

Plamef realiza palestra para contabilistas

A Plamef abriu o seu círculo de palestras em 2013 neste último dia 21/05 em sua própria sede, tendo como público alvo a contabilidade. Alguns profissionais contábeis e funcionários do setor estiveram presentes e puderam trocar experiências sobre os temas “Por que investir em Saúde e Segurança do Trabalho?” ministrada pelo administrador da Plamef, Wilton de Castro; “Saúde Mental e Trabalho” realizado pelo psicólogo Samuel Castro e

“Ergonomia” com o educador físico Átila Rodrigues.

É importante frisar que a Plamef sempre realizará periodicamente palestras informativas da área da medicina e saúde do trabalho. *“Temos a pretensão de criar um elo entre a Plamef, contadores e empresários para que todos sejam informados sobre a legislação da saúde e medicina do trabalho”,* declarou Wilton.



Confira ainda:

- >> Dúvidas? A Plamef responde para você! - Pág 02
- >> Saiba sobre a Ruptura traumática do tendão Patelar - Pág 03
- >> 4a edição da SUSSEG já está sendo programada - Pág 03
- >> Fique por dentro: NR 06 (EPI) - Pág 04

Grupo PLAMEF:

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!



Por que a empresa deve emitir a Ordem de Serviço?

A NR-1 determina a obrigatoriedade de elaborar "Ordens de Serviço". Esta é uma terminologia genérica para identificar os documentos internos elaborados pelo empregador, denominadas atualmente de procedimentos, padrões, instruções internas ou qualquer outro nome que se queira dar para explicitar os requisitos de segurança e saúde no trabalho.

Estes documentos visam a informar e instruir os trabalhadores quanto à forma de se executar as atividades de trabalhos e os riscos inerentes a estas operações. As "Ordens de Serviço" são Fontes de Direito, daí a importância do empregador em identificar os riscos e apresentar os mecanismos preventivos necessários para garantir um ambiente de trabalho saudável e seguro.

Tenho apenas um empregado. Preciso assim mesmo dos laudos previstos na legislação?

Sim. A lei estabelece que toda empresa que admite trabalhadores celetistas, deverão cumprir as Normas Regulamentadoras - NR

Saúde Mental do Trabalhador

É indiscutível a importância do trabalho para o ser humano. Ele é fonte de status perante a sociedade, é o local onde a maioria das pessoas tem o maior contato social e é através dele que recebemos o principal reforçador generalizado que conhecemos: o dinheiro.

Por possuir esta característica tão central na vida do homem é que o trabalho além de imensa importância também ganha um caráter de regulador de algumas funções vitais na vida do ser humano, influenciando diretamente em sua saúde. Muitas doenças ocupacionais já estão entre as mais incidentes do mundo, daí a crescente preocupação com a saúde do trabalhador, sua segurança e bem-estar.

Dentre estas doenças ocupacionais uma área que antigamente era de pouca preocupação por parte tanto de empregadores quanto de colaboradores, por acreditarem que seus sintomas são passageiros é a área dos Transtornos Psicológicos associados ao trabalho. Porém, na atualidade onde há cada vez mais concorrência, jornadas de trabalho desgastantes, remuneração flutuante ou insuficiente, um sentimento de menos valia por parte de algumas classes de trabalhadores, ambientes de trabalho inapropriados, e outros, há uma crescente e alarmante demanda de casos desses transtornos psicológicos, alguns deles bem preocupantes.

Dentre os transtornos psicológicos mais comuns advindos de atividades ocupacionais podemos citar o estresse, o grande vilão do trabalhador da atualidade que pode, em casos mais severos, causar cansaço excessivo, taquicardia, dores musculares e de cabeça, irritabilidade, ira e levar a problemas ainda mais sérios como doenças cardíacas.

Outro transtorno que muito se tem falado é a Síndrome de Burnout ou Estafa que pode ser entendida como um estado de desgaste emocional e físico muito grande por parte daquela pessoa que se dedica com afinco a uma causa, como o caso de profissionais da saúde, professores, mas não se restringindo somente a estes.

Vários outros transtornos psicológicos podem ser citados aqui para se ter uma melhor idéia da importância de se estar sempre atento a esta esfera da saúde do trabalhador, como por exemplo: Transtornos de Ansiedade e Depressão, Transtornos Alimentares, do sono, da sexualidade e da atenção, sendo que este último pode ter relação direta com muitos acidentes fatais e/ou quase fatais em empresas que possuam um alto risco de perigo em certas funções.

