

Saúde & Segurança

EM DIA

VIVA COM SAÚDE, TRABALHE COM SEGURANÇA.



1ª EDIÇÃO - ABRIL DE 2018
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

DR. FREDERICO FIORAVANTE

ESPECIALISTA EM FAZER VOCÊ SORRIR

REPORTAGEM

Saiba mais sobre a Síndrome de Burnout: também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional

ESPECIAL

Sindicatos são referência em Saúde e Segurança do Trabalhador

Saúde & Segurança

EM DIA

VIVA COM SAÚDE. TRABALHE COM SEGURANÇA.

Conheça esse novo projeto!

A Revista Saúde e Segurança em Dia chega ao mercado para estimular a melhoria dos ambientes de trabalho e a qualidade de vida dos cidadãos, além de esclarecer sobre a prevenção de doenças e acidentes!

Seja nosso parceiro!

(64) 99917-6178

saudeemdia.revista@gmail.com



EDITORIAL

A Revista Saúde e Segurança em Dia tem como principal objetivo levar informações ao público leitor sobre temas nas áreas de saúde e segurança, buscando divulgar orientações que contribuam para uma vida melhor, mais saudável e segura.

O projeto, idealizado na cidade de Catalão-GO, também visa estimular a melhoria dos ambientes de trabalho, além de esclarecer sobre a prevenção de doenças e de acidentes, contando com a participação de profissionais conceituados das mais diversas áreas.

A Revista Saúde e Segurança em Dia será mensal e apresentará conteúdos atuais e diversificados. Os assuntos inerentes a saúde e segurança serão abordados através de artigos especializados, entrevistas, reportagens e pesquisas científicas. Portanto, o periódico nasce com a proposta de manter o leitor bem informado e promover a qualidade de vida.

Na primeira edição, nossa Capa é o Odontólogo Frederico Fioravante. Mineiro de Araguari, ele escolheu Catalão para exercer a profissão promissora. Hoje, tem Clínica própria que oferece outras especialidades como Ortodontia e Endodontia, além de contar com profissionais nas áreas de Nutrição, Psicologia e Fisioterapia.

Outra reportagem é sobre a Síndrome de Burnout, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, que é o estado de tensão emocional e estresse crônicos provocados por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes. Ainda mostramos os desafios da inclusão de Pessoas com Deficiência no mercado de trabalho e o sucesso do nadador paralímpico Ruitter Antônio Gonçalves que é de Catalão.

Nossos artigos trazem temas variados como: Ginástica Laboral, Ergonomia, Ruídos no Ambiente de Trabalho, Estresse no Trabalho e Mapa de Risco. Também fomos conhecer a importância da atuação do Técnico de Segurança do Trabalho e elaboramos matérias especiais sobre os Departamentos de Saúde e Segurança de Sindicatos de Anápolis (GO), Curitiba (PR), Goiânia (GO), Osasco (SP), Santo André (SP) e São Paulo (SP).

Agradecemos aos participantes da primeira edição da Revista Saúde e Segurança em Dia, sejam patrocinadores, autores de artigos, entrevistados ou parceiros. Esperamos vocês e outros parceiros na próxima edição!

Boa Leitura!



EXPEDIENTE

Jornalista Responsável

Juliana Barbosa - MTB-2733/GO

Reportagem

Lara Cristina Alves

Projeto Gráfico

Revista Saúde e Segurança em Dia

Tiragem

5 mil

Periodicidade

Mensal

Distribuição Própria

29.929.178/0001-01

Anuncie!

(64) 99917-6178

saudeemdia.revista@gmail.com



ÍNDICE

08 **REPORTAGEM**
Conheça mais sobre a Síndrome de Burnout: Entenda o que é, e como tratar esse transtorno

14 **ENTREVISTA**
A importância do Técnico em Segurança do Trabalho

28 **CAPA**
Nossa capa traz o Odontólogo Frederico Fioravante, profissional promissor que escolheu Catalão para exercer sua profissão

34 **ESPECIAL**
Sindicatos são referência em Saúde e Segurança do Trabalhador

Saúde & Segurança
EM DIA
VIVA COM SAÚDE. TRABALHE COM SEGURANÇA.

DR. FREDERICO FIORAVANTE
ESPECIALISTA EM FAZER VOZÉ SMILIR

REPORTAGEM
Saiba mais sobre a Síndrome de Burnout: também conhecida como Síndrome de Esgotamento Profissional

ESPECIAL
Sindicatos são referência em Saúde e Segurança do Trabalhador

DICAS DE SAÚDE

VEJA COMO SE PROTEGER DA GRIPE DURANTE O PERÍODO DE INVERNO



Foto: Divulgação

O inverno de 2018, a partir de 21 de junho, deve ser mais seco e frio que nos últimos anos e com as baixas temperaturas, a incidência de doenças respiratórias deve aumentar no Brasil. Uma delas é a gripe, doença viral acompanhada por sintomas como febre, dores no corpo e indisposição. O governo brasileiro deve intensificar a campanha de vacinação contra a doença, objetivando aumentar a prevenção e reduzir gastos.

Confira algumas dicas para prevenir e diminuir os sintomas da gripe:

1. Vacine-se contra a doença. O governo brasileiro disponibiliza diversas vacinas para prevenir a gripe. Procure o posto de saúde da sua região e se informe sobre o calendário de vacinação. Preste atenção especial se você faz parte de algum grupo de risco (pessoas com imunidade diminuída, idosos, crianças, mulheres grávidas).
2. Evite ficar em locais fechados. Uma tendência no inverno é manter janelas e portas sempre fechadas para evitar que o frio entre. Embora isso deixe o ambiente mais aconchegante, essa prática também facilita a disseminação de doenças, uma vez que o ar não circula. Sempre que possível, mantenha uma fresta aberta para permitir a circulação do ar.
3. Lave sempre as mãos. Esfregue com água e sabão por, no mínimo, 30 segundos, sobretudo antes das refeições e depois de usar o banheiro. Géis antissépticos e lenços umedecidos com álcool também ajudam na prevenção da doença.
4. Cubra a boca ao espirrar e tossir. Essa prática simples evita que o vírus se espalhe. Oriente crianças a fazerem o mesmo. Não se esqueça de lavar as mãos ou usar gel antisséptico após espirrar ou tossir.
5. Evite trabalhar ou ir à escola se estiver doente. Se possível, evite sair caso tenha gripe. Além de ajudar o seu corpo a se recuperar, isso evita que a doença se espalhe. Volte às suas atividades depois que estiver recuperado.
6. Beba bastante líquido. A ingestão de líquidos, principalmente a água, é importante caso a doença cause febre, uma vez que pode acontecer desidratação. Além disso, a água ajuda a fluidificar as secreções da garganta e nariz, ajudando o paciente a respirar melhor. Invista também em chás e sucos de frutas naturais. Os últimos são fáceis de ingerir e proporcionam ao paciente as vitaminas e minerais necessários.
7. Umidifique os ambientes. Isso ajuda a diminuir o desconforto da tosse e do nariz ressecado, além de ajudar a fluidificar as secreções. Se você não tiver um umidificador, deixe um balde de água ou toalhas molhadas pelos cômodos da casa.
8. Tome mel. O mel ajuda a diminuir o desconforto da tosse e lubrificar a garganta. Há diversos preparos com mel, como chás e xaropes, mas você também pode tomá-lo puro.
9. Use analgésicos. A gripe é acompanhada por dores no corpo e indisposição. O uso de analgésicos, como a aspirina, o ibuprofeno e o paracetamol ajudam na recuperação e diminuem o desconforto. **ATENÇÃO:** consulte um médico antes de utilizar qualquer medicação e evite o uso de alguma medicação caso você tenha algum tipo de alergia aos componentes da fórmula.
10. Use solução salina para desentupir o nariz. Também conhecido como soro fisiológico, essas soluções ajudam a fluidificar o muco que entope as narinas. Use especialmente em crianças.

FONTE: <https://www.criasaude.com.br/noticias/dicas-para-prevenir-e-tratar-a-gripe-00035.html>

O plano certo para você sorrir



Credenciada
em âmbito
nacional



Sem carência



Atendimento
24 horas por dia
pelo SAC

Dental[®]
Show

Assistência Odontológica

ANS - n.º 36103-8

0800 940 4455
www.dentalshow.com.br



SÍNDROME DE BURNOUT

—
ENTENDA O QUE É, E COMO
TRATAR ESSE TRANSTORNO



Heber Rosa da Silva
CRM-GO 10.872

- Psiquiatra

O estresse faz parte do dia a dia de qualquer profissional, ainda mais em um mundo cada vez mais competitivo, e nesse contexto, a Síndrome de Burnout tem sido uma das consequências do ritmo frenético em que vivemos. Também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, o psiquiatra Heber Rosa da Silva relata que o termo Burnout é definido, segundo um jargão inglês, como aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia. “É o estado de tensão emocional e estresse crônicos provocado mediante condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes”, afirma.

Ele explica que os sinais e sintomas de Burnout típicos são: sensação de esgotamento físico e emocional que se reflete em atitudes negativas, como ausências no trabalho, agressividade, isolamento, mudanças bruscas de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, lapsos de memória, ansiedade, tristeza, pessimismo e baixa autoestima. “Ainda pode se manifestar fisicamente com dor de cabeça, cansaço, sudorese, palpitação, pressão alta, dores musculares, insônia, crises de falta de ar e distúrbios gastrointestinais (como dor, diarreia, obstipação intestinal)”, completa.

Dr. Heber alerta que tanto a Depressão quanto Burnout apresentam irritabilidade e desânimo, no entanto, nos indivíduos com depressão ocorre uma maior submissão à letargia e a prevalência de sentimento de culpa e derrota, direcionados ao contexto geral de sua vida. Já nos casos de Burnout, esses sintomas estão intimamente relacionados ao contexto do trabalho.

Para um diagnóstico correto, o psiquiatra explica que é necessário ouvir com atenção e levar em conta o histórico de vida do indivíduo e seu envolvimento e realização pessoal no trabalho para isso relacionar o início dos sintomas e o trabalho.

E como se dá o tratamento da Síndrome? É possível amenizar os efeitos da



doença e viver melhor? Dr. Heber esclarece que além do afastamento do ambiente de trabalho, o tratamento incluiu o uso de antidepressivos e psicoterapia. “Para amenizar é necessário desacelerar a mente e o corpo com atividade física regular e exercícios de relaxamento, e assim tentar volta ao trabalho de forma gradual, pois esta é parte mais difícil do tratamento”, pontua.

Mudanças no estilo de vida podem ser a melhor forma de prevenir ou tratar a Síndrome de Burnout. Além da atividade física, é importante ter opções de lazer e de descontração. “Também é necessário que se avalie o quanto as condições de trabalho estão interferindo na qualidade de vida e prejudicando a saúde física e mental, e fazer mudanças como: mais tempo para cumprir as tarefas, delegar responsabilidades e colocar metas realistas”, destaca. Também se orienta avaliar a possibilidade de propor nova dinâmica para as atividades diárias e objetivos profissionais e, por fim, fazer uma avaliação sobre custo e benefício do emprego.



Dayse com a filha Eloah

A professora Dayse Cardoso de Oliveira sempre foi ansiosa, daquelas pessoas que planejam tudo para evitar erros e desde garotinha, medrosa, com medo de se aventurar ou arriscar. Para ela, o pânico só veio com maior potência quando a Síndrome de Burnout apareceu. “Acho que o pânico estava ali só esperando um gatilho e o Burnout foi quem apertou esse gatilho. Antes de passar mal no trabalho, eu já vinha apresentando dores de cabeça fortes, cansaço físico e mental, dificuldade de concentração, insônia e já não havia mais prazer em levantar para ir trabalhar. Me sufocava toda aquela pressão

e tratativas interpessoais. Foi meu corpo gritando *chega* a todo aquele trabalho exaustivo e opressor que tanto me sugava”, relata.

Dayse procurou um neurologista e estava em tratamento, mas quando se viu em pleno surto, foi direcionada para uma análise psiquiátrica. “Foi um choque, pois naquele tempo era arraigada de preconceito sobre quem procurava esse tipo de especialista. Na hora, pensei, que havia surtado de vez e ficado louca, mas meu marido foi excepcional e tomou todas as providências, ficou do meu lado e me apoiou, literalmente”, conta.

Ela passou por tratamento psiquiátrico, psicoterapêutico e neurológico e como os planos de saúde não cobrem todos esses atendimentos, encontrou dificuldades para prosseguir se cuidando. “Por todos os profissionais que passei fui tratada de forma humana e carinhosa, de maneira que todos os tabus foram desmistificados. Há dias mais fáceis e dias mais difíceis, mas tudo isso me fez ver a vida diferente, de forma mais real, apesar da dor. Não estou trabalhando, pois não conseguia nem mesmo entrar no meu ambiente de trabalho, o que me levou a desligar do meu emprego”, explica.

No livro “Sou para Ser”, Dayse retrata a doença sobre a visão do próprio doente, abordando a importância de se encontrar, refletir, resignificar e de construir sua identidade. A obra surgiu de forma não planejada, pois ela usava a escrita apenas como válvula de escape, ou seja, nos momentos onde a ansiedade estava em ápice. “Um dia eu estava em casa, só eu e me minha filha e o transtorno começou a vir e eu tremia muito e não conseguia escrever. Então, minha filha disse para lermos o que eu tinha escrito desde quando comecei. Vi que cada palavra expressava a busca do meu Eu como se houvesse perdido. Minha filha disse que parecia um livro. Foi quando eu percebi que deveria continuar escrevendo, porque poderia realmente tornar em um livro, e ajudar não só quem está passando pelo mesmo que eu, mas também quem convive com essas pessoas”, relembra.

SAÚDE EM DIA, RESULTADOS EM FORMA.

Isso é SESI - Ginástica Laboral.

Referência em todo o Brasil, a Ginástica Laboral do SESI atua para que sua empresa não pare, visando à prevenção de doenças ocupacionais e à melhoria do clima organizacional. É o que sua equipe precisa para manter-se firme, forte e saudável. Deixe o jeito SESI fazer a diferença. É hora de colocar seus resultados em plena forma.

NOSSOS DIFERENCIAIS:

- + Atendimento customizado
- + Metodologia reconhecida
- + Favorece a empresa em causas trabalhistas
- + Ajuda na redução de afastamentos

(64) 3441-5400

www.sesigo.org.br



GINÁSTICA LABORAL: TODOS GANHAM!

A Ginástica Laboral é uma sequência de exercícios que tem como objetivo proporcionar aos funcionários de uma empresa a prática de técnicas de prevenção ou amenização de problemas e doenças crônicas degenerativas. Esses problemas são causados, na maioria das vezes, pela repetição de movimentos ou posturas inadequadas no exercício das suas atividades profissionais.

Na rotina diária de qualquer profissional, com muito trabalho, o dia acaba passando muito rápido. Às vezes sem perceber, os trabalhadores acabam fazendo movimentos repetitivos que são os causadores de muitas dores no corpo, que incomodam.

