VOZ COMERCIÁRIA

Ano VII – nº 135 – Agosto/Setembro de 2018

Órgão Oficial do Sindicato dos Comerciários de São Paulo – www.comerciarios.org.br – *O Sindicato que te atende bem!*

Campanha Salarial dos Comerciários de São Paulo - 2018/2019

AUMENTO DE 5% E DIREITOS GARANTIDOS!

UNIDOS, SOMOS MAIS FORTES!

Ricardo Patah
Presidente do Sindicato
dos Comerciários de São Paulo

Nossa luta é por 5% de aumento

Estamos em campanha salarial e, este ano, em especial, em meio a difíceis negociações, uma vez que o Brasil passa por uma gravíssima crise econômica e política que, nos últimos anos, trava o crescimento do País e vem gerando fechamento de postos de trabalho.

Este ano, a luta será árdua, porque vamos para a negociação com a espada na cabeça, imposta pela nova legislação trabalhista, que retirou direitos dos trabalhadores conquistados com muita luta.

Os mutirões de emprego realizados na sede do Sindicato foram o reflexo do quanto a crise econômica está sendo danosa aos trabalhadores, revelando o quanto está alto o desemprego, expondo a dura realidade de chefes de família (homens e mulheres que estão sem emprego), mostrando para os governantes que essas pessoas não são apenas um número entre os 13,7 milhões de desempregados.

Realizamos duas ações, que aconteceram em 16 de julho e 06 de agosto, oferecendo mais de seis mil vagas de emprego, e mobilizaram, aproximadamente, 16 mil pessoas. Essas ações, além de ajudar a reduzir o desemprego no País, fazem parte de um processo de reestruturação do sindicalismo, com metas voltadas para a busca do emprego, qualificação profissional e sindicalização.

Diante de todo esse cenário, acreditamos que o primeiro passo para mudar esse quadro está no sucesso das campanhas salariais dos sindicatos, pois só assim poderemos lutar por aumento real nos salários, o que amplia o poder econômico dos trabalhadores e contribui para aquecer a economia, gerar emprego e melhorar a distribuição de renda da população.

Na campanha salarial dos comerciários 2018/2019, estamos lutando para conquistar aumento de 5%, adiantamento salarial de 40%, vale-refeição ou cesta básica, Participação nos Lucros e Resultados (PLR), além da manutenção de todas as conquistas anteriores, mas, por conta de toda a turbulência causada pela reforma trabalhista, o Sindicato dos Comerciários de São Paulo precisa ainda mais do apoio de sua base para que os trabalhadores consigam avançar nas suas conquistas.

Unidos, somos mais fortes!

REDES SOCIAIS

facebook.com/RicardoPatah	facebook.com/comerciarios.SP	WhatsApp (11) 9 9144-6564
twitter.com/RicardoPatah	twitter.com/comerciariossp	BLOG blogdopatah.blogspot.com.br

www.comerciarios.org.br

www.pnud.org.br/ods.aspx

EXPEDIENTE

– JORNAL VOZ COMERCIÁRIA –
Publicação do Sindicato dos Comerciários de São Paulo
www.comerciarios.org.br

Diretoria:
- Ricardo Patah, presidente **- José Gonzaga da Cruz,** diretor vice-presidente
- Edson Ramos, diretor secretário geral **- Antonio Carlos Duarte,** diretor tesoureiro/financeiro
- Antonio Evanildo Rabelo Cabral, diretor de educação, formação profissional e esportes
- Cleonice Caetano Souza, diretora de assistência social e previdência **- Marcos Afonso de Oliveira,** diretor do departamento jurídico **- Josimar Andrade de Assis,** diretor de relações sindicais
- Neildo Francisco de Assis, diretor do patrimônio

Suplentes da Diretoria: Cremilda Bastos Cravo, Dijalma Alves Domingues, Isabel Kausz dos Reis (licenciada), Isaias Roberto da Silva, Aparecido Tadeu Plaça, Erasmo Jacinto da Silva, Marlene Teixeira Rodrigues, Marinaldo Antonio de Medeiros e Rosilania Correia Lima.

Conselho Fiscal: Avelino Garcia Filho, Gino Vaccaro e Luiz Hamilton de Sousa. **Suplentes:** Adriana Machado, Domingos Serralvo Moreno e Maria das Graças da Silva Reis. **Delegados Federativos:** Nildo Nogueira e Wilson Moura da Silva. **Suplentes:** Manuel Correia e Domingos Serralvo Moreno. **Conselho de Planejamento Estratégico:** Rubens Romano.

Editor e jornalista responsável: Mauro Ramos Mtb 11.875 – **Textos:** Karina Arnador
- Artes e diagramação: Antonio Laudate – **Fotos:** FH Mendes.
Agosto/Setembro de 2018 - Ano VII - nº 135. Tiragem: 200 mil exemplares.

