

VIGILANTE

EM

FOFOFO

ANO VIII | Nº 10 | 2016

PUBLICAÇÃO INFORMATIVA DA FEDERAÇÃO DOS VIGILANTES DO PARANÁ

Impresso Especial

991215409-4/2006-DR/PR
SEESVC

CORREIOS



PARA AS PESSOAS,
MAIS UM DIA
COMUM.

N. R. A., VIGILANTE, 49,
MORTO COM CINCO TIROS
EM ESTAÇÃO DE METRÔ
EM BRASÍLIA-DF.

PARA O VIGILANTE,
MAIS CHANCES DE
SER O ÚLTIMO.



VIGILANTES NA LUTA PELA
EXTENSÃO E TROCA DE ARMAMENTO



EDITORIAL



**NÃO
DEIXE**

O PATRÃO

DAR O GOLPE

NO SEU REAJUSTE



**CAMPANHA SALARIAL
UNIFICADA DOS VIGILANTES
DO PARANÁ 2017/2018**



Fetravisp



Terminamos 2016 com um cenário de incertezas diante da crise política e econômica Nacional. Mas os vigilantes do nosso estado podem se considerar vitoriosos, pois alcançamos reajuste acima da inflação em um ano de tanta instabilidade.

Agora precisamos ter garra para enfrentar o futuro, 2017 promete ser ainda mais difícil à classe trabalhadora, pois vários projetos da retirada de direitos estão tramitando em Brasília, como por exemplo; alterações na CLT e aposentadoria.

Vamos enfrentar tempos difíceis e as mudanças positivas só virão com a

união e a luta dos trabalhadores junto aos sindicatos. A troca de armamento e extensão do porte de arma são a nossa principal bandeira de luta e estão em Brasília sendo analisados. Não podemos mais perder tantos companheiros no exercício da profissão, pela omissão do poder público, que não autoriza a atualização do armamento usado pelos vigilantes, que utilizam o defasado revólver 38.

Mas não podemos perder a coragem, mesmo com os obstáculos que temos que 2017 seja um ano de muitas conquistas. Com determinação

vamos alcançar a vitória!

Órgão de informação e de luta da federação dos Trabalhadores em empresas Enquadradas no Terceiro Grupo do Comércio e Empregados em Empresas Prestadoras de Serviços no Estado do Paraná (Fetravispp)

DIRETORIA EXECUTIVA

PRESIDENTE
João Soares

SECRETÁRIO-GERAL
José Carlos Antunes Ferreira

SECRETÁRIO-GERAL ADJUNTO
José Maria da Silva

SECRETÁRIO DE FINANÇAS
Murilo Zanello Milléo

SECRETÁRIO DE FINANÇAS ADJUNTO
Paulo Sergio Gomes

SECRETÁRIO DE ASSUNTOS JURÍDICOS
Cícero de Caires

SECRETÁRIO DE ASSUNTOS JURÍDICOS ADJUNTO
José Nilson Ribeiro

SECRETÁRIO DE POLÍTICA SOCIAL E ASSUNTOS PARLAMENTARES
Nilson Gonçalves Machado

SECRETÁRIO DE POLÍTICA SOCIAL E ASSUNTOS PARLAMENTARES ADJUNTO
Junior Gomes Santos

Av. Mal. Floriano Peixoto, 96
9º Andar - Sala 93
Centro, Curitiba-Pr

contato@vigilantescuritiba.org.br

www.vigilantescuritiba.org.br

JORNALISTA RESPONSÁVEL E EDIÇÃO
Marcela Alberti SRTE 6066/PR

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO
Abridor de Latas - Comunicação Sindical
www.abridordelatas.com.br

TIRAGEM
5 mil exemplares

VIGILANTE

EM FOCO

SUMÁRIO

NOVEMBRO DE 2016

Revista #10

06

Vigilante que vai se aposentar tem direito a 12 meses de estabilidade, confira as condições

Vida saudável: atividade física

07

Programa Trabalho Seguro: Sindicato participa do II Encontro da Saúde da Mente no Ambiente de Trabalho do TRT

08-09

Negociações salariais foram marcadas negativamente por instabilidade econômica

10-11-12

Campanha salarial unificada 2017-2018: temos que nos unir por um futuro melhor

13

Podemos encontrar saídas diante das dificuldades?

14-15

Banco muda horário de almoço dos vigilantes e RA pode ser descartado

16-17

Posto de serviço e escala de trabalho e o direito adquirido

18

Descanso semanal remunerado, entenda

19

Mitos e verdades sobre dores na coluna

20-21-22

CAPA Vigilantes Exterminados

23

Câncer de mama: sinais de alerta

24-25

Tem dúvidas sobre férias? Veja respostas para perguntas frequentes

26-27

Minha empresa está encerrando suas atividades, o que fazer?

28-29-30

Governo Temer vem com medidas para retirar direito dos trabalhadores

31

Novembro Azul
Câncer de Próstata: Saiba como Prevenir

32-33

5 exercícios simples contra o estresse que podem ser feitos em casa

34-35

Controlador de acesso, uma economia que pode gerar custos

36-37-38

Empresas de transporte de valores e carros-fortes estão na mira do PCC

Vigilante que vai se aposentar tem direito a 12 meses de estabilidade, confira as condições

A Convenção Coletiva dos Vigilantes prevê na cláusula 33ª a estabilidade provisória aos vigilantes na pré-aposentadoria nas seguintes hipóteses:

- Para o empregado que, comprovadamente, contar ou vier a contar com 29 anos;
- ou 34 anos de contribuição previdenciária e um ano de serviço na empresa.

Desta forma será garantido o emprego até a data que completar

30 anos para aposentadoria proporcional ou 35 anos para aposentadoria integral. Esta comprovação deverá ser feita, pelo empregado, até 30 dias após o preenchimento dos requisitos.

Caso contrário, sua estabilidade provisória não será garantida.

Então, ao ter conhecimento sobre seu tempo de contribuição e preencher os requisitos acima mencionados, é importante informar a empresa por escrito de sua estabilidade.

Aproveitamos para informar, que o Sindicato dispõe de um setor especializado para esclarecimentos a respeito de aposentadoria.



Vida saudável: atividade física

Nos dias de hoje, somos cada vez mais incentivados a ter uma vida saudável, com uma alimentação balanceada e atividade física regular. Mas é muito importante procurar o médico e fazer uma avaliação física, antes de começar a

suar a camisa. Através dessa consulta, ele poderá verificar uma possível alteração que possa ser agravada com os exercícios e quando necessário é solicitado exame complementar para sanar qualquer dúvida e considerar apto para a

prática. O médico não deve ser procurado somente quando há casos de risco, procure um melhor acompanhamento para evitar lesões, dores e por vezes seqüelas.

Orlando Vanuchi Cotrin
CRM 10.824

Programa Trabalho Seguro: Sindicato participa do II Encontro da Saúde da Mente no Ambiente de Trabalho do TRT

A Fetravissp participou do II Encontro Saúde Mental no Trabalho. O evento contou com palestras de magistrados, representantes dos trabalhadores e dos empresários, além de profissionais da área da saúde psíquica e do direito previdenciário.

Organizado pelo programa Trabalho Seguro PR e pela Coordenadoria de Gestão de Terceiros, o encontro foi aberto ao público e o trabalhador em destaque foi o vigilante.

Foram abordadas as causas das doenças psíquicas relacionadas à atividade profissional, modos de prevenção, tratamentos, estigmas, consequências na qualidade de vida dos trabalhadores e reflexos no ambiente familiar.

“Nós ainda precisamos de um instrumental adequado para julgar, para atribuir responsabilidade pelas consequências das doenças do trabalho”, avaliou o juiz Marcus Aurélio Lopes, gestor regional do Programa Trabalho Seguro.

Na esfera da concessão de benefícios pelo INSS, a identificação das causas dos transtornos mentais, segundo a advogada Amanda Meister, representante do Conselho de

Recursos da Previdência Social, segue um critério que envolve o cruzamento de dados do cadastro internacional de doenças (CID) do trabalhador com o tipo de atividade econômica desenvolvida pela empresa, chegando-se a um índice de probabilidade. Ela observa que nos casos de transtornos mentais, há uma grande dificuldade de adaptação ao mercado de trabalho, após longos períodos de afastamento.

A psiquiatra Tassia Lopes Muller disse que o restabelecimento da saúde é favorecido na proporção direta da detecção precoce dos transtornos, sendo fundamental agir logo após os primeiros sintomas. “É importante não ter preconceito e procurar a ajuda de um profissional, psiquiatra não é médico de louco”, afirmou.

Para o presidente da Fetravissp, João Soares, a maior pressão sobre os vigilantes acontece nas empresas financeiras, partindo dos próprios clientes. Por isso, a categoria tem desenvolvido campanha educativa para que o público em geral se identifique e compreenda a necessidade de medidas de segurança utilizadas pelos bancos. “Nos aeroportos não se vê ninguém reclamar da segurança, mas nos bancos é preciso esclarecer”, disse.

Outros palestrantes do II Encontro de Saúde Mental foram a procuradora do Ministério Público do Trabalho (MPT), Ana Lúcia Barranco, que falou sobre a atuação do MPT, em especial em processos coletivos, e a psicóloga Marcia Estival, que atua como psicóloga e psicoterapeuta.

Relação entre gastrite e saúde bucal

Se tivermos uma higiene bucal deficiente, a quantidade de bactérias ruins pode aumentar e, ao entrar na corrente sanguínea criar inflamações e infecções em locais menos protegidos, podendo muitas vezes causar problemas sérios. Por isso, a gastrite, pode sim ser se manifestar ou ser influenciada por uma saúde bucal deficiente, pela presença de tártaro, existência de uma gengivite, ou falta de elementos dentários para uma correta mastigação.

