



Na foto, a Comissão Organizadora da SUSSEG 2010.

SUSSEG 2011

Desde janeiro os preparativos da SUSSEG 2011 (Semana Ubaense de Saúde e Segurança do Trabalho) estão a todo vapor. Inúmeras reuniões da Comissão Organizadora do evento vêm sendo realizados na sede da Plamef.

De acordo com o diretor administrativo, Wilton José de Castro, as reuniões quinzenais com os organizadores servem para definir as tarefas de cada um. “A SUSSEG acontecerá entre os dias 23 a 25 de novembro, provavelmente na Câmara Municipal dos Vereadores e a confraternização será no clube Serra Verde”, disse.

As parcerias em prol do evento estão sendo ainda definidas, mas todas as empresas e instituições que participaram no ano passado já aderiram este ano. “Estamos muito otimistas. As palestras serão interessantíssimas e já confirmamos presença do Dr. Arquimedes Penha (Belo Horizonte), presidente da Abrafit (Associação Brasileira de Fisioterapia) e do Roberto Mosqueira (Juiz de Fora), Fiscal do Ministério do Trabalho”, finalizou Wilton.

Confira ainda:

>> Entrevista com Viviane Rodrigues - Pág 02

>> O que é Síndrome da Pedrada? - Pág 03

>> Site e Informativo da Plamef - Pág 03

Vem aí a XI Copa Plamef!

A XI Copa Plamef já tem data marcada para começar: 13 de agosto. A LAU (Liga Atlético Ubaense) está envolvida no evento e atua também como Comissão Organizadora.

De acordo com o diretor administrativo da Plamef, Wilton José de Castro, a partir do ano que vem a LAU é que irá administrar o campeonato. “Iremos fazer essa experiência por três anos. A Plamef será apenas a patrocinadora da competição”, adiantou Wilton.

Página 02



A XI Copa Plamef terá início dia 13 de agosto

Arquivo Plamef

Grupo PLAMEF:

PLAMEF
www.plamef.com.br

15 ANOS

ASTHO
ASSESSORIA EM SEGURANÇA DO TRABALHO E HIGIENE OCUPACIONAL
Assessoria em Segurança do Trabalho e Higiene Ocupacional

Assessoria **Rachid & Castro** Organizacional

Vem aí a XI Copa Plamef !

Competição apresenta novidades este ano

A XI Copa Plamef já tem data marcada para começar: 13 de agosto. A LAU (Liga Atlético Ubaense) está envolvida no evento e atua também como Comissão Organizadora.

De acordo com o diretor administrativo da Plamef, Wilton José de Castro, a partir do ano que vem a LAU é que irá administrar o campeonato. *“Iremos fazer essa experiência por três anos. A Plamef será apenas a patrocinadora da competição”*, adiantou Wilton. Os clubes participantes são Industrial, Aymorés, Bonsucesso, Bandeirante, Itararé, URB, Montanhês e Cruzeiro de Guidoal.

Outra novidade este ano é que no jogo da final não terá a coleta de alimentos. Haverá uma gincana feita pelos próprios atletas que direcionarão os produtos arrecadados para a sede da Plamef.

As categorias disputadas na Copa Plamef são Mirim, Pré Mirim e Infantil. Que role a bola!



A XI Copa Plamef terá início dia 13 de agosto

Arquivo Plamef

Viviane Rodrigues, excelência em atendimento

Há um ano e três meses a jornada de Viviane Rodrigues da Silva na Plamef estava começando. Ela já atuava na área quando foi requisitada para a empresa. *“Antes de trabalhar na Plamef eu já trabalhava no ramo e mantinha contato direto com os profissionais da área. Um dia, em conversa com Wilton, um dos administradores da empresa, fui convidada para uma entrevista e contratada logo em seguida. Passei a fazer parte do quadro de funcionários através da minha experiência e conhecimento profissional”*, lembrou Viviane.

Para Viviane Rodrigues trabalhar na Plamef é muito satisfatório. *“Uma empresa organizada, bem sucedida e com*

profissionais competentes. O trabalho diário exige muita atenção e responsabilidade, principalmente no setor da Recepção”, comentou.

Sua rotina inclui atender aos usuários, cadastrar as fichas, preencher a ficha médica, imprimir documentos (ASO, exames e outros documentos), baixar fichas e conferir todo o atendimento no final do dia.

