INFORMATIVO

PLAMEF

Ubá-MG, Março de 2013 • Ano IV • Edição 21 • Informativo da Plamef

Plamef prevê metas para 2013

Chegou 2013! Como de costume a Plamef já começa articular suas atividades para o decorrer do ano. Em entrevista ao sócio administrador da empresa, Wilton de Castro, haverá algumas mudanças que beneficiarão aos usuários da Plamef.

De acordo com Wilton de Castro, a Plamef completará 18 anos de mercado em agosto e sua principal mudança será na parte interna da empresa. "*Nossa meta para o primeiro semestre de 2013, e tornar nossa rede interna, uma rede "profissional" com um servidor dedicado, mudanças no sistema de Backup, melhoria nos serviços prestados no site, com a criação de usuários para nossos clientes onde poderemos deixar a disposição dos mesmos, relatórios para pesquisa sobre o andamento de periódicos, elaboração de documentos, etc.*", informou Wilton.

Ainda segundo Wilton de Castro, na parte externa da empresa será de grande valia o retorno do Ciclo de Palestras. "*Estaremos retornando o Ciclo de Palestras a partir de Março/2013, com temas relacionados à área de Saúde e Segurança que serão voltados para os profissionais da área como também administradores e contabilistas"*, explanou.

As parcerias também entram na pauta da empresa que para esse ano de 2013, a Plamef estará estudando algumas empresas para agregar valor aos serviços prestados. "*Destaco atualmente as parcerias existentes como o Breve Relato e Clínica Ser Natural*".

Recepção da Plamef em atendimento

Confira ainda:

>> Dúvidas? A Plamef responde para você! - Pág. 02

>> Saiba sobre a Tenossivite dos flxores da mão - Pág. 03

>> Fique por dentro: NR 05 CIPA - Pág 04

>> Você é Ansioso? Descubra! - Pág 05

Grupo PLAMEF:

PLAMEF
www.plamef.com.br

ASTHO
ASSESSORIA EM SEGURANÇA DO TRABALHO E HIGIENE OCUPACIONAL

Dúvidas? A Plamef responde para você!

Agora ficou mais fácil solucionar suas dúvidas com relação à Medicina e Segurança do Trabalho. No site da Plamef (www.plamef.com.br) você encontrará um link para enviar suas perguntas/dúvidas e em nosso informativo bimestral estaremos publicando os principais casos. Escreva pra gente!

PLAMEF
www.plamef.com.br

a) Qual a finalidade do PCMSO e qual a validade do mesmo?

R: Através do **PCMSO** se realizam os controles de saúde dos empregados, bem como o monitoramento de eventuais exposições a riscos ocupacionais, ou seja, controla-se e previne-se o aparecimento de eventuais doenças ocasionadas ou agravadas pelo trabalho. Além disso, é possível monitorar outras doenças, não relacionadas ao trabalho, mas que podem ocasionar problemas quando não controladas (diabetes, hipertensão, etc). O **PCMSO** determinará, ainda, a necessidade da realização de exames médicos e laboratoriais e sua periodicidade.
Deverá ser revisto sempre que houver mudança nos processos de trabalho que impliquem em alteração nos riscos ocupacionais a que os empregados estiverem expostos. O PCMSO tem validade de 12 meses, após este período deve ser reavaliado e gerado um Relatório Anual e um novo documento para o próximo período.

b) Por quanto tempo os dados obtidos precisam ser mantidos e quem pode solicitá los?

R: Por um período mínimo de 20(vinte) anos após o desligamento do colaborador da empresa, pois este é o prazo estipulado na NR7 do MTE. Podem ser solicitados pelo Auditor Fiscal do Trabalho, trabalhadores da empresa, dentre outros.

Dúvidas? A Plamef responde para você!

a) O que é um Atestado de Saúde Ocupacional - ASO?

R- O ASO é o documento emitido pelo Médico do Trabalho ou pelo Médico Examinador autorizado por este, ao final do exame médico ocupacional (Admissional, Demissional, Periódico, Mudança de Função ou Retorno ao Trabalho), indicando se o trabalhador está Apto ou Inapto para a função proposta. Deve conter no mínimo as informações exigidas pela NR-7. Não existe um modelo padrão instituído pelo MTE.

b) Quando são realizados os exames: Admissional, Demissional, Periódico, Mudança de Função ou Retorno ao Trabalho?