Dr Anderson Fagundes
CRO-PR 13406
Especialista em Odontologia do Trabalho
Especialista em Odontologia Legal



Negociações salariais foram marcadas negativamente por instabilidade econômica



O panorama das negociações em todo o país não é animador. A instabilidade econômica afeta todos os setores e principalmente a classe trabalhadora. Segundo dados divulgados pelo Dieese as negociações do primeiro semestre de 2016 tiveram o pior resultado desde 2003, um reflexo da crise econômica brasileira. No Paraná nos últimos 18 meses foram

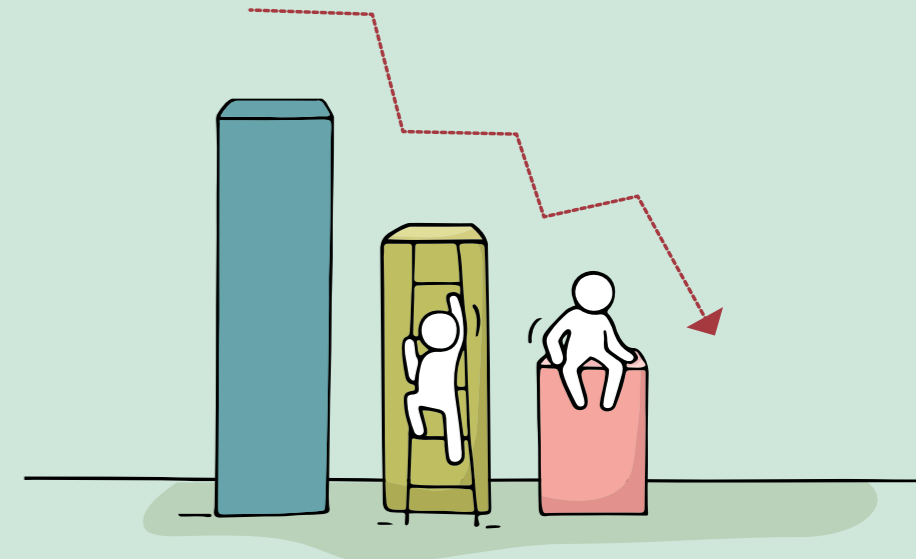
fechadas 1,3 mil vagas de empregos aos vigilantes.

Os bancos, setor que mais lucra no país, não chegou a repor a inflação do período para os bancários, e a greve chegou a 31 dias sendo a mais longa dos últimos 11 anos.

Os indicadores de desempenho apontam para um fechamento de 2016 com deterioração geral do mercado de trabalho e queda nos rendimentos reais dos trabalhadores.

O otimismo do mercado à reação economia brasileira acabou, o que demonstra que o país não saíra dessa crise tão facilmente. A adoção de um conjunto de medidas econômica visando ao reequilíbrio fiscal, principalmente pela via do corte de gastos públicos, e a dificuldade de aprovar no Congresso medidas de aumento de receitas resultaram, ao contrário, em crescente desequilíbrio, devido ao aprofundamento da retração da atividade econômica.

Nos últimos 18 meses, 1,3 mil vagas de vigilantes foram extintas em todo o Paraná



Assim, a incerteza decorrente dos problemas políticos graves pelas quais o país passa, somada à piora nas expectativas de melhora na economia, produziu uma aceleração da queda, já em curso, do nível de investimentos.

O consumo das famílias também experimentou diminuição importante, afetado negativamente pela redução de renda – em razão da elevação do desemprego e da corrosão inflacionária do poder de compra dos salários – e

a contração de crédito. Os gastos do governo, por sua vez, foram mais recentemente reduzidos, devidos os problemas fiscais. Desta forma o governo pretende retirar direitos dos trabalhadores, com a reforma da Previdência, cujos objetivos passam por alterar as regras e corrigir benefícios previdenciários, e a reforma da legislação trabalhista.

Os tempos difíceis devem permanecer, o país está diante de uma situação bastante desafiadora e de muita incerteza.

Ainda segundo o DIEESE, o ano de 2017 será o mais difícil dos últimos anos, com projetos de impactos negativos a classe trabalhadora. Nesse ambiente, os trabalhadores e suas famílias, tem sofrido com o desemprego e a queda de oportunidades no mercado de trabalho. A deterioração das condições para realização das negociações coletivas.

Mais uma vez o trabalhador vai ter que arcar com a conta que não é dele.

Fonte: Dieese



Campanha salarial unificada 2017-2018: temos que nos unir por um futuro melhor



A Campanha Salarial Unificada do Paraná é o único momento em que o vigilante, com o auxílio do seu sindicato, tem a chance de construir o futuro que deseja.

E, para isso, a participação na luta pelos objetivos da categoria é fundamental para o alcance de melhores

condições de vida e de trabalho.

A data-base é feita com o trabalhador participando das assembleias. Por isso, é importante que o vigilante tenha consciência de como funciona a negociação. Muitas dúvidas surgem, e vamos responder às perguntas mais frequentes desse período.



1

O índice de inflação (INPC) é o ponto de partida?

Não, a negociação pode começar a partir do zero. Por isso, é importante a mobilização dos trabalhadores. Várias categorias não garantiram o INPC em 2016, por causa da recessão, vigilantes de alguns estados, inclusive, não repuseram nem as perdas salariais acumuladas.

3

E se houver greve, o sindicato vem me tirar do posto?

Não. Quem deve decidir se fará greve ou não é o vigilante. O trabalhador não pode ser coagido se não quiser participar. E se assumiu o posto, é porque decidiu não entrar em greve.

2

Por que não conquistamos tudo que pedimos na pauta de reivindicações?

Todos os anos os sindicatos reivindicam propostas feitas em conjunto com os trabalhadores. Mas para obtermos sucesso, dependemos da participação de todos. Várias conquistas levaram anos, como, por exemplo, o adicional de periculosidade, que com muita perseverança e paciência, nunca desistimos e conseguimos garantir esse avanço para toda a categoria.

4

Eu não fui na assembleia e não gostei da proposta, posso não aceitá-la?

Não. A assembleia é soberana e decide o rumo das negociações. O que for votado nela, o sindicato acata e repassa para toda a categoria.

5

Quando recebo o meu primeiro reajuste?

Como nossa data-base é fevereiro, o seu reajuste vem no pagamento de março. Por isso, fique atento.

Para que tenha êxito nas negociações, o interesse do trabalhador é visto por meio da participação dos empresários. Pois a mobilização é o balizador, se a categoria terá poder de negociação para conquistar suas reivindicações.



PISO SALARIAL

INPC + 5% de aumento real



VALE-ALIMENTAÇÃO

Vale no valor de R\$ 30,00 diários



SALÁRIO MATERNIDADE

O salário maternidade corresponde à remuneração da trabalhadora, ou seja, parte fixa (salário e adicional de periculosidade) acrescida da média das verbas variáveis dos últimos 6 meses de trabalho, tais como, horas extras, intervalo intrajornada, adicional noturno e etc.



CESTA ALIMENTAÇÃO EM AFASTAMENTO

Fica garantido a todo trabalhador uma cesta básica mensal em caso de afastamento, no valor de R\$ 300,00 (trezentos reais), a ser concedida no 5º (quinto) dia útil. Tal benefício não tem caráter salarial.



INTERVALO INTRAJORNADA

Fica garantido a todos os vigilantes a concessão do intervalo intrajornada, sempre entre 11h e 14h, desde quando tais horários não coincidam com o início ou com o término da jornada de trabalho.



VALE COMBUSTÍVEL PARA DESLOCAMENTOS DURANTE O TRABALHO

Em deslocamentos diários para prestação de serviços nas escalas fixas, bem como nas horas extras em outros postos de serviço, ficam as empresas obrigadas a fornecer de forma antecipada valores destinados ao deslocamento (casa/trabalho e trabalho/casa) a todos os trabalhadores que utilizarem veículos próprios. Na mesma proporção de valores, também, aos que utilizam o vale transporte, ficando assim garantidas condições para deslocamento ao seu local de trabalho.