De acordo com Viviane Rodrigues o crescimento profissional é uma das suas metas. *“Possuo curso técnico de secretariado e departamento pessoal mas pretendo aperfeiçoar cada vez mais e conquistar meus objetivos”*, finalizou.

Jogo Rápido:

Signo: Touro
Data Nascimento: 03/05/1975
Prato preferido: Quiabo com frango, arroz soltinho, feijão e angu.
Música: Românticas
Qualidade: Humildade
Defeito: Não pensar antes de dizer algo que magoe alguém.
Uma frase: “Se alguém lhe atirar uma pedra, faça dela um degrau e suba na vida!”



Viviane Rodrigues

- EXPEDIENTE -

Diretor - Wilton José Oliveira de Castro
 Plamef SAC - (32) 3531-4950

Assessoria de Comunicação - Jornalistas Associados LTDA.
 JP - 013.567 MG - (32) 8824-7179

Jornalista Responsável: Thiago dos Santos Rocha

Impressão - Gráfica Sociedade Ubaense de Artes e Ofícios.

Tiragem - 500 exemplares

Horário de atendimento

FLAMEF	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex
07:00 as 09:30	Exame médico Audiometria Espirometria				
13:00 as 15:00		Exame médico Audiometria Espirometria		Exame médico Audiometria Espirometria	

Plamef On Line com você!

Site e informativo da empresa com novas alterações

Para quem ainda não viu o site a Plamef, vale à pena conferir! Lá estão todas as informações da empresa, links úteis, serviços, artigos, legislação e outros.

O site apresenta também um canal de comunicação com seus usuários em que qualquer dúvida, opinião ou sugestão basta clicar na opção “Contato” e enviar um email para conta do administrador do site da Plamef.

De acordo com o diretor administrativo da empresa, Wilton José de Castro, esse sistema será muito funcional. “As dúvidas, marcação de exames, sugestões e outras consultas poderão ser realizadas através desse canal. O próximo passo é criar um blog”, comentou Wilton.

As empresas parceiras da Plamef como a Rachid & Castro Ltda e a ASTHO (Assessoria em Segurança do Trabalho e Higiene Ocupacional) já estão interligadas no site e darão todo o suporte aos clientes.

Ainda segundo Wilton de Castro, todos os parceiros fazem parte da “família Plamef” e estão dispostas a colaborar no que for preciso.

No informativo da Plamef houve também uma mudança significativa. O tipo será confeccionado de papel jornal e teve sua tiragem aumentada. “O tamanho da página aumentou e possibilita uma leitura mais dinâmica. Na última página do informativo abrimos um espaço para os serviços de nossos parceiros (ASTHO e Rachid & Castro) divulgarem seus serviços. Na próxima edição teremos mais novidades dessas empresas”, explicou Wilton.



PLAMEF

Home Empresa Equipe Serviços Artigos Links Úteis Contato Login

- PCMSO - Programa de controle médico de saúde ocupacional
- PPRA (NR-9) - Programa de Prevenção de Riscos Ambientais
- PPP - Perfil Profissiográfico Previdenciário
- PCA - Programa de Conservação Auditiva
- Audiometrias ocupacionais “in loco” (NR-7)

PLAMEF - Centro Terapêutico Integrado

Nossa empresa nasceu na cidade de Juiz de Fora em 05 de abril de 1992 com o nome de PLano de Assistência Médica a Estudantes e Família Ltda. - atuava nas escolas realizando exames médicos periódicos nos estudantes com acompanhamento de seu crescimento pondero estatural, auditivo e visual, com atendimentos de emergências ocorridos na escola.

No ano de 1995 teve sua razão social alterada para Centro Terapêutico Integrado Ltda., incorporando ao quadro médico um profissional com especialidade na área de Medicina do Trabalho passando então a atuar nesse segmento.

Neste mesmo ano no mês de outubro foi fundada a filial Ubá, com sede a Rua Antenor Machado, 109 - Centro. E, passamos a realizar exames de audiometria e espirometria e firmamos convênios com médicos, clínicas especializadas e hospitais, para realização de exames complementares e pareceres.

Últimas Notícias

Tenossinovite ou síndrome de De Quervain

Osteotomia de rotação externa do úmero no tratamento das deformidades em rotação interna do ombro

Metatarsalgias

Medicina Ocupacional

Luxação do ombro

Informativo

Enquete

O que você achou do novo site?

Muito Bom

Bom

Mais ou menos

Ruim

Ue, mudou?

