

Dia Mundial em Memória das Vítimas de Acidentes e Doenças Relacionadas

No dia 28 de abril de 1969, 78 trabalhadoras de Virginia, nos Estados Unidos, morreram em consequência da explosão da mina onde trabalhavam. A partir de então o dia passou a ser comemorado como o 'Dia em Memória das Vítimas das más condições de trabalho'. Em 2003 a OIT estabeleceu o dia 28 de abril como data para discutir questões relacionadas com a segurança e saúde nos locais de trabalho.

Em vários locais do Brasil, hoje, dia 28 de abril, pessoas estão reunidas para discutir estas questões e buscar meios para melhorar as condições de trabalho do brasileiro e orar pelos trabalhadores que tiveram suas funções interrompidas em função do acidente ou pela doença relacionada.

Convocamos a todos os profissionais do setor de segurança e saúde ocupacional, para dirigir suas atividades e suas habilidades em função de dar mais condições e melhorar o bem estar entre todos os trabalhadores do País, fazendo assim, uma parceria com todos os empregadores.

É preciso que algo se faça, pois a vida é o mecanismo mais valioso para o desenvolvimento de nossa nação.



VIDA SAUDÁVEL: Em memória às vítimas, queremos que a vida seja cada vez mais saudável para todos os trabalhadores.

ATENÇÃO: Em nosso site www.norminha.net.br você pode baixar informações sobre a H1N1, relação de doenças do trabalho atualizada e edital de concurso.

Ato ecumênico marca dia 28 na Prefeitura de Araçatuba

A Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – CIPA, da Prefeitura de Araçatuba (SP) reuniu funcionários municipais na manhã de hoje (28 de abril) defronte ao Paço Municipal em um ato ecumênico para lembrar o Dia Mundial em Memória das Vítimas de Acidentes de Trabalho e Doenças Relacionadas.

O Ato Ecumênico envolveu a maioria das representações religiosas existentes no município proporcionando um clima de aproximação e de desejos que as condições de trabalho melhores nas áreas laborais.

Parabéns pela iniciativa e nossa celebração respeitosa às vítimas e desejos de conforto aos familiares.



ECUMÊNICO: Ato ecumênico reuniu funcionários e comunidade no Paço municipal de Araçatuba (SP) para lembrar as vítimas de acidentes e doenças ocupacionais. A CIPA é presidida pela funcionária de carreira Selma Rico.

Trabalho decente será discutido

Conferência Nacional de Trabalho Decente acontece em maio. Estarão em debate temas como os avanços e desafios para a geração de mais e melhores empregos e o combate ao trabalho infantil e trabalho escravo.

O Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) realizará, nos dias 4 e 5 de maio de 2010, no Centro Cultural Banco do Brasil, em Brasília (DF), a 'I Conferência Nacional de Trabalho Decente'. Durante o evento, além de ocorrerem exposições de painéis e debates, será apresentado o Plano Nacional de Trabalho Decente, que estabelece metas percentuais para o período de 2011 a 2015.

Os debates acontecem a partir do segundo dia da conferência. Temas como avanços e desafios para a geração de mais e melhores empregos, trabalho infantil e trabalho escravo estarão em discussão.

O evento contará com a presença dos Ministros de Estado que compõem o Comitê Executivo da Agenda Nacional de Trabalho Decente, membros do Grupo de Trabalho, secretários do MTE, superintendentes regionais do Trabalho e Emprego, entre outros.

Parabéns Trabalhadores
Abraços a todos os trabalhadores do Brasil com desejos que a segurança e a saúde ocupacional sejam um presente, presente!

Fundacentro abre concurso para 63 vagas

A Fundação Jorge Duprat Figueiredo de Segurança e Medicina do Trabalho (Fundacentro), órgão vinculado ao Ministério do Trabalho e Emprego, abriu concurso para 63 vagas para tecnólogo e analista em ciência e tecnologia e técnico e assistente em ciência e tecnologia.

Novo Código de Ética Médica

No dia 13 de abril, terça-feira, entrou em vigor o Novo Código de Ética Médica, uma mudança que deve alterar toda a relação entre médico e paciente.

Foram dois anos de discussão para que 400 delegados de conselhos de classe definissem 118 normas que vão estabelecer como deve ser a atuação dos médicos em clínicas, hospitais, consultórios e outros serviços de saúde.