As pessoas reconhecem a importância das atividades físicas visando mais saúde e qualidade de vida e a Ginástica Laboral representa uma maneira prática de fazer essas atividades físicas, só que integradas no ambiente de trabalho, proporcionando o bem-estar do trabalhador.

Como a atividade é feita no ambiente de trabalho, não é preciso nem trocar de roupa. A ideia é não deixar o trabalhador cansado, o objetivo é relaxar. Todos os exercícios podem e devem ser aplicados diariamente ou em partes da semana. Apenas 15 minutos diários já são suficientes para que a finalidade seja alcançada.

Em Catalão, essa prática já acontece há muitos anos nas empresas com o atendimento do SESI Ginástica nas Empresas. Com os mais qualificados e capacitados professores da unidade SESI de Catalão, as empresas vêm obtendo resultados de melhoria nos mais diversos ambientes de trabalho.

As dificuldades que se encontravam antes com pessoas que apresentavam Lesão por Esforço Repetitivo (LER), Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (DORT), doenças que mais causavam diminuição da produção e afastamentos de trabalho e que, principalmente, causavam danos à saúde das pessoas, hoje são bem menores devido à constante prática das atividades laborais adquiridas pelas empresas junto ao SESI.

A intenção com a Ginástica Laboral não é só diminuir as doenças e aumentar a produção das empresas, mas, também, proporcionar momentos de relaxamento, descontração e, é claro, prática de atividade física para aqueles que não se exercitam frequentemente.



Foto: Divulgação

Os **benefícios** que a Ginástica Laboral pode proporcionar são inúmeros, mas, podemos destacar alguns para que a visão de empresas, funcionários e das pessoas em geral, se estenda para o que realmente é necessário, pois, embora seja uma técnica antiga, muitos ainda desconhecem os benefícios desse tipo de ginástica.

- A rotina de atividades físicas e alongamentos proporcionados pela Ginástica Laboral previne a ocorrência de doenças relacionadas à rotina de trabalho;
- Proporciona a redução do sedentarismo. Além dele, é possível diminuir o estresse, depressão e a ansiedade causados pela rotina de trabalho e a necessidade de produtividade;
- Melhora a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e resistência, promovendo uma maior mobilidade e restabelecimento da postura. Além disso, proporciona disposição e bem-estar para a jornada de trabalho;
- Redução da fadiga e cansaço no final do expediente. As pausas ocorridas ao longo de um dia de trabalho também reduzem a fadiga visual gerada pelo uso constante de computadores e a fadiga mental;

E, é claro, as principais:

- Bem-estar e aumento do foco do trabalhador. A partir destes benefícios, o funcionário se sente mais concentrado para desenvolver as atividades e comprometido com a produtividade;
- Redução do número de acidentes e afastamentos por problemas de saúde. A manutenção das pausas e dos exercícios físicos garante um menor custo ao empregador que não terá que arcar com os tributos financeiros gerados por acidentes ou afastamentos médicos.

Cite apenas alguns dos benefícios da Ginástica Laboral, porém, existem muitos outros.

O SESI hoje é referência em qualidade de vida e já é conhecido por ganhar vários prêmios na área da Ginástica Laboral pelo trabalho realizado e resultados obtidos.



Sheila Nascente dos Santos Souza
CREF 6125-G/GO

- Professora de Educação Física formada pela UFG-Catalão;
- Coordenadora Imediata do Lazer e Qualidade de Vida da unidade SESI Catalão-GO.

A IMPORTÂNCIA DA ERGONOMIA NO AMBIENTE DE TRABALHO

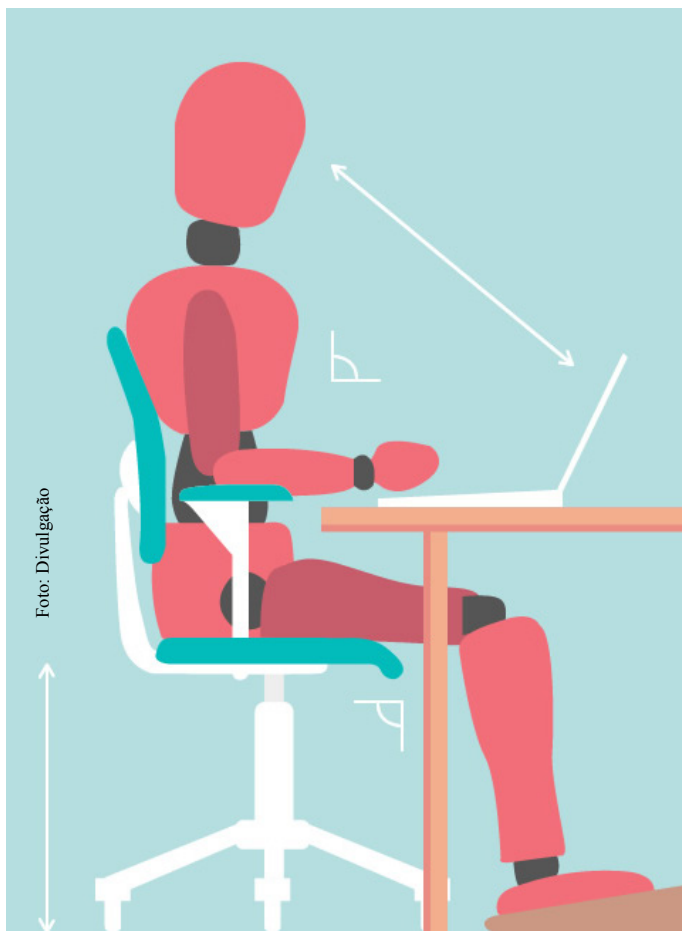


Foto: Divulgação



**William Moisés de Sousa -
"Kiko"**
CREF 14-GO 000877 G

- Formação Acadêmica: Educação Física – 1993/ Universidade Federal de Goiás – Campus Avançado de Catalão
- Especialidade: Ergonomia – 2009/ Faculdade de Tecnologia Senai de Desenvolvimento Gerencial
- Atuação Profissional: SESI – Serviço Social da Indústria – desde 1995/ Professor de Educação Física, Coordenador de Clube e Ergonomista.

Segundo Itiro Lida, um dos fundadores e presidente da Associação Brasileira de Ergonomia (ABERGO), define-se como ergonomia o “Estudo entre o homem e o seu trabalho, equipamentos e meio ambiente solucionando problemas”. Assim, pode-se estabelecer alguns parâmetros que permitem a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, buscando o máximo de desempenho, segurança e conforto (tripé de objetivos da Ergonomia).

Seguindo este pensamento, relacionam-se aspectos como: Homem, Máquina, Ambiente, Informação, Organização e Consequências do Trabalho. Tais aspectos nos conduzem a analisar, experimentar e entender possíveis impactos na criação de postos de trabalho, bem como adaptar e melhorar os postos já existentes.

Então, um ergonomista deve basear seu trabalho na análise dos aspectos: humanos (características físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais, além da influência de gênero, idade, treinamento e motivação); máquinas (materiais, equipamentos, ferramentas, mobiliário e instalações físicas); ambiente (características do ambiente físico, temperatura, ruído, vibrações, luz, gases, cores e outros); informação (comunicações existentes entre os elementos de um sistema, transmissão de informação, processamento da informação e tomada de decisão); organização (reunião de todos os outros elementos no sistema produtivo, estudo dos horários de trabalho, turno de trabalho e formação de equipes); consequência do trabalho (questões de controles, tarefas de inspeção, estudos dos erros e acidentes, além de estudos sobre gastos energéticos, fadiga e estresse). Com estes aspectos, podemos dividir a ergonomia em três áreas, que chamamos de Ergonomia Física, Ergonomia Cognitiva e Ergonomia Organizacional.

A Física está ligada ao que concerne as características da anatomia humana, antropometria, fisiologia e biomecânica em sua relação à atividade física. Os tópicos relevantes incluem a postura no trabalho, manuseio de materiais, movimentos repetitivos, distúrbios músculo esqueléticos relacionados ao trabalho, projeto de postos de trabalho, segurança e saúde.

A Cognitiva se refere aos processos mentais, tais como percepção, memória, raciocínio e resposta motora, conforme afetam interações entre seres humanos e outros elementos de um sistema. Os tópicos relevantes incluem carga mental de trabalho, tomada de decisão, performance especializada, interação homem-computador, stress e treinamento, conforme estes se relacionam aos projetos envolvendo seres humanos e sistemas.

Já a Organizacional busca a otimização dos sistemas sócio técnicos, incluindo suas estruturas organizacionais, políticas e processos. Os tópicos relevantes incluem comunicações, gerenciamento de recursos de tripulações (domínio aeronáutico), projeto de trabalho, organização temporal do trabalho, trabalho em grupo, projeto participativo, ergonomia comunitária e trabalho cooperativo, novos paradigmas do trabalho, cultura organizacional, organizações em rede, teletrabalho e gestão da qualidade.

Algumas instituições buscam melhorias mais na Ergonomia Física que nas demais, mas chegará o momento em que será necessária a intervenção nas três (Física, Cognitiva e Organizacional) afinal, o objetivo é a relação já citada (segurança, desempenho e conforto dos trabalhadores). E hoje, nota-se que as questões ergonômicas já ultrapassam as prerrogativas do trabalho, porque estão presentes também em nossas relações extras laborais.

É comum observarmos as contribuições da Ergonomia nas mais diversas aplicações, como nas poltronas e cadeiras de nossos lares, no conforto e segurança de nossos veículos, nas melhorias das formas, modo de segurar e manusear equipamentos e ferramentas (mesmo no nível doméstico). A ergonomia é uma ciência nova se comparada a outras como a Matemática, a Física e outras mais, porém com a mesma importância para a nossa vida cotidiana.



1 DE MAIO 2018 FESTA DO TRABALHADOR

SORTEIO DE:

LOCAL:



SESI

DIA 1º DE MAIO A PARTIR DAS 09:00HS
SORTEIO DURANTE A PROGRAMAÇÃO

1 (UMA)
MOTO OKM



1 (UMA) TV



*IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS
PODEDO VARIAR COR E MODELO

**OS ITENS ACIMA SERÃO SORTEADOS SOMENTE PARA
TRABALHADORES FILIADOS AO SINDICATO METABASE**

ASSOCIADO, RETIRE SEU CUPOM NA SEDE DO SINDICATO A PARTIR DO DIA 20/03/2018 DAS 08:00 ÀS 18:00HS



Sede/Atendimento:
Rua Randolfo Campos, n.º 10,
(64) 3411-2280 / 3441-2754



A IMPORTÂNCIA DO TÉCNICO EM SEGURANÇA DO TRABALHO

SAIBA MAIS SOBRE ESSE PROFISSIONAL, TAMBÉM CONHECIDO COMO O ANJO DA GUARDA DO TRABALHADOR

Robson Peres Campos, 32, de Paracatu (MG). Técnico em Segurança do Trabalho (Unitec Escolas Integradas), Bacharel em Direito (Faculdade do Noroeste de Minas-FINOM) e Bacharel em Engenharia Ambiental (Universidade de Uberaba) – (Uniuibe). Atualmente atua em empresa de agronegócio - Registro 20.400/MG.

Revista Saúde e Segurança em Dia: Onde esse profissional pode atuar?

Robson: Em todos os segmentos nos quais houver atividade laboral. Para o Técnico em Segurança do Trabalho não existem limitações de atuação, uma vez que se tem atividade laboral independente do ramo de atividade.

Revista Saúde e Segurança em Dia: Qual a formação e regulamentação da profissão?

Robson: A formação é de nível técnico e está regulada nas NR's 04 e 27 do Ministério do Trabalho e Emprego.

Revista Saúde e Segurança em Dia: Quais as atribuições do Técnico em Segurança do Trabalho?

Robson:

- Informar o empregador, através de parecer técnico, sobre os riscos exigentes nos ambientes de trabalho, bem como orientá-los sobre as medidas de eliminação e neutralização;
- informar os trabalhadores sobre os riscos da sua atividade, bem como as medidas de eliminação e neutralização;
- analisar os métodos e os processos de trabalho e identificar os fatores de risco de acidentes do trabalho, doenças profissionais e do trabalho e a presença de agentes ambientais agressivos ao trabalhador, propondo sua eliminação ou seu controle;
- executar os procedimentos de segurança e higiene do trabalho e avaliar os resultados alcançados, adequando-os estratégias utilizadas de maneira a integrar o processo preventivista em uma planificação, beneficiando o trabalhador;
- executar programas de prevenção de acidentes do trabalho, doenças profissionais e do trabalho nos ambientes, com a participação dos trabalhadores, acompanhando e avaliando seus resultados, bem como sugerindo constante atualização dos mesmos, estabelecendo procedimentos a serem seguidos;
- promover debates, encontros, campanhas, seminários, palestras, reuniões, treinamentos e utilizar outros recursos de ordem didática e pedagógica com o objetivo de divulgar as normas de segurança e higiene do trabalho, assuntos técnicos, visando evitar acidentes do trabalho, doenças profissionais e do trabalho;
- executar as normas de segurança referentes a projetos de construção, aplicação, reforma, arranjos físicos e de fluxos, com vistas à observância das medidas de segurança e higiene do trabalho, inclusive por terceiros;
- encaminhar aos setores e áreas competentes normas, regulamentos, documentação, dados estatísticos, resultados de análises e avaliações, materiais de apoio técnico, educacional e de divulgação para conhecimento e autodesenvolvimento do trabalhador;
- indicar, solicitar e inspecionar equipamentos de proteção contra incêndio, recursos audiovisuais e didáticos e outros materiais considerados indispensáveis, de acordo com a legislação vigente, dentro das qualidades e especificações técnicas recomendadas, avaliando seu desempenho;
- cooperar com as atividades do meio ambiente, orientando quanto ao

tratamento e destinação dos resíduos industriais, incentivando e conscientizando o trabalhador da sua importância para a vida;

- orientar as atividades desenvolvidas por empresas contratadas, quanto aos procedimentos de segurança e higiene do trabalho previstos na legislação ou constantes em contratos de prestação de serviço;
- executar as atividades ligadas à segurança e higiene do trabalho utilizando métodos e técnicas científicas, observando dispositivos legais e institucionais que objetivem a eliminação, controle ou redução permanente dos riscos de acidentes do trabalho e a melhoria das condições do ambiente, para preservar a integridade física e mental dos trabalhadores;
- levantar e estudar os dados estatísticos de acidentes do trabalho, doenças profissionais e do trabalho, calcular a frequência e a gravidade destes para ajustes das ações preventivas, normas, regulamentos e outros dispositivos de ordem técnica que permitam a proteção coletiva e individual;
- articular-se e colaborar com os setores responsáveis pelos recursos humanos, fornecendo-lhes resultados de levantamento técnico de riscos das áreas e atividades para subsidiar a adoção de medidas de prevenção a nível de pessoal;
- informar os trabalhadores e o empregador sobre as atividades insalubres, perigosas e penosas existentes na empresa, seus riscos específicos, bem como as medidas e alternativas de eliminação ou neutralização dos mesmos;
- avaliar as condições ambientais de trabalho e emitir parecer técnico que subsidie o planejamento e a organização do trabalho de forma segura para o trabalhador;
- articular-se e colaborar com os órgãos e entidades ligados à prevenção de acidentes do trabalho, doenças profissionais e do trabalho; participar de seminários, treinamento, congressos e cursos visando o intercâmbio e o aperfeiçoamento profissional.