Votar Resultados

Copyright © 2011 Centro Terapêutico Integrado. Todos os direitos reservados.
Rua Padre Gaihallac, 112 - Centro - Ubá - MG - Fone: (32) 3531-4950

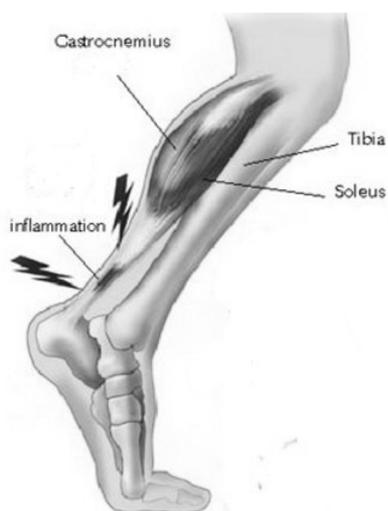
SÍNDROME DA PEDRADA

Por: Dr. Edgard Ibrahim Elias Filho

1. O que é:

É um estiramento muscular brusco, na panturrilha, “batata da perna”, que ocorre geralmente durante corridas curtas e rápidas, como atravessar uma rua, ou esforço físico sem aquecimento, como subir escadas.

Os estiramentos musculares encontram-se entre as lesões mais comuns nos membros inferiores.



Ocorre mais frequentemente nos músculos isquiotibiais e no tríceps sural (músculos da panturrilha) que em comum apresentam as seguintes propriedades: são bi articulares (atravessam duas articulações) e tem um predomínio de fibras musculares do tipo II (fibras de contração rápida), que desenvolvem alta potência, mas entram em fadiga rapidamente.

2. Clínica:

Dor súbita na panturrilha, forte, algumas vezes acompanhada de um estalido audível. O paciente leva um susto e acredita ter recebido uma pedrada ou tiro, na perna, “síndrome da pedrada”.

Além de dor, há a limitação funcional e redução do rendimento físico.

No exame físico há edema localizado na perna, contratura

muscular na panturrilha, e um degrau (depressão) visível ou palpável.

A presença de hematoma indica lesão de maior extensão e gravidade.

A movimentação do pé e tornozelo aumenta a dor.

3. Diagnóstico:

Além da clínica, exames por imagem como ultrasonografia e ressonância magnética são úteis na avaliação, classificação do grau da lesão muscular e previsão do tempo de recuperação.

4. Diagnóstico diferencial:

Lesão vascular aguda do membro inferior

5. Tratamento:

Medicamentos: Analgésicos, anti-inflamatórios e miorelaxantes



Crioterapia na fase aguda: Bolsas de gelo durante 20 a 30 minutos por vez, de 3/3 horas, durante os dois primeiros dias.

Repouso do membro afetado com a utilização de talas, muletas, estabilizadores articulares

Elevação do membro inferior afetado para uma drenagem mais eficiente do edema ou hematoma

Fisioterapia: analgesia (controle da dor), cinesioterapia (exercícios).

OS FUNDAMENTOS DA SEGURANÇA DO TRABALHO

Adaptado por: Diogo Cardoso de Oliveira/ Eng. de Segurança do Trabalho

A segurança do trabalho fundamenta-se em conceitos e técnicas desenvolvidas que vem evoluindo de acordo com a própria inovação tecnológica.

Para que o desenvolvimento da segurança seja coroado de êxito, é preciso, antes de tudo, haver a consciência de que os gastos nessa área traduzem em investimento e não custo.

É verdade que algum gasto inicial deve ser realizado, mas, conseqüentemente, embora não seja possível afirmar que todos os acidentes serão evitados, são reduzidos gastos com multas, ações trabalhistas, indenizações, impostos, treinamentos de funcionários substitutos, sem contar a melhora na qualidade de vida dos funcionários e a imagem interna e externa da empresa perante toda a sociedade.

A direção da empresa não estará prevenindo acidentes se não tiver a consciência de que suas orientações e decisões contêm uma potencialidade para que estes ocorram, na qual a busca pelo lucro não pode desprezar a segurança de quem o constrói, mas, por outro lado, sem o lucro não existirá a empresa. Para que exista um perfeito entendimento das partes quanto às ambições e obrigações, há a necessidade da influência mútua, incluindo a empresa em todos os níveis hierárquicos em tomo desse objetivo.