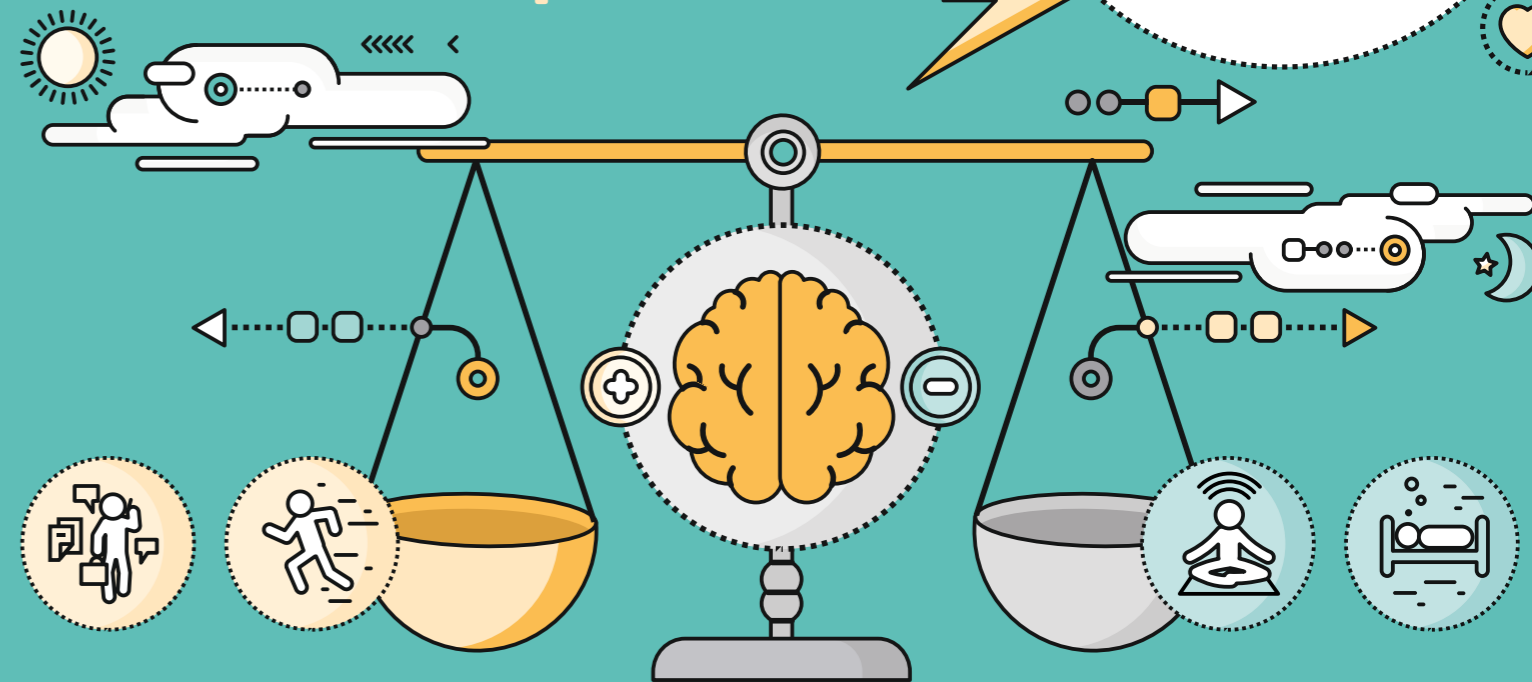


PPR – PROGRAMA DE PARTICIPAÇÃO NOS RESULTADOS

As empresas concederão a todos os seus funcionários a participação nos lucros, no valor equivalente a 1 (um) piso salarial por ano para cada trabalhador, em 2 (duas) parcelas, sendo a 1ª parcela no 5º (quinto) dia útil do mês de junho e a 2ª parcela no 5º (quinto) dia útil do mês subsequente ao retorno das férias.



Podemos encontrar saídas diante das dificuldades?



Hoje vivemos um momento de crise econômica e um tempo de recessões, associado a constantes estímulos para consumir diferentes tipos de produtos e serviços. Ou seja, diante de tantas ofertas que a atualidade nos proporciona, como se satisfazer? E como lidar com os limites que a vida nos apresenta?

Estas questões circulam, diretamente ou não, nos comentários de jovens e adultos. Isto porque é comum o ser humano buscar constantemente a satisfação, evitando se deparar com o que foge do esperado, com o que não dá certo.

Como a satisfação nem sempre é possível e os obstáculos são inevitáveis, cada um precisa encontrar um jeito de se posi-

cionar para atingir seus objetivos. Muitos destes posicionamentos comportam estratégias contemporâneas, na intenção de evitar a angústia, a ansiedade, o medo, a inibição.

Mas de que estratégias poderíamos falar?

O consumo de drogas, socialmente aceitas ou não, o excesso na ingestão de comida, as compras exageradas e a realização de cortes e marcas no corpo, são algumas das saídas encontradas, na tentativa de aliviar o sofrimento. No entanto, as consequências não são compatíveis com o esperado. Curtos períodos de satisfação vêm acompanhados de culpa, arrependimento... ou até mesmo de uma nova tentativa errante para satisfazer-se.

Diante desta realidade que atinge muitos, um tratamento psicanalítico pode representar uma possibilidade

nova na vida. Do que estou falando ao dizer “possibilidade nova na vida”?

Refiro-me à possibilidade de cada um poder falar do que incomoda, ao invés de tentar tamponar o sofrimento com estratégias que não levam a um saber. Assim, considero que ao falar, seja viável ver o que causa o mal estar, a fim de compreender as consequências dos seus próprios posicionamentos. Nesta direção, o tratamento objetiva o surgimento de conclusões que contribuam para a construção de um “saber-fazer”, o melhor possível, frente aos obstáculos do cotidiano.

Marcia M. Stival Onyszkiewicz
PSICANALISTA

Banco muda horário de descanso dos vigilantes e RA pode ser descartado

A intrajornada é o Artigo 71 da Clt, trata do pagamento referente a qualquer trabalho contínuo que ultrapasse 6 horas, a empresa é obrigada a conceder esse intervalo, caso contrário fica obrigada a remunerar o período com o valor da hora do vigilante acrescido de 50%. O período de concessão não pode ser inferior à 1 hora.

Mesmo sendo um direito do trabalhador o banco Santander, para economizar nos contratos, obriga o vigilante a fazer o seu horário de descanso antes da abertura do banco e depois do fechamento. Com o único objetivo de não pagar intrajornada e

ainda dispensar o vigilante que faz a rendição para o descanso.

Por isso a Confederação Nacional dos Trabalhadores da Segurança Privada (Contrasp) manifestou seu total repúdio quanto essa nova política, por entender que conforme o artigo 7º, inciso XXII da Constituição Federal da República, a entidade tem o dever de garantir ao trabalhador a redução dos riscos inerentes ao labor através de normas de saúde, higiene e segurança.

Ou seja, da forma como está sendo feito o intervalo, após uma hora de efetivo trabalho, o grau de desgaste do empregado é mínimo, não necessitando de recuperação, assim como não

é razoável que na jornada posterior, de 06 ou mais horas, seja cumprida sem descanso.

Assim, o intervalo intrajornada tem como principal objetivo a recuperação mental e física do trabalhador, o que evidentemente seria no meio da jornada de trabalho, sendo assim, se a sua concessão se der após uma hora do início da jornada só fica caracterizada como uma economia à custa da saúde do trabalhador, não cumprindo a sua finalidade.

A Contrasp notificou a Federação das Empresas de Segurança Privada para que essa prática seja extinta e que o trabalhador seja respeitado e foi

recebida em Brasília, pelo Ministro do Trabalho, Reinaldo Nogueira.

No encontro o ministro garantiu que irá determinar a fiscalização das agências do Santander, para regularizar o repouso dos trabalhadores.

“A reunião com o ministro Reinaldo Nogueira foi positiva e iremos a todas instâncias para acabar com esse desrespeito ao nosso trabalhador.”, enfatizou o presidente da Contrasp, João Soares.

A Contrasp agora aguarda manifestação da Procuradoria Geral do Trabalho, onde protocolou denúncia, requerendo processo para instauração de investigação sobre o caso.



Posto de serviço e escala de trabalho e o direito adquirido

Os profissionais da segurança privada sabem o quanto a relação de trabalho é mutável, todos os dias se vê troca de escalas, turnos, postos de serviços, e encerramento de contratos.

Na maioria das vezes o trabalhador fica na dúvida se tais atos do empregador podem se aplicar imediatamente ou se tem o famoso “Direito Adquirido”.

Assim determina a Consolidação das Leis do Trabalho - CLT:

Art. 468 - Nos contratos individuais de trabalho só é lícita a alteração das respectivas condições por mútuo consentimento, e ainda assim desde que não resultem, direta ou indiretamente, prejuízos ao empregado, sob pena de nulidade da cláusula infringente desta garantia.

Ou seja, nenhuma empresa pode alterar o que consta no contrato de trabalho sem que haja o consentimento de ambas as partes.

Como todos sabem os postos de serviços terceirizam a vigilância, portanto aquele local de trabalho poderá ser alterado a qualquer momento pois o vigilante é funcionário da empresa de segurança e não do Banco do Brasil, por exemplo.

Com relação ao horário e escala de trabalho estes tem que estar determinados com clareza e somente podem ser alterados com a anuência das partes como já exposto, no entanto existe algumas exceções como é o caso das cláusulas permissivas de mudança a qualquer tempo, inclusive tal cláusula é muito peculiar no contrato de trabalho dos vigilantes.

Cabe mencionar aqui também que não gera direito adquirido à percepção do adicional noturno a mudança de horário para o período diurno, pois o labor a noite é mais desgastante para o organismo, e o prejuízo, no caso, não é considerado sob o aspecto financeiro, mas em relação aos reflexos da saúde do trabalhador, tal assunto já está devidamente pacificado pelo Tribunal Superior do Trabalho pela súmula 265.

Inclusive a própria remuneração das horas extras não integra definitivamente a remuneração do trabalhador, conforme a Súmula 291 também do TST, que estabelece que a supressão do pagamento de horas extras habitualmente prestadas, implica tão somente pagamento de indenização, inexistindo, assim, recomposição pecuniária do período de supressão.

É importante ressaltar ao trabalhador que caso o mesmo tenha dúvidas com relação ao seu contrato de trabalho e as alterações informadas pela empresa, dirija-se ao Sindicato munido da documentação assinada junto a seu empregador.



Descanso semanal remunerado, entenda

O DSR é geralmente no domingo, nada impede, porém, que por negociação de empregado e empregador ele seja em outro dia da semana. Vale lembrar que além dos DSRs o trabalhador também tem direito às folgas dos dias de feriado reconhecido por lei ou decreto, isso não implica na caracterização do feriado como DSR.

Descanso Semanal Remunerado está relacionado com um dia de descanso por semana trabalhada o qual foi instituído pela Consti-

tuição Federal, objetivando melhoria na qualidade de vida e na condição física e social do empregado.

Feriado, por sua vez, é liberação do trabalhador ao serviço, garantido pela União, Estado, Município ou Distrito Federal em respeito ou comemoração a uma data importante.

É importante esclarecer que o sábado não é contado como DSR, pois este é dia útil não trabalhado.