Por estes motivos é de grande importância que os empresários e os próprios trabalhadores estejam sempre atentos para o surgimento de certos sintomas que podem indicar o surgimento de transtornos psicológicos.

Estar sempre atento para estes sintomas significa poder agir em função de uma recuperação do trabalhador sem que seja necessário o afastamento.

Tendo-se observado a necessidade de uma intervenção são várias as formas de tratamento, variando desde o tratamento psicoterápico com profissionais da psicologia até, quando assim for necessário, tratamento medicamentoso com o psiquiatra. Valendo sempre lembrar que um grande passo para se evitar que um transtorno psicológico com fonte no ambiente de trabalho se estabeleça é exatamente manter nosso ambiente saudável através de algumas situações simples de se implantar: zelar pela segurança dentro do estabelecimento, criar um canal de comunicação bem estabelecido que permita a todos serem ouvidos, delimitar de forma correta as jornadas de trabalho com a intenção de que o desgaste do colaborador não seja muito grande e obviamente, não deixar de encaminhá-lo a um profissional da saúde quando se reparar os sintomas já mencionados.

Com respeito ao trabalho e à saúde do trabalhador muitos casos deste tipo podem ser evitados ou tratados de forma a não trazer sofrimento permanente à pessoa.

Samuel F. de Castro
Psicólogo CRP-04/37321
Pós-graduando em Educação

- 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

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	

4ª edição da SUSSEG já começa a ser planejada

A SUSSEG foi criada a partir de uma concatenação de idéias e ações que começou a ser moldada durante uma confraternização de Técnicos de Segurança do Trabalho em 27/Nov/2008 encabeçada pelo Técnico de Segurança Renato Machado Filho.

De lá pra cá foram realizados três edições desse evento. A primeira edição foi realizada nos dias 24, 25, 26 e 27/11/2010 com público médio de 120 pessoas/dia. O que veio a dar mais força e ânimo a todos os membros da comissão organizadora para a edição do ano seguinte. A segunda e terceira edição acresceu gradativamente o número de apoiadores e público. A quarta edição está agendada para novembro de 2013.

Para Nathália Costa, administradora da clínica Ser Natural (parceira da Susseg) e que atua nas questões administrativas da

Susseg, a preparação desta edição já está a todo vapor desde o início do ano. *“Assim como nos anos anteriores a SUSSEG acontecerá no mês de novembro trazendo novamente profissionais de renome e prestígio nacional. Mas Infelizmente, ainda recebemos pouco apoio das diversas empresas de Ubá e região, mas temos que valorizar todas aquelas que ano após ano estão juntas na promoção deste evento. Quero dar destaque a Clínica Ser Natural, Plamef, Astho e o Sindicato dos Marceneiros que desde a primeira edição não mediram esforços para fazer com que o evento se concretizasse e ganhasse tamanha proporção que hoje ganhou. Quero ressaltar que hoje nosso evento é conhecido e reconhecido não só a nível regional como também a nível nacional”*, finalizou.

Ruptura traumática do tendão Patelar

Por Dr. Edgard Ibrahim Elias

1. O que é

O tendão patelar é uma estrutura ligamentar que une a patela (rótula do joelho, antigamente) à Tíbia proximal.

Estrutura extremamente importante para a movimentação normal do membro inferior uma vez que o conjunto patelar é responsável pela extensão do joelho e a frenagem durante a marcha.

2. Causas

Esta lesão ocorre geralmente em pessoas na quarta década de vida, sendo como consequência de esforço intenso em rotação e flexão do joelho com o pé apoiado.

Pode ocorrer também decorrente de patologias pré existentes locais (tendinites) e sistêmicas (Diabetes, gota, hipotireoidismo, colagenos, insuficiência renal, uso de corticóides para infiltração em série, uso de esteróides anabolizantes, artrite reumatóide, lúpus eritematoso sistêmico),

3. Quadro clínico

Edema e equimose local, defeito em fenda no pólo inferior da rótula, deslocamento da patela proximal ou distal.

Se a ruptura for parcial o paciente ainda mantém com muita dificuldade, mobilidade de extensão do joelho; em caso de lesão total o paciente só se movimenta com o joelho em extensão.

4. Tratamento

Eminentemente cirúrgico para reconstrução do tendão. Programa fisioterápico posterior para recuperação do quadríceps e da readaptação da marcha.



Fonte: Google



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

C O N V Ê N I O S

- 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

EPI - EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL - NÃO BASTA OFERECER, É PRECISO TREINAR E COBRAR O USO.

