzentos e noventa e três reais e quarenta e sete centavos);

Compartilhamos com: Vinhas & Scudeze Advogados

## Vale a pena pedir a correção do FGTS?

A dúvida reflete a preocupação de milhares de trabalhadores em relação às perdas do FGTS.

Milhares de trabalhadores em todo o Brasil estão em compasso de espera por uma decisão do Superior Tribunal de Justiça (STJ) que pode fazer o saldo do Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS) aumentar até 80% do dia para a noite.

São pessoas na ativa ou já aposentadas que entraram com ações na Justiça Federal querendo um índice mais justo de correção do dinheiro do Fundo, que reponha as perdas com a inflação, pelo menos. Hoje, a Taxa Referencial (TR) é aplicada sobre a conta individual do trabalhador. O problema é que, pelo menos desde 1999, a TR vem perdendo para a inflação. Somente neste ano, o acumulado do Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo (INPC), está em 4,95%. A TR, nesse mesmo período, chega a 1,35%.

— A atualização do Fundo é imoral e injusta. Não reflete em nada o que o trabalhador perde com a inflação. Mesmo sem nenhuma previsão de votação disso em Brasília, recomendamos que o trabalhador ingres-

se com a ação - afirma o especialista em Direito Previdenciário e Trabalhista Jamil Abdo.

Ele não descarta que o STJ decida que somente quem entrou na Justiça tenha direito à revisão. A advogada Aline Porta nova compartilha também da convicção de que quem tem ou teve saldo na conta do FGTS a partir de 1999 tem o direito de reaver as perdas.

**Vale a pena entrar com uma ação?**  
 Vale sim, porém, há de se ter paciência, pois ainda não existe uma previsão de quando as ações suspensas no STJ poderão ser julgadas.

É importante ressaltar que o Superior Tribunal de Justiça apenas suspendeu o andamento das ações até que haja uma decisão na corte, já que existem milhares de ações sobre o mesmo tema.

O protocolo não está suspenso e pode ser feito normalmente, por isso compensa entrar com ação para pedir a correção do FGTS.

Para acessar o Material Jurídico Completo para Correção do FGTS [CLIQUE AQUI](#). N

## Senac São José do Rio Preto realiza simpósio sobre gestão nas instituições de saúde

Evento gratuito acontece nesta sexta-feira, dia 16, das 8 às 14 horas

Com objetivo de discutir os desafios da gestão de serviços na área da saúde, o Senac São José do Rio Preto realiza, gratuitamente, nesta sexta-feira, dia 16, das 8 às 14 horas, o simpósio O Gestor nas Instituições de Saúde - sustentabilidade, qualidade e gestão.

O evento tem o objetivo de ressaltar a importância da figura do gestor nas instituições de saúde. Profissionais convidados, atuantes na área, vão abordar temas como o papel do gestor nos serviços públicos, os desafios regionais na gestão de saúde, os impactos da gestão financeira, além de ferramentas de qualidade e sustentabilidade.

Interessados no assunto poderão assistir a palestras, apresentações e ao estudo de caso: A Gestão de uma Clínica de Saúde - As gerações X, Y e BB nos serviços de saúde. Para quem deseja capacitar-se nesta área, o Senac São José do Rio Preto oferece os cursos de pós-graduação em Sistema de Gestão Integrados da Qualidade, Meio Ambiente, Segurança e Saúde no Trabalho e Responsabilidade Social (SGI), Gestão Estratégica de Pessoas e Controladoria e Finanças.

As inscrições para as palestras ou para o curso podem ser feitas pelo site: [www.sp.senac.br/riopreto](http://www.sp.senac.br/riopreto) ou diretamente na unidade, na Rua Jorge Tibiriçá, 3.518 - Santa Cruz. Mais informações pelo telefone (17) 2139-1699.

**Confira a programação completa:**  
 Palestra: O Gestor nos Serviços Públicos Horário: 8h20

Palestra: Os Desafios na Gestão de um Serviço de Saúde Regional Horário: 8h45

Palestra: A Gestão Financeira na Área de Saúde e seus Impactos Horário: 9h10

Estudo de Caso: A Gestão de uma Clínica de Saúde - As gerações X, Y e BB nos serviços de saúde Horário: 9h35

Palestra: Gestão e Inovação em Empresa de Dispositivos Médicos Horário: 10h15

Mesa-redonda Horário: 10h40

Apresentação: As Ferramentas da Qualidade nos Serviços de Saúde Horário: 12h05

Palestra: Gestão da Qualidade nos Serviços de Saúde Horário: 12h30

Apresentação: A Gestão da Tecnologia no Setor de Compras Horário: 12h55

Palestra: Sustentabilidade com Enfoque nos Serviços de Saúde Horário: 13h20

Palestra: Estratégia e Resultados nos Serviços de Saúde Horário: 13h40

## Especialista analisa eficácia da posição de impacto em caso de acidente



Reprodução/The Telegraph

Teorias da conspiração acreditam que a posição aumentaria chances de morte

Ao perceber qualquer perigo durante os seus voos, a companhias aéreas recomendam que os passageiros fiquem sentados, com os cintos afivelados e mantenham as pernas unidas e os pés firmes no chão, além de proteger a cabeça com uma mão posicionada em cima da outra. O jornal britânico "The Telegraph" decidiu pesquisar algumas teorias que questionam a real efetividade do procedimento, conhecido internacionalmente como Brace Position.

COMPRE EM NOSSO MEGAZINE E AJUDE NA SUSTENTABILIDADE DE NORMINHA <https://www.magazinevoce.com.br/magazinmegazine/norminha/>

Uma delas sugere, inclusive, que seria útil apenas para preservar os dentes das pessoas, facilitando uma futura identificação com informações de registros dentais após o acidente. Outra afirma que a posição, na verdade, aumentaria as chances de morte por facilitar a quebra do pescoço, sendo recomendada pelas companhias aéreas para, supostamente, reduzir os custos de seguro de saúde, ou, na visão dos mais mórbidos, assegurar uma morte rápida e indolor.

Fique tranquilo: embora a indenização para um passageiro gravemente ferido possam custar muito mais do que um único pagamen



Brendan McDermaid/Reuters

to para os familiares de um morto, tais teorias não são verdade. De acordo com Steve Allright, que é capitão na British Airways e autor do livro "Flying with Confidence", a posição já salvou muitas vidas. "É incrivelmente raro precisar utilizá-la. No entanto, é uma técnica de segurança reconhecida mundialmente", destacou para a publicação.



Ele exemplificou lembrando a ausência de mortes a bordo do voo 1549 em 2009 - que precisou pousar no rio Hudson em Nova York (foto) - e foi atribuída ao uso da posição. Em seu site, a Autoridade de Aviação Civil Australiana também cita outro acidente em que um avião bimotor caiu com 16 passageiros a bordo. A maioria estava dormindo no momento, com exceção de um, que acordou, adotou a Brace Position e foi o único sobrevivente.

**Chances reais:** Quem também analisou a questão foi a série "Mythbusters", exibida pelo canal Discovery Channel. Utilizando bonecos de teste e sensores, os dois apresentadores comprovaram que a posição melhora significativamente as chances de evitar ferimentos graves durante um acidente de avião.

Um programa do Channel 4 também colocou um avião de passageiros para literalmente cair no deserto de Sonora, no México. Três manequins a bordo foram dispostos em várias posições: um na clássica Brace Position mais o cinto de segurança, um com apenas o cinto de segurança, e um terceiro com nenhum dos dois.

COMPRE PRODUTOS NATURA E AJUDE NA SUSTENTABILIDADE DE NORMINHA <http://rede.natura.net/espaco/norminhanet>

Os peritos concluíram que o primeiro manequim teria sobrevivido ao impacto. Apesar do cinto, o manequim que não estava na Brace Position teria sofrido ferimentos graves na cabeça, enquanto o que não fazia nenhuma das duas alternativas teria morrido.

**Detalhes fundamentais:**  
 A posição varia ligeiramente nos Estados



Reprodução/Channel 4





**VIDA SAUDÁVEL NO LABOR**

*Carla S. Lima*

Psicóloga especialista em clínica, TST, Analista de treinamentos, Palestrante de Educação em Saúde, Sexualidade e Segurança do Trabalho.