O cálculo de DSR, portanto é feito da seguinte forma:

Para quem tem salário contratual ajustado pela regra, ou seja, mensal, o DSR já está englobado, sendo este calculado da seguinte forma, para o trabalhador que labora 44 horas semanais:

mês
julho/2016
(4 DSRs e 23 dias úteis)

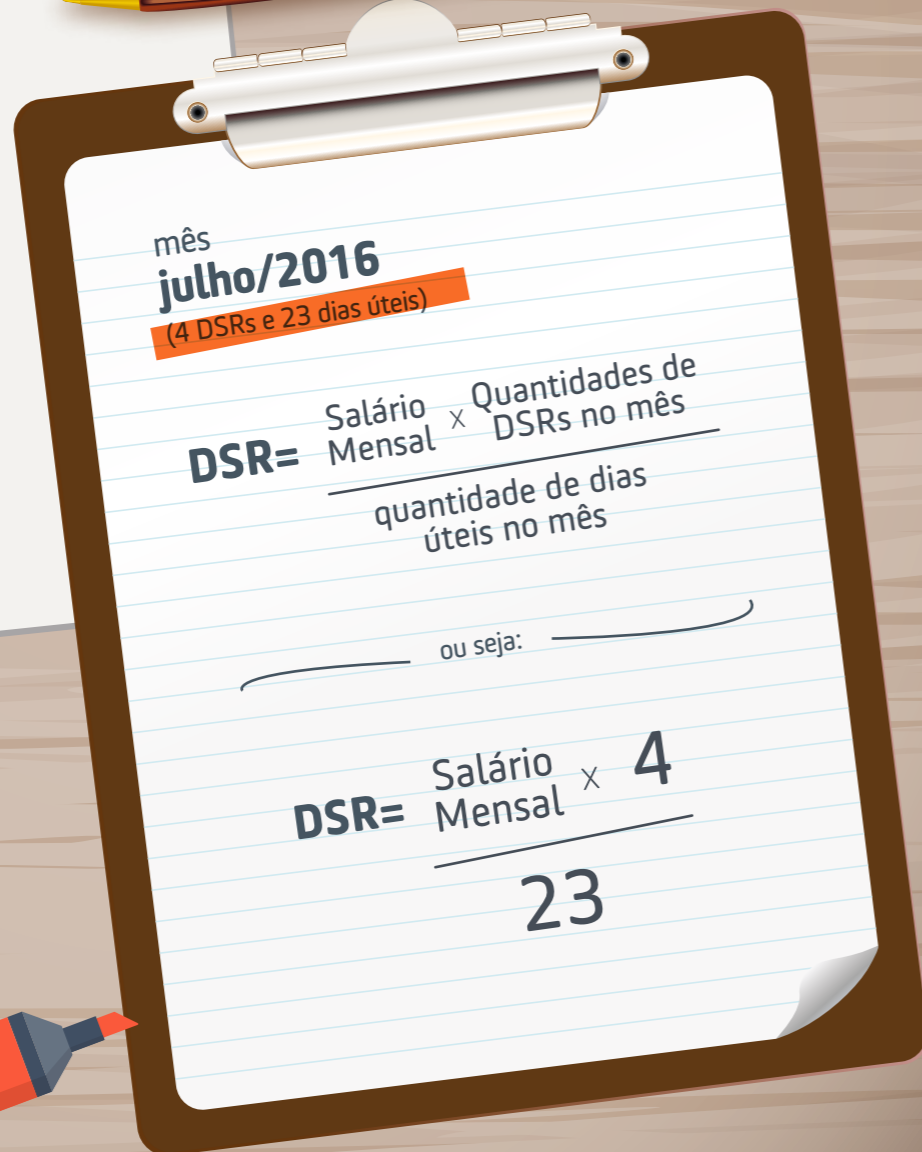
$$\text{DSR} = \frac{\text{Salário Mensal} \times \text{Quantidades de DSRs no mês}}{\text{quantidade de dias úteis no mês}}$$

ou seja:

$$\text{DSR} = \frac{\text{Salário Mensal} \times 4}{23}$$

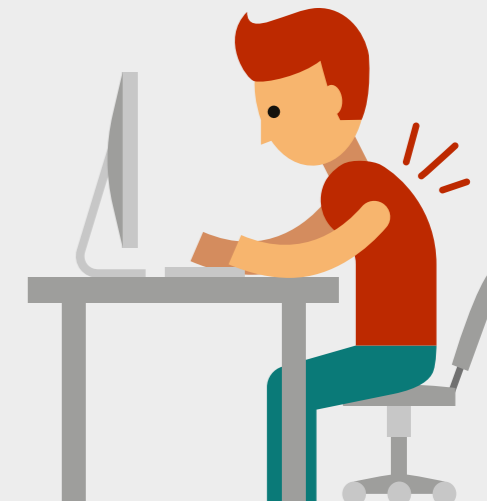
Vale lembrar que somente quem cumpre integralmente a carga semanal de trabalho tem o direito ao DSR. Caso o trabalhador, sem justificativa, falte o serviço, perderá este o valor referente ao DSR. O cálculo acima demonstrado deve ser realizado e excluído esse valor referente à semana em ocorreu a falta.

Fonte: Jusbrasil



Mitos e verdades sobre dores na coluna

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), mais de 80% da população mundial sofre com dores na coluna, fazendo com que o tema seja motivo de alguns MITOS e VERDADES que se propagam ao seu respeito.



O COLCHÃO DURO OU DORMIR NO CHÃO É O MAIS INDICADO PARA QUEM TEM DOR NAS COSTAS?

MITO ❌

A densidade correta do colchão, vai variar de acordo com o peso corporal de cada um. Quanto mais dura a superfície que reparamos, maior será a pressão exercida sobre a área de apoio. Isso, aumentará o nível tensional da musculatura, comprometendo a postura durante o sono e facilitando o aparecimento da dor.



PEGAR MUITO PESO CAUSA DORES NA COLUNA?

VERDADE ✔️

Mochilas, bolsas pesadas, trabalhar carregando muito peso ou praticar musculação com má orientação das cargas, influenciam muito no aparecimento da dor, pois a média de peso que estamos preparados para suportar é de no máximo 10% do nosso peso corporal. Todo o excesso de peso irá agredir o eixo vertebral.

O SOBRE-PESO PODE CAUSAR DOR NAS COSTAS?

VERDADE ✔️

Quem está acima do seu peso considerado "ideal", tem maiores chances de comprometer toda a coluna, pois o excesso de carga sobre as vértebras, comprimem os discos intervertebrais e ramificações nervosas ali existentes, gerando a dor.



DOR NAS COSTAS É SINAL DE ENVELHECIMENTO?

MITO ❌

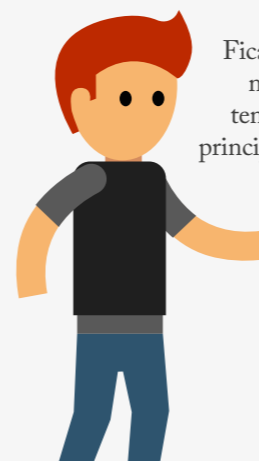
É certo que o envelhecimento gera naturalmente um desgaste progressivo nos músculos, tendões e ossos, aumentando o risco de dores, mas é comum nos dias de hoje, encontrarmos pessoas jovens fazendo Fisioterapia por problemas na coluna, em decorrência do sedentarismo, uso excessivo da digitação no celular, má postura e até mesmo em decorrência da prática de exercícios ou atividades físicas inadequadas.

PERMANECER MUITO TEMPO EM PÉ OU USAR O COLETE BALÍSTICO DÁ DOR NAS COSTAS?

MEIA VERDADE ⚠️

Ficar em uma mesma posição, seja ela sentada ou em pé, por muito tempo, pode provocar um enrijecimento e aumento tensional da musculatura postural, gerando o quadro de dor, principalmente quando acrescentamos mais uma carga de peso sobre a superfície corporal (no caso do colete).

Porém, se esse complexo músculo-esquelético possui um preparo físico adequado, incluindo o alongamento, fortalecimento muscular e atitude postural adequada, essa prática não chega a agredir de forma tão maléfica as estruturas envolvidas.



Enfim, de todo o conteúdo que se propaga envolvendo problemas da coluna, uma grande VERDADE é que toda pessoa que tiver qualquer sensibilidade dolorosa envolvendo o eixo vertebral, está indicado fazer uma avaliação com um FISIOTERAPEUTA, para obter a orientação específica dos exercícios, bem como a supervisão das técnicas terapêuticas adequadas para cada caso ou condição física.

Adriana Stival Fisioterapeuta
CREFITO 17.568

VIGILANTES EXTERMINADOS



A profissão não pode mais ser considerada como de risco, mas sim da certeza de morte

Vigilantes trabalham diariamente com suas vidas por um fio. Como em uma roleta russa, viver ou morrer depende da sorte.

As quadrilhas equipadas com arsenal de guerra saem para um enfrentamento desigual, e a segurança privada virou uma carnificina, mutilando e matando trabalhadores.

Por isso a Contrasp, Federações e Sindicatos filiados lutam pela adequação do armamento desses profissionais e também pela extensão do porte de arma, através de projetos de lei, na tentativa de garantir a vida desses trabalhadores, que estão na mira das quadrilhas por todo o país.

A segurança pública também está ameaçada.

No primeiro semestre de 2016, segundo Pesquisa Nacional realizada pela Contrasp, já ocorreram 1.054 (mil e cinquenta e quatro) ocorrências de ataques a bancos no país, causando centenas de vítimas.

Em 2015, foram 2.534 investidas, com milhares de vítimas, que carregam as consequências psicológicas pelo resto da vida.