Revista Saúde e Segurança em Dia: O Técnico em Segurança é o aporte entre diretoria e funcionários?

Robson: Sim. Todo profissional da área tem consigo a psicologia do trabalho sempre voltada à prevenção de acidentes e a mediação de conflitos de opiniões. A ideia é proporcionar um ambiente harmônico e seguro para todos.

Revista Saúde e Segurança em Dia: Quais as dificuldades enfrentadas por este profissional?

Robson: São muitas as dificuldades que aparecem no dia a dia, mas a pior delas posso afirmar que é quando o empregador tem plena consciência dos atos ilícitos e dos descumprimentos com a legislação trabalhista e mesmo assim submete seus subordinados a condições inseguras e propícias a acidentes.

Revista Saúde e Segurança em Dia: A antecipação dos riscos é a principal característica da profissão?

Robson: Com certeza. Desta forma, consegue se prevenir e levar a todos informações sólidas sobre os riscos no ambiente, assim como traçar medidas de mitigação aos mesmos.

Revista Saúde e Segurança em Dia: Qual a importância do Técnico em Segurança do Trabalho nas empresas?

Robson: O Técnico em Segurança do Trabalho não apenas previne acidentes. Ele ajuda a empresa a evoluir e cortar gastos involuntários, possibilitando aos setores implantar a qualidade e melhor aproveitamento dos recursos financeiros. Ele trabalha também visando o bem-estar social dos indivíduos e a boa adequação do ambiente de trabalho.



Foto: Arquivo pessoal



A casa do metalúrgico catalano

Fundação: 24/06/2004

Benefícios

**Convênios | Salão de Cabeleireiro | Assessoria Jurídica
Cursos Profissionalizantes | Serviços de Fotocópia
Conferência de Rescisões Trabalhistas**

Assembleias



Campanhas Salariais



Eventos Esportivos e de Lazer



Atendimento ao Trabalhador



CONQUISTAS REAIS

- *Melhoria da qualidade de vida
- *Aumento de salário
- *Melhores condições de trabalho
- *Implementação de vale alimentação
- *Ações judiciais
- *Redução de jornada
- *Abonos e prêmios
- *Adesão de dias - ponte
- *Participação dos lucros e resultados
- *Semana de prevenção de doenças e acidentes do trabalho

**Colônia de Férias em Caldas Novas
Aquisição de terreno em área nobre de 6.000 m²**



**Aquisição de sede própria
no centro da cidade**

O trabalho é a nossa marca!

PERDA AUDITIVA INDUZIDA POR RUÍDO (PAIR)

A PAIR é uma doença que provoca diminuição gradual da acuidade auditiva.

A Perda Auditiva Induzida por Ruído (PAIR) é a diminuição gradual da acuidade auditiva, decorrente principalmente da exposição contínua a elevados níveis de pressão sonora em ambientes de trabalho. O problema pode surgir também por causa de produtos químicos: metais (arsênio, chumbo, cobalto, manganês e mercúrio), gases asfixiantes (cianeto, nitrato de butila e monóxido de carbono) e solventes orgânicos (tuleno, xileno, estireno, dissulfeto de carbono, tricloroetileno, n-hexano e butanol).

A PAIR tem como agentes causadores vários fatores, dentre eles, os mais comuns são:

- Ruído industrial
- Produtos químicos (solventes, metais, asfixiantes e outros)

A Perda Auditiva Induzida por Ruído, uma vez instalada no indivíduo, não tem cura, mas pode-se evitar que ela progrida. O ruído provoca diversas alterações auditivas: trauma acústico, PAIR, TTS (perda auditiva temporária dos limiares), PTS (desvio permanente dos limiares) em maior ou menor grau, dependendo do tempo de exposição ao ruído e intensidade.

A PAIR tem como características: perda auditiva neurosensorial irreversível com predominância coclear e exposição prolongada a níveis de ruídos superiores a 85 db (8 horas), perda gradual ao longo de 6 a 10 anos. A doença inicia-se nas frequências altas e estabiliza-se quando para a exposição ao ruído e seus sintomas são: perda auditiva, zumbido e dificuldade de discriminação do som, transtornos auditivos (comportamentais, cardiovasculares, digestivos, vestibulares, neurológicos e de comunicação).

Através do Programa de Conservação Auditiva (PCA), que inclui o uso correto dos equipamentos de proteção individual (EPI), as empresas e indústrias é que instruem e colaboram para a prevenção da PAIR. A indústria ao escolher os EPIs (protetores auditivos) deve ressaltar:

- O grau de conforto, proporcionado pelo equipamento;
- A facilidade de colocação, manuseio e manutenção do ruído;
- A vida útil do equipamento;
- O custo do produto.

A avaliação diagnóstica correta da PAIR é feita com uma anamnese detalhada do trabalhador: história do trabalho, história da família, queixas como zumbidos, uso prévio de ototóxicos, etc.

Os exames feitos pelo fonoaudiólogo são: audiometria tonal e vocal e impedanciometria e o preparo dos trabalhadores para os exames é repouso acústico antes da jornada de trabalho ou 14 a 16 horas após a jornada de trabalho.

A conservação auditiva e a prevenção da PAIR são feitas através de exames periódicos, uso correto do EPI, programa de conservação auditiva e da conduta correta que empresas e indústrias devem manter para preservar e cuidar da saúde auditiva de seus funcionários.

Em caso de perda auditiva, detectada pelo fonoaudiólogo, procure rapidamente um médico otorrinolaringologista.



Foto: Divulgação



Verena Pereira Procópio
CRF 6834

- Fonoaudióloga da Secretaria Municipal de Saúde

TRABALHADORES A CÉU ABERTO E A IMPORTÂNCIA DA PROTEÇÃO CONTRA RAIOS SOLARES

EXCESSIVA EXPOSIÇÃO AOS RAIOS SOLARES, SEM MEIOS APROPRIADOS DE PROTEÇÃO, PODE SER EXTREMAMENTE DANOSA À PELE



Foto: Arquivo pessoal

Najuah Mariano Damach
CRM 21837- GO

- Dermatologista



Trabalhadores que precisam exercer suas atividades a céu aberto diariamente são expostos aos raios solares. É preciso tomar cuidado com a exposição excessiva e sem os devidos cuidados. Os trabalhos a céu aberto são contemplados na NR 21 e há cuidados gerais a serem fornecidos pelo empregador, como a existência de abrigos, bem como medidas especiais contra a insolação excessiva, calor, frio, umidade e ventos.

De acordo com a dermatologista Najuah Mariano Damach, a radiação ultravioleta da luz solar é crucial para a síntese de vitamina D na pele e em outros aspectos fisiológicos da vida humana, como a geração de uma saudável proteção de melanina para a pele. “Entretanto, quando ocorre excessiva exposição a essas radiações vitais sem meios apropriados de proteção, pode ser extremamente danosa à pele de indivíduos cujas defesas fotoprotetoras são deficientes”, esclarece.

Ela ressalta que os efeitos agudos da exposição solar excessiva são: queimadura solar, fototoxicidade induzida por medicamentos e herpes simples facial-oral e que os riscos a longo prazo da exposição descontrolada e repetida resultam no desenvolvimento de modificações actínicas (rugas, envelhecimento precoce da pele, adelgaçamento irregular da epiderme, telangiectasias, máculas hiperpigmentadas). Também é possível o desenvolvimento de lesões pré-malignas (ceratoses solares) e malignas (carcinoma basocelular, carcinoma espinocelular e melanomas).

A Dermatologista alerta que também pode-se gerar dano fotoquímico



Foto: Divulgação

cumulativo aos olhos desprotegidos resultando no escurecimento das lentes (envelhecimento da lente) e formação de catarata nuclear, além de alteração da resposta imune e da função e distribuição dos componentes do sistema imunológico causando uma incompetência imune seletiva.

Najuah destaca que o tipo de roupa pode servir como filtro solar contra a penetração da radiação e que roupas justas, preferivelmente coloridas, tendem a diminuir a quantidade de penetração de radiação ultravioleta na pele. Roupas escuras, especialmente pretas, são excelentes, mas absorvem a luz e a radiação infravermelha e, por isso, podem ser pouco confortáveis. “Materiais sintéticos como poliéster, nylon e dacron são menos transparentes à UVB e à UVA e, por isso, são mais protetores. Chapéus e guarda-sóis, por exemplo, minimizam o dano à pele e ao couro cabeludo. Chapéus de aba larga protegem as orelhas, o nariz e o queixo. O uso de óculos de sol apropriado também é muito importante”, explica.

Evitar os raios solares entre 10 da manhã e 3 da tarde é a única maneira efetiva para reduzir o risco da exposição prolongada a esses raios, salienta a dermatologista. Ela relata ainda que estão entre os principais erros no uso de protetor solar, usar uma quantidade menor do que a indicada, não reaplicar o protetor periodicamente, esquecer de passar em determinadas áreas do corpo expostas ao sol e escolher um produto com Fator de Proteção Solar (FPS) menor do que o recomendado. “Temos que usar o protetor solar em todas as áreas expostas. No dia a dia, por exemplo, rosto e braços devem ser protegidos. Quando houver

uma exposição intencional, como quando se vai à praia ou à piscina, ou trabalhadores que ficam expostos durante o trabalho, a forma correta de usar o protetor solar é aplicar duas camadas do produto em todo o corpo ou uma colher de chá para rosto, cabeça e pescoço; duas colheres de chá para frente e trás do dorso; uma colher de chá para cada braço e duas colheres de chá para cada perna”, lembra.

Najuah ainda recomenda que o protetor solar seja aplicado 15 minutos antes da exposição ao sol e deve ser reaplicado a cada duas horas enquanto se estiver exposto. O protetor deve ser usado em qualquer horário do dia, mesmo em dias nublados. Para saber o tipo ideal de protetor solar tem que ser levado em consideração o tipo de pele, e há produtos que são destinados a peles mais oleosas outros a peles mais secas. “Além disso, o fototipo também é importante na escolha do protetor, ou seja, pessoas de peles mais claras necessitam de um fator de proteção mais alto. No caso dos trabalhadores que ficam expostos aos raios solares durante o trabalho, é necessário protetor cujo fator de proteção, seja no mínimo 30. Estes protegem contra os raios UVB que podem causar queimaduras e câncer de pele, porém é importante analisar o PPD (Escurecimento Persistente do Pigmento), uma forma de medir a proteção aos raios ultravioleta do tipo A (UVA), responsáveis pelo escurecimento da pele após a exposição solar. O PPD em um fator de proteção solar tem que ser acima de 8”, afirma.

É importante salientar que a eficácia de um protetor depende, principalmente, da população adquirir o hábito de usá-lo de forma correta, conclui a dermatologista



A INCLUSÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA NO MERCADO DE TRABALHO

EM CATALÃO HÁ EM MÉDIA 400 PCDs EMPREGADOS, E DESSE TOTAL, EM MÉDIA 90% TRABALHAM NAS LINHAS DE PRODUÇÃO DAS EMPRESAS

A inclusão de pessoas com deficiência é, ao mesmo tempo, um desafio e uma grande oportunidade para as empresas e a sociedade no geral, assim explica Núbia Rodrigues Pires, proprietária de uma empresa de Inclusão, Treinamento e Recrutamento e Pós-Graduada em Educação Especial e Processos Inclusivos. Porém, independente da obrigatoriedade, o processo de inclusão tem uma série de impactos tanto do ponto de vista social quanto econômico para todos (empresa, pessoas com e sem deficiência, família, entre outros), salienta. “Para as pessoas com deficiência, a atuação nas empresas significa uma forma de exercer uma atividade remunerada de maneira digna e a possibilidade de estabelecer uma interação constante com outros profissionais. Trata-se de um caminho para a independência e a construção de uma autoestima mais saudável, o que favorece todo o processo de inclusão desses sujeitos, os tornando verdadeiros cidadãos”, afirma Núbia.

Outro ponto positivo é o fato das empresas, gestores e funcionários sem deficiência terem a oportunidade de conhecer de perto as potencialidades das pessoas com deficiência, o que favorece a desmistificação da condição de *coitadinho*, diminuindo e até eliminando possíveis preconceitos preexistentes. Portanto, devemos eliminar a palavra *deficiente* do nosso dicionário, pois ela tem um significado muito forte. “Frequentemente é confundido *deficiente* como antônimo de *eficiente*, que por sua vez, leva à ideia de *incapaz*, ideia que se fortalece quando não existe convivência com uma pessoa com deficiência ou se a convivência for com uma pessoa cuja deficiência seja de fato limitante e incapacitante”, esclarece.

Para Núbia, pessoas com deficiência trazem consigo medos, inseguranças, desânimos, preguiça, comodismo, rebeldia, tanto como coragem, determinação, alegria, vontade, inteligência e bom senso, como todas as pessoas que estão vivendo e que precisam levantar todos os dias de manhã e ir à luta, e que muitas vezes, gostariam



Foto: Divulgação

de ficar deitadas. Elas também se sentem desvalorizadas, cansadas e tristes, e em outros dias, estão felizes, realizadas, esperançosas e muito animadas. Elas não são diferentes de nós

No Brasil, a chamada Lei de Cotas (art. 93 da Lei nº 8.213/91) estabelece a obrigatoriedade que empresas com cem ou mais empregados preencham uma parcela de seus cargos com pessoas com deficiência. A porcentagem varia de acordo com a quantidade geral de funcionários, com o mínimo de 2% e o máximo de 5%, informa. “Em primeiro lugar, não podemos esquecer que estamos no Brasil, e que a desigualdade entre as pessoas no nosso país é um aspecto mundialmente conhecido. O ideal de uma sociedade verdadeiramente inclusiva está na cabeça de poucos e ainda temos muito que avançar para termos uma sociedade com igualdade e respeito a todos”, lembra.

Núbia reforça que a Lei de Cotas trouxe um grande incentivo para as pessoas com deficiência em todos os aspectos, provocando reações importantíssimas no processo de inclusão e de respeito pelas diferenças. Mas, infelizmente, sabe-se que se não fosse por força da Lei, poucas pessoas com deficiência estariam empregadas, pois a maioria das empresas só se preocupa com o cumprimento da norma em si e nunca pelo verdadeiro significado da palavra *Inclusão*. “Uma pesquisa da Associação Brasileira de Recursos Humanos (ABRH) Nacional, Isocial e Catho, realizada com 2.949 profissionais do setor, apontou que 81% dos recrutadores contratam pessoas com deficiência *para cumprir a lei*. Apenas 4% declararam fazê-lo por *acreditar no potencial* e 12% o fazem *independente de cota*. Os resultados são preocupantes quando pensamos em incluir pessoas com deficiência no mercado de trabalho. Como serão tratados com expectativas tão negativas?”, questiona.