## HARMONIA DE VIVER

Segundo a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida tem a ver com um conjunto de percepções individuais de vida no contexto dos sistemas de cultura e de valores em que as pessoas vivem, e em relação a suas metas, expectativas, padrões e preocupações. Pois bem, vivemos numa sociedade em mudanças que percebe que a qualidade de vida e a saúde são ativos importantes, envolvendo dimensões física, intelectual, emocional, profissional, espiritual e social. Práticas inadequadas no gerenciamento da própria vida geram impacto negativo nessas dimensões. No âmbito do trabalho, por exemplo, baixa motivação, desatenção, diminuição de produtividade e alta rotatividade criam uma energia negativa que repercute no trabalho, família e sociedade. Essas questões precisam urgentemente ser consideradas quando estão presentes na atividade laboral.

Algumas áreas de atuação obtiveram uma rotulagem ruim no quesito qualidade de vida como a de profissionais da área hospitalar, que geralmente possuem uma carga horária extensa onde se exige muito física e emocionalmente do trabalhador. Não raro o profissional de saúde é pesquisado como grupo dos que mais apresenta a chamada síndrome de Burnout ou do esgotamento profissional. A tensão emocional está diretamente relacionada à ausência de qualidade de vida! Outras áreas que também apresentam trabalhadores com a síndrome são profissionais das áreas de educação, recursos humanos, segurança pública, etc...

Torna-se necessário perguntar a si mesmo se as atividades pelas quais se envolve são realmente importantes para você ou se por alguma razão (ou várias razões) sua vida não tem sido significativa e está sem derivar prazer em atividades que realmente façam sentido para você.

Outro ponto a se considerar é que gerenciar a própria vida é essencial para a qualidade dela, pois dessa maneira, adquire-se ganho substancial nos quesitos satisfação e crescimento pessoal. Isso inclui os itens mais básicos como cuidar da autoimagem, ter um tempo para si mesmo, saber dizer não quando necessário e ainda recusar realizar al-

guma atividade que considera simplesmente pró-forma ou como dizem "só para fazer um social".

Ainda, pode-se citar aqui questões comportamentais e de saúde. Como está a relação com o seu corpo? Qual a válvula de escape para as tribulações da sua vida? Álcool, tabaco e outras drogas, sexo sem proteção? Extravagâncias, consumismo desenfreado, jogatina? E a qualidade do sono e repouso, bem como a qualidade dos pensamentos e dos estímulos a que fica exposto? São questionamentos pessoais a se fazer. Não fuja desses questionamentos e seja sincero consigo mesmo.

Para efeitos didáticos, dividimos a saúde em seis dimensões: FÍSICA, EMOCIONAL, INTELECTUAL, PROFISSIONAL, SOCIAL e ESPIRITUAL. Estas dimensões facilitam a consciência e o desenvolvimento da saúde integral, assim como a possibilidade de se ter uma visão sistêmica e seu posterior equilíbrio e expansão, pois sabemos que na vida sempre estamos buscando uma inter-relação harmoniosa dos vários aspectos e dimensões do ser humano. Essa é a eterna busca!

O psiquiatra Carl Gustav Jung dizia que se as coisas vão mal, no mundo, algo deve estar mal comigo. Assim seria sensato, em primeiro lugar, ficar bem e buscar ajuda profissional caso necessário. Buscar viver uma vida vibrante e feliz, na qual se utiliza o máximo de recursos que você possui internamente e que muitas vezes parecem inexistir ou estar inacessível. Tente!

Desejo-lhes uma vida harmoniosa com qualidade! E até logo mais!

**Carla Santos de Lima**  
Psicóloga Espec. em Análise Junguiana, TST, Analista de TD & E no meio corporativo, Consultora organizacional, Palestrante de Educação em Saúde, Sexualidade e Segurança do Trabalho.  
Agendamento consultório:  
**Jundiaí, SP: (11) 957870878**  
<https://www.instagram.com/psicologa-carla-lima>  
Atendimentos online: [carla.psicologa@whatsapp.com](https://www.whatsapp.com/channel/00299744444444444444)  
Contato para eventos: [contato@carlasantos.com.br](https://www.facebook.com/psicologa.carla.lima)  
Acesse e me conheça mais: <https://www.carlasantos.com.br>

## Médica do trabalho diz que estatísticas previdenciárias mostram crescimento de doenças mentais

A médica do trabalho e supervisora médico-pericial da Previdência Social, especialista em Perícias Médicas e Medicina Legal, **Ieda Maria Silva Araújo**, disse que estatísticas previdenciárias, dos seis primeiros meses deste ano, mostram que as doenças mentais têm crescido e representam cerca de 10% das causas de adoecimento de trabalhadores. O alerta foi feito durante a palestra "Doença Mental e Incapacidade para o Trabalho", realizada no Auditório Juiz Ari Rocha, no prédio sede do Tribunal Regional do Trabalho da 16ª Região (TRT-MA), durante a 2ª Jornada de Trabalho Seguro.

Segundo Ieda Araújo, os transtornos mentais são a terceira causa de afastamentos de trabalhadores dos seus locais de trabalho. Os transtornos mentais relacionados ao trabalho interferem na capacidade laborativa dos trabalhadores e são resultantes, principalmente, das jornadas de trabalho exaustivas, metas abusivas, eventos traumáticos, per-

seguição da chefia, entre outras causas.

Para a médica, o desejo de consumir mais leva o empregado a trabalhar mais, para garantir o aumento da renda. Isso significa mais metas para cumprir. Assim, acaba adoecendo, pois chega no limite do corpo, perdendo o equilíbrio necessário para seu bem-estar.

Ela afirmou que a Síndrome de Burnout ou síndrome do cansaço exaustivo é a doença considerada carro-chefe dentro das empresas. Apesar de todo o esforço que faz para alcançar as metas, o trabalhador não se sente recompensado, reconhecido. O resultado é a falta de interesse pelo trabalho, manifestação de transtornos mentais e físicos, entre outros sintomas.

Ieda disse que o trabalhador tem que ter consciência de que precisa procurar ajuda quando está doente. Por outro lado, o empregador tem que disponibilizar uma equipe multidisciplinar para avaliar o trabalhador.

# Veja como garantir a aposentadoria em 4 pontos

Uma velha piada do mundo financeiro diz que a sigla INSS (Instituto Nacional do Seguro Social), na verdade, tem outro significado: Isso Nunca Será Suficiente.

A brincadeira ganhou tons dramáticos recentemente, com o anúncio da reforma da Previdência. Enviada ao Congresso, a proposta do governo estabelece um mínimo de 25 anos de contribuição e de 65 anos para se aposentar. Pelas novas regras, alguém só receberá o valor integral do benefício, que não pode passar de R\$ 5.189, após 49 anos de contribuição.

Para quem já está perdendo nessa conta e teme não completar o meio século de trabalho, caso o pacote seja aprovado pelo Legislativo, a BBC Brasil reuniu dicas para organizar e melhorar suas finanças - tudo para complementar o valor concedido pelo INSS.

As opções exigem um esforço no orçamento doméstico para que se possa gerar uma poupança extra de modo a criar alternativas de investimento paralelas à contribuição oficial, ou seja, pressupõem que haja renda suficiente para tal.

### COMPRE PRODUTOS NATURA E AJUDE NA SUSTENTABILIDADE DE NORMINHA

<http://rede.natura.net/espaco/norminhanet>

Leia abaixo as sugestões de especialistas.

#### 1) Comece a guardar dinheiro

O primeiro conselho dos educadores financeiros parece óbvio, mas não é seguido por muita gente: comece a guardar dinheiro agora.

Quanto mais cedo você começar, mais terá aos 65 anos, idade em que poderá receber a aposentadoria.

O "número mágico" sugerido pelo consultor e economista Fábio Fusco é a economia de 10% do salário para quem tem entre 20 e 30 anos; 15% para a faixa etária de 30 a 40 anos e 20% para quem tem 40. Assim, diz, é possível complementar a aposentadoria e manter um padrão de vida confortável.