EXAMES OCUPACIONAIS

Exames Admissionais:
Serão realizados em todos os candidatos a qualquer cargo ou função na empresa. Deverá ser realizado antes que o trabalhador assuma suas atividades.

Exames de Retorno ao Trabalho:
Serão realizados em todos os funcionários, no primeiro dia de retorno antes de reassumirem suas funções após afastamento igual ou superior a trinta dias, por motivo de doença, acidente do trabalho ou não, ou por parto.

Exames Para Mudança de Função:
Serão realizados em todos os funcionários que tiverem alteração de sua função ou de seu local de trabalho expondo-o a riscos diferentes daqueles aos quais já estava exposto.

Exames Demissionais:
Serão realizados em todos os funcionários que se desligarem da empresa, até a data da homologação, desde que o último exame médico ocupacional tenha sido realizado há mais de noventa (90) dias.

Exames Periódicos:
Todos os funcionários da empresa serão submetidos a exames periódicos, cuja especificação e freqüência serão estipulados pelo levantamento dos riscos de cada setor.

- 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 - 400 exemplares

Horário de atendimento

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

PLAMEF ENTREVISTA:

a) Quais as suas funções no Sindicato dos Marceneiros de Ubá?

Realizo atendimentos aos trabalhadores, palestras em indústrias, acompanhamento perícias judiciais do trabalho além de desenvolver diversos eventos sociais como a "1º Ação Social" e a promoção do curso Capacitação dos Diretores.

b) Quais os problemas mais freqüentes no trabalhador no quesito da Ergonomia? (falar das possíveis doenças ou sintomas)

Atualmente enfrentamos alguns problemas de trabalhadores com doenças ocupacionais geradas pelo trabalho. Muitas delas pela falta de equipamentos de proteção - EPIs ou EPCs, falta de treinamento para a função (desvio de função), pela jornada excessiva de trabalho (que aos poucos está sendo praticada a redução por muitas indústrias) bem como também pela desinformação do trabalhador e até mesmo por negligência. Felizmente na maioria dos casos o sindicato obteve grande sucesso pois quando são identificados casos como estes o trabalhador nos procura imediatamente onde a equipe de trabalho do sindicato procura resolver o problema envolvendo também a indústria onde este trabalhador foi lesionado. Cabe ressaltar que um dos grandes problemas de 2011 foram as amputações e lesões de membro superior, o que foi reduzido significativamente no ano de 2012 após intervenção do sindicato junto a indústrias.

c) Como está sendo o acompanhamento da saúde dos trabalhadores filiados ao Sindicato? Quais são as medidas que estão sendo tomadas?

O Sindicato hoje conta com atendimento todas as quartas-feiras (às 19:00 hs) em sua sede própria para que tanto trabalhador como empregador possam tirar dúvidas e serem orientados quanto as melhores práticas que envolvem a Saúde e Segurança de todos no ambiente de trabalho, bem como avaliações e encaminhamentos. O Sindicato também está trazendo para Ubá cursos de qualificação profissional gratuitos a toda população como um meio também de levar cada vez mais informação e conhecimento a todos. No ano passado foram formadas duas turmas, sendo uma de assistente administrativo e outra de departamento pessoal. Também são realizadas fiscalizações para melhor orientar empregado e empregador *in locu*. E também firmado diversas termos de ajustamento de conduta no que se refere a saúde do trabalhador.

**Dr. Maxmiliano Camilo Batista (Especialização em saúde do trabalhador; Formação em Perícia judicial do trabalho e assistência técnica e Ergonomista. Sócio proprietário da Clínica Ser Natural).*

Tenossinovite dos flexores da mão - Dedo em gatilho

1. O que é?

É uma das doenças mais freqüentes da mão. É um processo inflamatório crônico dos tendões flexores na região da base dos dedos, polias, onde os tendões deslizam para realizar os movimentos de flexionar os dedos, sendo a mais comum a estenose na primeira polia (a que fica no encontro do dedo com a palma da mão). Com o agravar da doença o tendão não desliza mais direito na polia ficando preso e travando o dedo em flexão (dedo em gatilho).