TROCA DE ARMAMENTO

A guerra é desigual. A lei 7.102 de 1983, que regulamenta a segurança privada no Brasil, nunca atualizou o armamento utilizado pelos vigilantes. São mais de 30 anos de avanços tecnológicos que a criminalidade obtém a favor em suas investidas. Enquanto os criminosos

usam fuzis e armamentos com poder de guerra, os vigilantes portam revólveres ultrapassados, os quais não são utilizados mais pela polícia.

Para os vigilantes patrimoniais, a troca do calibre 38 para a ponto 40 teria a diferença de apenas dois mil reais. Preço

insignificante perto dos prejuízos econômicos e sociais.

O investimento não significa mais custos, como alegam as empresas, diante do prejuízo de cada ação das quadrilhas, que apenas nos ataques a transportadoras de valores o prejuízo passa dos 200 milhões de reais.

- ✓ VIGILANTES PATRIMONIAIS
- ✓ ESCOLTA ARMADA
- ✓ CARRO FORTE

ARMAMENTO PRECÁRIO

CALIBRES 32 E 38
PARA VIGILÂNCIA GERAL

CALIBRES 12, 16 E 20
PARA VIGILÂNCIA DE CARRO-FORTE

ARMAMENTO IDEAL

CALIBRES .40 E .380
PARA VIGILÂNCIA GERAL

FUZIL
PARA VIGILÂNCIA DE CARRO-FORTE

EXTENSÃO DO PORTE DE ARMA FORA DO SERVIÇO

As atividades de segurança privada são complementares às atividades de segurança pública, conforme portaria 3233 da PF.

Por isso, ficam expostos às ações criminosas, com agravante de estarem em pontos vulneráveis de cara-limpas, sendo facilmente identificados. Assim, se tornam alvos fáceis, muitas vezes

tendo a família sequestrada, para ser facilitada a ação criminoso.

Por isso, a extensão do porte de arma fora do serviço se tornou uma necessidade, um direito à vida.

O vigilante está preparado para isso, pois passa por testes rigorosos que capacitam e atestam suas habilidades.

Sair de casa sem saber se irá voltar faz parte da rotina do vigilante. Como aconteceu em Campinas/SP, para forçar um vigilante a auxiliar no roubo ao carro-forte da empresa Protege, criminosos sequestraram a sua família, que passou a noite em um cativeiro.

CASOS REAIS



No Brasil, homens com bombas amarradas ao corpo não são terroristas, mas sim vigilantes, que têm suas vidas ameaçadas por bandidos – cujo alvo é o dinheiro dos carros-fortes e das agências bancárias. Como exemplo, há o caso que aconteceu em São Paulo, em que a mulher e o filho do vigilante foram mantidos como reféns, enquanto este era forçado a trabalhar com uma bomba amarrada na perna. Sem poder avisar ninguém,

não parando de pensar na segurança da família.

Este caso ficou marcado no coração de todo o Brasil e, infelizmente, não é possível afirmar que foi um acontecimento isolado.

E, seja de carro-forte, escolta armada ou patrimonial, ao trabalharem com monte significativo de dinheiro, os vigilantes estão colocando a sua vida e a vida dos seus familiares em risco. Todos os dias.



Câncer de mama: sinais de alerta



O mês de outubro fica da cor “rosa”, esta cor foi escolhida para fazer um alerta especial sobre o câncer de mama. Ele pode acometer todas as faixas etárias, especialmente acima dos 40 anos. Por isso é preciso ficar alerta e quanto mais precoce for o diagnóstico, maiores as possibilidades de cura.









Segundo Ingrid Klass, pedagoga e palestrante que passou por um tratamento de câncer de mama aos 24 anos, e hoje ajuda as pessoas a superarem o câncer, o autoexame é fundamental para que a doença seja prevenida, e deve-se fazê-lo periodicamente, ao menos uma vez por semana,

de preferência quando está no banho, com calma para que nada passe despercebido.

Para um bom autoexame deve-se utilizar as pontas dos dedos descendo desde o pescoço, mamas e axilas.

Confira abaixo os sinais mais comuns e fique atenta!

SINAIS MAIS COMUNS

-  **1** Presença de um ou mais nódulos, que em geral tem a forma e consistência diferente do restante da mama. Estes nódulos podem ou não ser dolorosos.
-  **2** Nódulo ou inchaço nas axilas ou na região da clavícula. Por isso, além das mamas não se esqueça de palpar também suas axilas e a região que fica perto da clavícula.
-  **3** Mudança no tamanho ou no formato da mama. Veja se uma mama está maior que a outra ou se apresenta alguma região que pareça estar mais “inchada”.
-  **4** Vermelhidão ou coceira na pele da mama, especialmente ao redor do mamilo.
-  **5** Vazamento de líquido por um, ou pelos dois mamilos (mulheres que amamentaram é normal ainda sair líquido até 5 anos depois de desmame).
-  **6** Mudança ou inversão na posição do mamilo.
-  **7** Alteração na textura da pele da mama. Por exemplo, a pele fica mais “enrugada” com aspecto de casca de laranja.
-  **8** Dor constante nas mamas ou nas axilas.

Qualquer um destes sinais, isoladamente, merece atenção e uma consulta imediata com seu médico. Além disso, lembre-se de que a partir de 40 anos você já pode fazer a mamografia rotineiramente, pois é um excelente e fundamental exame para detecção precoce. Não tenha receio de se auto examinar. Quanto mais cedo detectar qualquer alteração, maior a chance de cura. “Enfrentar o câncer é melhor do que ficar com medo e fugir dele”, alerta Ingrid que encarou a doença sempre com um sorriso no rosto e com muita vontade de viver. **A prevenção sempre é o melhor remédio.**

Tem dúvidas sobre férias?

Veja respostas para perguntas frequentes



O funcionário pode tirar férias quando quiser? A empresa pode impor a data? O profissional pode perder o direito de tirar férias? Essas são apenas algumas das dúvidas que existem sobre as férias.

O período de férias é muito esperado pelos profissionais, mas ainda gera muitas dúvidas sobre quais são os direitos do trabalhador e do empregador.

As férias são períodos de descanso e para ter direito é necessário trabalhar por 12 meses consecutivos, o que é chamado de período aquisitivo.

Depois desse período de 12 meses de trabalho, o empregado conquista o direito a 30 dias de férias com salário integral acrescido de um terço.

Esse acréscimo na remuneração visa proporcionar a possibilidade de desfrutar de atividades de lazer com a família sem comprometer o sustento familiar, daí a obrigação da empresa em pagar, além do salário normal, o terço constitucional.

Veja ao lado 5 respostas para perguntas frequentes:

1 Quem define as férias?

Muitas brigas trabalhistas relacionadas às férias, isso se dá pela confusão de conceito do trabalhador de que por ser seu direito essa poderá ser aproveitada quando bem desejar, esse é um erro comum.

Ponto que poucos se atentam é que por mais que seja um direito do trabalhador, o período a ser tirado pode ser determinado pelo empregador. Assim, se o empregado quiser tirar as férias em outubro e a empresa decidir por dezembro, vale o que o empregador quiser. Entretanto, o ideal é que empresa e funcionário entrem em um acordo para que os dois sejam beneficiados.

3 Faltas podem reduzir as férias?

As faltas podem reduzir o período de 30 dias de férias, segundo o artigo 130 da CLT. Veja a proporção:

- até 5 faltas: 30 dias de férias
- 6 a 14 faltas: 24 dias de férias
- 15 a 23 faltas: 18 dias de férias
- 24 a 32 ausências: 12 dias de férias

2 Quando se perde esse direito?

Há quatro situações em que o empregado pode perder o direito de tirar férias, conforme o artigo 133 da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT):

- Quando o empregado deixa o emprego e não é readmitido dentro de um período de 60 dias subsequentes à sua saída;
- No caso do trabalhador que permanece em licença recebendo salários, por mais de 30 dias no período de um ano;
- Quando o empregado não trabalha por mais de 30 dias, em virtude de paralisação parcial ou total dos serviços da empresa, recebendo o salário;
- Tenha ficado afastado do trabalho pela Previdência Social em função de acidente de trabalho ou de auxílio-doença por mais de 6 meses, mesmo que descontínuos.

Nesses casos, a Justiça entende que o trabalhador já obteve o período de descanso, assim não haveria obrigação por parte da empresa em conceder novo descanso.

4 Venda das férias

O período máximo de férias permitido para venda é de um terço. Essa medida é possível desde que a solicitação seja feita pelo trabalhador e o empregador não pode impor a venda desse período. Caso o trabalhador opte pela venda, ele deverá comunicar a empresa até 15 dias antes da data do aniversário do contrato de trabalho. A partir daí o período de férias é acertado e a empresa deve pagar o valor proporcional aos dias que o funcionário vai trabalhar.

5 Divisão de férias

Existem também os casos em que os trabalhadores podem dividir suas férias, mas isso depende de acordo com o patrão. Segundo Bento Jr, é importante lembrar que essa situação só ocorre em casos de férias individuais. Mesmo assim a divisão terá que ser no máximo em dois períodos, não podendo ser nenhum deles menor que 10 dias. Já nas férias coletivas pode haver fracionamento mesmo que não haja anormalidade – logo, o tratamento das férias coletivas é diferente.

Minha empresa está encerrando suas atividades, o que fazer?

Uma das maiores preocupações hoje, são de empresas que não estão conseguindo arcar com os pagamentos de seus funcionários e acabam atrasando seus benefícios e causando transtornos aos trabalhadores, gerando uma certa insegurança e a preocupação se a empresa está encerrando suas atividades, o que infelizmente, ocorre na área da vigilância.