Para os jovens que moram com os pais e não têm filhos, a professora Myrian Lund, da FGV, aconselha um percentual maior: 30%. São 10% para emergências, 10% para a previdência, 10% para os sonhos (viagens, cursos).

"Dessa forma, sempre vão ter uma vida legal e podem se aposentar com o que ganham hoje", diz Lund.

Independentemente da idade, reservar um dinheiro para emergências é a primeira etapa. Se você ficar desempregado, é a essa reserva que vai recorrer. Segundo a planejadora financeira Eliane Habib, é preciso guardar, no mínimo, cinco meses das suas despesas fixas (aluguel, comida). Se gasta R\$ 3 mil por mês com o básico, guarde pelo menos R\$ 15 mil.

"Sabendo que tem isso, você pode dormir à noite. Depois vai pensar na sua aposentadoria", diz Habib.

Poupar de 10% a 20% do salário parece muito? Então é hora de rever suas despesas.

Com a aposentadoria mais distante, não é recomendável elevar seus gastos no mesmo ritmo em que seu pagamento aumenta. Independentemente do nível salarial, é preciso ter uma folga.

"Para muitos, o teto da aposentadoria (R\$ 5.189) não é suficiente para manter o padrão de vida atual. O segredo é não aumentar demais seus gastos. Se tem um filho, compre um apartamento de dois dormitórios, não precisa de um de três, quatro quartos", diz Eliane Habib.

Para os entrevistados, as classes média e média alta, que são boas gastadoras, mas não grandes poupadoras, devem sentir bastante a mudança.

O economista Fábio Fusco dá um exemplo. Um casal que, junto, ganha R\$ 15 mil poderá receber, no máximo, R\$ 10.378 do INSS - ao contribuir por 49 anos. Se contribuir pelo mínimo de 25 anos, o valor não passará de R\$ 8 mil. "A renda cai 50%."

#### 2) Invista (e deixe a poupança de lado)

Se tem dinheiro guardado, não o deixe parado.

Os consultores financeiros entrevistados pela BBC Brasil aconselham a formação de uma carteira de investimentos. O nome assusta, mas o conceito é simples. A ideia é colocar seu dinheiro em vários lugares, como nos títulos do Tesouro Direto ou em fundos de investimento.

Apesar de sua popularidade, a poupança não é a mais recomendada. Isso porque seu rendimento fica muito próximo da inflação medida pelo IPCA (Índice Nacional de Preços ao Consumidor). Nos últimos doze meses, os números ficaram em 8,3% e 6,99%, respectivamente. Dessa forma, a poupança mal recupera a desvalorização do dinheiro.



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

A opção mais indicada pelos entrevistados é o Tesouro Direto, programa para vender títulos públicos federais pela internet. Os títulos são emitidos pelo governo com o objetivo de captar recursos para financiar a dívida pública e atividades governamentais. É como se estivesse comprando "ações" do governo.

A rentabilidade do Tesouro Direto é bem maior do que a da poupança, chegando a 14% ao ano. É possível escolher entre títulos pré-fixados (você sabe o percentual de remuneração ao aplicar: hoje em 12%) e pós-fixados (vão seguir a evolução de um indicador e você não sabe o quanto renderão). Os últimos podem estar atrelados à Selic (taxa básica de juros) ou ao IPCA (inflação).

Todos eles têm prazos para resgatar o dinheiro, que vão de 2017 a 2050. Nada impede, no entanto, que você retire o valor antes.

O Tesouro Direto é vantajoso por outros motivos: tudo é feito on-line e você pode começar a investir com R\$ 30. Para saber mais e fazer uma conta no Tesouro Direto, procure uma corretora ou o seu banco.

Outra dica dos especialistas é procurar fundos de investimento imobiliário em vez de comprar imóveis para alugar. Administrados por uma instituição financeira, os fundos reúnem recursos de investidores. Eles podem ser usados na aquisição de imóveis ou terrenos, que depois são vendidos ou alugados. O lucro desses negócios é repassado, mensalmente, para os participantes. Para entrar, é preciso se cadastrar em uma corretora de valores. Assim, você poderá comprar as cotas, disponíveis a partir de R\$ 10.

Alguns fundos chegam a pagar 1% por mês de rendimentos. Ou seja, se você investiu R\$ 1.000 receberá R\$ 10 a mais.

"A não ser que o cara seja do ramo, não recomendo a compra de imóveis para alugar. É muito custo. Tem IPTU, condomínio, impostos altos. E pode desvalorizar", diz o professor de Finanças da FEA-USP Rafael Paschoarelli.

Segundo o consultor Mauro Calil, alugar um apartamento às vezes é menos vantajoso do que deixar o dinheiro na poupança. Ele dá um exemplo: um imóvel de R\$ 100 mil alugado por R\$ 350 dá um retorno de 0,35% por mês. A remuneração da poupança hoje é de 0,66% no mesmo período.

A Bolsa de Valores é recomendada para os mais jovens, que podem correr o risco de perder dinheiro na queda de ações.

Apesar de menos previsível, a Bolsa pode ser uma ótima fonte de rendimento, já que os papéis podem subir mais de 1.000% num único dia. Mas é preciso conhecer a empresa e estudar seu desempenho antes de comprar suas ações. Assim, reduz-se o risco de perder tudo da noite pro dia.

**3) Tome cuidado com a previdência privada:** Apesar de ser o plano B de muitos bra-

sileiros, a previdência privada é considerada cara e pouco rentável pela maioria dos entrevistados. Segundo eles, a contratação precisa ser feita com cuidado, porque pode incluir taxas altas.

Um dos pontos positivos é a facilidade de escolher o tamanho e periodicidade da contribuição: R\$ 100 por mês ou por ano, por exemplo. Diferentemente do INSS, não há um mínimo pré-estabelecido e o valor pode sair automaticamente da sua conta.

Há também um aspecto psicológico. "O dinheiro fica carimbado como aposentadoria e a pessoa pensa mil vezes antes de mexer", diz Mauro Calil.

Entre as questões problemáticas estão as taxas, normalmente mais altas nos bancos do que nas corretoras. Preste atenção nelas antes de escolher um plano. As empresas costumam cobrar duas: uma de carregamento (sobre cada aporte) e outra de administração (anual).

**COMPRE EM NOSSO MEGAZINE E AJUDE NA SUSTENTABILIDADE DE NORMINHA**  
<https://www.magazinevoce.com.br/magazine/megazinernorminha/>

Ambas afetam quanto você vai receber no final. Se um cliente aplica R\$ 100 por mês e a taxa de carregamento for de 5%, apenas R\$ 95 vão para a previdência. Planos diferentes costumam ter taxas diferentes, mas a média fica entre 4% e 5%. Para Calil, taxas acima de 1% já são altas.

O rendimento da previdência privada também não é dos melhores. Ele depende da carteira de investimentos feitos pelo fundo - é assim que ele ganha dinheiro e repassa para seus participantes.

Segundo o consultor financeiro, a remuneração anual está entre 7% a 9%, pouco acima da poupança. "Em berço esplêndido", diz, os bancos não estão oferecendo bons negócios.

"Eles não têm problemas em ter clientes, ainda mais com o anúncio da reforma. Se tem uma fila de gente querendo fazer, por que vão melhorar o produto?"

A planejadora financeira e professora da FGV Myrian Lund atenta para a cobertura dos planos. Ela diz que, por causa do envelhecimento da população, algumas instituições já estão tirando a opção de renda vitalícia. O mais comum, afirma Lund, é que o pagamento ocorra por dez, quinze ou trinta anos. Depois disso, ele para.

Também é preciso checar se o plano prevê, em caso de morte, o pagamento aos dependentes, afirma a professora. Em alguns casos, é preciso comprar seguros separadamente.

#### 4) Não deixe de contribuir

Diante das limitações da previdência privada, a dica dos consultores é: não deixe de contribuir para a Previdência Social, mesmo que esteja desempregado. Além da aposentadoria normal, ela funciona com um seguro em caso de morte ou invalidez.