2. Causas:

Na maioria dos casos a causa é idiopática, ou seja, desconhecida, mas, pessoas que realizam atividades repetitivas têm maior chance de desenvolver esta doença. Afeta pessoas de todas as idades, incluindo crianças, mas é mais freqüente em mulheres de meia-idade.

Diabéticos também têm tendência aumentada a desenvolver esta doença.

Pacientes portadores de alterações reumáticas esta ocorrência pode ser comum.

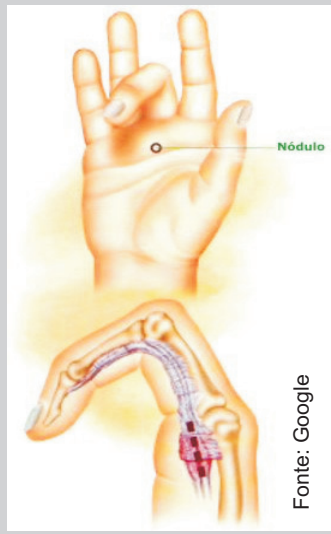
Herança genética também é apontada como um fator predisponente para esta doença.

3. Clínica:

Dor que varia de acordo com o paciente e do tempo de evolução da doença, relato e confirmação clínica de espessamento do tendão e travamento do dedo em posição de flexão, nódulo tendíneo palpável na região volar da mão.

4. Tratamento:

Anti inflamatório não hormonal (AINE), Gelo local, Tala de repouso (Splint) à noite, Tala fixa em extensão, Injeção de corticosteróide na bainha do tendão. Cirurgia



Fonte: Google

Ser Natural
Clínica de Saúde e Reabilitação

- Fisioterapia
- Drenagem Linfática
- Massagens Redutoras
- Massagens Relaxantes
- Homeopatia
- Personal
- Psicologia
- Nutrição
- RPG

CONVÊNIOS

- Sindicato dos Marceneiros
- IPSEMG
- Santa Isabel
- Unimed
- Polícia Militar
- Correios
- FUNDAFFEMG
- AAPEUR
- SUS
- Sindicato Rural
- Vida Amiga
- Sindicato dos Rodoviários
- ASSIMEDE
- CASSI
- EMATER

Estacionamento próprio e Atendimento personalizado

Rua Santo Antônio, 298 - Centro - Ubá - MG
(Próximo ao IPSEMG) / Tel.: (32) 3532-7200
sernaturalclinica@yahoo.com.br

NR-05 CIPA - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes

A Comissão Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho - CIPA visa à proteção da saúde dos trabalhadores dentro das empresas. A constituição de órgãos dessa natureza dentro das empresas foi determinada pela ocorrência significativa e crescente de acidentes e doenças típicas do trabalho em todos os países que se industrializaram.

A participação dos trabalhadores nesses órgãos tem variados a depender do nível de democracia e da organização, força e poder de representação da classe trabalhadora em cada região, sendo importantíssimo a participação efetiva dos trabalhadores. No Brasil, esta participação, prevista na CLT, se restringe a CIPA, onde os trabalhadores formalmente ocupam metade de sua composição após eleições diretas e anuais.

Muitas vezes a CIPA consegue chegar onde o SESMT não chega como aos detalhes "escondidos" no desempenho das atividades pois a CIPA é formada pelos próprios trabalhadores e executores dessa atividade. O SESMT e a própria empresa devem investir nessa ferramenta disponibilizando condições de atuação.

Trabalhar para que a finalidade da CIPA seja compreendida e assimilada por todos que com ela tem envolvimento é algo de grande valia para a prevenção. Fazer com que os empresários e seus prepostos entendam que embora seja uma obrigação legal a CIPA muito mais do que isso pode ser de grande valia para gestões equilibradas e de fato comprometidas com a evolução do negócio – levando em conta, claro, que a base essencial para esta evolução é o respeito à vida e saúde daqueles que de fato fazem a empresa.

O que é CIPA?

A Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) é um instrumento que os trabalhadores dispõem para tratar da prevenção de acidentes do trabalho, das condições do ambiente do trabalho e de todos os aspectos que afetam sua saúde e segurança. A CIPA é regulamentada pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) nos artigos 162 a 165 e pela Norma Regulamentadora 5 (NR-5), contida na portaria 3.214 de 08.06.78 baixada pelo Ministério do Trabalho.

Qual objetivo da CIPA?

O objetivo básico da CIPA é fazer com que empregadores e empregados trabalhem conjuntamente na tarefa de prevenir acidentes e melhorar a qualidade do ambiente de trabalho de modo a tornar compatível permanentemente o trabalho com a preservação da vida e a promoção da saúde do trabalhador. Confira a seguir quais as principais atribuições de uma CIPA, requisitos para sua formação e modo de funcionamento.

Como a CIPA é formada?

A organização da CIPA é obrigatória nos locais de trabalho seja qual for sua característica - comercial, industrial, bancária, com ou sem fins lucrativos, filantrópica ou educativa e empresas públicas - desde que tenham o mínimo legal de empregados regidos pela CLT conforme o quadro 1 da NR-5. A CIPA é composta por representantes titulares do empregador e dos empregados e seu número de participantes deve obedecer às proporções mínimas na NR–05.

Quanto ao registro da CIPA?

Antes da publicação da **Portaria n.º 247 de 12 de julho de 2011** a empresa deveria solicitar ao órgão do Ministério do Trabalho o registro da CIPA através de requerimento, juntando cópias das atas de eleição, instalação e posse com o calendário anual das reuniões ordinárias e o livro de atas com o termo de abertura e as atas acima mencionadas transcritas.

Atualmente a documentação referente ao processo eleitoral da CIPA, incluindo as atas de eleição e de posse e o calendário anual das reuniões ordinárias, deve ficar no estabelecimento à disposição da fiscalização do Ministério do Trabalho e Emprego, devendo ser encaminhada cópias ao Sindicato dos Trabalhadores da categoria quando solicitado e o empregador deve fornecer cópias das atas de eleição e posse aos membros titulares e suplentes mediante recibo.

Do processo eleitoral?

Os representantes do empregador são designados pelo próprio, enquanto que os dos empregados são eleitos em votação secreta representando, obrigatoriamente, os setores de maior risco de acidentes e com maior número de funcionários. A votação deve ser realizada em horário normal de expediente e tem que contar com a participação de, no mínimo, a metade mais um do número de funcionárias de cada setor. A lista de votação assinada pelos eleitores deve ser arquivada por um período mínimo de três anos na empresa. A lei confere a DRT, como órgão de fiscalização competente, o poder de anular uma eleição quando for constatado qualquer tipo de irregularidade na sua realização.

Os candidatos mais votados assumem a condição de membros titulares. Em caso de empate, assume o candidato que tiver maior tempo de trabalho na empresa. Os demais candidatos assumem a condição de suplentes, de acordo com a ordem decrescente de votos recebidos. Os candidatos votados não eleitos como titulares ou suplentes devem ser relacionados na ata da eleição, em ordem decrescente de votos, possibilitando uma futura nomeação. A CIPA deve contar com tantos suplentes quantos forem os titulares sendo que estes não poderão ser reconduzidos por mais de dois mandatos consecutivos.

Como é composta a CIPA?

A estrutura da CIPA é composta pelos seguintes cargos: Presidente (indicado pelo empregador); Vice-presidente (nomeado pelos representantes dos empregados, entre os seus titulares); Secretário e suplente (escolhidos de comum acordo pelos representantes do empregador e dos empregados).

Qual o órgão responsável pelo acompanhamento da CIPA?

Cabe ao Ministério do Trabalho, através das Delegacias Regionais do Trabalho (DRTS) fiscalizar a organização das CIPAS. A empresa que não cumprir a lei será autuada por infração ao disposto no artigo 163 da CLT, sujeitando-se à multa prevista no artigo 201 desta mesma legislação.

Qual o Mandato da CIPA?