Percebe-se que a situação financeira da empresa está passando por dificuldades quando ela começa atrasar pagamentos, vale alimentação, transporte, não recolhe corretamente os depósitos de FGTS e demais impostos e obrigações.

Os Sindicatos dos Vigilantes, diante dessas situações que abrange sua categoria, procuram fazer mediações o mais breve possível com a empresa e a tomadora de serviços, no intuito de buscar a resolução deste conflito, pois a tomadora tem responsabilidade subsidiária perante os créditos trabalhistas nos termos do Enunciado n° 331, inciso IV, do TST:

Súmula 331, IV, TST: CONTRATO DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS. LEGALIDADE

IV - O inadimplemento das obrigações trabalhistas, por parte do empregador, implica a responsabilidade subsidiária do tomador dos serviços quanto àquelas obrigações, desde que haja participado da relação processual e conste também do título executivo judicial.

Quando esta situação de atrasos nos pagamentos se torna recorrente, as tomadoras acabam optando por rescindir o contrato, pois a situação só tende a se agravar. A grande dúvida que fica é, a nova empresa que dá continuidade ao contrato deve ficar com os trabalhadores antigos? Isso fica a critério dela em caso de continuidade do contrato, em alguns casos mantém-se os empregos e muda somente a empresa, em outros fazem novas contratações, não havendo obrigatoriedade na manutenção dos empregos.

Mas caso a empresa encerre suas atividades sem esta possibilidade de o tomador pagar, o trabalhador deverá procurar um advogado trabalhista e ingressar com ação judicial incluindo o posto de serviço, para requerer o pagamento de salário e verbas rescisórias, férias, 13º salário, FGTS (mais 40% da multa em caso de dispensa sem justa causa), seguro desemprego e PPP (Perfil Profissiográfico Previdenciário) para efeito de aposentadoria.

Por isso, é importante estar sempre atento diante dessa realidade e procurar ajuda para garantir seus direitos.

Governo Temer vem com medidas para retirar direito dos trabalhadores



O Governo Temer, desde quando assumiu o país, avisou que iria adotar medidas desfavoráveis aos brasileiros, principalmente à classe trabalhadora, com a desculpa de acelerar a economia. E o prometido está para ser cumprido em breve.

A retirada de direitos veio com força e foi fragmentada em vários projetos de lei, degradando as con-

dições de trabalho, barateando a mão de obra e desvalorizando os anos de lutas e as conquistas dos trabalhadores.

O governo leva em consideração o cenário econômico instável que deixa a população vulnerável para a manutenção do emprego, já que o momento é de recessão. Então fiquem atentos ao retrocesso.



PL 4139/2012 Negociado sobre o legislado

O negociado pelo sindicato (trabalhador) nas convenções e nos acordos coletivos de trabalho tem validade, mesmo que abaixo dos direitos garantidos na lei. Hoje, em regra, o sindicato só pode negociar acima do que já está em lei, ou seja, nunca prejudicando o trabalhador. Nesse caso, teremos a Convenção Coletiva de Trabalho sem avanços. Pois o patrão sempre virá com desculpas financeiras, não querendo acrescentar nenhuma cláusula, só retirar.



PL 1875/2015 Suspensão do Contrato de Trabalho

Objetiva a permissão da suspensão do contrato de trabalho em caso de crise econômica e financeira da empresa. Ou seja, o trabalhador não pode mais se planejar.

PLS 2820/2015; PLS 726/2015 Jornada variável

A decisão de adoção do trabalho em tempo parcial seria da empresa, bastando avisar ao funcionário o número de horas e os horários a serem cumpridos.



PL 432/2013 Trabalho escravo

O Trabalho exaustivo e as condições degradantes de trabalho seriam retirados do conceito de trabalho escravo. Ademais, a expropriação de terras com trabalho escravo não poderia mais ser feita.



PL 5019/2008; PL 4962/2016 (apensado ao PL 427/2015) Redução da jornada de trabalho com redução de salários

Os projetos propõem a redução da jornada de trabalho da empresa em tempos de crise. Significaria redução de jornada com redução de salários.

PL 3785/2012 Trabalho intermitente

Nessa modalidade de contrato, os trabalhadores seriam remunerados apenas quando fossem convocados a trabalhar, além de autorizar rodízio dos trabalhadores entre as empresas.





PL 6906/2013

Estabeleceria autorização para a criação de um consórcio de patrões para alternar trabalhadores



PLS 710/2011; PLS 327/2014; PL 4497/2001 Limites ao direito de greve

Prevê a restrição do direito de greve dos servidores públicos. Porém a greve é necessária para garantir a negociação com a administração pública, e essa negociação ainda não foi regulamentada.



PL 2409/2011

Fim do pagamento do tempo de locomoção até o local de trabalho

O direito de receber as horas in itinere – horas de locomoção até o local de trabalho inclusas na jornada – seria limitado.



PL 427/2015; PL 7549/2014; PL 948/2011 Bloqueios à Justiça do Trabalho

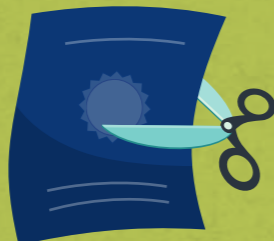
Propõem que, da homologação feita pelo sindicato na demissão, não será possível recorrer na Justiça do Trabalho. Acordos extrajudiciais também poderiam ser homologados, dificultando ainda mais o acesso dos trabalhadores aos seus direitos descumpridos pela via judicial.



PL 450/2015

Simplex trabalhista

Empresas do simples poderão contratar com menos direitos, por exemplo: pagamento abaixo do piso salarial, contribuição menor para o FGTS, contratos temporários, parcelamento do 13º e férias.



PL 1463/2011 Código do Trabalho

Conjunto de propostas que pretendem precarizar o trabalho, fragilizar a negociação coletiva e atacar o direito de greve, podendo significar a destruição da CLT. Depois de apresentados, os projetos de lei são encaminhados para Comissões Especiais e órgãos responsáveis pela elaboração de um parecer, aprovando ou não. Em seguida são submetidos à Presidência da República, para sanção ou veto de acordo com o interesse público.



PL 5240/2005; PL 3146/2015 Execução Trabalhista

Estabeleceria entraves na execução do processo trabalhista, dificultando a penhora de contas e propondo limites máximos de bloqueio do patrimônio e não aplicação da desconsideração da personalidade jurídica.

Câncer de Próstata: Saiba como Prevenir



O câncer de próstata é o segundo tipo de câncer que mais afeta os homens, e é mais frequente nos que já passaram dos 50 anos. Os fatores de riscos são hormonais e ambientais, histórico familiar da doença, além de maus hábitos alimentares, sedentarismo e excesso de peso.

O CÂNCER DE PRÓSTATA

Este tipo de câncer cresce lentamente, não apresentando sintomas em suas primeiras fases. Problemas para urinar, sensação de que a bexiga não se esvazia completamente e sangue na urina são indícios que indicam um estágio avançado da doença. Dor óssea, principalmente nas costas, indica a presença de metástases,

um avanço da doença para uma fase ainda mais grave.

O diagnóstico precoce do câncer de próstata é essencial para que a cura seja possível. É por isso que o exame de toque retal é tão divulgado e recomendado pelos profissionais da saúde, mas infelizmente grande parte dos homens ainda não o faz.

PREVENÇÃO

Para redução dos fatores de risco, a medicina recomenda a adoção de práticas saudáveis de um modo geral.

Alguns exemplos são:

- 1 Tenha uma dieta balanceada**
Dieta com baixa quantidade de gorduras e repleta de frutas e vegetais.
- 2 Exercite-se com frequência**
A prática de exercícios físicos está ligada aos hábitos saudáveis, caso ainda não possua uma rotina de exercícios, caminhar e escolher as escadas ao invés do elevador são boas maneiras de se exercitar no dia-a-dia.
- 3 Mantenha o controle sobre seu peso**
A obesidade está relacionada ao aumento do risco de diversos cânceres, incluindo o de próstata. Se você possui sobrepeso, trabalhe para diminuí-lo. Não deixe de consultar o seu médico periodicamente.
- 4 Faça um diagnóstico antecipado**
Alguns hábitos diários simples podem contribuir, e muito, para a redução da ameaça do câncer de próstata, porém a consulta de um médico especializado é indispensável na suspeita de algum sintoma. Seguir essas dicas e praticar outros hábitos saudáveis, além dos exames rotineiros para homens acima de 50 anos são indispensáveis.

Fonte: Blog Andrologia

5 exercícios simples contra o estresse que podem ser feitos em casa

Na atividade de segurança privada evitar o estresse é uma tarefa difícil, então o melhor é lidar com ele da melhor maneira possível, buscando ampliar recursos físicos e emocionais para driblar o inevitável estresse nosso de cada dia.

Por mais cansado e estressado que você se sinta depois de um dia longo de trabalho, acredite, você tem muita energia acumulada para extravasar. Se você vencer o desânimo e insistir, vai perceber que a atividade física, mesmo quando estamos nos sentindo desanimados é um ótimo recurso para combater o stress e o cansaço mental.

Para potencializar os resultados no combate desse mal, uma alimentação saudável e equilibrada, evitar o excesso de cafeína e estimulantes e sono de qualidade ajudam. Então, vamos indicar 5 exercícios simples contra o estresse!

EXERCÍCIOS AERÓBICOS

Exercícios aeróbicos são ótimos para combater e prevenir o estresse, estimulam a serotonina e outros hormônios ligados à sensação de bem estar e prazer e ainda diminuem o hormônio do estresse, o cortisol. Mas, se forem praticados à noite, podem nos deixar super animados e ligados, podendo comprometer o sono e o relaxamento noturno que precisamos.