Se está fora do mercado, é possível tornar-se um contribuinte facultativo e escolher entre dois tipos de plano: o normal e o simplificado. O primeiro conta como tempo de contribuição e exige um mínimo de R\$ 176 (20% do salário mínimo) mensais. O segundo é mais barato (a partir de R\$ 96,80), mas não conta no tempo de contribuição. Por outro lado, garante outros benefícios, como pensão por morte e aposentadoria por invalidez. Se decidir pelo simplificado, existe a opção de, no futuro, fazer uma complementação para incluir esses anos no período de contribuição.

Mais do que as vantagens, a obrigatoriedade dos 49 anos para ter a aposentadoria integral pesam na decisão.

"Vai somando tempo, nem que contribua com o mínimo e depois aumente o valor. Ainda mais com esse novo número mágico", recomenda Fábio Fusco.

# Servidor Público pode ser dono ou sócio de empresa privada ou, ainda, praticar o comércio?



Além disso, é possível que uma pessoa em cargo comissionado seja sócio de empresa, ou até mesmo dono(a)?

No texto de hoje estarei abordando um tema que gera muitas discussões e que merece uma resposta a quem possui dúvidas sobre o assunto. Afinal, servidor público pode ser sócio o até mesmo dono de empresa?

Logo ao iniciar nossa discussão, é importante lembrar das aulas de Direito Administrativo e perceber que existe uma diferença entre Empregado Público, que é regido pela CLT, e Servidor Público, que é regido pela lei estatutária. Entretanto, nas diversas pesquisas que fiz, no caso abordado nesse artigo, não há importância prática na diferenciação de conceitos, ou seja, para os fins aqui explanados, a conduta a ser adotada é a mesma, independente da nomenclatura de cada funcionário.



Importante destacar, que também estão inclusos na explicação a seguir os cargos em comissão.

Quando há a análise da legislação que disciplina sobre a possibilidade de o servidor público ser dono de empresa, depara-se, de início, com a Lei 8.112/90, que dispõe sobre o regime jurídico dos servidores públicos civis da União, das autarquias e das fundações públicas federais.

Nesse diploma legal, ao verificar o art. 117, inc. X, tem-se que ao servidor é proibido participar de gerência ou administração de sociedade privada, personificada ou não personificada, exercer o comércio, exceto na qualidade de acionista, cotista ou comanditário.

Desse modo, fica evidente a proibição ao servidor público civil da União, de participar de qualquer atividade que envolva a gerência ou administração de sociedade privada ou exercer o comércio. Se o servidor atuar como

sócio acionista, cotista ou comanditário (sócio alheio à administração da empresa, apenas colaborando com o capital), é possível sua participação.

A vedação de que trata o inciso X do caput do artigo supracitado, não se aplica nos casos de participação nos conselhos de administração e fiscal de empresas ou entidades em que a União detenha, direta ou indiretamente, participação no capital social ou em sociedade cooperativa constituída para prestar serviços a seus membros; e no gozo de licença para o trato de interesses particulares, na forma do art. 91 desta Lei, observada a legislação sobre conflito de interesses.

Caso o Servidor Público descumpra o que a lei manda, o art. 132 da Lei 8.112/90 diz que será aplicada a demissão ao infrator, e além disso, se for em um cargo de comissão, incompatibiliza o ex-servidor para nova investidura em cargo público federal, pelo prazo de 5 (cinco) anos.

Todas essas informações se referem ao Servidor Público da União. Mas em relação aos estados e municípios, pode um Servidor Público estadual ou municipal ser dono ou sócio de uma empresa?

Para que um Servidor Público estadual ou municipal possa ser dono ou sócio em uma empresa, ou até mesmo trabalhar com o comércio, deve se analisar a previsão contida na Lei Estatutária de cada ente, ou seja, a lei de cada estado ou município deverá dispor sobre o que é possível ou não fazer.

A Lei. 10.261, da Assembleia Legislativa de São Paulo, que dispõe sobre o Estatuto dos Funcionários Públicos do Estado de São Paulo, traz em seu art. 243, inc. II, que é proibido ao funcionário participar da gerência ou administração de empresas bancárias ou industriais, ou de sociedades comerciais, que mantenham relações comerciais ou administrativas com o Governo do Estado, sejam por este subvencionadas ou estejam diretamente relacionadas com a finalidade da repartição

ou serviço em que esteja lotado.

Dessa forma, caso alguma das condutas do Servidor Público do estado de São Paulo não se encaixar com o que é previsto nesse diploma legal, é totalmente permitido ser dono ou sócio de uma empresa privada, por exemplo. O mesmo se aplica ao cargo em comissão, uma vez que o mesmo está definido como tal, no art. 3º da referida lei.

COMPRE EM NOSSO MEGAZINE E AJUDE NA SUSTENTABILIDADE DE NORMINHA <https://www.magazinevoce.com.br/magazine/emezaginenorminha/>

O mesmo aplicar-se-á em relação aos Servidores Públicos municipais. Ao analisar a Lei 1.318/2002, do município de Rio Negro/PR, em seu art. 182, inc. VI, verifica-se que ao servidor é proibido participar da gerência ou administração de empresa privada, de sociedade civil, ou de exercer comércio e, nessa qualidade transacionar com o Município, exceto como acionista, quotista ou comanditário.

Por fim, e não menos importante: e se o Servidor Público estiver lotado em Sociedade de Economia Mista, pode ser dono ou sócio de empresa privada?

Para responder essa pergunta, é necessário verificar o que está disposto no Estatuto Social, Regimento ou Normas Internas da SEM, procedendo da mesma maneira acima já descrita.

Ainda, antes de encerrar esse texto, há uma última pergunta que merece ser elucidada: **Empregado de Empresa Pública ou Sociedade de Economia Mista pode se enquadrar como MEI (Microempreendedor Individual)?**

Não há impedimento legal para exercício de atividade como MEI, a não ser que o impedimento conste no estatuto, regimento ou normas internas da empresa. Empregado de empresas públicas estaduais ou municipais devem observar se há alguma norma legal de seu estado ou município que trate sobre o assunto.

Em resumo: antes de ser sócio ou dono de uma empresa privada ou exercer atividade ligada ao comércio, o Servidor Público deve, primeiramente, verificar no diploma legal que rege sua conduta, se ele possui a viabilidade ou possibilidade de exercer aquele cargo de direção e/ou gerência, para que então, se envolva em **projetos nessa seara.**

Compartilhamos com Daniel Maidl Graduando em Direito pela UNC



## Previdência e Direitos

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

# Até quando o 13º salário deve ser pago?

O ano está chegando ao fim, e com ele se aproxima um dos momentos mais aguardados pelos trabalhadores; o dia de receber o 13º salário. Mas quando realmente é que se recebe o 13º? Como se calcula? Você tem mesmo direito a ele?



Com tantas dúvidas a respeito desse benefício, separei 8 perguntas que podem te ajudar a esclarecer melhor:

### 1) Eu tenho direito ao 13º salário?

Se você trabalhou com a carteira assinada por pelo menos 15 (quinze) dias, tem sim. Mas se já pegou a primeira parcela durante as férias não recebe nada em novembro. Só vai receber (a segunda parcela) em dezembro.

### 2) Até quando a empresa tem para pagar o 13º?

A 1ª parcela do 13º salário deve ser paga entre fevereiro e o último dia útil do mês de novembro. É comum dizer que o pagamento deve ser feito até o dia 30/11, mas se este dia cair, por exemplo, num domingo, a data limite para o pagamento da primeira parcela será o dia 28/11 (considerando que 29/11 seja um sábado).

Já a 2ª parcela deve ser paga, imprerterivelmente, até o dia 20 de dezembro.



### 3) Como eu sei o quanto vou receber de 13º salário?

Cada mês trabalhado (ou mais de 15 dias num mês) dá direito a 1/12 da remuneração. Lembrando que Remuneração inclui todos os valores recebidos pelo trabalhador, como horas extras, adicional noturno, comissões, gorjetas e etc.