“Ao conseguir emprego e salário, a autoestima e as condições de

cidadãos e consumidores tiram as pessoas com deficiência de suas casas e os colocam nos shoppings, cinemas, nas faculdades para se aprimorarem, nas ruas, na vida”, explica Núbia. Por outro lado, segundo Núbia, as pessoas sem deficiência também têm a oportunidade de conviver com pessoas com deficiência e os estigmas, paradigmas e velhos conceitos, pouco a pouco, vão se desfazendo, transformando e dando lugar a um pensamento inclusivo.

Ela confirma que em Catalão há em média 400 pessoas empregadas, e desse total, em média 90% trabalham nas linhas de produção das empresas. “Infelizmente, a maioria das empresas cumprem a Lei (no papel), pois são fiscalizadas em relação a isso, mas poucas tem algum programa de inclusão para o atendimento digno das PCDs (cursos de qualificação, postos de trabalho adaptados, treinamentos específicos, EPI’s adaptados, entre outros). Percebo que temos surdos que não se comunicam na empresa, porque não têm intérpretes de libras ou programa de libras para os funcionários ouvintes, ou pessoas com deficiência em membros inferiores trabalhando em pé e deambulando constantemente”, denuncia.



Foto: Focuss Produções

Núbia reforça que a Lei de Cotas trouxe um grande incentivo para as pessoas com deficiência em todos os aspectos

Núbia alerta que não conhece nenhum cego que esteja incluído no mercado de trabalho em Catalão, mesmo com softwares que são muito eficientes e garantem um trabalho com qualidade para quem tem essa deficiência. “Percebe-se que as empresas têm muito que melhorar para atender a pessoa com deficiência com dignidade, mas com a aprovação da Lei Brasileira de Inclusão (LBI) muita coisa mudará no atendimento ofertado a essas pessoas”, pontua.

O Censo do IBGE de 2010 mostra que 23,9% da população brasileira são de pessoas com deficiência. Em Catalão, há em média mais de 9.600 pessoas com deficiência que se enquadram para o cumprimento da Lei de Cotas, dessas, muitas com qualificação, mesmo assim, estão fora do mercado de trabalho. “Eu trabalho com pessoas com deficiência há 18 anos e não posso jamais defender que a falta de qualificação seja a justificativa para a não contratação de pessoas com deficiência, pois quando a empresa tem interesse em contratar um profissional com deficiência, ela pode muito bem promover essa qualificação”, explica.

Ela acrescenta que existem muitos incentivos e programas de qualificação e de aprendizagem voltados para pessoas com deficiência e reabilitados do INSS. “Acredito que na maioria das vezes as pessoas com deficiência não são contratadas por despreparo da equipe de RH e gestores da empresa durante o próprio processo seletivo, e também porque os gestores não se sentem preparados para receber essas pessoas, culpando as barreiras arquitetônicas e a falta de qualificação por isso.”

De acordo com Núbia, ela recebe várias solicitações para recrutar e selecionar pessoas com deficiência, mas com diversas restrições em relação ao tipo de deficiência, e que após receber esse pedido, sempre deixa bem claro, que a empresa trabalha buscando a inclusão e não simplesmente o cumprimento de cota. “Tais solicitações são em sua maioria irresponsáveis e excludentes”, garante.

Núbia finaliza afirmando que o trabalhador com deficiência é produtivo, responsável e competente como qualquer outro trabalhador, desde que o mesmo esteja em um posto de trabalho que respeite e entenda suas limitações e potencialidades. Não basta incentivar o ingresso de pessoas com deficiência no mercado de trabalho, precisamos garantir a sua ascensão profissional. “A empresa deve acompanhar o desempenho dele, realizando avaliações, entrevistas, conhecendo a deficiência e suas necessidades e ouvindo as sugestões dos mesmos com o objetivo de conhecer as suas limitações e potencialidades, para assim saber lidar com elas. Desconhecer as potencialidades é um dos entraves à colocação profissional das pessoas com deficiência, onde na maioria das vezes só vemos a *parte que falta* e desconsideramos as características individuais e potencialidades dos mesmos”, esclarece.

A Analista Fiscal Wislene Batista Sousa da

Silva, 46, tem deficiência física nos dois braços porque a mãe dela usou Talidomida durante a gravidez. O medicamento considerado como calmante e ansiolítico, foi largamente usado por gestantes para controlar as constantes náuseas e a tensão, típica dos primeiros meses de gravidez. Ela diz que é difícil uma pessoa com deficiência entrar no mercado de trabalho, mas que teve a sorte e competência de estar trabalhando, mesmo com as limitações que possui.

Wislene conta que os colegas não a olham de forma diferente, pelo contrário, a tratam com dignidade. “Sou daquelas pessoas que sabem se impor, então, ganhei o respeito de todos. Quanto ao local de trabalho, sempre estou solicitando que eu tenha suporte necessário para desenvolver minha função, mesmo com a deficiência física que tenho”, ressalta.

“Se você tem qualquer tipo de deficiência e quer entrar no mercado de trabalho, deve estudar para ter uma profissão. Deve ir em busca de seus ideais. Não deve ficar quieto, esperando as coisas acontecerem, porque quanto mais qualificados, melhor será para ocuparem uma vaga no mercado de trabalho”, alerta.

Já Ana Cláudia de Paiva Gomes, 40, nasceu com displasia lateral do lado direito. Ela trabalha há 11 anos em uma empresa do segmento agrícola na função de almoxarife. Para Ana Cláudia, não é difícil uma pessoa com deficiência entrar no mercado de trabalho. “Basta ter força de vontade e, primeiramente, se aceitar, porque somos mais capazes do que imaginamos. Conseguimos fazer tudo que uma pessoa sem deficiência consegue, só que fazemos do nosso jeito, com as nossas limitações. E hoje, as empresas estão abrindo as portas para nós cada vez mais”, destaca.



Ana Cláudia faz questão de enfatizar que a empresa oferece suporte necessário para que ela execute as atividades do cargo que ocupa

Ela garante que os colegas de trabalho a tratam de igual para igual, que é respeitada pelo que exerce e que consegue alcançar os resultados que espera, com segurança e qualidade, respeitando as normas e políticas da organização. “Mesmo tendo uma limitação, nada me impede de exercer meu trabalho e com o trabalho me sinto útil, pois trabalhar faz bem para o nosso ego”, diz.

Ana Cláudia faz questão de enfatizar que a empresa oferece suporte necessário para que ela execute as atividades do cargo que ocupa e também se preocupa com o bem-estar do funcionário, para que trabalhe com saúde e dentro das limitações que tem.

Ela ainda aconselha quem tem uma deficiência e almeja entrar no mercado de trabalho: “Vá à luta. É isso mesmo meu amigo, você deve correr atrás de seus objetivos, não fique em casa esperando o trabalho ir até você. Se disponha, procure se qualificar, não desista dos seus sonhos. Lute! Brilhe! Conquiste! Faça a diferença, pois o diferencial é você”, afirma.



Wislene conta que os colegas não a olham de forma diferente, pelo contrário, a tratam com dignidade

NOSSO VOTO TEM PODER!



O direito de eleger bons representantes é uma conquista dos povos.

Ele não foi dado por reis, sábios, juristas ou por outro poderoso de plantão.

O direito de votar foi conquistado pelas lutas sociais.

Por isso, tem de ser valorizado, pois ele pode significar emprego, salário, renda, moradia, saúde, educação, segurança, en-

fim, dignidade às atuais e futuras gerações.

Além do direito de votar, o trabalhador tem também garantias à sua segurança e saúde. Deve conhecê-las, exigir que sejam respeitadas e procurar o Sindicato, caso o ambiente de trabalho não seja seguro.

O que isso tem a ver com o voto? Tudo. Porque deputados e senadores podem

atacar as Normas Regulamentadoras e governantes podem derrubar garantias à nossa integridade e à nossa própria vida.

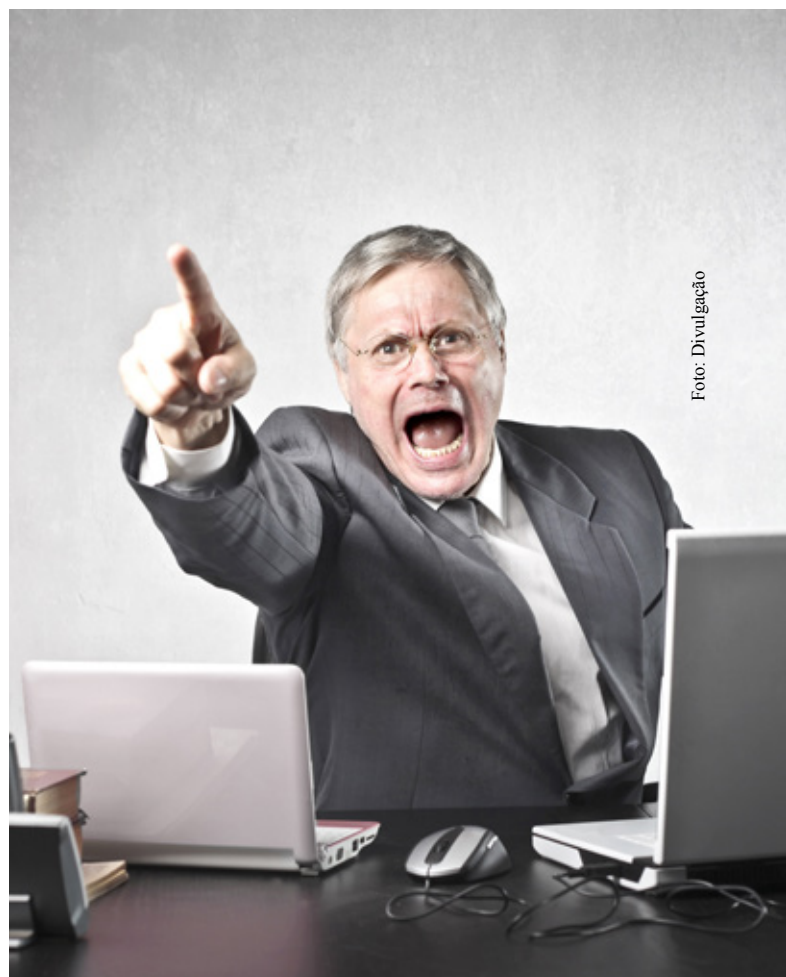
Outubro está logo ali. Daqui a pouco chegam as eleições e nós teremos de votar certo, eleger aliados e derrotar adversários.

José Pereira dos Santos,
Presidente
Diretoria "União e Ação"

FAÇA VALER A SUA VONTADE E O SEU DIREITO DE VOTAR!

Sindicato dos Metalúrgicos de Guarulhos e Região
www.metalurgico.org.br





O ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO

Com o aumento da competitividade das empresas e o consequente crescimento de demandas e metas, o ambiente de trabalho tem se configurado como um dos principais agentes causadores de uma das doenças mais predominantes da atualidade: o estresse. As inconsistências do mercado de trabalho, que oscila entre períodos de crescimento econômico e outros de intensa recessão, e o surgimento de novas tecnologias também exigem profissionais cada vez mais capacitados e flexíveis.

Tudo isso ocasiona e facilita a expansão do estresse ocupacional e em decorrência disso, o número de transtornos mentais relacionados ou causados pelo trabalho também é crescente, principalmente, quadros de depressão e ansiedade. Essas demandas são de difícil diagnóstico no que diz respeito à referência ao trabalho e tendem a ser subnotificadas, faltando registro de ocorrência nas empresas. Os dados disponibilizados são bem abaixo das reais ocorrências.

Pode-se definir o estresse ocupacional como um desequilíbrio entre as demandas do trabalho e a habilidade ou possibilidade de cumpri-las. O estresse ocupacional manifesta-se de forma mais intensa em algumas categorias específicas de profissionais, tais como: profissionais da área da



Rosana Cristina de Oliveira
CRP-09/2783

- Psicologia Clínica
- Neuropsicologia

saúde; motoristas, principalmente, motoristas de ambulância; professores e outros profissionais da educação; profissionais do setor de telecomunicações; jornalistas; militares; bancários; outros profissionais do mercado financeiro; profissionais da aviação; atendentes de telemarketing; industriários; metalúrgicos; funcionários que trabalham em empresas com escalas de trabalho rotativas, metas rígidas ou excessiva pressão por produtividade e longas jornadas ou que se submetem a jornadas exaustivas de trabalho, onde há pressão por resultados rápidos e produtividade crescente. Porém, qualquer indivíduo pode enfrenar o estresse ocupacional independente da profissão e atividade exercida.

Os transtornos mentais são verificados de forma equivalente em homens e mulheres, sendo que as maiores incidências por gênero estão relacionadas ao ramo de atividade. As reações físicas ao estresse variam de pessoa para pessoa, mas o mais comum é apresentar um cansaço maior que o habitual, irritação aos mínimos motivos, dificuldade de relacionamento no trabalho e em casa, cefaleia, taquicardia, sudorese e desânimo para as atividades do dia a dia, baixa da concentração e atenção, dificuldades de memória, alterações de sono, humor e apetite. Os sintomas podem aparecer de maneira aguda, em crises, ou crônica. O risco trazido pelo estresse não é só emocional, há relação entre o estresse causado pelo trabalho com o aumento do risco de várias doenças físicas.

Pessoas com trabalhos com muitas demandas e pouca autonomia são mais propensas a doenças, em comparação com pessoas que não passam pelo mesmo tipo de situação. Há também o risco de casos de comportamentos prejudiciais à saúde, como tabagismo, uso de álcool e alimentação ruim. A exposição ao assédio moral e sexual, jornadas exaustivas, atividades estressantes, eventos traumáticos, discriminação, perseguição da chefia e metas abusivas no ambiente de trabalho são as principais causas do início da patologia.

Outros exemplos comuns de adoecimento mental ou psicológico são o TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo), o Transtorno Bipolar, a Síndrome de Burnout, causada pelo esgotamento físico e mental, e a Síndrome de Anancástico, que é a mania de perfeição. A crise econômica pode contribuir para o agravamento da situação. As pessoas têm medo de perder o emprego e se sujeitam as situações de estresse ou de assédio.

A Síndrome de Burnout, por exemplo, pode ser caracterizada como uma resposta ao estresse laboral crônico. Burnout tem como consequência uma dessensibilização dirigida às pessoas com quem se trabalha, incluindo usuários, clientes e a própria organização, e o estresse é um esgotamento diverso que, de modo geral, interfere na vida pessoal do indivíduo, além de seu trabalho.

É uma síndrome relacionada ao esgotamento ocupacional que provoca um estado de tensão emocional e estresse crônico, causando diminuição do desempenho no trabalho e falta de engajamento, ou seja, a pessoa não consegue se envolver com aquela ocupação e despersonalização. Um *descolamento* do indivíduo de sua própria personalidade, levando à apatia e ao desinteresse.

O local de trabalho passa a ser um peso. Pressão, falta de confiança entre os colegas, jornadas longas e discrepância entre expectativas do trabalhador e o que é exigido, podem levar ao desgaste emocional e físico, e se tornam gatilho para o desenvolvimento da síndrome. Há personalidades e profissões mais suscetíveis ao Burnout, mas em boa parte dos casos, prevalece a máxima: “o problema não é você, é o seu ambiente de trabalho”. Isso mostra o nível de despersonalização a que se pode chegar. A pessoa se torna cética, não vê saída e nem tem motivação.