É falsa a afirmativa de que apenas a obediência total às regras e normas estabelecidas tanto na produção como na prevenção seja suficiente para impedir a ocorrência de um acidente. Isso só será obtido quando houver uma vontade global, Quando se consegue a harmonia entre a segurança e a qualidade dos serviços, a cultura prevencionista

passa a integrar todos os setores da empresa, da alta administração às equipes de execução em todos os níveis.

Para que as pessoas desenvolvam um interesse por qualquer atividade é necessário que sejam, de alguma forma, motivadas a isso. Para tanto, todos os envolvidos devem ser orientados e estimulados a praticar a segurança, pois, do contrário, dificilmente haverá uma conscientização da necessidade e real importância que lhe deve ser atribuída.

É muito comum encontrarmos pessoas executando determinadas tarefas sem conhecer o porquê de fazer da maneira como está sendo orientado e não da forma como, muitas vezes, parece até mais fácil ou rápido. Isso pode acontecer quando o treinamento não focaliza a importância da tarefa para o sucesso da atividade como um todo ou não há uma reciclagem periódica de conhecimentos básicos, permitindo que o próprio desempenho se gaste.

Mas não basta ministrar o treinamento, é necessário que se eduque as pessoas a fazerem o que lhes foi ensinado, da maneira como lhes foi ensinado, mostrando-lhes a razão e a importância disso. Por isso têm-se a necessidade da conscientização, empenho e autonomia dos líderes de setores, encarregados e demais pessoas em cargos de chefia, uma vez que são eles quem trabalham diretamente com os responsáveis pela produção da empresa

É difícil ensinar segurança pois o seu verdadeiro conceito é formado no interior de cada um através do conhecimento adquirido e da sua consciência, de acordo com a responsabilidade inerente a cada um.

Por fim, não podemos quantificar os benefícios de qualquer ação de prevenção de acidentes, assim como a economia resultante de um acidente que não ocorreu, por isso, também é difícil avaliar o investimento feito com uma efetiva gestão da segurança do trabalho, pois a verdadeira importância deste somente é percebida quando ela falha.

Acesse: www.astho.com.br



O trabalho e o trabalhador

Por: Samuel Castro

O trabalho é uma atividade central da vida do homem. Ter um emprego é algo que nos identifica, torna-se parte de quem somos, tanto às vistas do outros quanto para nós mesmos. É tão importante quanto à relação que temos com nossa família e amigos. Por ser essa parte tão importante na vida do homem o adoecimento psíquico, ou mental, no trabalho merece grande destaque nos dias atuais.

Muitos são os perigos físicos que os trabalhadores têm de enfrentar nas mais diversas situações e setores de uma empresa, mas poucos destes perigos podem afetar a empresa como um todo. O *stress*, a *depressão*, a *dependência química* e a tão falada *Síndrome do Esgotamento Profissional (Estafa / Burnout)* são alguns dos perigos que podem afetar qualquer um independentemente de cargo, setor ou salário.

Um indivíduo que adoce no trabalho também carrega esse sofrimento para sua vida particular. Sua família é afetada e outros problemas podem surgir que afetem também o trabalho, transformando tudo em um grande ciclo de adoecimento e sofrimento.

Como já dito, não é somente um tipo específico de trabalhador que é afetado. Algumas funções são mais propensas a alguns tipos de doenças mentais, como por exemplo, o caso de *stress* e síndromes pós-traumáticas em trabalhadores expostos a grandes riscos físicos, químicos e biológicos. Porém também vemos um grande aumento nos casos de esgotamento profissional em empresários e chefes de empresas, sejam elas pequenas ou grandes.

O grande perigo envolvendo o adoecimento mental no espaço de trabalho é que este nunca se apresentará sozinho, influenciando somente aquela pessoa. Uma pessoa estressada pode ter seu rendimento afetado, pois estará ansiosa ou mal-humorada. Pode não se socializar normalmente com seus companheiros e com isso gerar um "clima ruim" na empresa. Pode estar anormalmente distraída e causar um acidente e etc. Igualmente, os outros tantos transtornos relacionados ao trabalho afetam diretamente o dia-a-dia da empresa.

A empresa que se importa com a saúde mental de seu trabalhador tanto quanto a física, lhe proporciona um bom ambiente de trabalho e uma estabilidade, e com isso consegue ter um retorno muito maior da parte de seus trabalhadores, que satisfeitos, podem se focar no trabalho invés de outros problemas.

Acesse: www.rachidecastro.com.br