Dessa forma, quem trabalhou desde janeiro tem direito à remuneração integral. Quem entrou em abril, por exemplo, recebe 9/12 do valor. Se trabalhou um mês só, recebe 1/12.

Um exemplo: Digamos que você começou a trabalhar no dia 18 de janeiro, então você terá cumprido apenas 14 dias neste mês. Sendo assim, janeiro não entra na conta e você recebe 11/12 do 13º salário.

### 4) Mas como eu calculo isso?

Divida a sua remuneração por 12 e multiplique pelo número de meses que trabalhou. Exemplo: Um remuneração de R\$ 1.000 (incluindo todos os benefícios). Se você trabalhou o ano todo pegue R\$ 1.000 e divida por 12, O resultado será R\$ 83,33, multiplicando por 12 (nº de meses trabalhados), o seu 13º será de R\$ 1.000.

Mas vamos imaginar que você trabalhou 11 meses: Então, pegue R\$ 1.000 divida por 12 (meses do ano), teremos R\$ 83,33. Multiplicando este valor por 11 (meses trabalhados) o seu 13º será de R\$ 916,67

Se trabalhou 1 mês: R\$ 1.000 dividido por 12 = R\$ 83,33, multiplicando por 1 mês = R\$ 83,33.

5) Mas eu não tenho salário fixo pois recebo comissões e/ou gorjetas. Como fazer neste caso?

O 13º salário é calculado sobre a remuneração, não apenas sobre o salário. Ou seja, ele deve incluir todos os valores recebidos habitualmente pelo empregado, o que inclui as horas extras, gorjetas e comissões. Neste caso, esses valores variáveis são calculados pela média anual. Pegue o valor da sua remuneração de cada mês, some todos eles e ao final, divida por 12. O resultado é sua remuneração média. A partir dele faça os cálculos exemplificados no item 3.

COMPRE PRODUTOS NATURA E AJUDE NA SUSTENTABILIDADE DE NORMINHA <http://rede.natura.net/espaco/norminhanel>

6) Quem é contratado sob contrato de experiência ou trabalho temporário tem direito ao 13º?

Tem direito, desde que tenha trabalhado mais de 15 dias. Se trabalhou por 14 dias, não tem direito. Se trabalhar 90 dias, terá direito a 3/12 do benefício.

7) A trabalhadora que está em licença-maternidade recebe 13º?

Sim. O pagamento é que é diferente: existe uma parte paga pelo INSS e outra parte pela empresa. A do INSS é entregue com a última parcela do salário-maternidade. A parte paga pela empresa segue o mesmo calendário: metade até 30/11 e a outra metade até 20/12.

8) Se o trabalhador for demitido, ele tem direito ao recebimento do 13º?

Sim, se rescisão do contrato de trabalho ocorrer sem justa causa ou por pedido de demissão por parte do empregado. Neste caso, o trabalhador terá direito ao recebimento do 13º proporcional. No entanto, se o trabalhador for demitido por justa causa, ele perde o direito de receber 13º.



9) E se o meu 13º atrasar ou não for pago, o que eu faço?

Isto é mais comum do que se imagina. Se isso acontecer com você, converse primeiro com o seu empregador ou com o setor de RH da sua empresa, caso não se resolva, formalize uma denúncia ao Sindicato ou ao Ministério do Trabalho. O sindicato pode entrar com uma ação coletiva contra a empresa se muitos trabalhadores fizerem reclamações. O Ministério do Trabalho vai fiscalizar e aplicar sanções, como multas.



Mas para receber o dinheiro você terá que exigir mediante uma Reclamação Trabalhista na Justiça. Para entrar com essa ação, você pode pedir ajuda ao sindicato da sua classe ou procurar um advogado para que o represente.

Se quiser mais dicas ou simplesmente trocar ideias sobre Direitos Trabalhistas e Direitos do Consumidor, mande um email para [geisonpaschoal.adv@gmail.com](mailto:geisonpaschoal.adv@gmail.com)

Compartilhamos com: Geison Paschoal Advocacia e Consultoria Jurídica

## O que é o PIS quem tem direito?

PIS: "Por meio da Lei Complementar nº 7/1970, foi criado o Programa de Integração Social (PIS). O programa buscava a integração do empregado do setor privado com o desenvolvimento da empresa. O pagamento do PIS é de responsabilidade da Caixa.



PASEP: Paralelamente à criação do PIS, a Lei Complementar nº 8/1970 instituiu o Programa de Formação do Patrimônio do Servidor Público (PASEP), com o qual União, Estados, Municípios, Distrito Federal e territórios contribuíam com o fundo destinado aos empregados do setor público. O pagamento do PASEP é feito pelo Banco do Brasil.

### O que é o Abono Salarial

Instituído pela Lei nº 7.998/90, o Abono Salarial equivale ao valor de no máximo um salário mínimo a ser pago conforme calendário anual estabelecido pelo CODEFAT aos

trabalhadores que satisfaçam os requisitos previstos em lei.

### Quem tem direito ao Abono Salarial

Para ter direito, o trabalhador precisa:

Estar cadastrado no PIS há pelo menos cinco anos;

Ter recebido remuneração mensal média de até dois salários mínimos durante o ano-base;

Ter exercido atividade remunerada para Pessoa Jurídica, durante pelo menos 30 dias, consecutivos ou não, no ano-base considerado para apuração;

Ter seus dados informados pelo empregador (Pessoa Jurídica) corretamente na Relação Anual de Informações Sociais (RAIS).

### Qual o valor do Abono Salarial

Com a Lei 13.134/15, o Abono Salarial passou a ter valor proporcional ao tempo de serviço do trabalhador no ano-base em questão. O cálculo do valor do benefício corresponde ao número de meses trabalhados no ano-base multiplicado por 1/12 do valor do salário mínimo vigente na data do pagamento.

O trabalhador deverá ter trabalhado no mínimo 30 dias com carteira assinada por empresa no ano-base, requisito para ter o direito ao Abono Salarial, e cada mês trabalhado equivale a 1/12 de salário mínimo no valor do benefício, sendo que o período igual ou superior a 15 dias contará como mês integral.

Veja tabela de exemplos, com base no salário mínimo de R\$880,00.

Meses trabalhados (dias) Valor Abono  
1 (30 a 44) R\$ 74,00; 2 (45 a 74) R\$ 147,00; 3 (75 a 104) R\$ 220,00; 4 (105 a 134) R\$ 294,00; 5 (135 a 164) R\$ 367,00; 6 (165 a 194) R\$ 440,00; 7 (195 a 224) R\$ 514,00; 8 (225 a 254) R\$ 587,00; 9 (255 a 284) R\$ 660,00; 10 (285 a 314) R\$ 734,00; 11 (315 a 344) R\$ 807,00; 12 (345 a 365) R\$ 880,00.

O pagamento pode ser realizado: por crédito em conta, quando o trabalhador possui conta corrente ou poupança na Caixa; nos caixas eletrônicos, nas Casas Lotéricas e nos Correspondentes Caixa Aqui utilizando o Cartão do Cidadão; em agência da Caixa, apresentando o número do PIS e um **documento de identificação**. Compartilhamos com **Jucineia Prussak**

## Sindicato dos Engenheiros concede Prêmio Personalidade da Tecnologia



Prêmio Personalidade da Tecnologia 2016 em homenagem ao Dia do Engenheiro, celebrado no dia 11 dezembro

Por ACS/A. R.

O Sindicato dos Engenheiros no Estado de São Paulo (SEESP), concedeu na sexta, 9, o Prêmio Personalidade da Tecnologia 2016 em homenagem ao Dia do Engenheiro, celebrado no dia 11 dezembro.

A homenagem que é realizada desde 1987 tem como objetivo reconhecer os profissionais desse segmento que contribuíram notadamente com dedicação, criatividade, avanço científico-tecnológico, desenvolvimento e bem-estar da população brasileira.

**COMPRE EM NOSSO MEGAZINE E AJUDE NA SUSTENTABILIDADE DE NORMINHA**  
<https://www.magazinevoce.com.br/magazine/emagazinernorminha/>

Robson Spinelli Gomes, Diretor Técnico da Fundacentro representou a Presidência da entidade junto às demais autoridades presentes na composição da mesa.