O código não era revisto há 22 anos. De lá para cá, não só a medicina mudou, mas os pacientes também estão diferentes. Através da internet, o número de pessoas que chegam ao consultório sem o mínimo de conhecimento sobre sua condição vem diminuindo e muitos questionam os médicos sobre tratamentos e procedimentos clínicos.

Confira abaixo algumas das principais mudanças do Código de Ética Médica:

- Letra legível: Receitas e atestados médicos devem ser escritos com letra legível e devem ter a identificação do médico.

- Direito de escolha: O médico tem o dever de apresentar todas as possibilidades terapêuticas cientificamente reconhecidas. O paciente tem o direito de aceitar ou escolher o seu tratamento.

- Sigilo Médico: O sigilo médico deve ser sempre preservado, mesmo após a morte do paciente.

- Consentimento esclarecido: Antes de qualquer procedimento que será realizado, o paciente deve dar o seu consentimento (exceto em casos de risco iminente de morte).

- Condições de trabalho: O médico tem o direito de não exercer a medicina em locais inadequados.

- Pacientes sem perspectiva de cura: Nesses casos, o médico deve evitar procedimentos desnecessários. Para pessoas que tenham doenças incuráveis, o médico deve oferecer todos os cuidados paliativos disponíveis, levando sempre em conta a opção do paciente.

- Prontuário médico: Todos os pacientes têm direito a receber a cópia do prontuário médico.

- Abandono de paciente: O médico não pode abandonar seu paciente

- Segunda opinião: O paciente tem direito a uma segunda opinião e a ser encaminhado a outro médico

- Participação em propaganda: O médico não pode participar de propaganda.

- Receita sem exame: Seja por meio de veículo de comunicação ou internet, o médico não pode prescrever uma receita sem ver o paciente.

Para ver o Código de Ética na íntegra, acesse nosso site www.norminha.net.br, clique em "mais detalhes" e baixe o documento.

Os cargos de assistente em ciência e tecnologia são para as áreas administrativas ou contábeis; e o de técnico é para áreas de magistério, segurança do trabalho, eletrônica e eletrotécnica, química, radiologia médica, estatística, gráfico e agrícola. O salário é de R\$ 1.331,97.

Para analista em ciência e tecnologia as áreas são relações internacionais, gestão da inovação, planejamento e orçamento, assistência jurídica, comunicação social, administração pública e assistência social.

Para tecnólogo as áreas são de epidemiologia, pedagogia, design, engenharia mecânica, ciências biológicas, química, medicina - dermatologia, tecnologia da informação ou análise de sistemas, engenharia de segurança do trabalho e ciências sociais.

No caso dos cargos de nível superior, além da formação específica exigida, os candidatos devem ter curso de pós-graduação (lato sensu) de no mínimo 360 horas de duração no campo de conhecimento ou dois anos de experiência. O salário é de R\$ 2.419,07.

As inscrições devem ser feitas das 9h do dia 27 de abril até as 23h59 do dia 12 de maio pelo site www.institutocetro.org.br. A taxa é de R\$ 50 para cargos de nível médio e de R\$ 70 para nível superior.

As provas objetivas serão no dia 27 de junho, na parte da manhã para cargos de nível superior e da tarde para cargos de nível médio, em São Paulo, Florianópolis, Brasília, Recife e Belém.

O edital você consegue baixar em nosso site www.norminha.net.br

Apresentação de Projeto Profissional

Os alunos do curso de Técnico em Segurança do Trabalho, turma 2008-B do Senac Araçatuba, estarão apresentando seus projetos profissionais de conclusão do curso nos dias 29 e 30 de abril no auditório da entidade, sempre a partir das 19h30.

As apresentações são abertas ao público e será um momento dos alunos exibirem seus trabalhos profissionais desenvolvidos ao longo do curso.

Sucesso a todos e que tenham um excelente encerramento e felicidades na profissão.



Venda e Manutenção
Extintor, Hidrante,
Alarme Contra Incêndio,
Iluminação de
Emergência, Detecção,
Sprinkler e Corrimão

(18) 3621-9300



Exames clínicos,
Programas de
Segurança e Saúde
Ocupacional, Exames
complementares

Treinamentos de CIPA,
Brigada de Incêndio,
Proteção
Respiratória/Auditiva

www.metamedicinadotrabalho.com.br



(18) 3652-9703 – Penápolis (SP)

Venda de qualquer tipo de EPI;
Venda, manutenção e recarga de
extintores; Revenda Black
Decher e Dwalt e Ferramentas em
geral.