Um dos primeiros sintomas é de esvaziamento de energia. A pessoa sente uma exaustão física e mental tão grande, que não há final de semana ou férias que possam resolver. Voltar para o trabalho passa a ser emocionalmente insustentável. Não é possível angariar os recursos psicológicos para vencer o sofrimento.

Com tamanha exaustão, vem a sensação de incapacidade para trabalhar e a falta de concentração. Em alguns casos, há aumento da agressividade ou da passividade. O trabalhador começa a se esconder ou ficar sempre em uma posição de defesa ou de conflito. A relação com os colegas também é atingida, e a pessoa é afastada dos demais.

Muitas vezes confundido com outros transtornos, o Burnout pode ser o gatilho para eles. A síndrome, em muitos casos, é um estágio que leva ao transtorno depressivo. E pode desencadear risco de suicídio e de comportamentos altamente destrutivos.

Há necessidade crescente de se investir de forma mais efetiva em programas de prevenção de estresse no local de trabalho, protegendo a saúde do trabalhador, deixando de negligenciar a qualidade de vida dos profissionais, os números de afastamentos e licenças médicas, os acidentes de trabalho, a baixa autoestima e problemas emocionais dos profissionais que se não tratados precocemente podem levar a quadros depressivos e ansiosos graves. Ainda existe por parte das empresas uma preocupação com números e produtividade e negligência a qualidade de vida das pessoas que nela trabalham.

O esgotamento profissional e a Síndrome de Burnout podem levar a quadros depressivos. Os transtornos exigem tratamentos distintos, ainda que possam ser usados medicamentos semelhantes. A principal atitude de quem sofre com o esgotamento profissional é buscar ajuda assim que os primeiros sintomas aparecem. É necessário realizar um acompanhamento psicológico para avaliar a necessidade de afastamento do trabalho.

O melhor caminho é o da prevenção. As empresas precisam ter noção da importância de adequar equipamentos, oferecer assistência e preocupar-se com o conforto dos funcionários. Os próprios trabalhadores também devem colaborar para que o ambiente seja amigável e leve. A prevenção também pode acontecer individualmente, fora do trabalho, buscando um estilo de vida saudável e atividade física regular. Em alguns casos, a busca da espiritualidade auxilia na resiliência.

Para se evitar o esgotamento profissional é necessário atenção acentuada à carga de trabalho dos profissionais. O número de horas trabalhadas ou de tarefas a serem desempenhadas em pouco tempo são fatores que geram estresse tanto para trabalhadores com longas jornadas de trabalho, como para os que trabalham em escalas rotativas, tem pouco tempo de folga ou acentuada pressão para entregar muitos resultados em curtos espaços de tempo.

A carga excessiva de trabalho pode induzir a níveis de estresse acentuados, principalmente, quando não há reconhecimento do profissional e o ambiente não é acolhedor. A falta de reconhecimento ou de reforço positivo levam a desmotivação e ao adoecimento físico e psíquico. O reconhecimento seja por parte dos chefes, colegas de trabalho ou da sociedade pode evitar ou aliviar o esgotamento. O controle, pressão por produtividade e supervisão excessiva por parte de chefias, burocracia excessiva e rotinas rígidas de trabalho também potencializam o estresse. É importante aos profissionais ter certa autonomia, flexibilidade e liberdade para exercer suas funções.

Se o funcionário é tratado com justiça pela organização em que trabalha, sendo remunerado de forma justa e tratado com respeito pelas chefias, colegas de trabalho e comunidade, se as regras são aplicadas da mesma maneira para todos sem privilégios de alguns, se os valores pessoais do trabalhador estão em sintonia com a função que exerce, cumprindo suas tarefas de acordo com suas crenças e princípios éticos, se há um ambiente de trabalho saudável, colaborativo, onde há preocupação com o bem-estar do profissional, se as relações interpessoais se desenvolvem de maneira harmônica e satisfatória, dividindo situações, compartilhando problemas e estabelecendo uma relação de confiança para busca de soluções, se há direito a pausas, não haverá grande desgaste emocional relacionado ao trabalho.



Ruiter não só conseguiu superar uma deficiência física, mas se firmou com um dos maiores nomes da natação paralímpica brasileira

FENÔMENO CATALANO NAS PISCINAS!

RUITER SILVA, MEDALHISTA PARALÍMPICO, SE PREPARA PARA AS COMPETIÇÕES DE 2018



Daniel Dias, Felipe Rodrigues, André Brasil e Ruiter Silva, nomes fortes na natação paralímpica brasileira

Fotos: Zappe CPB MPLX

Aos 25 anos de idade, Ruiter Antônio Gonçalves Silva não só conseguiu superar uma deficiência física, mas se firmou como um dos maiores nomes da natação paralímpica brasileira. O fenômeno que nasceu em Catalão é um colecionador de premiações e medalhas. O catalano se diz uma criança de sorte por não se ter sofrido preconceito. “Sempre fui rodeado de amigos, não me lembro de nada grave que tenha me marcado na questão de preconceito pela minha deficiência. Talvez uma coisa ou outra, mas acho que a relevância das coisas boas que vivi é muito maior, pois sempre tive boas pessoas ao meu redor”, comemora.

A natação surgiu na vida de Ruiter, primeiramente, como trabalho muscular para o braço, o qual ele não tem a mão. Depois, virou hobby e, posteriormente, evoluiu para uma profissão. “Hoje, o esporte paga as minhas contas e tudo que tenho foi a natação quem me deu. Inclusive, para nossa casa e para nossa família, tudo vem da natação. Hoje, o esporte para mim é tudo, desde saúde, profissão e hobby também”, afirma.

Em 2016, na Paralimpíada do Rio, o catalano foi medalha de prata no revezamento 4 x 100m livre 34 pontos, batendo o recorde das Américas; ficou em 5º lugar nos 100m livre, também quebrando o recorde das Américas; e obteve o 7º lugar nos 50m livre, batendo recorde brasileiro. Em 2017, conquistou uma medalha de ouro no revezamento 4 x 100m livre e uma de prata nos 200m medley no Campeonato Mundial de Natação Paralímpica, na cidade do México. Foi a terceira participação do catalano em campeonatos mundiais e em todos trouxe medalhas para o Brasil.

De acordo com o paratleta, ano passado houve um prazo maior de descanso. “Nosso ciclo é basicamente de quatro anos. Como a Paralimpíada, que era



Fotos: Zappe CPB MPIX

Ruiter conquistou no México, a primeira medalha individual

O foco do catalano para 2018 é o Pan Pacífico, na Austrália

um foco e passou, 2017 foi um ano teoricamente mais fraco, digamos assim, porém eu consegui fazer um ano muito bom, porque fiquei muito próximo do meu tempo da Paralimpíada, competindo no Mundial do México. Mesmo estando a 2.500 metros de altitude, conquistei a primeira medalha individual, que foi nos 200m, e voltei do Mundial com duas medalhas, uma prata e um ouro, no revezamento, então, foi um ano de boas oportunidades que eu soube aproveitar”, revela.

O foco do catalano para 2018 é o Pan Pacífico, na Austrália, porém, haverá também três campeonatos brasileiros, um Open Internacional no Brasil, e pelo menos um Open Internacional em outro país. E claro, todas as competições vão ajudar Ruiter na meta maior, a Paralimpíada no Japão, em 2020. “O foco maior sempre será os Jogos Paralímpicos e com uma motivação muito grande, porque eu tenho um sonho pessoal de conhecer o Japão, então vai ser uma oportunidade de estar viajando para competir. Será minha segunda Paralimpíada, com o objetivo de trazer mais medalhas, disputar mais provas e além de tudo, conhecer o Japão e estar em Tóquio. A família inteira já está fazendo vaquinha para viajar para o Japão”, conta.

Ruiter confessa que se sente honrado de falar que é de Catalão, justamente pelas pessoas que aqui vivem. “A maioria tem um carinho muito grande por mim. Eu ando nas ruas quando estou lá, vou ao mercado, à farmácia e sempre sou reconhecido por alguém. O cuidado, o zelo que os catalanos têm por mim, é uma admiração muito grande que eu sinto mesmo. Então, fico muito feliz e lisonjeado de poder ser, de certa forma, um exemplo de que a gente deve acreditar sempre nos sonhos e nos nossos objetivos”, ressalta.

Mas, o paratleta se queixa de ter deixado Catalão e ir morar em Uberlândia

(MG) por falta de estrutura para treinamento e, principalmente, por falta de apoio. “Eu fico muito chateado com a política de Catalão, mesmo eu evitando de participar ao máximo de qualquer tipo de partido político. Eu nunca recebi nenhum apoio. Nada, nada mesmo, independente do partido que tinha o mandato. Nunca tive nenhuma ajuda para competições. Eu fui acolhido mesmo por Uberlândia e, em Catalão, apenas pelas pessoas. Quando voltei da Paralimpíada desfilei em um carro dos Bombeiros e fui porque foi um convite de amigos que jogavam basquete comigo em Catalão e são da corporação, e de um professor de Educação Física, o Nei, que também jogou basquete comigo, e da minha família mesmo. Mas, nunca recebi nenhum tipo de apoio nem do Poder Público Municipal, nem do meu Estado”, lembra.

Recentemente, outro sonho realizado por Ruiter foi o casamento com Danyelle, após apenas dois meses de namoro. “Casei e fui para o Mundial, tive que adiar a lua de mel. Ela pediu a medalha de ouro e eu trouxe. Sou recém casado, estou muito feliz e com grandes sonhos para este ano. Muitas coisas boas estão vindo por aí”, vibra o atleta.



Foto: Gilson Carvalho

Com dois meses de namoro, Ruiter realizou o sonho de se casar com Danyelle



“

Cada tratamento é conduzido de forma especial, com muita atenção e cuidado.”

FREDERICO FIORAVANTE ESPECIALISTA EM FAZER VOCÊ SORRIR

**MINEIRO ESCOLHEU CATALÃO PARA SEGUIR A
CARREIRA, A QUAL O FASCINOU DESDE SEMPRE**

Frederico Silva Fioravante nasceu em Araguari/MG. Em 2006, mudou-se para Catalão para trabalhar, pois acreditava no potencial promissor da cidade. Formado pela UNITRI de Uberlândia/MG, tem Especializações em Prótese Dentária e em Implante Dentário, além de atualização em Dentística Restauradora e Curso de Laminados Cerâmicos (lentes de contato). O consultório em Catalão foi montado ainda em 2006, em uma sala pequena, que foi reformada e adaptada para atendimento.

Com o passar do tempo, os pacientes foram aumentando, logo houve a necessidade de um local maior e com melhor infraestrutura. “Foi quando no ano de 2015, com fruto de anos de trabalho, consegui construir minha própria clínica, Odonto e Saúde. Nela atendo como clínico geral, com ênfase em prótese e implante”, explica.

No espaço também se encontram outros odontólogos que atuam em especialidades diferentes como Ortodontia (aparelho) e Endodontia (canal). A clínica ainda dispõe de profissionais na área de Nutrição, Psicologia e Fisioterapia.



Além da excelente estrutura física, a Odonto e Saúde atende convênios da Rede UNNA (Odontoprev), Unimed e Dental Show.

E como a Odontologia surgiu na vida desse mineiro?

Frederico conta que foi atleta de Natação a vida toda e que gostava muito da área de Educação Física e Nutrição por causa do esporte, mas que a Odontologia o fascinava e o deslumbrava. Ele chegou a ser campeão mineiro de Natação, terceiro lugar no Mercosul em Curitiba (PR), quinto colocado no Brasileiro e, por dezenas de vezes, campeão regional. “Aposentei das piscinas, de vez em quando treino, mas é bem esporádico. Agora, estou adepto do Cross Fit”, conta.

Ele explica que o ponto determinante para se decidir por Odontologia foi a beleza da profissão, que pode transformar sorrisos e, consequentemente, vidas. “Pensava que não seria possível cursar Odonto, por ser bastante disputado na época e muito caro, tendo em vista mensalidade, materiais odontológicos e custo de se morar em outra cidade, mas meus pais me apoiaram e consegui realizar este sonho”, ressalta.

O profissional se diz muito feliz e realizado com a escolha pela Odontologia. “Sem dúvida estou sempre em busca de conhecimento e de fazer novas especializações. Quando a gente faz aquilo que gosta, dominamos cada vez mais a área de atuação. Isso nos motiva, cada vez mais, a se aprimorar, e com isso, temos satisfação profissional.”

Ele acredita que além da busca pelo conhecimento, outro ponto primordial é a conduta com os pacientes, tentando conduzir cada tratamento de forma especial, atenciosa e cuidadosa. “Na cadeira não lidamos com objetos ou produtos, e sim, vidas”, pontua.

O odontólogo lembra que a Odontologia é de suma importância desde sempre. “A boca é um local onde podem se desenvolver doenças que comprometem o corpo todo e até a vida, e em se tratando dos dias atuais, é uma grande aliada da estética, onde as pessoas procuram cada vez mais um sorriso de artista”, explica.



A clínica ainda dispõe de profissionais na área de Nutrição, Psicologia e Fisioterapia.

Dr. Frederico Fioravante
CRO-GO 9067

64 3442-7340

64 98401-7340

Rua Getúlio Vaz, 261, Loteamento Três Cruzes

📍 Odonto & Saúde

📧 @fredsassa

📧 @odontosaudecat



A Odonto e Saúde foi fundada em 2015



A Odonto e Saúde oferece atendimento em diversas especialidades odontológicas

PAIXÃO PELA ODONTOLOGIA

“É GRATIFICANTE VER UMA PESSOA QUE ME PROCURA, SENTINDO DOR, RETORNAR AO LAR COM SENSAÇÃO DE ALÍVIO.”

Rejane Aparecida Delfino é natural de Catalão. Em outubro de 2017, deixou o distrito de Santo Antônio do Rio Verde e veio residir no município. A profissional é Especialista em Saúde Coletiva e Endodontia.

Para ela, o que a faz ser uma boa profissional é o amor pela profissão. “Amo pessoas e as relações interpessoais e quando um paciente me procura por estar sentindo dor, é muito gratificante vê-lo retornar ao seu lar e sua rotina com sensação de alívio e a solução do que era seu problema”, explica.

A mãe de Rejane é Técnica de Enfermagem, portanto ela cresceu no meio da área da saúde. Quando criança era encantada pelo cheiro da sala do dentista e aqueles equipamentos. “Incentivada pela minha mãe, tive a possibilidade de ser profissional autônoma e posso realizar minha profissão onde quer que eu vá e amo o que faço. Estou totalmente realizada e não me vejo em outra profissão”, conta.