Participaram da mesa de abertura, o presidente da Federação Nacional dos Engenheiros, Murilo Pinheiro; Jurandir Fernandes do Conselho Tecnológico, o Ministro dos Transportes, Mauricio Quintella Lessa, o Deputado Estadual, Itamar Borges; o ex-reitor da USP, Helio Guerra; Saulo Rodrigues, Diretor da ISITEC e Silvana Guarnieri, vice-prefeita de Diadema.



Durante o pronunciamento de Murilo Pinheiro, o presidente da Federação dos Engenheiros agradeceu a participação da Fundacentro e reforçou sua importância enquanto entidade. "A Fundacentro tem muito a ver com a nossa missão", destacou.

### Premiados

O Prêmio Personalidade da Tecnologia é dividido em 6 categorias: "Agricultura", "Defesa da Engenharia", "Educação", "Energia", "Inovação" e "Valorização Profissional".



Na categoria Agricultura, o premiado foi o Engenheiro Agrônomo, Mauricio Antonio Lopes, presidente da Embrapa, desde 2012. É membro de conselhos científicos de organizações na Europa e nos Estados Unidos.

Na categoria Defesa da Engenharia, foi premiado Ronaldo Lessa, Engenheiro Civil e



ex-secretário Executivo do Ministério do Trabalho e Emprego. Lessa é fundador e presidente da Frente Mista Parlamentar de Engenharia, Infraestrutura e Desenvolvimento Nacional.



Anderson Ribeiro Correia recebeu o prêmio na categoria Educação. Correia é Engenheiro Civil e reitor do Instituto Tecnológico de Aeronáutica (ITA).



Na categoria Energia, o premiado foi Dionemedes Cesário da Silva, Engenheiro Mecânico da Petrobrás desde 1973. É presidente da Associação dos Engenheiros da Petrobrás por dois mandatos e membro da diretoria em gestões posteriores.



Na categoria Inovação, Paulo Cezar de Souza e Silva (representado por Humberto Pereira) foi premiado. Paulo Cezar é presidente da Embraer desde julho de 2016.

E por fim, o último prêmio na categoria Valorização Profissional foi entregue ao presidente da Associação dos Engenheiros e Arquitetos de Campinas (Aeac), Paulo Sergio Saran. Saran é Engenheiro Civil formado pela Unicamp e consultor e projetista na área de instalações prediais **hidráulico-sanitárias**.

## Benefícios da água morna com limão para a saúde

Por: Tatiana Barros - DOUTISSIMA

Ao contar detalhes do seu estilo de vida saudável, Gisele Bündchen revelou uma receita que faz parte do seu ritual matinal: água morna com limão. Embora seja uma bebida simples, o seu consumo em jejum é um ótimo jeito de começar o dia cuidando da sua saúde.



Saiba por quê beber água morna com limão faz bem para a sua saúde. (Foto: Istock)

### Benefícios da água morna com limão

Essa é uma combinação rica em propriedades antivirais, antibacterianas e antimicrobianas. Isso quer dizer que a bebida ajuda a combater vírus, bactérias e micro-organismos que afetam a nossa saúde. Conheça todos os benefícios da água morna com limão:

**COMPRE PRODUTOS NATURA E AJUDE NA SUSTENTABILIDADE DE NORMINHA**  
<http://rede.natura.net/espaco/norminhanet>

### Equilibra os níveis de pH

O limão ajuda a restabelecer o pH do corpo, sendo um dos alimentos mais alcalinos para o organismo. Consumir regularmente água com limão ajuda a eliminar a acidez total do corpo e a evitar dores e inflamações.

### Estimula o sistema imunológico

A vitamina C presente no limão fortalece

o sistema imunológico, aumentando as defesas do organismo e ajudando a prevenir doenças. A vitamina C ainda possui efeitos anti-inflamatórios. A fruta também é rica em potássio, que estimula o cérebro e controla a pressão arterial.

### Hidrata o sistema linfático

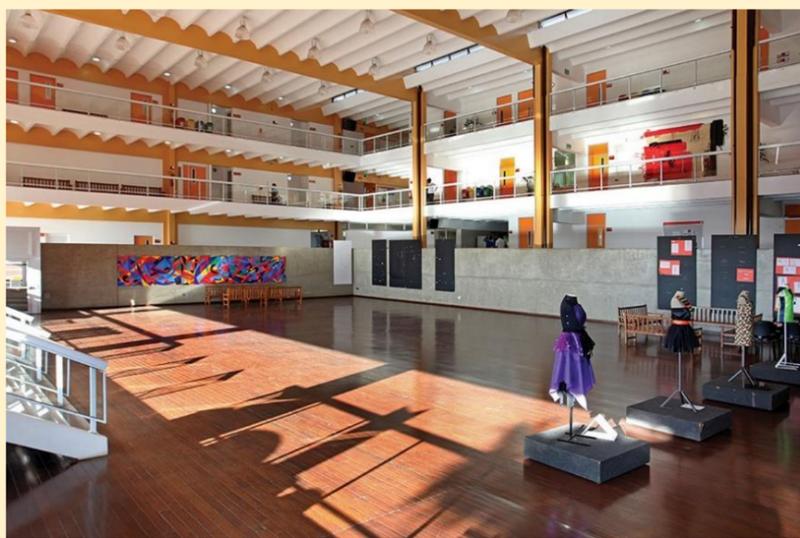
A bebida hidrata e repõe os fluídos perdidos pelo corpo.



### Previne infecções urinárias

A água com limão ajuda a eliminar as bactérias prejudiciais presentes sistema urinário, prevenindo assim infecções.

## Senac Ribeirão Preto oferece cursos rápidos durante as férias



Turmas abrangem áreas de idiomas, fotografia e design; inscrições já estão abertas

**Sair à frente no universo do trabalho** e se destacar perante a concorrência são atitudes simples para aqueles que buscam o aperfeiçoamento constante. Por isso, muitos profissionais optam por especializações rápidas e de qualidade durante o período de férias. No Senac Ribeirão Preto, vários cursos de curta duração nas áreas de idiomas, fotografia e design estão com vagas abertas.

As aulas de Inglês iniciam em 10 de janeiro e abrangem os níveis básico, intermediário e avançado. Os alunos que ingressarem nos títulos estarão aptos para utilizar a língua inglesa em interações diversas, compreendendo adequadamente expressões orais e escritas.

Já o curso Introdução à Fotografia Digital preparará o estudante para dominar o correto manuseio de câmeras digitais amadoras com agilidade e segurança, além de ensinar técnicas do equipamento e seus dispositivos para capturar ambientes, paisagens, pessoas e objetos. Com início em 16 de janeiro, a turma terá aulas de segunda a quinta-feira, das 19

às 22 horas.

Os profissionais da área de design e arquitetura também têm oportunidade de qualificação rápida. O curso Perspectiva a Mão Livre desenvolve capacidades para desenhar produtos e ambientes em perspectiva por meio de atividades práticas, estimulando o senso visual, de proporção, de espaço, de volumes e de planos. Com 27 horas de duração, a qualificação acontece entre 25 de janeiro e 8 de fevereiro.

"Os cursos de férias são excelentes oportunidades para o rápido aperfeiçoamento profissional. Iniciar o ano investindo em educação é uma ótima escolha. Nossas outras ofertas de técnicos, livres e pós-graduação também já estão com as inscrições abertas", comenta Juliano Calderero, gerente do Senac Ribeirão Preto (SP).

O portfólio completo de cursos está disponível no [www.sp.senac.br/ribeiraopreto](http://www.sp.senac.br/ribeiraopreto), no qual as inscrições também podem ser realizadas e os pré-requisitos conferidos. Outras informações telefone (16) 2111-1200 ou

### Mantém a pele jovem

A bebida possui antioxidantes, que ajudam a prevenir o envelhecimento precoce da pele, reduzindo rugas e manchas. A vitamina C ajuda na produção de colágeno, hidrata a pele e evita o surgimento de acne.