Kit sinalização p/ transporte de
produtos perigosos

Av. Bento da Cruz, 39 - Penápolis (SP)

e-mail: mcprotecao@terra.com.br

MSN: mcprotecao@hotmail.com



Representante
Marluvas, Iris
Safety, Vectra,
Aero, Reidrat e GH
couros

(18) 3644-5473
(18) 9117-6952



Especializada em
equipamentos de
segurança e
Assessoria completa

(18) 3641-8015
Biriçuí - SP

Vinte conselhos saudáveis para melhorar a qualidade de vida



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

(18) 3621-9300



Exames clínicos, Programas de Segurança e Saúde Ocupacional, Exames complementares

Treinamentos de CIPA, Brigada de Incêndio, Proteção Respiratória/Auditiva

www.metamedicinadotrabalho.com.br



(18) 3652-9703 – Penápolis (SP)

Venda de qualquer tipo de EPI; Venda, manutenção e recarga de extintores; Revenda Black Decker e Dwait e Ferramentas em geral.

Kit sinalização p/ transporte de produtos perigosos

Av. Bento da Cruz, 39 - Penápolis (SP)
e-mail: mcprotecao@terra.com.br
MSN: mcprotecao@hotmail.com



Representante Marluvas, Iris Safety, Vectra, Aero, Reidrat e GM couros

(18) 3644-5473
(18) 9117-6952



Especializada em equipamentos de segurança e Assessoria completa

(18) 3641-8015
Briquii - SP

Um copo de suco de laranja diariamente para aumentar o ferro e repor a vitamina C.

Salpicar canela no café (mantém baixo o colesterol e estáveis os níveis de açúcar no sangue).

Trocar o pãozinho tradicional pelo pão integral: O pão integral tem 4 vezes mais fibra, 3 vezes mais zinco e quase 2 vezes mais ferro que tem o pão branco.

Mastigar os vegetais por mais tempo. Isto aumenta a quantidade de químicos anticancerígenos liberados no corpo. Mastigar libera sinigrina. E quanto menos se cozinham os vegetais, melhores efeitos preventivos têm.

Adotar a regra dos 80%: servir-se menos 20% da comida que costuma comer, evita transtornos gastrintestinais, prolonga a vida e reduz o risco de diabetes e ataques de coração.

LARANJA o futuro está na laranja, que reduz em 30% o risco de câncer de pulmão.

Fazer refeições coloridas como o arco-íris. Comer **DIARIAMENTE**, uma variedade de vermelho, laranja, amarelo, verde, roxos e brancos em frutas e vegetais, cria uma melhor mistura de antioxidantes, vitaminas e minerais.

Comer pizza, macarronada ou qualquer outra coisa com molho de tomate. Mas escolha as pizzas de massa fininha. O Licopeno, um antioxidante dos tomates pode inibir e ainda reverter o crescimento dos tumores; e ademais é mais bem absorvido pelo corpo quando os tomates estão em molhos para massas ou para pizza.

Limpar sua escova de dentes e trocá-la regularmente. As escovas podem espalhar gripes e resfriados e outros germes. Assim, é recomendado lavá-las com água quente pelo menos quatro vezes à semana (proveite o banho no chuveiro), sobretudo após doenças, quando devem ser mantidas separadas de outras escovas.

Realizar atividades que estimulem a mente e fortaleçam sua memória... Faça alguns testes ou quebra-cabeças, palavras-cruzadas, aprenda um idioma, alguma habilidade nova... Leia um livro e memorize parágrafos; escreva, estude, aprenda. Sua mente agradece e seus amigos também, pois é interessante conversar com alguém que tem assunto.

Usar fio dental e não mastigar chicletes. Acreditem ou não, uma pesquisa deu como resultado que as pessoas que mastigam chicletes têm mais possibilidade de sofrer de arteriosclerose, pois tem os vasos sanguíneos mais estreitos, o que pode preceder a um ataque do coração. Usar fio dental pode acrescentar seis anos a sua idade biológica porque remove as bactérias que atacam aos dentes e o corpo.

Rir. Uma boa gargalhada é um 'mini-workout', um pequeno exercício físico: 100 a 200 gargalhadas equivalem a 10 minutos de corrida.

Baixa o estresse e acorda células naturais de defesa e os anticorpos.

Não descascar com antecipação. Os vegetais ou frutas, sempre frescos, devem ser cortados e descascados na hora em que forem consumidos. Isso aumenta os níveis de nutrientes contra o câncer. Sucos de fruta têm que ser tomados assim que são preparados.

