

Plamef realiza palestra sobre NR's para empresas contábeis

Cerca de quinze contabilistas e profissionais da área participaram da palestra gratuita "NR's para empresas" realizada no auditório da Plamef no último dia 25/09. O evento foi uma iniciativa da Plamef em parceria com o informativo Breve Relato para que os conhecimentos sobre as Normas Regulamentadoras ligadas às empresas fossem revistas.

Os palestrantes Diogo Oliveira (Engenheiro de Segurança) e Roberto Teixeira (Técnico de Segurança) ambos da Astho – Assessoria em Segurança do Trabalho e Higiene Ocupacional Ltda citaram diversos cases sobre o

assunto e permitiram ao público uma maior troca de informações. Após a abordagem dos assuntos foi oferecido para o público presente um saboroso coffee break.

De acordo com o diretor administrativo da Plamef, Wilton de Castro, o evento faz parte do ciclo de palestras que a empresa faz ao longo do ano. "Encerramos neste ano de 2013 o ciclo de palestras educativas para empresários e contabilistas. Teremos agora para o fim de ano o tradicional Amigo Oculto realizado internamente na empresa", declarou.



O engenheiro de segurança, Diogo Oliveira, destacando as principais NR's para o público presente



O técnico de segurança do trabalho, Roberto Teixeira, durante a palestra.

Confira ainda:

- >> Dúvidas? A Plamef responde para você! - Pág 02
- >> Saiba sobre a Fascite Plantar - Pág 03
- >> 13a Copa Plamef na reta final - Pág 03
- >> Fique por dentro: NR 07 (PCMSO) - 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!



a) Por que o risco ergonômico (NR 17) não pode ser integrante do PPRA?

R – Por que de acordo com o NR-09 que rege o PPRA, " consideram-se riscos ambientais os agentes físicos, químicos e biológicos existentes nos ambientes de trabalho que, em função de sua natureza, concentração ou intensidade e tempo de exposição, são capazes de causar danos à saúde do trabalhador." Para identificação e controle do Risco Ergonômico temos que elaborar a Análise Ergonômica do Trabalho – AET – que é de competência de um Ergonomista.

b) Como preencher o PPP se não dispuser dos dados? E se a empresa não existir mais como proceder?

R – a resposta para este quesito seria muito extensa, o mais resumido seria: Seguir as orientações contidas na Instrução Normativa INSS/DC nº 84/2002 , em especial os artigos art. 151 e art. 154 (JA – Justificativa Administrativa) e fazer busca ativa junto ao Contador e Proprietários da empresa em questão;



- **Local:** Colégio Sagrado Coração de Maria - Ubá / MG
- **Horário:** das 19h00 às 22h00min;
- **Datas:** 20,21,22 de Novembro de 2013
- **Palestrantes:**
 - 20/11: **COSMO PALASIO** de Moraes Junior - Revista Proteção;
 - 21/11: **LÊNIO** Sérgio Amaral - FUNDACENTRO;
 - 22/11: José Ronaldo **VERONESI** Júnior - Diretor da ABRAFIT (Associação Brasileira de Fisioterapia do Trabalho);

Inscrições pelo site: <http://www.susseguba.com.br/inscricoes/>
Vagas Limitadas garanta já a sua !

- 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	

13ª Copa Plamef na reta final!

Está em fase de decisão a 13ª Copa Plamef promovida pela LAU (Liga Atlético Ubaense) deste ano. As categorias Pré Mirim, Mirim e Infantil disputam o certame com 8 equipes (Itararé, URB, Spartano, Grama, Bonsucesso, Industrial, Bandeirante e Aymorés).

Até o fechamento desta edição as equipes que disputam as semi finais da competição são:

06/10 CAMPO DO INDUSTRIAL

Pré Mirim: Spartano 0 X 2 Itararé
Mirim: Spartano 1 X 4 Itararé
Infantil: Spartano 1 X 2 Itararé

20/10 CAMPO BONSUCESSO

Pré Mirim: Itararé X Spartano
Mirim: Itararé X Spartano
Infantil: Itararé X Spartano

13/10 CAMPO INDUSTRIAL

Pré Mirim: Industrial X Aymorés
Mirim: Bonsucesso X Aymorés
Infantil: Bonsucesso X Aymorés

27/10 CAMPO BONSUCESSO

Pré Mirim: Aymorés X Industrial
Mirim: Aymorés X Bonsucesso
Infantil: Aymorés X Bonsucesso

A LAU informou também que no ato das inscrições dos atletas, as equipes doaram 90Kg de alimentos para serem distribuídos às entidades necessitadas. Nos jogos das finais também haverá arrecadação de alimentos.



Esporão calcâneo e fascite plantar

Por Dr. Edgard Ibrahim Elias

1. O que é

É uma calcificação óssea provocada por uma fascite plantar, que é a inflamação de uma membrana próxima ao osso na região do calcanhar, estrutura responsável por dar apoio ao arco do pé.

Um estresse excessivo no retro pé (parte de trás do pé) provoca um estiramento da fásia plantar, originando fissuras e inflamação.

Entre as principais causas estão a retração do tendão calcâneo (tendão de Aquiles), e pés com a curvatura acentuada (pés cavos), pés rígidos, pés pouco flexíveis ou pronados (virados para fora, à vezes devido ao desalinhamento dos joelhos) ou por excesso de peso corporal.