O mandato dos membros titulares da CIPA é de um ano e aqueles que faltarem a quatro reuniões ordinárias sem justificativa perderão o cargo, sendo substituídos pelos suplentes. Não é válida, como justificativa, a alegação de ausência por motivo de trabalho. Os representantes dos empregados titulares da CIPA não podem sofrer demissão arbitrária entendendo-se como tal a que não se fundamentar em motivo disciplinar, técnico ou econômico. Esta garantia no emprego é assegurada ao cipeiro desde o momento em que o empregador tomar conhecimento da sua inscrição de candidatos às eleições da CIPA e prolonga-se até um ano após o término do mandato. Os cipeiros não podem também ser transferidos para outra localidade a não ser que concordem expressamente. A reeleição deve ser convocada pelo empregador, com um prazo mínimo de 45 dias antes do término do mandato e realizada com antecedência de 30 dias em relação ao término do atual mandato. Os membros da CIPA eleitos e designados para um novo mandato serão empossados automaticamente no primeiro dia após o término do mandato anterior.

Como é feita as reuniões da CIPA?

A CIPA terá reuniões ordinárias mensais de acordo com o calendário estabelecido no processo e deverão ser realizadas em horário normal de trabalho e em local apropriado. As reuniões mensais da CIPA , é o momento em que cada cipeiro deverá expor sugestões, debater sobre problemas que causam acidentes e doenças nos trabalhadores. Cada um dos cipeiros titulares tem o mesmo direito de sugerir melhorias , as decisões devem ser consensual, não havendo acordo as sugestões deverão ser votadas pelo grupo,valendo a proposta que tiver a maioria dos votos.

A reunião extraordinária, no caso de acidente grave ou fatal, deve se dar o mais cedo, sempre que possível, antes das modificações do local onde o acidente ocorreu.

Qual tarefa dos cipeiros eleitos?

O presidente da CIPA deve coordenar todas as atribuições citadas anteriormente. Ele deve presidir as reuniões e é responsável pela convocação dos cipeiros. Pode determinar tarefas aos membros da comissão, isoladamente ou em grupos de trabalho. Além disso, deve promover o bom relacionamento da CIPA com o departamento de segurança e com os demais setores da empresa. O vice-presidente, por sua vez, deve executar as atribuições que lhe forem delegadas e substituir o presidente em suas faltas ocasionais.

Ao secretário da CIPA, cabe elaborar as atas de eleições, da posse e das reuniões e manter o arquivo e o fluxo de correspondência atualizada. Os demais membros da CIPA devem participar das reuniões, investigar e analisar os acidentes ocorridos, sugerindo medidas preventivas e realizar inspeções nos locais de trabalho. Além disso, têm a obrigação de promover a divulgação de princípios e normas de segurança junto aos demais trabalhadores e atuar como porta-vozes dos problemas de segurança comunicados pelos empregados. Para o empregador a tarefa é simples: deve prestigiar integralmente a CIPA.

Quais as atribuições da CIPA?

- Investigar e analisar os acidentes ocorridos na empresa.
- Sugerir as medidas de prevenção de acidentes julgadas necessárias por iniciativa própria ou sugestão de outros empregados e encaminhá-las ao presidente e ao departamento de segurança da empresa.
- Promover a divulgação e zelar pela observância das normas de segurança, ou ainda, de regulamentos e instrumentos de serviço emitidos pelo empregador.
- Promover anualmente a Semana Interna de Prevenção de Acidentes (SIPAT).
- Sugerir a realização de cursos, palestras ou treinamentos, quanto à engenharia de segurança do trabalho, quando julgar necessário ao melhor desempenho dos empregados.
- Registrar nos livros próprios as atas de reuniões ordinárias e extraordinárias e enviar cópia ao departamento de segurança.
- Preencher ficha de informações sobre situação da segurança na empresa e atividades da CIPA e enviar para o Ministério do Trabalho. Preencher ficha de análise de acidentes. Deve ser enviada cópia de ambas as fichas ao departamento de segurança da empresa. O modelo destas fichas pode ser encontrado em qualquer DRT.
- Elaborar anualmente o Mapa de Riscos da empresa.

O QUE É ANSIEDADE?