Ligar para seus parentes/pais de vez em quando. Um estudo da Faculdade de Medicina de Harvard concluiu que 91% das pessoas que não mantêm um laço afetivo com seus entes queridos, particularmente com a mãe, desenvolvem alta pressão, alcoolismo ou doenças cardíacas em idade temporã.

Desfrutar de uma xícara de chá. O chá comum contém menos níveis de antioxidantes que o chá verde, e beber só uma xícara diária desta infusão diminuem o risco de doenças coronárias. Cientistas israelenses também concluíram que beber chá aumenta a sobrevida depois de ataques ao coração.

Ter um animal de estimação. As pessoas que não têm animais domésticos sofrem mais de estresse e visitam o médico regularmente, dizem os cientistas da Cambridge University. As mascotes fazem você sentir-se otimista, relaxado e isso baixa a pressão do sangue. Os cães são os melhores, mas até um peixinho dourado pode causar um bom resultado.

Colocar tomate ou verduras frescas no sanduíche. Uma porção de tomate por dia baixa o risco de doença coronária em 30%, segundo cientistas da Harvard Medical School; vantagens outras são conseguidas através de verduras frescas.

Reorganizar a geladeira. As verduras em qualquer lugar de sua geladeira perdem substâncias nutritivas, porque a luz artificial do equipamento destrói os flavonóides que combatem o câncer que todo vegetal tem. Por isso, é melhor usar a área reservada a ela, aquela caixa bem embaixo ou guardar em um tape ware escuro e bem fechado.

Comer como um passarinho. A semente de girassol e as sementes de sésamo nas saladas e cereais são nutrientes e antioxidantes. E comer nozes entre as refeições reduz o risco de diabetes.

“Uma “banana por dia quase dispensa o médico, vejamos:” Pesquisa da Universidade de Bekeley”. A banana previne a anemia, a tensão arterial alta, melhora a capacidade mental, cura ressacas, alivia azia, acalma o sistema nervoso, alivia TPM, reduz risco de infarto, e tantas outras coisas mais, então, é ou não é um remédio natural contra várias doenças?

- comer chocolate: Duas barras por semana estendem um ano a vida. O amargo é fonte de ferro, magnésio e potássio.

- pensar positivamente: Pessoas otimistas podem viver até 12 anos mais que os pessimistas, que, além disso, pegam gripes e resfriados mais facilmente, são menos queridos e mais amargos.

Eventos na Fundacentro marcam Dia Mundial em Memória das Vítimas de Acidentes e Doenças

Em alusão ao Dia Mundial em Memória das Vítimas de Acidentes e Doenças Relacionadas ao Trabalho, lembrado no dia 28 de abril, a Fundação Jorge Duprat Figueiredo (Fundacentro) programou uma série de eventos. No Centro Técnico Nacional, em São Paulo, e nos estados onde a instituição possui sede, estão programadas atividades como apresentações teatrais, palestras, atos, seminários, sessões de cinema entre outros. O intuito é evidenciar o debate em torno da questão da segurança e saúde do trabalhador.

Na data, no CTN, sito à Rua Capote Valente, nº. 710, São Paulo, haverá uma solenidade com o tema: 'Garantindo o futuro: riscos emergentes e novos padrões de prevenção em um mundo de mudanças no trabalho', que terá início a partir das 9h. Haverá ainda, uma exposição interativa, com o passo a passo dos significados da 'Cerimônia das Velas'.

Rio Grande do Sul - O Centro Estadual da Fundacentro no Rio Grande do Sul (CE/RS) preparou a Mostra Fotográfica 'O Trabalho no Mundo e o Mundo do Trabalho', que será realizada de 20 de abril a 3 de maio, nas dependências do Aeroporto Internacional Salgado Filho. A intenção da atividade é "sensibilizar e chamar a atenção das pessoas que passam diariamente pelo Aeroporto" ressalta a chefe do Centro, Maria Muccillo.



Venda e Manutenção
Extintor, Hidrante,
Alarme Contra Incêndio,
Iluminação de
Emergência, Detecção,
Sprinkler e Corrimão

(18) 3621-9300



Exames clínicos,
Programas de
Segurança e Saúde
Ocupacional, Exames
complementares

Treinamentos de CIPA,
Brigada de Incêndio,
Proteção
Respiratória/Auditiva

www.metamedicinadotrabalho.com.br



(18) 3652-9703 – Penápolis (SP)

Venda de qualquer tipo de EPI;
Venda, manutenção e recarga de
extintores; Revenda Black
Decher e Dwalt e Ferramentas em
geral.