### Ajuda a perder peso

O consumo de água com limão facilita a eliminação de toxinas presentes no organismo. Além disso, o limão é fonte de fibra pectina, que auxilia a moderar os desejos de comer em excesso.

### Ajuda na digestão

O limão é rico em minerais e vitaminas que ajudam a eliminar as toxinas do sistema digestivo. Além disso, previne a prisão de ventre. Ajuda a aliviar os transtornos digestivos e estomacais. Além disso, estimula o fígado a produzir a bile, ácido importante para a digestão.

**COMPRE MEGAZINE NORMINHA**

<https://www.magazinevoce.com.br/magazinernorminha/>

### Elimina substâncias tóxicas

O organismo diariamente toxinas provenientes da alimentação, da contaminação ou dos químicos. A água morna com limão ajuda a depurar o organismo, eliminando todas essas substâncias, ajuda a combater os radicais livres e previne o envelhecimento precoce.

### Como preparar água com limão morna?

Ingredientes:

- 1 copo de água (250ml)
- 1 limão orgânico

### Modo de fazer:

Extrema o limão em um copo. Aqueça a água e desligue antes de ferver. Acrescente a água e o suco misturando bem. Beba todas as manhãs, logo após acordar, ainda em jejum.

Você já conhecia todos os benefícios da água morna com limão? Que tal inserir este hábito na sua rotina matinal? Garanta a saúde do seu corpo com esse **ritual simples!**

pessoalmente na unidade.

### 30% de desconto

O Senac São Paulo oferece 30% de desconto em todos os seus cursos livres, de idiomas e técnicos presenciais que iniciam as aulas em janeiro de 2017. Para cursos oferecidos nos períodos da manhã e da tarde, no interior, o desconto pode chegar a 40%.

São diversas opções nas áreas de arquitetura e urbanismo; beleza e estética; certificações em tecnologia; comunicação e artes; design; educação; eventos e lazer; gastronomia; gestão e negócios; gestão executiva; hotelaria e turismo; idiomas; limpeza, conservação e zeladoria; moda; saúde e bem-estar; e tecnologia da informação.

A instituição oferece infraestrutura moderna, com laboratórios que simulam situações reais de trabalho em suas 60 unidades distribuídas em todo o Estado. Conheça a programação completa de cursos oferecidos na instituição de excelência e tradição de 70 anos em educação profissional, por meio do **Portal Senac**.

**EQUIPE**

**NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS**

**CLIQUE AQUI**

---

**13 anos**

**META**

ASSESSORIA EM SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO

**TREINAMENTOS NRs 05, 10, 12, 18, 20, 33, 35**

**PPRA, PCMSO, PCMAT, AVALIAÇÕES DE VIBRAÇÃO, RUÍDO, TEMPERATURA, OUTROS**

Araçatuba/SP - Fone (18) 2103-3757  
 Andradina/SP - Fone (18) 3723-6516  
 Email: administracao@metamedicinadotrabalho.com.br

---

**PARCEROS**

**VP**

**VN CONSULTORIA**  
 Gestão de Projetos PMSOK  
 Auditoria e Consultoria da Qualidade  
 Vilmar (18) 9 9782 8938

**LIGUE AGORA (18) 99782-8938**  
**Vilmar mendes Santana**

## Nora leva sogra à justiça do trabalho por lhe dar banho e trocar fraldas



**Em recente caso julgado** na Vara do Trabalho de Gama/DF, uma nora ajuizou reclamação trabalhista em face da sogra por prestar serviços como cuidadora de idosa, dando banho e trocando fraldas da Reclamada requerendo, além de todas as verbas de direito, adicional de insalubridade pelo contato direto com fezes e urina da sogra sem o uso de luvas e máscara e R\$20.000 (vinte mil reais) a título de indenização por danos morais pelos supostos abusos e descumprimentos de cláusulas contratuais. [1]

A sogra, por outro lado, apresentou reconvenção alegando que a nora lhe causou danos materiais pela propositura de reclamação trabalhista baseada em uma suposta mentira, tendo em vista os gastos com advogado, realizações de diligências e despesas cartorárias, requerendo ainda indenização no importe de R\$10.000 (dez mil reais) em razão

de supostas humilhações e xingamentos por parte da nora.

Em fundamentação de decisão, o magistrado esclareceu que as partes litigantes moravam na mesma casa, de propriedade da sogra. Constatou-se que a nora prestava assistência à sogra devido aos problemas de saúde desta, preparando alimentação e demais atividades necessárias ao atendimento da doente.

O juiz entendeu que a relação ocorrida entre a reclamante e a reclamada se desenvolveu no âmbito familiar, sendo "por demais" natural que uma nora prestasse assistência à sua sogra enferma, pois seria essa a atitude esperada de pessoas em relação aos seus familiares, notadamente quando residem sob o mesmo teto e gratuitamente.

De acordo ainda com o juiz do trabalho Claudinei da Silva Campos, restou inviável

no caso concreto a tese da nora no sentido de que estava subordinada à sogra, uma vez que a subordinação se mostra incompatível com o vínculo familiar e a natureza das atividades desenvolvidas pela nora.

Houve entendimento de que as atividades desenvolvidas pela nora reclamante teriam caráter colaborativo, estando ausentes os elementos configuradores do vínculo empregatício, ainda mais pela conclusão do magistrado de que inexistiam ordens, punições e controle de jornada nas tarefas realizadas.

Em que pese a sogra ter pleiteado litigância de má-fé por parte da nora, tal pedido restou indeferido pois, de acordo com o juiz, a nora se valeu licitamente do exercício do direito de ação.

Os pedidos da nora reclamante em relação à sogra reclamada foram julgados improcedentes, assim como os pedidos contidos na reconvenção trabalhista proposta pela sogra em face da nora.

A nora reclamante, insatisfeita com o resultado do litígio, interpôs recurso ordinário, sendo que este já fora remetido ao Egrégio Tribunal Regional do Trabalho da 10ª Região e ainda se encontra **pendente de processamento**.

[1] JURISDIÇÃO. *Tribunal Regional do Trabalho da 10ª Região. Vara do Trabalho de Gama/DF. RTOrd 000 1382-26.2016.5.10.0111. Juiz: Claudinei da Silva Campos. Publicação: 28/09/2016.*

Compartilhamos com Luan Madson Lada Arruda via MegaJurídico (<http://www.megajuridico.com/nogra-sogra-cuidador-idoso/>)

## Trabalhar por mais de 7 dias sem descanso é ilegal?



Saiba o que a legislação brasileira diz a respeito do assunto.

A **Constituição Federal** garante o dia de descanso, de preferência aos domingos, a todos os trabalhadores, sejam eles das cidades, rurais ou domésticos, independentemente de como o salário é pago.

O DSR (descanso semanal remunerado) se refere ao direito que os trabalhadores têm de ficar 24 horas consecutivas sem trabalhar, mas que será pago pelo empregador, de acordo com a previsão da Lei nº 605/49. O artigo 67 do Decreto Lei 5452/43 da CLT também deixa claro que o descanso deve concomitar com o domingo.

No entanto, caso o empregado não cumpra a sua jornada de trabalho semanal, faltando injustificadamente, ele perde o direito à remuneração do descanso, só desfrutando da folga.

**COMPRE PRODUTOS NATURA E AJUDE NA SUSTENTABILIDADE DE NORMINHA**  
<http://rede.natura.net/espaco/norminhanet>

**Direito inegociável**

O fato de o DSR estar previsto na Constituição Federal, faz deste direito inegociável. Há, entretanto, algumas situações capazes de tornar menos rígidas as regras, como no caso das escalas de revezamento ou as jornadas de 12x36 horas, que exigem a negociação com o sindicato do setor ou algum tipo de autorização de lei específicas para serem empregadas.

No primeiro caso, jornadas por escala de revezamento, o dia de descanso geralmente não coincide com o domingo, podendo ser desfrutado em outro dia da semana. Porém, é preciso que, pelo menos uma vez ao mês, a folga seja em um domingo.