Nestes casos, um pouco de aeróbico de baixa intensidade como caminhada, alongamentos e exercícios de respiração, podem ser ideais para o final do dia.

Exercícios simples contra o estresse

A tensão muscular é característica do estresse, os músculos do pescoço, ombros e costas são os que mais sentem. Por isso vamos fazer movimentos que ajudam a relaxar.



CABEÇA

De pé, com os pés separados na largura dos ombros, quadril encaixado, joelhos levemente flexionados e braços ao longo do corpo.

Faça movimentos circulares lentos com a cabeça, 8 movimentos para cada lado.



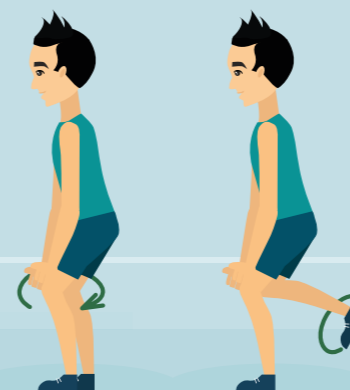
OMBROS

Na mesma posição inicial do exercício anterior, mantenha a cabeça neutra e faça 8 movimentos circulares com os ombros para trás e depois 8 para a frente. Na sequência eleve os ombros como se quisesse encostá-los nas orelhas, segure a tensão por 5 segundos e relaxe, repita este movimento por 8x.



QUADRIL

De pé, com os pés separados na largura dos ombros, quadril encaixado, joelhos levemente flexionados e mãos nas laterais do quadril, faça 8 movimentos circulares com o quadril para a direita e na sequência 8 movimentos para a esquerda.



JOELHOS, TORNOZELOS E PUNHOS

De pé, com os pés juntos, tronco flexionado para frente, mãos apoiadas nos joelhos, faça 8 movimentos circulares com os joelhos para a direita e depois 8 movimentos para a esquerda. Na sequência, tire um dos pés do chão e faça 8 movimentos circulares com o tornozelo para um lado e depois para o outro, repita com o outro pé. Volte à posição inicial neutra e faça 8 movimentos com os pulsos para um lado e depois para o outro.



RESPIRAÇÃO PROFUNDA (ABDOMINAL)

Deitada de barriga para cima, pernas estendidas, braços ao longo do corpo. Esta posição favorece a respiração abdominal profunda e é nela que vamos nos concentrar agora. Encha seu peito e seu abdômen de ar, sinta sua barriga inflar quando o ar entra e encolher quando o ar sai. Dedique algum tempo nesse exercício, inspirando pelo nariz e expirando pela boca, rosto relaxado e lábios levemente abertos.

Quanto mais lenta e profunda for a respiração, mais relaxamento vai proporcionar.

É possível fazer a respiração profunda em outras posições e momentos, como aqueles em que ficamos presos no congestionamento, em uma reunião estressante ou sentadas na mesa de trabalho, por exemplo.

Fonte: Lar Natural

Controlador de acesso, uma economia que pode gerar custos

O impacto no mercado de prestação de serviços de segurança nos últimos dois anos foi elevado, as reduções dos postos de serviço criaram um cenário de incertezas ao vigilante. Em busca da manutenção de postos de Vigilância e da atual carteira de clientes, muitas empresas estão oferecendo substituição do serviço de vigilante pelo do controlador de acesso, mas o que parece uma solução pode se tornar um problema, pois o controlador de acesso está desempenhando a função de vigi-

lante e os sindicatos já estão conseguindo reverter essas substituições.

Em recente decisão em Santa Catarina a 2ª Vara do Trabalho de Florianópolis proibiu através de liminar, protocolada pelo SindVigilantes local, a contratação de controladores de acesso pela empresa Orsegups e todas as demais empresas da atividade de segurança privada. O Juiz entendeu que essa prática burla a legislação trabalhista e caracteriza a violação do princípio que proíbe a redução de salário, conquista essa

garantida pelos trabalhadores através da Constituição Federal. O Juiz também entendeu que as atribuições dos controladores de acesso, porteiros e vigilantes são efetivamente distintas e encontram-se especificadas em lei, conforme normas do MTE. Foi determinado mil reais de multa diária por descumprimento da decisão.

Segundo o MBA em Gestão Estratégica de Segurança, Gabriel Ribeiro, no mercado de Segurança Privada e de Prestação de Serviços, existe uma confusão a respeito das

diferenças entre as funções de trabalho do Vigilante com as de Porteiro / Controlador de Acesso. Esse equívoco ocorre devido a parte dos tomadores de serviços não conhecer em detalhes a legislação que regula o mercado.

Com o objetivo principal de baratear custos, os tomadores de serviços são incitados a contratar Porteiros / Controladores de Acesso para executar funções que somente um Vigilante pode exercer. Esse é um enorme risco.



As principais funções e características entre Vigilantes e Porteiros / Controladores de Acesso.

Vigilante,

CBO – 5173, é o único profissional habilitado pela Polícia Federal a trabalhar no segmento de segurança privada, exercendo funções ativas, segundo a legislação vigente: Lei Federal 7.102/03 e Portaria 3.233/2012, entre outras. Para se tornar um vigilante, o candidato deve participar de um curso de formação ministrado em escolas homologadas pela Polícia Federal. A grade curricular obedece a rígidos critérios, estabelecidos e controlados pela PF. Com duração de 200 horas, o aluno têm aulas de manuseio de armas e defesa pessoal, direito penal, primeiros socorros, prevenção e combate a incêndio, entre outros. Após a aprovação é emitida para cada novo vigilante a CNV – Carteira Nacional de Vigilantes, documento de identificação profissional e de porte obrigatório quando em serviço.

Toda essa formação habilita, única e exclusivamente, o vigilante a executar rotinas específicas de segurança, não sendo possível a sua substituição por nenhum outro tipo de profissional, como Porteiro ou Controlador de Acesso. Entre as rotinas mais importantes estão o manuseio de armas letais e não letais, e a realização de revistas, em carros, volumes (bolsas, malas, mochilas e sacolas) e pessoas, sempre de acordo com a lei e respeitando a privacidade dos revistados. Também é atribuição do Vigilante realizar rondas no perímetro interno do cliente, observando situações anormais, como a aproximação de pessoas estranhas e verificando situações irregulares, como luzes acesas e portas abertas.

Outra característica importante da função de Vigilante é que ele deve assumir uma postura ativa frente a qualquer ocorrência, ou seja, ele pode interagir com o problema, dando resposta a inúmeras situações, que vão da prestação de primeiros socorros em caso de acidentes, a efetuar o primeiro combate a incêndios, até o gerenciamento de situações críticas como pequenas desinteligências, agressões, roubos e assaltos.

Porteiro ou Controlador de Acesso,

CBO – 5174, é um profissional formado dentro das empresas de prestação de serviços para desempenhar funções passivas de controle de acesso. Não existe legislação que regulamenta o desenvolvimento dessa função, tampouco é exigida a formação em curso específico. Fica a critério de cada empresa o conteúdo e carga horária necessária para orientação e instrução básica desse profissional.

Sua função deve se restringir ao controle de acesso de pessoas, veículos e mercadorias, através do controle de entrada e saída de acessos sob sua responsabilidade. Esse tipo de profissional só pode executar sua atividade próximo a uma porta, garagem ou dentro de guaritas com a função de portaria, desde

que não sejam elevadas. Não é possível admitir que esse profissional execute funções que não estejam relacionadas a algum tipo de controle de acesso.

Ao contrário do Vigilante, os Porteiros / Controladores de Acesso tem que assumir uma postura passiva frente a qualquer incidente, e nunca interagir diretamente com o problema. Nesse caso, sua única responsabilidade é chamar os agentes de segurança pública, como a Polícia Militar, Corpo de Bombeiros e Resgate Médico.

A preocupação com os custos se manterá em alta, obrigando os responsáveis a repensar posições e adequar seus orçamentos à realidade. Definir corretamente o profissional correto, Vigilantes ou Porteiros / Controladores de Acesso, os contratantes precisam se apoiar em análises de risco feita por consultores e empresas éticas e competentes, que vão oferecer a melhor solução em segurança, otimizando custos e utilizando o profissional adequado a cada necessidade. Por isso se perceber quaisquer tipos de irregularidades denunciem ao seu sindicato, pois esse tipo de prática precisa acabar e isso só será possível através da participação de todos.

Empresas de transporte de valores e carros-fortes estão na mira do PCC

Armas de guerra, explosivos, caminhões em chamas e pregos retorcidos estão sendo usados por criminosos encapuzados em ataques a transportadoras de valores e carros fortes, todos marcados por muito tiroteio que duram em média 40 minutos.

Os ataques sempre com as mesmas características em quantidade de assaltantes (pelo menos 25), o horário dos roubos (às 4h) e a fuga (por rodovias). Além das transportadoras, os criminosos visam também carros-fortes espalhando terror aos trabalhadores da segurança privada.

Nem a polícia consegue frear os ataques, para dificultar a reação da Polícia Militar (PM), assaltantes passaram a bloquear ruas com carros e espalharam pregos retorcidos nas vias. Dinamites roubadas de pedreiras serviram para explodir paredes das bases e chegar aos cofres.

Locais escolhidos para as ações em empresas de valores.