– ENDEREÇOS DO SINDICATO DOS COMERCIÁRIOS DE SÃO PAULO –

SEDE: Rua Formosa, 99 - Vale do Anhangabaú - Centro - Tel.: 2121-5900
www.comerciarios.org.br - sindicato@comerciarios.org.br
SUBSEDES: Pinheiros: Rua Dep. Lacerda Franco, 125 - Tel.: 2142-3300
Tatuapé: Rua Dr. Raul da Rocha Medeiros, 72 - Tel.: 3466-9393
Santo Amaro: Rua Coronel Luís Barroso, 102/106 - Tel.: 2162-1700
São Miguel: Rua Arlindo Colaço, 162 - Tel.: 3466-9600
Brás: Rua Brigadeiro Machado, 33 - 1º andar - Tel.: 2144-9671
Ambulatório: Rua Dr. Diogo de Faria, 967 - Tel.: 2142-3350
Clube de Campo: Estrada do Morro Grande, 3.000 - Cotia - Tel.: 2121-5967
Colônia de Férias: Avenida Guilhermina, 240 - Praia Grande - Tel.: (13) 3474-2310

Futurama atrasa salários, demite e não paga verbas rescisórias

O Sindicato dos Comerciários de São Paulo realizou, no dia 2 de agosto, homologação dos funcionários do Futurama Supermercados. A empresa, com graves dificuldades financeiras, dispensou os trabalhadores sem pagar as verbas rescisórias, e os funcionários que estão na ativa estão com seus salários atrasados.

Diante dessa situação, os trabalhadores foram orientados a procurar o departamento jurídico da entidade para entrar com ação individual. "Disponibilizamos toda a estrutura do Sindicato para defender os direitos desses trabalhadores que perderam seus postos de trabalho justamente no momento tão difícil de crise e desemprego em alta", explicou Marinaldo Antonio de Medeiros, diretor do Sindicato.

"Isso é a prova do quanto a reforma trabalhista foi danosa para a classe trabalhadora, pois tirou das mãos dos sindicatos a realização das homologações. Caso não estivéssemos realizando essas conferências, centenas de pessoas seriam prejudicadas pelo Futurama Supermercados", disse o dirigente.

O diretor do Sindicato, Marinaldo Antonio de Medeiros, orienta os trabalhadores para entrar com ação individual contra Futurama

Sindicato na base por melhorias salariais e direitos

Além de promover ações voltadas para a melhoria salarial e as condições laborais, o Sindicato dos Comerciário de São Paulo está diariamente nas ruas da cidade levando aos trabalhadores informações sobre seus direitos.

Por meio de sua diretoria e equipe de militantes, o Sindicato tem contato direto com a categoria e defende os interesses individuais e coletivos de seus representados.

Portanto, comerciário(a), confie, fique atento às irregularidades cometidas por seu patrão e denuncie à nossa equipe.

É por meio de sua denúncia que esta entidade irá atuar e fazer valer seus direitos!

Ligue para (11) 2111-1818 ou WhatsApp (11) 99144-6564

Direitos garantidos

Ao departamento jurídico coletivo do Sindicato dos Comerciários, a Comercial Importadora e Exportação Cantareira Ltda foi denunciada por atrasar os salários dos empregados, não efetuar os depósitos do FGTS e não repassar ao órgão previdenciário o percentual a título de INSS. Após fiscalização do Ministério do Trabalho no local, foi confirmada a irregularidade e a empresa foi autuada a pagar multa administrativa.

Já Central Surf Magazine Ltda não efetua o pagamento de horas extras e do FGTS devido aos empregados. O Sindicato solicitou fiscalização junto ao Ministério do Trabalho. A irregularidade foi confirmada e a empresa, autuada a pagar multa, conforme o auto de infração lavrado.

Transferidos sem vale-refeição

Segundo denúncias, empregados de uma empresa que encerrou suas atividades foram transferidos para a empresa E3 Comércio de Artigos Opticos S.A e não estavam recebendo o vale-refeição.

Após atuação do departamento Jurídico Coletivo do Sindicato dos Comerciários de São Paulo, a empresa regularizou a situação e reajustou o benefício de todos os trabalhadores.

Brascin atrasa salários

A Brascin Indústria e Comércio em Informática Ltda foi denunciada por atrasar o salários, não realizar os depósitos de FGTS e não repassar ao órgão previdenciário o percentual do INSS dos empregados.

O departamento jurídico coletivo do Sindicato dos Comerciários de São Paulo, por sua vez, requereu ao Ministério Público do Trabalho fiscalização no local e, após ação fiscalizatória, a empresa foi autuada a pagar multa administrativa.

Vale-refeição

A Zhen He Mercearia não fornecia vale-refeição nem concedia local adequado para refeição dos empregados. Após atuação do departamento jurídico coletivo do Sindicato dos Comerciários de São Paulo, a empresa passou a conceder o vale-refeição no valor de R$ 15,00 por dia, mediante cartão de alimentação.

Acordo coletivo

O Sindicato dos Comerciários de São Paulo e a Red Bull do Brasil assinaram Acordo Coletivo de Trabalho para os empregados da cidade de São Paulo.

Além do reajuste salarial com aumento real, a empresa se compromete a fornecer, dentre outros benefícios, o auxílio-creche, que beneficiará as mães ou pais com filhos de até 36 meses de idade. A mão de obra terceirizada na atividade-fim também fica proibida.