**Sem mudanças à vista sobre o DSR**

Segundo o que o Ministério do Trabalho vem sinalizando até hoje, o DSR não sofrerá mudanças diretas, apesar da reforma trabalhista. Entretanto, é preciso manter-se aberto para que isso acabe acontecendo até a conclusão **de tal reforma**.

Publicado por [examedoab.com](http://examedoab.com)

## Especialização em Higiene: inscrições estão abertas



A partir de 2017, a Unicamp (Universidade Estadual de Campinas) passará a oferecer um curso de pós-graduação em Higiene Ocupacional. Com carga horária de 360 horas/aula, que devem ser cursadas em, no máximo, três meses, a especialização tem o objetivo de contribuir com a melhoria dos ambientes de trabalho das empresas, formando profissionais capazes de fazer a identificação, análise e avaliação dos riscos ambientais, além de sugerir medidas para sua eliminação e/ou controle. De acordo com o coordenador do curso, o engenheiro de Segurança do Trabalho Luiz Carlos de Miranda Junior, há uma necessidade de aperfeiçoamento dos profissionais. "Os cursos de especialização em engenharia de segurança abordam conteúdo muito amplo e visam a formação de um profissional generalista. Essa premissa me parece muito adequada na medida em que não é possível determinar o campo de atuação do futuro profissional, mas, devido à sua complexidade, os temas merecem aprofundamento sempre que necessário", pondera.

**COMPRE EM NOSSO MEGAZINE E AJUDE NA SUSTENTABILIDADE DE NORMINHA**  
<https://www.magazinevoce.com.br/magazine-megazinorminha/>

No conteúdo programático estão previstas disciplinas de saúde ambiental, pública e ocupacional, legislação aplicada à Higiene Ocupacional, ruídos, radiações não-ionizantes e ionizantes, entre outras. A especialização pode ser cursada por profissionais com graduação em diversas áreas de atuação. As aulas ocorrerão todos os sábados a partir do dia 14 de janeiro, com conteúdo teórico e prático, na Faculdade de Ciências Aplicadas da Unicamp, em Limeira/SP, nos turnos da manhã e tarde. As inscrições encerram no dia 20 de dezembro. Para garantir a sua vaga acesse o site [www.extecamp.unicamp.br](http://www.extecamp.unicamp.br).

Mais informações nos e-mails [miranda@ft.unicamp.br](mailto:miranda@ft.unicamp.br) e [extensao@ft.unicamp.br](mailto:extensao@ft.unicamp.br) ou pelo telefone (19) 2113-3353.

Compartilhamos com [REVISTA PROTEÇÃO](http://REVISTA PROTEÇÃO)

## Hospital não é responsável por erro médico exclusivo do profissional



Médica usava a instituição apenas para internações e exames.

A 3ª turma do STJ excluiu a responsabilidade civil de um hospital por erro médico de profissional que não tinha vínculo com o hospital, utilizando o estabelecimento ape-

nas para internação e exames.

No caso, a média inclusive já pagou a parte dela na ação indenizatória. De acordo com os autos, ela afirmou na ocasião que a paciente era dela e ninguém deveria tocar na mulher, que estava sob seus cuidados.

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

A ministra Nancy Andrighi, relatora do recurso do hospital, destacou que somente tem

espaço a responsabilidade quando o dano decorrer de falha de serviço afeta à instituição. "Não cabe atribuir a obrigação quando o erro decorre só do médico."

A decisão foi unânime.

Processo relacionado: REsp 1.635.560

**COMPRE EM NOSSO MEGAZINE E AJUDE NA SUSTENTABILIDADE DE NORMINHA**  
<https://www.magazinevoce.com.br/magazine-megazinorminha/>

Compartilhamos com Ian Ganciar VarelaPRO Advogado Previdenciário Fonte: [Migalhas](http://Migalhas)

## 'Não se preocupe, vai dar tudo certo' e outras coisas que não se deve dizer a uma pessoa com câncer

Há coisas que não devem ser ditas, em especial para quem sofre de câncer. Nesse caso, ações e ofertas de ajuda muitas vezes valem mais que palavras de esperança.



Para especialistas, muitas das frases que buscam dar esperanças não necessariamente são realistas e, por isso, nem sempre ajudam. Foto: iStock

"Quando terminar a quimioterapia, vai estar bem melhor". "Eu tenho um conhecido que teve um câncer muito parecido, e viveu mais de 80 anos". "Não se preocupe, tudo vai estar bem".

São muitas as frases que nem sempre ajudam, mas são comuns entre as usadas por quem interage com alguém diagnosticado com câncer.

Contudo, ainda que as intenções sejam as

melhores possíveis, muitas vezes o que é dito é exatamente o que o paciente não quer - ou não precisa - ouvir. Pelo menos é isso o que defende Stan Goldberg, professor de comunicação da Universidade Estadual de San Francisco, nos EUA.

Goldberg se define como "um sobrevivente do câncer" e um amante da flauta de bambu japonesa. Ele é autor do livro *Loving, Supporting, and Caring for the Cancer Patient* ("Amando, apoiando e cuidando de um paciente com câncer") e enfrenta uma forma agressiva de câncer de próstata.

"O paciente não quer que você o anime. Não quer que lhe diga que tudo vai ficar melhor quando, na realidade, as pessoas não têm a menor ideia de qual é o alcance ou o diagnóstico do câncer", observa Goldberg.

O professor salienta que também não ajuda falar do câncer de outras pessoas, porque "isso não te diz nada já que não sabem exatamente que tipo de câncer têm", afirma. Cada caso é um caso.

Goldberg afirma que conselhos que começam com "se eu estivesse em seu lugar"

também não costumam funcionar já que "uma pessoa não sabe pelo que a outra está passando".

"As pessoas com câncer vivem em um mundo diferente de uma pessoa sadia. Percebem as coisas de forma diferente", assegura o professor. Por esta razão, diz ele, é difícil saber o que sente e pensa um paciente. Em vez de julgar ou de tentar animar o outro, é preciso simplesmente aceitar.

**Ajuda específica**

Um erro comum, diz Goldberg, é focar em palavras ou na escolha de determinadas palavras e não oferecer ajuda para coisas práticas no dia a dia. Mas o professor diz que os pacientes são compreensivos e entendem que as pessoas querem demonstrar compaixão e apreço.

"É preciso pensar no que a pessoa enferma precisa e essa deve ser a chave da interação", explica o especialista.

Ele diz ainda que, ao oferecer ajuda, é importante ser prático e específico.

Nem sempre pedir para que a pessoa lhe diga o que precisa é a melhor abordagem.

Goldberg sugere, por exemplo, oferecer para ir com a pessoa ou fazer as compras para ela, para que não fique ainda mais cansada.

"Isso é muito mais significativo que qualquer coisa que você possa falar".

E quando lhe descrevem um procedimento médico, ficar calado e ouvir é uma boa alternativa. Responder que já leu algo na internet sobre o tema não acrescenta muito.

O importante, esclarece Goldberg, é deixar que o paciente conduza e dite os rumos da conversa.

**Em causa própria**

Embora muitas das recomendações de Goldberg estejam fundamentadas no senso comum, foi a própria história dele que o motivou a investigar a melhor forma de agir com pacientes de câncer.

"Tudo começou há uns 20 anos, quando uma amiga me chamou e me disse que tinha um câncer de mama (estágio 4). Não sabia o que dizer. Reagi como todo mundo, dizendo 'sinto muito'".

Goldberg conta que logo percebeu que era

o mais sem graça que se podia dizer diante da situação. "Expressava minha solidariedade, mas não ajudava em nada".



O diálogo com a amiga o fez pensar sobre o tema. Anos mais tarde, ele próprio foi diagnosticado com câncer. Ao dar a notícia aos amigos, reparou que recebia sempre a mesma resposta, idêntica ao que havia dito à amiga no passado.

A própria experiência como paciente e também como voluntário em hospitais permitiu que Goldberg aprendesse como se relacionar de uma maneira mais positiva com quem está doente.

"A chave é julgar menos, aceitar mais. **Falar menos e escutar**". [Terra Saúde](http://Terra Saúde)