1 **14/03**
CIDADE: Campinas - SP
POPULAÇÃO: 1 milhão
EMPRESA ASSALTADA: Protege
NÚMERO DE CRIMINOSOS: 30
VALOR ROUBADO: R\$ 50 milhões
MORTES: 0
PRISÕES: 7 (sendo 1 policial civil)

2 **04/04**
CIDADE: Santos - SP
POPULAÇÃO: 400 mil
EMPRESA ASSALTADA: Prosegur
NÚMERO DE CRIMINOSOS: 20
VALOR ROUBADO: R\$ 12 milhões
MORTES: 0
PRISÕES: 7 (sendo 1 policial civil)

3 **22/04**
CIDADE: Barreirinha - BA
POPULAÇÃO: 31 mil
EMPRESA ASSALTADA: Prosegur
NÚMERO DE CRIMINOSOS: 20
VALOR ROUBADO: Não informado
MORTES: 0
PRISÕES: 0

4 **05/07**
CIDADE: Ribeirão Preto - SP
POPULAÇÃO: 600 mil
EMPRESA ASSALTADA: Prosegur
NÚMERO DE CRIMINOSOS: 20
VALOR ROUBADO: R\$ 60 milhões
MORTES: 2 (1 PM e 1 morador)
PRISÕES: 0

5 **17/08**
CIDADE: Santo André - SP
POPULAÇÃO: 712 mil
EMPRESA ASSALTADA: Protege
NÚMERO DE CRIMINOSOS: 25
VALOR ROUBADO: 0
MORTES: 0
PRISÕES: 9

6 **05/09**
CIDADE: Marabá - PA
POPULAÇÃO: 267 mil
EMPRESA ASSALTADA: Prosegur
NÚMERO DE CRIMINOSOS: 30
VALOR ROUBADO: Não informado
MORTES: 0



MOTORISTAS
 Responsáveis pelo transporte do bando.

ATIRADORES
 Os que protegem os outros assaltantes e ameaçam os seguranças.

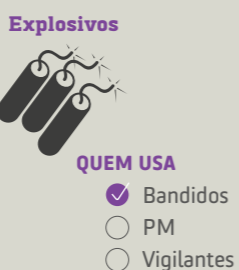
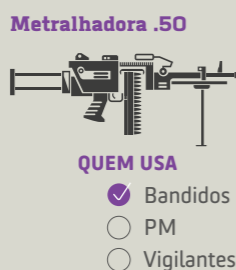
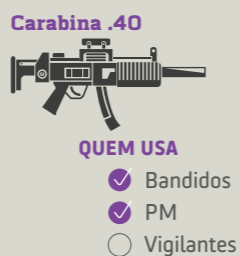
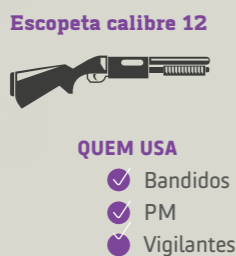
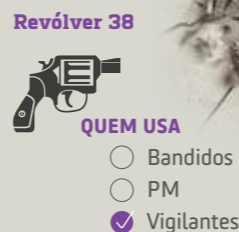
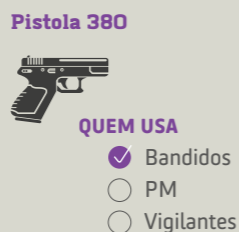
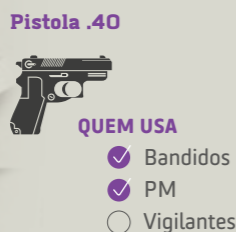
ESPECIALISTAS EM EXPLOSIVOS
 Têm conhecimento no manejo dos artefatos e abrem os cofres.

CARREGADORES
 Levam os malotes até os veículos.

Armas

O armamento que vem sendo usado pelos criminosos nos ataques impressiona pelo poder de fogo. Fuzis 762 e 556, adotados por exércitos, e metralhadoras .50, capazes de derrubar aeronaves, estão intimidando vigilantes e policiais.

Por lei, vigilantes usam revólveres calibre 38 e espingardas calibre 12. Policiais militares podem ter a pistola .40 e, alguns grupos especiais, fuzis e metralhadoras.



Investigação

Uma agenda apreendida com ladrões que roubaram a Protege, em Campinas, revelou que o chefe do bando recebeu R\$ 2 milhões e uma

pequena parte foi dividida entre os demais bandidos que participaram da ação – cada um recebeu até R\$ 100 mil. Dos R\$ 48 milhões levados, cerca de R\$ 30 milhões foram diretos para o PCC, segundo estimativa dos policiais.

A suspeita é que o mesmo aconteceu nos demais roubos. Segundo o delegado Fabiano Barbeiro, dentro do PCC existem grupos especializados em praticar crimes específicos. “Existe o bandido chamado ‘dono do trampo’, que tem a informação privilegiada de como conseguir roubar a empresa de transporte. Ele,

junto com outros criminosos da chamada cúpula, contratam outras quadrilhas para executar cada etapa da ação. Uma cuida do aluguel das armas, outra dos carros blindados, outra do local para guardar os veículos, outra contrata quem sabe detonar explosivos, e assim por diante.”

Quando o roubo é bem-sucedido, o “dono do trampo” recebe uma boa parte do dinheiro, enquanto os demais ganham uma porcentagem menor. O delegado Barbeiro diz que o dinheiro do PCC é investido na compra de drogas e armas na Bolívia e no Paraguai. As armas são mantidas em paióis e alugadas para quadrilhas.

Fonte: Folha de São Paulo



FETRAVISPP

MAIS PERTO DE VOCÊ



- **ESCRITÓRIO REGIONAL DA FETRAVISPP DE LONDRINA**
Av. Rio de Janeiro, 211, sala 22 - Centro
CEP: 86010-150 - Londrina-PR
Telefone: (43) 3324-8452 / (41) 8831-5312
- **ESCRITÓRIO REGIONAL DE LONDRINA**
Av. Rio de Janeiro, 211, sala 22 - Centro
CEP: 86010-150
Telefone: (43) 3324-8452 / (41) 8831-5312
E-mail: londrina@fetravispp.org.br
- **ESCRITÓRIO REGIONAL DE APUCARANA**
Rua Osvaldo Cruz, 341
CEP: 86800-720
Telefone: (43) 3033-3913
- **ESCRITÓRIO REGIONAL DE MARINGÁ**
Rua Joubert de Carvalho, 623, sala 704
CEP: 87013-911
Telefone: (44) 3025-1353 / (41) 8831-2391
E-mail: maringa@fetravispp.org.br
- **ESCRITÓRIO REGIONAL DE CASCAVEL**
Rua Padre Champagnat, 80, 2º andar, sala 207 - CEP: 85812-060
Telefone: (45) 3223-9643 / (41) 8829-8743
E-mail: cascavel@fetravispp.org.br
- **ESCRITÓRIO REGIONAL DE PARANAGUÁ**
Av. Arthur de Abreu, 29, 3º andar, sala 10 - Centro
CEP: 83203-210
Telefone: (41) 3425-2496
E-mail: paranagua@fetravispp.org.br
- **ESCRITÓRIO REGIONAL DE CAMPO MOURÃO**
Av. Capitão Índio Bandeira, 1400, sala 109
CEP: 87300-005
Telefone: (44) 3523-9466 / (44) 3523-0255
E-mail: campomourao@fetravispp.org.br
- **ESCRITÓRIO REGIONAL DE PATO BRANCO**
Rua Araribóia, 255, 2º andar, sala 15
CEP: 85501-260
Telefone: (46) 3025-5141 / (41) 8829-2253
E-mail: patobranco@fetravispp.org.br
- **ESCRITÓRIO REGIONAL DE CORNÉLIO PROCÓPIO**
Rua XV de Novembro, 183, 1ª andar, sala 14 - Centro
CEP: 86300-000
Telefone: (43) 3523-3751
E-mail: cornelioprocopio@fetravispp.org.br
- **ESCRITÓRIO REGIONAL DE PONTA GROSSA**
Rua Balduino Taques, 480 - Centro
CEP: 84010-050
Telefone: (42) 3028-2711 / (41) 8829-6057
E-mail: pontagrossa@fetravispp.org.br
- **ESCRITÓRIO REGIONAL DE FOZ DO IGUAÇU**
Travessa Cristiano Weirich, 91, sala 210 - Centro
CEP: 85851-140
Telefone: (45) 3025-3208 / (41) 8831-4709
E-mail: fozdoiguacu@fetravispp.org.br
- **ESCRITÓRIO REGIONAL DE SANTO ANTÔNIO DA PLATINA**
Rua Rui Barbosa, 567, 4ª andar, sala 404 - Centro
CEP: 86430-000
Telefone: (43) 3534-7373
E-mail: santoantoniodaplatina@fetravispp.org.br
- **ESCRITÓRIO REGIONAL DE FRANCISCO BELTRÃO**
R. Tenente Camargo, 1777, 7º andar, sala 72 - Centro
CEP: 85601-610
Telefone: (46) 3523-6088
E-mail: franciscobeltrao@fetravispp.org.br
- **ESCRITÓRIO REGIONAL DE TOLEDO**
Rua Guarani, 1393
CEP: 85900-190
Telefone: (45) 3278-7008 / Fax: (45) 3277-2264
E-mail: toledo@fetravispp.org.br
- **ESCRITÓRIO REGIONAL DE GUARAPUAVA**
Rua Saldanha Marinho, 1665, 2º andar, sala 02
CEP: 85010-290
Telefone: (42) 3622-2398 / (41) 8829-5088
E-mail: guarapuava@fetravispp.org.br
- **ESCRITÓRIO REGIONAL DE UMUARAMA**
Rua Desembargador Munhoz de Melo, 3800, 1º andar, sala 102 - Centro - CEP: 87501-180
Telefone: (41) 8836-4449 / (44) 3624-6094
E-mail: umuarama@fetravispp.org.br



FEDERAÇÃO DOS TRABALHADORES EM EMPRESAS ENQUADRADAS
NO TERCEIRO GRUPO DO COMÉRCIO E EMPREGADOS EM EMPRESAS
PRESTADORAS DE SERVIÇOS NO ESTADO DO PARANÁ

www.fetravispp.org.br