Por: Diogo Cardoso de Oliveira/ Engenheiro de Segurança do Trabalho

De acordo com a Norma Regulamentadora nº 06 de Ministério do Trabalho e Emprego, considera-se Equipamento de Proteção Individual (EPI), todo dispositivo ou produto, de uso individual utilizado pelo trabalhador, destinado à proteção contra riscos capazes de ameaçar a segurança e a saúde no trabalho.

Os tipos de EPI's utilizados podem variar dependendo do tipo de atividade ou de riscos que poderão ameaçar a segurança e a saúde do trabalhador e da parte do corpo que se pretende proteger, tais como:

- Proteção auditiva: abafadores de ruídos ou protetores auriculares;
- Proteção respiratória: máscaras e filtro;
- Proteção visual e facial: óculos e viseiras;
- Proteção da cabeça: capacetes;
- Proteção de mãos e braços: luvas e mangotes;
- Proteção de pernas e pés: sapatos, botas e botinas;
- Proteção contra quedas: cintos de segurança e cinturões.

O EPI só deverá ser utilizado quando não for possível tomar medidas que permitam eliminar e/ou neutralizar os riscos do ambiente de trabalho, ou seja, quando os equipamentos de proteção coletiva (EPC) não forem recomendados para à atividade ou não sejam eficientes e satisfatórias para proteção contra os riscos de acidentes do trabalho e/ou de doenças ocupacionais.

Os EPC são dispositivos utilizados com o objetivo de proteger os trabalhadores dos riscos inerentes às atividades, tais como a instalação de sistemas de ventilação e/ou exaustão nos locais de trabalho, o enclausuramento de fontes de ruído, a proteção de partes móveis de máquinas e

equipamentos, dentre outros.

Segundo a NR 06, a empresa é obrigada a fornecer aos empregados, gratuitamente, EPI adequado ao risco, em perfeito estado de conservação e funcionamento, nas seguintes circunstâncias:

- a) sempre que as medidas de ordem geral não ofereçam completa proteção contra os riscos de acidentes do trabalho ou de doenças profissionais e do trabalho;
- b) enquanto as medidas de proteção coletiva estiverem sendo implantadas;
- e
- c) para atender a situações de emergência.

O equipamento de proteção individual, de fabricação nacional ou importado só poderá ser posto à venda ou utilizado com a indicação do Certificado de Aprovação - CA, expedido pelo órgão nacional competente em matéria de segurança e saúde no trabalho do Ministério do Trabalho e Emprego - MTE.

Conforme a NR 06, são responsabilidades do empregador quanto ao equipamento de proteção individual:

- Adquirir o EPI adequado ao risco de cada atividade;
- Exigir seu uso;
- Fornecer ao trabalhador somente o equipamento aprovado pelo órgão, nacional competente em matéria de segurança e saúde no trabalho;
- Orientar e treinar o trabalhador sobre o uso adequado, guarda e conservação;
- Substituir imediatamente o EPI, quando danificado ou extraviado;
- Responsabilizar-se pela higienização e manutenção periódica;

- Comunicar o MTE qualquer irregularidade observada.

Já o empregado possui as seguintes responsabilidades quanto ao EPI:

- Utilizar o EPI apenas para a finalidade a que se destina;
- Responsabilizar-se pela guarda e conservação;
- Comunicar ao empregador qualquer alteração que o torne impróprio ao uso;
- Cumprir as determinações do empregador sob o uso pessoal.

Entretanto, é importante ressaltar que não basta o fornecimento do EPI ao empregado por parte do empregador, pois é obrigação deste fiscalizar o empregado de modo a garantir que o equipamento esteja sendo utilizado.

São muitos os casos de empregados que mesmo recebendo o EPI, deixam de utilizá-lo e conseqüentemente, ficam expostos aos riscos inerentes à sua atividade, podendo ocasionar acidentes e/ou doenças ocupacionais. Para evitar que isso ocorra, o empregador deve orientar e treinar o trabalhador sobre o uso adequado, guarda e conservação do equipamento, cobrar permanentemente o uso, e caso necessário, obrigar o empregado a utilizar o equipamento, sob pena adverti-lo, suspendê-lo e, havendo reincidências, sofrer punições mais severas como a demissão por justa causa.

O fato de comprovar que o empregado recebeu o EPI, por meio de ficha de entrega por exemplo, não exime o empregador do pagamento de uma eventual indenização, pois a NR 06 estabelece que o empregador garanta o seu uso, o que se faz através de fornecimento de equipamentos adequados, orientações periódicas, de cobrança e de medidas punitivas, se for o caso.