A profissional afirma que a Odontologia tem evoluído bastante, em técnicas e aparelhagem, visando a saúde, a beleza e o equilíbrio do indivíduo. A aplicação de botox e a bichectomia são alguns exemplos citados. “A Endodontia não tem ficado para trás, com cimentos cada vez mais modernos, uso de ultrassom, localizadores apicais, motores rotatórios e recíprocos são arsenais usados no nosso dia a dia, afim de fornecer um tratamento mais eficaz e satisfatório ao paciente”, esclarece.



Foto: Foccus Produções

Dra. Rejane Aparecida Delfino
CRO-GO 8200

64 3442-7340

64 98401-7340

Rua Getúlio Vaz, 261, Loteamento Três Cruzes

📍 Odonto & Saúde

📧 @odontosaudecat

NÃO FIQUE SÓ FIQUE SÓCIO.

SINDICALIZE-SE!
Sozinhos somos apenas mais um, unidos somos fortes.



Aos companheiros e companheiras

Trabalhador só tem conquistas com seu Sindicato forte

A reforma trabalhista, em vigor desde o dia 11 de novembro de 2017, tem o claro objetivo de tentar calar o trabalhador para dificultar que ele continue a reivindicar e exigir seus direitos.

Nenhum benefício dos trabalhadores veio de graça porque os patrões são bonzinhos. Todos os direitos, que a reforma quer tirar, foram conquistados com muitas lutas, lideradas por sindicatos fortes como o seu Sindicato, ao longo do tempo:

- 13º salário
- férias remuneradas
- licença-maternidade
- jornada de 44 horas

- PLR
- refeitório no local do trabalho
- transporte fretado
- ambiente de trabalho mais seguro
- estabilidade acima da lei para acidentados no trabalho e portadores de doenças ocupacionais
- e muito mais.

Então, companheiros e companheiras, a luta continua. Com o Sindicato e os trabalhadores unidos, temos a força de passar por cima da reforma trabalhista e enfrentar os patrões de igual para igual. Porque a luta faz a lei.

Não fique só. Fique sócio!



“Sindicalizar-se é fortalecer o seu Sindicato e tornar-se protagonista das lutas e conquistas da classe trabalhadora”

Cícero Martinha

Presidente do Sindicato dos metalúrgicos de Santo André e Mauá



SINDICATO DOS METALÚRGICOS DE SANTO ANDRÉ E MAUÁ



A IMPORTÂNCIA DO MAPA DE RISCO NAS CORPORAÇÕES

Acidentes de trabalho são indesejáveis em todos os ambientes laborais, pois, além de afetarem a moral da equipe, reduzem a produtividade e geram custos impactantes nas finanças das corporações. De acordo com o Anuário Estatístico de Acidentes do Trabalho (2015) do Brasil, o total de acidentes de trabalho no estado de Goiás, incluindo doenças de trabalho, com ou sem CAT (Comunicação de Acidente de Trabalho) registrada, foi de 15.495. Apesar de este valor representar 3% do registro de acidentes de trabalho no Brasil, o estado de Goiás ocupa o 1º lugar em número de registros na região centro-oeste.

Uma forma de se evitar acidentes e doenças no trabalho é criar o mapa de risco. Mas, o que é o mapa de risco? O mapa de risco decorre de um método avaliativo qualitativo dos perigos existentes no ambiente e processos de trabalho e dos riscos (probabilidade x consequência) desses perigos resultarem em eventos que podem causar danos e/ou lesões aos empregados e indivíduos ligados a esse ambiente. Tem como função principal informar às pessoas os perigos e riscos do ambiente ou processo de trabalho através de uma linguagem objetiva, utilizando a escrita, símbolos, figuras e imagens para auxiliar na interpretação das informações registradas.

De acordo com o item 5.16 da Norma Regulamentadora do Ministério do Trabalho (NR 5), a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) tem por atribuição: “identificar os riscos do processo de trabalho, e elaborar o mapa de riscos, com a participação do maior número de trabalhadores, com assessoria do SESMT, onde houver” (PORTARIA DO SSMT, 2018).

Para elaborar o mapa de risco, a CIPA visita, vistoria e analisa todas as áreas e processos de trabalho da empresa, visando reconhecer e identificar os perigos e riscos envolvidos no processo. Este levantamento gera medidas de controle que têm como função eliminar ou minimizar a exposição dos empregados àquele perigo. Estas medidas de controle devem ser discutidas com a equipe em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho (SESMT). Dentre os perigos levantados no mapa de risco, estão os que envolvem energias físicas, químicas, biológicas e ergonômicas e, geralmente, o risco (probabilidade X consequência) é avaliado e descrito utilizando-se um referencial de pequeno, médio e grande (Fig.1).

Os mapas de risco após serem elaborados deverão ser disponibilizados em pontos estratégicos da empresa, geralmente em locais com grande aglomeração de pessoas para que a informação chegue às partes interessadas, que são todas as pessoas envolvidas no processo.

Dessa forma, qualquer pessoa consegue identificar o perigo e sabe a probabilidade deste resultar em um incidente que possa causar danos. Identificar e analisar os perigos e riscos de um processo ou área é fundamental para a avaliação individual do empregado e, consequentemente, influencia positivamente nas tomadas de decisões desse indivíduo, favorecendo os comportamentos seguros e prevenindo acidentes. Sendo assim, o mapa de risco é sem dúvida uma eficiente ferramenta de comunicação e de prevenção de acidentes.

Fotos: Arquivo pessoal



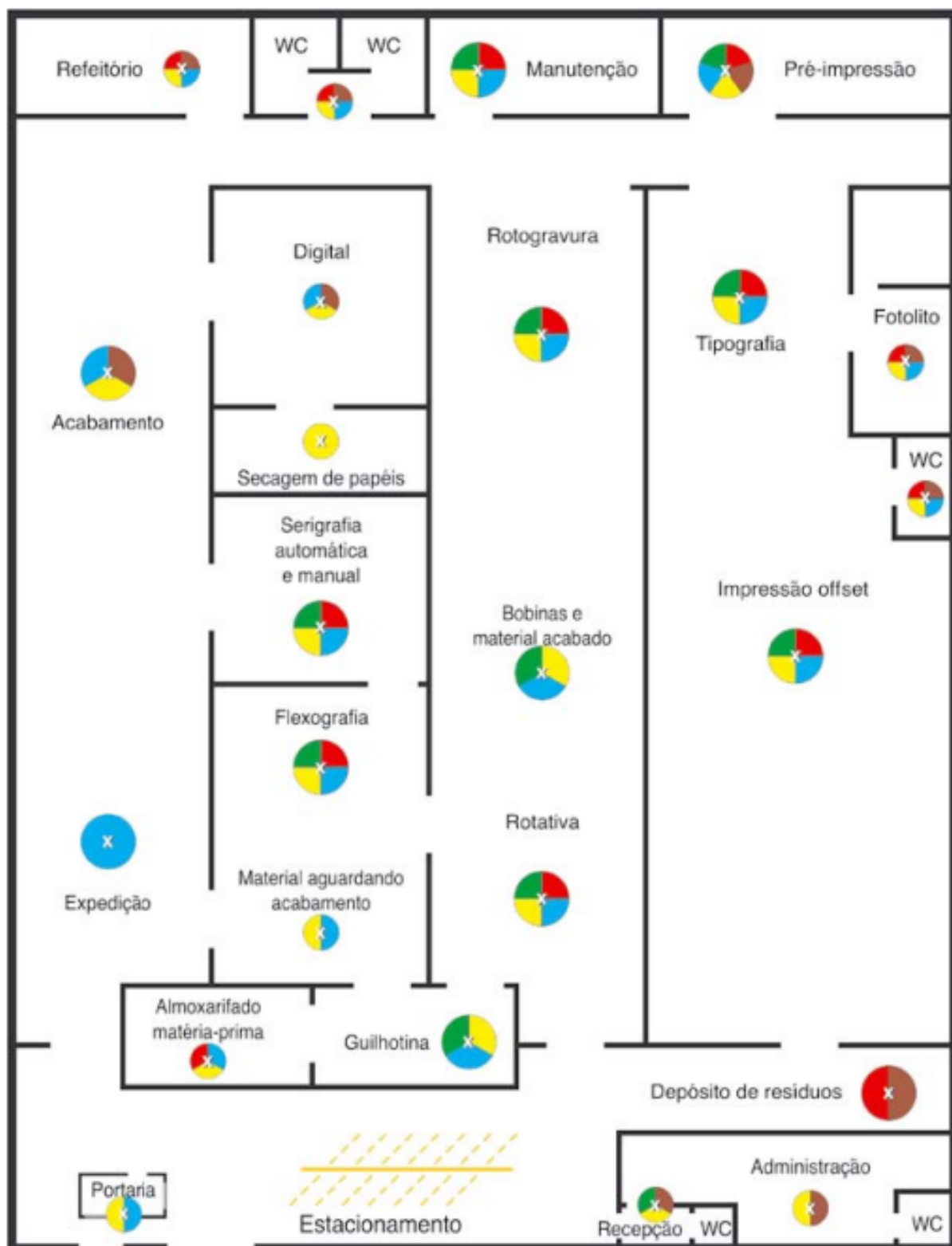
André Luís Martins de Souza

- Formação Acadêmica: Mestre em Gestão Organizacional pela Universidade Federal de Goiás–Regional Catalão. Especialista em Segurança do Trabalho pela Universidade Federal de Juiz de Fora. Engenheiro Mecânico pela Universidade Federal de São João Del Rei.
- Atuação Profissional: Coordenador de Engenharia na CMOC Internacional Brasil, em Ouvidor (GO)

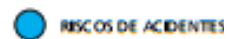


Amanda de Cássia Silva

- Formação: Letras Licenciatura em Português pela Universidade Federal de Goiás. Pós-Graduação em Direito e Processo do Trabalho pela LFG. Técnico em Segurança do Trabalho pela escola SENAI Catalão.
- Atuação Profissional: Técnico de Segurança do Trabalho na CMOC Internacional Brasil, em Ouvidor (GO)



X = NÚMERO DE TRABALHADORES



SINDICATOS SÃO REFERÊNCIA EM SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHADOR

A REVISTA SAÚDE E SEGURANÇA EM DIA MOSTRA O TRABALHO DESENVOLVIDO POR VÁRIOS SINDICATOS EM SEUS DEPARTAMENTOS DE SAÚDE



Dia Mundial em Memória das Vítimas de Acidentes de Trabalho em Curitiba



Reunião com INSS

SMC CURITIBA



Fotos: Arquivo pessoal

Com 98 anos de fundação, o Sindicato dos Metalúrgicos da Grande Curitiba/PR (SMC) é reconhecido como uma das entidades de trabalhadores mais atuantes e bem estruturadas do Brasil, fruto do empenho de suas lideranças sindicais e da intensa mobilização da categoria. Além de defender e lutar pelos direitos e interesses dos metalúrgicos, o SMC também se preocupa com a Saúde e Segurança do trabalhador, por meio do Departamento de Saúde, criado há 29 anos, e que é considerado referência nessa área.

De acordo com Osvaldo da Silva Silveira, diretor do SMC, monitorar e acompanhar o cumprimento das NRs, formalizar políticas para a prevenção e proteção do trabalhador e atuar diretamente na defesa e no direito do trabalhador doente são as principais metas do Departamento de Saúde que está sob sua responsabilidade. “Atendemos o trabalhador dando encaminhamento e acompanhando os processos de benefícios junto ao INSS. Também conseguimos atuar junto às empresas na busca de reintegração ao trabalho, nos casos de demissão de trabalhadores Cipeiros ou em estabilidade B91, demissão com ou sem justa causa ou com doença ocupacional”, explica.

O Departamento de Saúde também promove diversas atividades voltadas para saúde e segurança, encontro de cipeiros, participa de fóruns permanentes no Ministério Público do Trabalho (MPT), debate e formalização de políticas de saúde e segurança no ambiente de trabalho em, Conselhos de Saúde municipal e estadual, Comissão Intersetorial de Saúde do Trabalhador (CIST) no Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST), além da elaboração do plano anual de ações em saúde e segurança em parceria com estado e município, informa Osvaldo.

Com relação às fiscalizações, há grande atuação quanto ao cumprimento da NR 12, Norma Regulamentadora que objetiva garantir que máquinas e equipamentos sejam seguros para o uso do trabalhador e ainda, nas empresas que utilizam máquinas que podem causar mutilações. “As ações de prevenção de acidentes e doenças do trabalho têm surtido efeito positivo com a atuação do nosso Departamento de Saúde. Podemos citar também como pontos importantes, a criação do Comitê Bipartite e Tripartite na elaboração de propostas, cronogramas e ações direcionadas, ou seja, onde há maior número de doenças ou acidentes”, explica.

Osvaldo ressalta que com o ritmo de produção cada vez mais puxado e a mudança nos processos por maior resultado, os trabalhadores continuam adoecendo no local de trabalho, com o Estado omissivo no papel de cobrar os responsáveis. “O trabalhador está no limbo, a Previdência não quer pagar a conta e as empresas estão se livrando dos trabalhadores. A sociedade está pagando a conta social e econômica. Portanto, um Departamento com políticas claras e atuando junto a todos os órgãos de governo em busca da solução para os problemas de Saúde do trabalhador é fundamental”, destaca.

O sindicato é destaque em vários campos sob a presidência de Sérgio Butka. O trabalho desenvolvido pelo Departamento de Saúde do SMC é reconhecido internacionalmente. Em 2016, por exemplo, recebeu a visita do PHD em Saúde do Trabalhador, Darius Sivin, da United Automobile Workers (UAW), entidade que representa trabalhadores nas montadoras dos Estados Unidos. Na ocasião, ele elogiou a atuação do sindicato quanto a questão de saúde e segurança do trabalhador, principalmente dentro das CIPAS nas fábricas, afirmando que o SMC é uma das referências nessa área. “Isso nos dá mais responsabilidade. O trabalho não pode parar. A luta é de todos os sindicatos que têm compromisso com o trabalhador e sua família. Sempre vamos enfrentar novos desafios e temos que estar preparados”, salienta Osvaldo.