Mulheres com idade entre 40 e 50 anos, praticantes de esportes como caminhada e corrida, as que trabalham em pé por longos períodos ou que sofrem com sobrepeso.

2. Quadro clínico

A dor pode ser intensa, localizada como se estivesse pisando em um prego ou algo estivesse sendo rasgado. Ela é maior ao levantar da cama pela manhã; após permanecer muito tempo sentado, os primeiros passos podem acarretar dor forte com tendência a melhorar durante o dia.

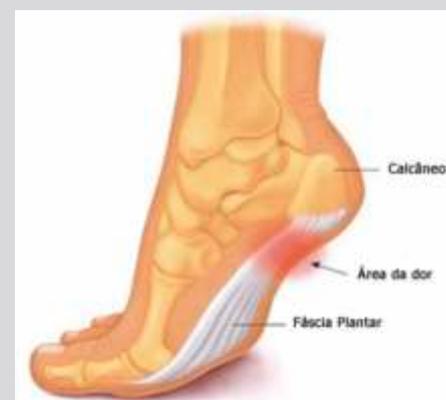
A dor não vem diretamente do esporão e sim da fascite plantar.

3. Diagnóstico

- Clínico pela história e pelo exame de palpação local.
- Radiológico
- Ultrassonografia
- Baropodometria

4. Tratamentos

- Clínicos com antiinflamatórios não hormonais.
- Palmilhas para melhorar a qualidade da pisada
- Perda de peso
- Fisioterapia
- Cirurgia no caso de tudo falhar



Fonte: Google

Nr7 - Programas de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO

- Portaria nº 24, de 29/04/1994; alteradas pelas Portarias nº 8, de 08/05/96 e nº 19, de 09/12/98;

A fundamentação legal, ordinária e específica, que dá embasamento jurídico à existência desta NR, são os artigos 168 e 169 da CLT. Além de ser uma exigência legal, está respaldada na Convenção 161 da Organização Internacional do Trabalho - OIT.

A **NR 7 - PCMSO**, esta inserida em um conjunto de outras 36 (trinta e seis) NRs e tem estreita relação com a NR-9: Programas de Prevenção de Riscos Ambientais e deve estar articulado com o mesmo;

- Esta NR estabelece a **obrigatoriedade** de elaboração e implementação, por parte de **todos os empregadores e instituições que admitam trabalhadores como empregados**, do Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO, com o objetivo de promoção e preservação da saúde do conjunto dos seus trabalhadores;

o A Portaria nº 8, desobriga algumas empresas de indicarem o médico coordenador e da confecção do Relatório Anual, **mais em hipótese alguma**, as desobriga da elaboração e implementação do PCMSO.

- Ela estabelece os parâmetros mínimos e diretrizes gerais a serem observados na elaboração, implementação e execução do PCMSO:

o O PCMSO deve possuir diretrizes mínimas que possam balizar as ações desenvolvidas de acordo com procedimentos em relação à conduta dentro dos conhecimentos científico atualizados e da boa prática médica. Alguns destes procedimentos podem ser padronizados, enquanto outros devem ser individualizados para cada empresa;

o Tem "validade" de 12 meses, quando deve ser elaborado um novo documento para o próximo período;

o Tem que ficar arquivado no estabelecimento, a disposição da fiscalização por um período mínimo de 20 (vinte) anos;

o O custeio do Programa (incluindo avaliações médicas e exames complementares) deve ser, **totalmente**, assumido pelo empregador e, **quando solicitado**, deverá ser comprovado que **não houve nenhum repasse destes custos ao trabalhador**.

o O Atestado de Saúde Ocupacional - **ASO** deve ser

emitido em duas vias e para todos os tipos de exames ocupacionais obrigatórios, deverá ter a segunda via entregue ao funcionário, que assinará, na primeira via, confirmando o recebimento.

o São 5 (cinco) os tipos de exames clínicos obrigatórios:

- Admissional - Antes de assumir qualquer cargo na empresa;
- Periódico;
- Retorno ao Trabalho - antes de reassumir suas atividades laborativas quando afastado por um período superior a 30 dias por motivo de doença ou parto;
- Mudança de Função - realizada somente quando ocorrer alteração de risco
- Demissional - deverá ser realizado obrigatoriamente **até** a data da homologação desde que o último exame médico ocupacional tenha sido realizado há mais de:
 - 135 dias, empresas de Grau de Risco 1 e 2, Quadro I da NR 4;
 - 90 dias, empresa de Grau de Risco 3 e 4, Quadro I da NR 4;

- O PCMSO não possui um modelo a ser seguido, recomenda-se que alguns aspectos mínimos sejam contemplados e façam parte do documento:

- a) Identificação da empresa; Razão Social; Endereço; CNPJ; Ramo de Atividade, de acordo com o Quadro I da NR 4, e seu respectivos grau de risco;
- b) Identificação de risco com base nas atividades desenvolvidas e processos de trabalho verificado, PPRA e Mapa de Risco;
- c) Programação anual de realização de exames clínicos e complementares específicos para os riscos detectados, definindo-se, explicitamente, quais trabalhadores ou grupos de trabalhadores serão submetidos a que exames e quando.

- Decorrido 1 (um) ano da implementação do PCMSO, deverá ser elaborado um Relatório Anual de acordo com o estabelecido na norma.