Quando nos propomos a falar sobre Ansiedade nos deparamos com uma pequena dificuldade por conta das inúmeras metáforas e definições encontradas em livros leigos, internet, televisão e outros veículos de informação que passam uma noção equivocada a respeito do que vem a ser esse fenômeno.

Na atualidade, com a disseminação constante de informações pela internet, televisão, e outros meios de comunicação, e a crescente concorrência, cada vez mais acirrada e desleal, a ansiedade faz suas "vítimas" sem descriminação. Desde jovens em idade escolar, na preparação para um vestibular, trabalhadores com vasta experiência e etc., não fazendo distinção quanto a gênero, idade ou classe social.

Para esclarecer este mal entendido e tentar definir de forma mais clara o que vem a ser ansiedade, podemos dizer que esta é um estado de excitação fisiológica em que respostas do organismo tais como taquicardia, hiperventilação, sudorese, tremores, e em quadros mais avançados como no Transtorno de Ansiedade Generalizado – TAG, insônia, dificuldade de concentração, dores de cabeça, de estomago e musculares, etc. Podem também estar associadas a estes sintomas físicos vários estados emocionais como ira, irritabilidade, mudanças drásticas e repentinas do humor e outros.

Mas quais são os motivos de ficarmos ansiosos, então?

A resposta para essa pergunta seria infinitamente longa, pois cada indivíduo pode possuir uma situação específica que lhe deixe apreensivo e desencadeie sua ansiedade. Seja a entrega de um importante trabalho ou prova na escola, um prazo ou tarefa a ser cumprido no trabalho que possa lhe render uma promoção ou mesmo aquela viagem que já vem planejando há tanto tempo e com tanto apreço. As situações são as mais diversas possíveis e a mesma situação pode gerar ansiedade em uma pessoa enquanto que para outra não passa de um acontecimento banal.

Nesse sentido, as situações que mais nos geram ansiedade são aquelas em que a possibilidade de haver um ganho ou, principalmente, uma perda significativa de algo que desejamos está envolvida. Tendemos a nos esquivar deste tipo de situação para evitarmos esta perda daquilo que nos é caro, mas fazendo isso, tomando este caminho mais rápido e com menos riscos, também deixamos de ter ganhos maiores e, o que é a verdadeira fonte do problema, deixamos de resolver aquele problema de uma só vez e que pode voltar para nos "assombrar" outras vezes, aumentando ainda mais nosso nível de ansiedade.

Por isso, em muitas das vezes conseguimos achar esses caminhos secundários para aliviarmos a ansiedade e nos esquivarmos daquelas situações complicadas, mas é quando não conseguimos mais fazer isto que a ansiedade se manifesta de forma mais forte e gera um grande desconforto e sofrimento.

Quando observamos os sintomas no

inicio do transtorno, ou mesmo quando só há um leve desconforto, o tratamento psicológico pode ser muitíssimo bem sucedido sem a necessidade de um tratamento medicamentoso como nos casos mais avançados de ansiedade em que é feito a administração de medicamentos ansiolíticos por um psiquiatra em paralelo ao tratamento psicológico.

Por fim, o aviso que é necessário que todos entendamos é o de que devemos tratar nossa saúde psicológica com o mesmo cuidado que deveríamos ter como nossa saúde física, pois mais e mais pessoas adoecem em escolas, empresas e em todos os locais onde estamos inseridos por conta de fatores muitas vezes exclusivamente psicológicos.

SINTÔMAS FISIOLÓGICOS	SINTOMAS EMOCIONAIS
• Taquicardia • Hiperventilação • Sudorese • Tremores • Insônia ou dificuldades de dormir • Dificuldade de concentração • Cefaléia (dor de cabeça) • Dores musculares e estomacais	• Ira • Irritabilidade • Labilidade (variação) do humor • Choro • Outros

Samuel Freitas de Castro
CRP 04/37321
Psicólogo Clínico
Pós-Graduando em Planejamento Educacional
Cel: (32) 8806-7924
samuelfcastro@hotmail.com

Plamef – Medicina do Trabalho
Rua Padre Gailhac, 112 – Centro, Ubá

Clínica Ser Natural
Rua Santo Antônio, 298 – Centro, Ubá