Osvaldo Silveira, diretor do Departamento de Saúde, do SMC, criado há 29 anos



Reunião com o Ministério Público do Trabalho



Reginaldo José de Faria é o presidente do SinMetana



SINDMETANA ANÁPOLIS

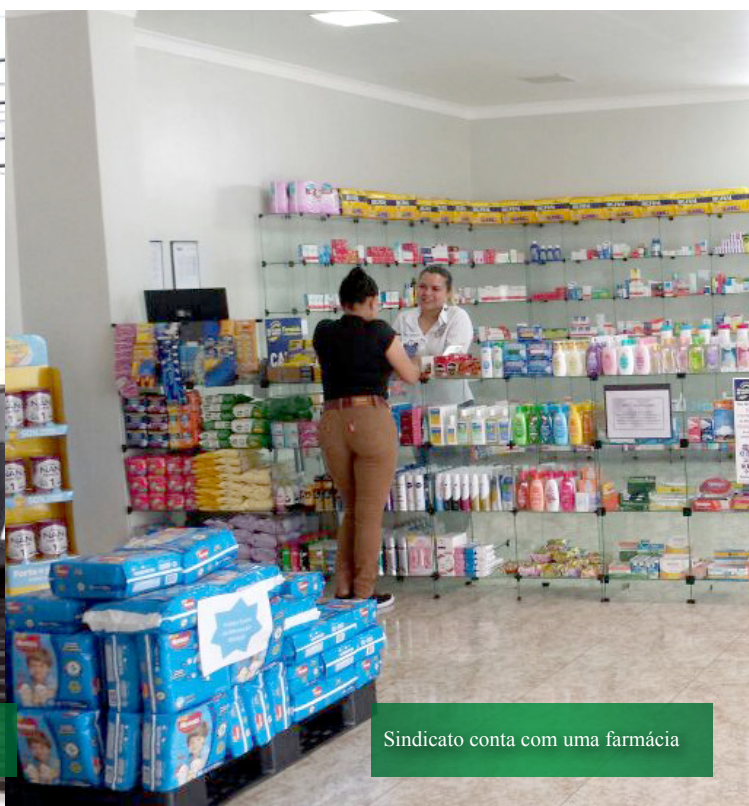
Em 21 de julho de 2013, novos dirigentes sindicais assumiram o Sindicato dos Metalúrgicos de Anápolis (Sindmetana) e, desde então, a proposta de um novo jeito de trabalhar e com ideias inovadoras vem se destacando, sob o comando do presidente Reginaldo Faria. Uma das principais bandeiras é representar os metalúrgicos, lutando por melhores aumentos de salário e mais benefícios, realidade há muito almejada pela categoria. Outro ponto importante do trabalho executado pelo Sindmetana foi a criação do Departamento de Saúde e Segurança que conta com consultório médico e farmácia e foi construído para atender os trabalhadores e seus dependentes.

Para o diretor do sindicato, Gleberon Jalles, o Departamento de Saúde e Segurança é de extrema importância, pois é ele quem visa proteger e prevenir riscos e danos a vida e a saúde dos trabalhadores por meio de ações de instrução, conscientização e fiscalização, podendo assim resguardar a vida e a saúde dos trabalhadores. Ele acrescenta que em parceria com os trabalhadores e as empresas, o sindicato tem conseguido desenvolver um trabalho efetivo para proteção física e mental dos trabalhadores, com objetivo de melhorar as condições de trabalho e evitar acidentes.

Entre os atendimentos, serviços e atividades realizadas, Gleberon Jalles explica que é desenvolvido um trabalho de ouvidoria e conscientização dos trabalhadores, com objetivo de tomar ciência das condições de trabalho e, assim melhor orientar e conscientizar os co-



Sede do Sindmetana



Sindicato conta com uma farmácia

laboradores da importância do uso de EPI (Equipamento de proteção individual), por exemplo. “Também orientamos sobre trabalhar com equipamentos que estejam dentro dos padrões que resguardem a integridade dos trabalhadores. Não estando em conformidade, buscamos fiscalizar e cobrar para que a empresa ofereça equipamentos seguros. O trabalho de forma segura garante a integridade dos trabalhadores e mantém a produtividade das empresas”, afirma.

As ações de proteção de acidentes e doenças do trabalho têm surtido efeito positivo, garante o diretor. “Desde o momento em que o trabalhador está consciente da importância de manter sua integridade física e mental no local de trabalho, ele trabalha de uma forma mais atenta ao ambiente que lhe cerca, faz uso correto dos EPis, dos maquinários e ferramentas para realizar as atividades e retornar para seus familiares ao fim de sua jornada com sua saúde preservada”, esclarece.

Os casos com maiores números de ocorrências que chegam ao sindicato são por não uso ou uso incorreto de EPI, alerta Gleberon Jalles, por isso o grande empenho em conscientizar o trabalhador para o uso correto. Os empresários são permanentemente alertados para fornecer EPis para seus funcionários. O uso de equipamento de maneira improvisada ou em más condições também são causas de ocorrências. “O segundo caso de maior frequência tem sido os acidentes de trajeto, muitas vezes, devido ao excesso de velocidade e falta de respeito no trânsito. Devido a esta triste constatação, temos solicitado que as empresas forneçam transporte fretado para evitar estes tipos de acidente”, pontua.

Gleberon Jalles revela que em todo país é registrado em média 700 mil acidentes de trabalho por ano, dados publicados pela Previdência Social e pelo Ministério do Trabalho. “Mesmo o número sendo alarmante, 2017 foi um ano com pouquíssimos números de acidentes registrados, contudo, o objetivo é chegar ao sonhado número zero de acidentes de trabalho”, ressalta.



Fotos: Arquivo Pessoal

Gleberon Jalles é o responsável pelo departamento de saúde



Fotos: Arquivo pessoal

SINDMETAL GOIÂNIA

O Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas e de Material Elétrico de Goiânia (SindMetal-GO) foi fundado em 1972, com o objetivo de representar e defender os interesses dos mais de 15 mil empregados que prestam serviços em empresas da categoria, sendo eles contratados, terceirizados ou vinculados (de forma direta ou indireta). O SindMetal-GO tem crescido continuamente, guiado pelo forte desejo de levar liberdade e organização aos trabalhadores. Atualmente, o SindMetal-GO é presidido por Eugênio Francisco de Oliveira.

Um dos destaques do SindMetal-GO é a atuação do Departamento de Saúde e Segurança do Trabalho. O Técnico de Segurança do Trabalho, Deodato Ferreira, lembra que tanto nas empresas quanto nos sindicatos, esses departamentos são importantes para desenvolver trabalhos internos e atividades relacionadas à Saúde e Segurança do Trabalho. “Nos sindicatos, os trabalhos internos se referem ao acompanhamento dos exames médicos ocupacionais dos seus trabalhadores, elaboração do Programa de Prevenção de Riscos Ambientais (P.P.R.A) do próprio sindicato, providenciar treinamento aos trabalhadores do sindicato, dentro da meta de ser um exemplo às empresas da base do SindMetal-GO”, esclarece.

Deodato acrescenta que o Departamento de Saúde e Segurança do Trabalho também deve orientar as empresas vinculadas ao mesmo, no que se refere ao fomento de programas de Saúde e Segurança interna que devem desenvolver, quanto à Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA), quando necessário, sobre os exames médicos necessários à saúde dos trabalhadores e ainda analisar o Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO) que deverá ser feito pela empresa. E também deve se apoiar nas atividades que deverão ser desenvolvidas no local de trabalho. “Também cabe ao Departamento, preparar e ministrar cursos aos membros da CIPA, indicados pela empresa. e/ou eleitos pelos trabalhadores; promover cursos de Primeiros Socorros, de formação de Brigadas de Incêndio; aos motoristas sobre trânsito seguro e de formação aos Operadores de Empilhadeiras; divul-



O SINDMETAL já realizou 33 edições da SPAT Metalúrgica, maior referência em atividades de Saúde e Segurança do Trabalho

gar os dados das empresas quanto ao número de acidentes ocorridos na mesma; colaborar na elaboração da programação da Semana Interna de Prevenção de Acidentes (SIPAT); entre outras atividades de apoio às empresas”, explica.

De acordo com o especialista, somente fiscais do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) ou órgãos devidamente aprovados pela pasta podem proceder a fiscalização na área específica de Segurança e Medicina do Trabalho. “Não é bom que os sindicatos apresentem essa figura de fiscais do MTE. Mas, junto com os profissionais das áreas de Saúde e Segurança do Trabalho, podem demonstrar maior apoio às empresas da área Metalúrgica, no que se refere à Segurança e Saúde dos trabalhadores”, relata Deodato.

O Técnico de Segurança confirma que as ações de prevenção de acidentes e doenças do trabalho têm surtido efeito positivo, entretanto, é necessário ações permanentes e duradouras para alcançar o resultado esperado, a começar pela aceitação da presença do sindicato. “É algo que não pode enfraquecer. O Sindicato deve ser presente e permanente na assessoria à empresa e mostrar todo apoio, sem abrir mão da verdade e da luta pelo trabalhador. Essa relação é construída ao longo do tempo”, lembra.

Deodato pontua que o movimento sindical vive um momento ímpar, correndo o risco de ter a atuação apagada da vida dos trabalhadores. Apesar dos percalços, o SindMetal-GO continuou com a meta de manter a realização da SPAT Metalúrgica, única atividade de maior peso na área sindical relacionada à saúde e segurança do trabalho, dedicada aos trabalhadores metalúrgicos de Goiás. “Na última edição faltou verba para sua realização e fizemos uma programação mais enxuta. Depois de tudo programado e acertado com os palestrantes, ficamos triste e tivemos que remarcar o período da realização. Praticamente fizemos a programação visando o menor gasto possível. Com a ajuda do SENAI/SESI de Goiás, da verba da FIEG e da presença da Força Sindical-SP,

podemos desenvolver a 33ª SPAT Metalúrgica, atingindo um ótimo número de trabalhadores e trabalhadoras da categoria, nosso maior objetivo”, declara.

O SindMetal-GO acertou e muito com a realização anual da SPAT Metalúrgica, como afirma o Técnico de Segurança. “Cada ano atinge o um grande número de trabalhadores da área e se destaca como a maior referência em atividades de Saúde e Segurança do Trabalho, visando maior volume de orientação aos trabalhadores, feita por um sindicato, e por isso, é admirada e aplaudida em todo o Brasil”, comemora Deodato. “Estou na coordenação técnica dessa atividade há mais de 25 anos. Me sinto um dos pioneiros dessa iniciativa”, comenta o especialista.



Na foto Rony da Silva Faria, secretário, o Técnico de Segurança, Deodato e o presidente do SindMetal, Eugênio Francisco

SINDMETAL OSASCO

Concedidos - Abril de 2006, 2007 e 2008

GRUPOS DE ESPÉCIES	Abril de 2006 (A)	Abril de 2007 (B)	Abril de 2008 (C)	Variação	
				(B/A)	(C/B)
Previdenciários	284.258	289.908	335.076	1,99	15,58
Aposentadoria por Invalidez	15.331	7.997	19.566	-47,84	144,11
Pensões por Morte	24.518	29.096	31.741	18,67	10,91
Auxílio-Doença	162.014	155.561	168.904	-3,98	9,16
Auxílio-Acidente - qualquer natureza	291	255	659	-13,75	158,82
Demais Benefícios	82.104	96.999	114.206	18,14	15,84
Acidentários	11.777	29.722	31.092	252,52	17,74
Aposentadorias por Invalidez	508	2	13	-55,24	4,61
Pensão por Morte	116	144	99	24,14	-216,17
Auxílio-Doença	10.377	28.594	29.110	275,55	-31,25
Auxílio-Acidente	746	734	1.129	-1,61	153,68
Auxílio-Suplementar	13	15	11	15,38	-66,67

Sindicato dos Metalúrgicos de Osasco e Região tem atuação importante na prevenção de acidentes e doenças do trabalho

O Sindicato dos Metalúrgicos de Osasco e Região/SP (SindMetal) foi fundado em 23 de julho de 1963 e desde lá tem participado de diversas lutas importantes para a categoria e para o país, como o fim da ditadura, o direito de greve e pela jornada de trabalho de 44 horas semanais. Até 1963, a organização da categoria metalúrgica se dava na subseção do Sindicato dos Metalúrgicos de São Paulo, que depois se tornou o Sindicato dos Metalúrgicos de Osasco e Região. A constituição do Sindicato aconteceu pouco depois de Osasco ter deixado de ser um subdistrito de São Paulo. Com a reorganização do movimento sindical no final dos anos 1970, o SindMetal assumiu a liderança do movimento operário. O presidente atual é Jorge Nazareno Rodrigues.

Nessa história de luta, se consolidaram nas mobilizações por reivindicações específicas da categoria e por mudanças na realidade político-econômica do país. Uma história que continua a ser construída e que conta também com o exímio trabalho do Departamento de Saúde e Segurança do Trabalhador. “Objetivamos priorizar as ações dentro do sindicato, realizando atendimentos médicos, através do médico do trabalho. Também realizamos anualmente o Ciclo de Debates, com o tema CIPA, Acidentes e Doenças do Trabalho”, informa Gilberto Almazan, diretor responsável pelo Departamento de Saúde e Segurança do Trabalhador.

Neste ano, será o 39º Ciclo de Debates consecutivo reunindo cipeiros, profissionais do Serviço Especializado em Saúde e Medicina do Trabalho e trabalhadores em geral, para discutir temas relacionados à Saúde do Trabalhador. Assuntos como assédio moral no trabalho, o papel dos trabalhadores e da CIPA no combate aos acidentes de trabalho graves e fatais e/ou pesquisa sobre os SESMTs na região já foram abordados no Ciclo de Debates.

No que se refere às fiscalizações, o Sindicato dos Metalúrgicos de Osasco e Região realizou um estudo dos acidentes graves e fatais ocorridos entre 2010 e 2016. O estudo visou alertar sobre a situação de barbárie que se repete sistematicamente, prejudicando não só os trabalhadores, seus sonhos, suas famílias, mas também a própria sociedade brasileira. Os dados apontaram que nos últimos seis anos, foram 94 casos de acidente graves e fatais fiscalizados pela Gerência de Trabalho e Emprego de Osasco (GRTE-Osasco), com cerca de três mortes por ano.

- * mortes: 20,2%, por queda, impacto com objeto e descarga elétrica;
- * entre trabalhadores terceirizados, as mortes representaram 57,2%;
- * fraturas e lesões: 33,0%;
- * amputações: 31,9%;
- * queimaduras: 12,8%;
- * invalidez permanente: 2,1%.

A pesquisa também indicou que as fiscalizações ocorreram a partir de denúncia sindical e houve apenas uma exceção. “Houve um caso em que durante a fiscalização ocorreu outro acidente na empresa, tamanha morosidade dos órgãos públicos, que, talvez, o acidente pudesse ter sido evitado se a fiscalização tivesse sido realizada antes”, salienta Gilberto.

Para o diretor, as ações de prevenção de acidentes e doenças do trabalho desenvolvidas têm melhorado os ambientes de trabalho, principalmente com a ajuda dos trabalhadores e das CIPAs. “Mas como podemos ver na questão anterior, as instituições e, principalmente, o Ministério do Trabalho não tem conseguido cumprir seu papel na defesa dos trabalhadores”, lembra.

Sobre 2017, ele lembra que a Reforma Trabalhista, principalmente para os trabalhadores, trouxe um enorme retrocesso, e que haverá pela frente um desafio muito grande em garantir os direitos da categoria.



1º Ciclo de Debates



30º Ciclo de Debates



Ações de prevenção de acidentes e doenças do trabalho desenvolvidas têm melhorado os ambientes de trabalho



Gilberto Almazan, diretor responsável pelo Departamento de Saúde e Segurança do Trabalhador.