Kit sinalização p/ transporte de
produtos perigosos

Av. bento da Cruz, 39 - Penápolis (SP)
e-mail: mcprotecao@terra.com.br
MSN: mcprotecao@hotmail.com

MÁ POSTURA AO COMPUTADOR DICAS PARA MANTER POSTURA

Muitas horas em frente ao computador podem causar dor em diversos membros do corpo. A má postura é um dos principais agentes causadores da lombalgia, e ter uma boa postura não são simplesmente sentar com as costas eretas. Conheça algumas dicas de como manter uma postura correta ao utilizar o computador.

Dica 1: Quem utiliza o teclado ao lado do computador tende a inclinar o corpo para ler o que escreve, deixando assim a coluna torcida. Em pouco tempo estará sentindo dores nas costas e irritação com o trabalho. O certo é manter o teclado e o monitor na frente do corpo. Se possível, a parte superior deve estar alinhada na altura dos olhos. Assim a coluna fica reta sem sobrecarregar os músculos do corpo.

Dica 2: Cadeira sem encosto é péssimo para a coluna, por isso escolha uma cadeira com encosto confortável. Deitar-se na cadeira também prejudica a coluna, a pessoa acredita estar "relaxando" quando na verdade está causando um mal terrível à coluna. A forma correta é sentar-se com as nádegas encostadas e com as costas apoiadas na cadeira. Essa posição relaxa sem tencionar a coluna.

Dica 3: O cotovelo não deve estar abaixo da linha do punho, pois dessa forma a região fica sobrecarregada e os dedos acabam fazendo uma força extra para apertar o mouse. Muitos casos de tendinite no punho são causados por esse costume errado. A maneira correta é manter o punho a 90º do cotovelo, se possível um pouco abaixo. Nesse caso, o cotovelo deve estar apoiado e o ombro relaxado para evitar qualquer problema.

Dica 4: Para sentar de forma 100% correta, os pés devem alcançar o chão, evitando que o corpo fique sem apoio. Caso seus pés não alcancem o chão, procure um suporte para dar estabilidade ao corpo.

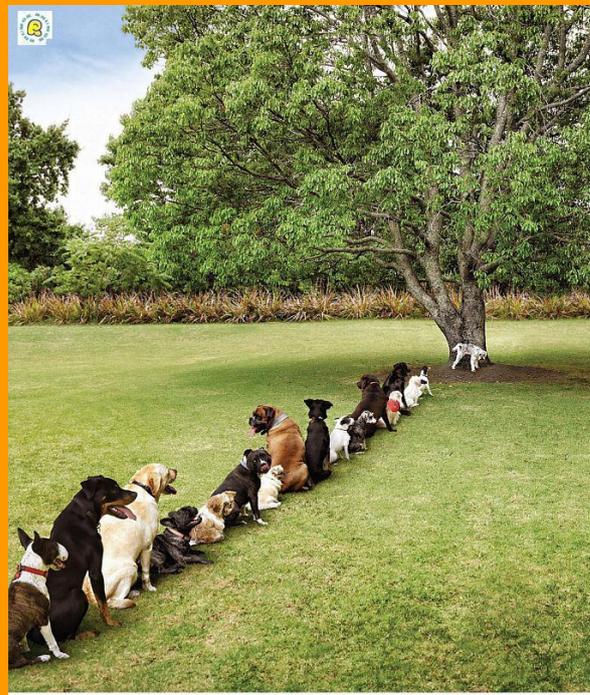
Dica 5: Evite segurar o telefone com o ombro. Isso tencionar a região e sobrecarrega um só lado da coluna. Por lei as telefonistas devem usar um fone de ouvido para evitar lesões.

www.medicinadacoluna.com.br



CERIMÔNIA DAS VELAS: Exposição mostrará passo a passo sobre a cerimônia das velas em memória das vítimas de acidentes e doenças do trabalho.

Humor



PROBLEMAS CAUSADOS PELO DESMATAMENTO



Representante
Marluvas, Iris
Safety, Vectra,
Aero, Reidrat e GM
couros

(18) 3644-5473
(18) 9117-6952



Especializada em
equipamentos de
segurança e
Assessoria completa

(18) 3641-8015
Biriqui - SP