Trabalho em equipe no 16º Enci-
mesp, realizado em Agosto de 2016

SINDICATO SÃO PAULO

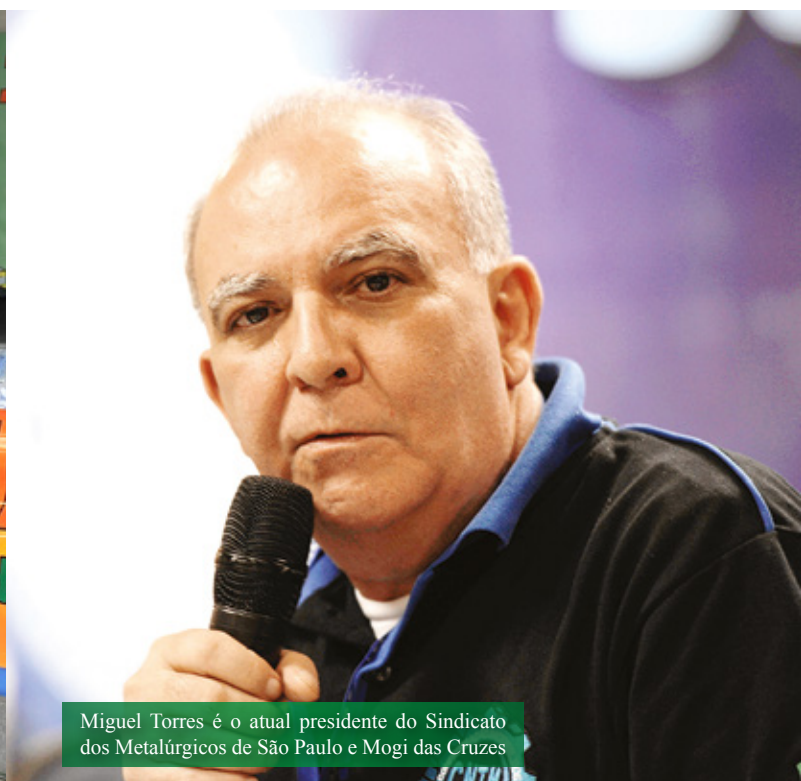
O Sindicato dos Metalúrgicos de São Paulo e Mogi das Cruzes/SP tem a defesa da saúde do trabalhador como um de seus objetivos permanentes. O entendimento de que esta bandeira faz parte da luta sindical em defesa dos interesses maiores dos trabalhadores, remonta ao final da década de 70 e início da década de 80. E sob esta concepção, o Sindicato criou mecanismos que resultaram no seu Departamento de Saúde do Trabalhador (DSST), sendo, desde então, um dos pioneiros a colocar, como ponto de pauta nos processos de negociação coletiva, a defesa de condições de trabalho salubres e seguras, associada a uma prática cotidiana de identificação de fatores de riscos nas empresas e de processos de mobilização de suas bases, com incentivo à negociação direta para a eliminação desses fatores.

Em 1986, foi implantado o Departamento de Saúde do Trabalhador que, integrado à Medicina do Trabalho, iniciou uma série de atividades de vigilância nos locais de trabalho e de capacitação dos cipeiros e demais trabalhadores metalúrgicos. A equipe técnica é formada pelos profissionais: Adonai Ribeiro, Bruno Oliveira e Francis Braz, tendo o Luís Carlos de Oliveira (Luisinho) como diretor. Outros diretores também se dedicaram e estiveram à frente do Departamento de Saúde do Trabalhador ao longo dos anos, como José Francisco Campos, Nelson Aparecido Cardim (Xepa) e Elza de Fátima Costa Lopes.

“Em nosso País existe uma gama de legislação, a exemplo de normas, decretos e leis de *proteção ao trabalho*, para que possamos oferecer ao trabalhador um ambiente digno, confortável e protegido, que per-



Diretor Luisinho no 10º Encimesp, realizado em Setembro de 2010



Miguel Torres é o atual presidente do Sindicato dos Metalúrgicos de São Paulo e Mogi das Cruzes

mita que este trabalhe sem o risco do acidente e da doença relacionada ao trabalho. A própria OIT estimula a cultura e a busca pelo *trabalho decente*. Contudo, sabemos que ainda estamos muito distantes desses objetivos. Somos uma nação campeã de acidentes de trabalho, com um exército de doentes e mutilados”, ressalta Luís Carlos de Oliveira (Luisinho), diretor do DSST.

Luisinho lembra que o papel dos Sindicatos não é somente o de lutar por salários e garantias de direitos sob o ponto de vista financeiro. Deve-se preocupar prioritariamente com a saúde do trabalhador sob o ponto de vista ocupacional. “Um departamento de saúde do trabalhador específico - que tenha o apoio incondicional da direção do Sindicato -, produzindo formação, informação e estimulando a cultura pela prevenção aos acidentes e promoção da saúde dos seus representados, é o mínimo que uma entidade que realmente representa seus trabalhadores deve oferecer”, afirma.

Para o diretor, um departamento de Segurança e Saúde do Trabalhador (DSST), chamado de Saúde do Trabalhador, não é aquele que disponibiliza um ambulatório médico, dentista e oculista, etc, como serviço de assistência médica, embora isto seja importante. O ambulatório é utilizado para junto com a Medicina do Trabalho, atuar na promoção da saúde, de forma preventiva. “Um DSST de verdade é aquele que busca uma qualidade de vida, um ambiente de trabalho seguro, uma CIPA atuante, que orienta o trabalhador e que subsidia os diretores do Sindicato. Um DSST de fato, é aquele que, em sua competência, atua não somente sob o aspecto técnico e legal, e sim, principalmente, pela ação política para um entendimento maior e de resultados positivos reais”, pontua Luisinho.

Sua política de atuação privilegia a negociação direta na área de saúde do trabalhador e, nos últimos anos priorizou também as negociações coletivas, colaborando para o melhor controle das ações, permitindo maior abrangência dos resultados e contemplando maior número de trabalhadores. Assim, por intermédio deste Departamento, o Sindicato

realiza importantes ações dentro de sua política de atuação, onde pode-se destacar:

Eventos de SST: desenvolve eventos, a exemplo do célebre e tradicional ENCIMESP (Encontro de Cipeiros Metalúrgicos de São Paulo), iniciado em fevereiro de 1987, com a participação de mais de 1.200 trabalhadores, agora em sua 17ª edição, ocorrida ano passado. Instituiu também o Fórum Técnico de Debates, com a participação de técnicos de segurança das metalúrgicas de SP, em sua 7ª edição.

Negociação direta com as empresas: realiza visitas destinadas à formulação de acordos para a melhoria das condições de trabalho, sendo a CIPA prioritariamente o ponto chave para o início da negociação.

Atendimento e orientação aos trabalhadores: são feitos com vistas às práticas de prevenção, atribuições da CIPA, e outras informações relacionadas à SST.

Programa de capacitação: onde são realizados cursos para cipeiros, sob a ótica sindical.

Comissões Tripartites: Participa na discussão de ações relacionadas à saúde do trabalhador, inclusive tendo colaborado - de forma direta - nas principais alterações da legislação pertinente (CIPA e NR 12), assim como na discussão das cláusulas das CCT do setor metalúrgico, entre outras.

Ações junto ao Ministério do Trabalho: Participação nas negociações envolvendo empresas do setor, discutindo pautas de melhorias junto ao ambiente de trabalho, em âmbito coletivo e individual, e discussão de programas de SST.

Visitas técnicas às fábricas: realiza intervenções com objetivo de levantar riscos e demais problemas nos ambientes de trabalho, e emitir relatório técnico completo, que orientará as negociações dos diretores

sindicais com as empresas.

Pesquisas: desenvolve pesquisas (presenciais e online) relacionadas aos acidentes e doenças do trabalho, LER/DORT e questões ergonômicas, cujos resultados objetivam estudos, ações e produção de materiais para subsidiar a atuação política.

Materiais de apoio e orientação: cria e desenvolve revistas em quadrinhos: sobre LER/DORT, Mapa de Riscos e Negociação, Proteção Adequada em Prensas, O Cipeiro Metalúrgico, Revista 1º Passo: Guia Prático de Segurança e Saúde no Trabalho (edição especial de coletânea); boletins e “mosquitinhos” para CIPA, entre outros.

Projetos de SST: criação e desenvolvimento de diversos projetos e propostas, a exemplo do Projeto Trabalhador / Consumidor, Projeto “MÁ-QUINA, RISCO ZERO... NOSSA META”, que deu origem a CD e filme vídeo que adotou mesmo nome e foi o grande vencedor de Festival Internacional de Cinema e Vídeo, disputando com mais de 100 países.

O DSST acompanha as fiscalizações específicas do Ministério do Trabalho, com objetivo de priorizar a negociação direta com a empresa e anuência do órgão público. É uma prática que acontece há décadas. Já com relação aos casos de acidentes mais frequentes, os maiores registros são de casos que afetam as mãos, daí a importância da NR 12 e das convenções coletivas de prensas e similares, injetoras de plástico e tratamento de superfície (galvânicas), que tiveram grande peso na prevenção a este tipo de ocorrência e contribuíram na atualização da NR 12, principalmente no seu anexo XIII. “As LER/DORT surgem com grande expressão na categoria, embora, na maior parte das vezes, não reconhecidas pelas empresas como doença do trabalho, situação que obriga nosso Sindicato, após diagnóstico médico do nosso ambulatório de medicina do trabalho, a emitir a respectiva CAT (comunicação de acidente de trabalho). Destacamos ainda, que as pesquisas sobre riscos ergonômicos – que também desenvolvemos - contribuem para ações relacionadas à ergonomia, com vistas à prevenção às LER/DORT”, ressalta Luisinho.



Adonai Ribeiro visitando fábrica



Equipe DSST. Diretor Luisinho, Adonai Ribeiro, Bruno Oliveira e Francis Braz



Bruno Oliveira conduzindo os trabalhadores no 17º Encimesp



O Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas e de Material Elétrico de Itumbiara (SITRAME) foi fundado no início da década de 90. Fechado logo em seguida, foi reativado em 2010, com o apoio da Força Sindical e da Confederação Nacional dos Trabalhadores Metalúrgicos (CNTM). Desde então, a diretoria trabalha empenhada em garantir melhores condições de trabalho e salário para toda a categoria.



Neste ano, o foco será firmar novos convênios, principalmente na área de saúde, para beneficiar todos os associados.



SINDICATO DOS TRABALHADORES NAS INDÚSTRIAS METALÚRGICAS,
MECÂNICAS E DE MATERIAL ELÉTRICO DE ITUMBIARA

(64) 3430-1145

Av. Washington Luiz, 125 - Salas 3 e 4
Setor Afonso Pena - Itumbiara/GO



HS&B

VIAGENS E TURISMO

 **Cadastur**

18.010608.10.0001-6

A **HS&B Turismo** é Especialista no segmento de viagens corporativas e oferece serviços que estão em sintonia com as necessidades das empresas mais exigentes. Unindo em uma mesma empresa a rapidez e o dinamismo do mercado corporativo e de eventos.

Estamos no ramo desde 10/08/2005, com clientes fixos em todos os lugares do Brasil, em diversas aéreas de ramos de atividades. Com o know-how adquirido no passar dos anos e com a ampliação de nossa organização, outras áreas passaram a ter nossa atuação, como viagens corporativas, e de lazer.

As viagens corporativas quebram a rotina de trabalho e contribuem muito para o desenvolvimento pessoal dos colaboradores.

Temos acordos firmados com diversos fornecedores, o que nos permite oferecer condições vantajosas, flexibilidade e segurança nos seguintes serviços:

- Emissão de passagens aéreas, nacionais e internacionais;
- Passagens rodoviárias;
- Reservas de hotéis no Brasil e exterior;
- Reservas de grupos em hotéis e em passagens aéreas;
- Locação de carros;
- Fretamento de Aeronaves Executivas e Helicópteros;
- Assessoria na obtenção de passaportes, vistos, seguros de viagem e operações de câmbio;
- Assessoria na realização e participação em eventos, congressos e feiras no Brasil e exterior;
- Disponibilização de link em nosso site para consultas e reservas em voos;
- Disponibilização de um consultor exclusivo para sua empresa;
- Salas VIPs, estacionamentos, pontos de apoio nos principais aeroportos do país;
- Check-in antecipado;
- Atendimento de plantão 24 horas.

Controle:

O gasto com viagens corporativas representa o terceiro maior custo nas empresas, perdendo apenas para as áreas de recursos humanos e tecnologia.

Por isso, a escolha de uma agência de viagens deve levar em conta seus esforços para amenizar esses custos e a sua experiência em oferecer serviços de qualidade.

Redução de Custos:

Nossa metodologia de trabalho é baseada em uma relação séria, transparente e próxima de nossos clientes. Buscamos entender a fundo suas necessidades para oferecermos as melhores soluções para cada tipo de demanda e situação.

Internamente, contamos com uma estrutura de atendimento capaz de atender diferentes perfis de empresas, partindo do princípio que rege nossa atuação no mercado: o atendimento personalizado. Cada um de nossos clientes possui a sua disposição uma equipe de consultores específica para o atendimento de suas necessidades.



APROVEITE!

100%
Parcela do
Agente de Viagem




Panamá + Curaçao



 +
  +
  +
  +
 

***8 noites de hospedagem:**
3 noites no hotel Riu Plaza no Panamá e 5 noites em Curaçao no hotel escolhido;
****Traslados no Panamá e Curaçao.**


Saídas de São Paulo, Brasília, Rio de Janeiro e Porto Alegre

Santa Barbara ResortA partir de **10x US\$ 158**
 Hilton Curaçao.....A partir de **10x US\$ 168**
 Renaissance Curaçao.....A partir de **10x US\$ 178**
 Papagayo Beach Resort.....A partir de **10x US\$ 188**
 Papagayo Beach Hotel.....A partir de **10x US\$ 188**


Válido para viagens até junho/2018
(exceto feiras, feriados e grandes eventos).

*Ofertas sujeitas à disponibilidade.

100%
Parcela do
Agente de Viagem



Corpus Christi NA BAHIA



Saídas garantidas de Brasília
Período de 30/maio a 03/junho/2018

 +
  +
  +
  +
 

Salvador

Com tour histórico

Portobello OndinaA partir de **10x R\$ 118**
 Sheraton da Bahia.....A partir de **10x R\$ 158**

Mata de São João

Com All inclusive

Iberostar Bahia.....A partir de **10x R\$ 278**
 Grand Palladium Imbassai Resort & Spa.....A partir de **10x R\$ 288**
 Iberostar Praia do Forte.....A partir de **10x R\$ 318**

FORMA DE PAGAMENTO:
10X: Entrada + 9X no cartão de crédito ou boleto bancário (sujeito a aprovação de crédito).
Os valores citados servem apenas como referencial por pessoa em apartamento DUPLO, sujeito a alterações tributárias, disponibilidade no momento da reserva e a alteração sem prévio aviso. Taxas de embarque não incluídas. Reservamos o direito de corrigir eventuais erros de divulgação neste material. Consulte sempre a documentação exigida para o destino de sua viagem.



Muito mais que benefício
Satisfação para o seu time e **qualidade no trabalho.**



1 milhão de usuários



+ de 140 mil estabelecimentos credenciados



Aumenta a produtividade e valoriza os colaboradores



Isonção de encargos sociais como INSS e FGTS sobre valores concedidos



Flexibilidade: Taxas Negociáveis

VALE
CARD

0800 701 5402
www.valecard.com.br