Na ocasião, em decorrência da validação do Acordo Coletivo, ficou pactuado que a assistência sindical nas homologações, por meio do sindicato da categoria, será obrigatória.

Refeitório não atende demanda

O Shopping Center Paulista foi denunciado por manter em seu refeitório de funcionários cinco, de um total de seis, fornos micro-ondas quebrados, sendo insuficientes para atender a demanda dos empregados que utilizam o local.

Diante de tal irregularidade, o Sindicato dos Comerciários de São Paulo solicitou intervenção do Ministério Público do Trabalho e, após confirmação da irregularidade, atendendo a demanda desta entidade sindical, a empresa instalou novos aparelhos para atender os trabalhadores.

ESTAMOS DE OLHO!

NOSSO SINDICATO POSSUI UM DEPARTAMENTO JURÍDICO COMPLETO À DISPOSIÇÃO DOS COMERCIÁRIOS.

Acesse www.comerciarios.org.br para:

DÚVIDAS, clique em: ***SEUS DIREITOS*** *(dúvidas e informações)*.

DENÚNCIAS, clique em: ***FAÇA SUA DENÚNCIA***.

Ou ligue para: *2111-1818*

Sindicato busca promover inclusão de pessoas com deficiência no mercado de trabalho

O Sindicato dos Comerciários de São Paulo, entidade que é signatária da Lei de Cotas, documento que garante a inclusão de Pessoas com Deficiência (PcD) no mercado de trabalho, disponibilizou para o 2º Mutirão de Emprego, que aconteceu no dia 6 de agosto, um intérprete de Libras para melhor atender aos surdos. A necessidade surgiu ainda na primeira edição da ação, que, por meio das 13 empresas participantes, disponibilizou inúmeras vagas para PcDs, entre eles, deficientes auditivos. "Somos uma entidade de inclusão. Por esse motivo, já desenvolvemos trabalhos voltados para pessoas com deficiência. E no caso dos surdos, nós temos aqui intérpretes que nos auxiliam, por exemplo, no setor jurídico", explica Cleonice Caetano Souza, diretora do Sindicato dos Comerciários de São Paulo.

Fernando Pereira Cardoso (esquerda), intérprete de Libras, recepciona os candidatos às vagas para deficientes

O intérprete Fernando Pereira Cardoso recepcionou os candidatos na porta da entidade e os acompanhou até sua entrevista. "Faço isso para facilitar a interlocução entre o empregador e o trabalhador," explicou.

Entre os candidatos com deficiência auditiva, Flávio Bento da Silva explicou que a iniciativa é muito boa.

Patrick Jonhatan Severino, outro candidato surdo, falou que a iniciativa do Sindicato em disponibilizar um intérprete é muito boa para facilitar a comunicação. "O Sindicato está ajudando a conquistar uma vaga, mas, se não tiver intérprete, não vale de nada", traduziu Fernando.

Segundo Cleonice, a 2ª edição do Mutirão mostrou uma nova necessidade que o Sindicato precisará sanar para a próxima ação, que é o atendimento dos imigrantes que falam apenas o francês.

Sindicato vence ação e garante pagamento aos trabalhadores

O Sindicato dos Comerciários de São Paulo, entidade que luta incansavelmente em prol da classe trabalhadora por ela representada, realizou no dia 1º de agosto, em sua sede, na região central da capital paulista, o pagamento de acordos ou decisões judiciais contra duas empresas que foram acionadas pelo departamento jurídico da entidade.

Alex Pereira Lima e Valter Alves do Nascimento receberam das mãos dos diretores Marinaldo Antonio de Medeiros e Josimar Andrade de Assis os cheques referentes às reclamações trabalhistas por eles feitas ao Sindicato.

Alex, que moveu ação por não recolhimento do Fundo de Garantia por Tempo de Serviço (FGTS), começou a receber da empresa a primeira parcela do acordo. E Valter, que reclamou do atraso em sua homologação e irregularidades no pagamento de suas verbas rescisórias, teve a dívida quitada.

O Sindicato realiza essa ação constantemente com os trabalhadores e trabalhadoras que ganharam ações via departamento jurídico da entidade.

Os diretores Marinaldo Antonio de Medeiros (esquerda) e Josimar Andrade de Assis (terceiro da esquerda para direita) na entrega dos cheques

Campanha Salarial 2018/2019: aumento de 5%

"Sempre na busca por melhores salários para os comerciários, vamos fortalecer as reivindicações diante do setor patronal e brigar por cláusulas que vão além do reajuste salarial"

Os comerciários da cidade de São Paulo já estão nas ruas por um reajuste acima da inflação e por garantia dos direitos. É a Campanha Salarial 2018/2019.

A data-base da categoria é 1º de setembro e, mesmo diante das entraves propostas pela reforma trabalhista, a luta sempre será por aumento real digno para a classe trabalhadora.

"Estamos na briga por um reajuste de 5%. Conquistar um bom aumento é importantíssimo para os comerciários, mas queremos continuar fortalecendo nossa representatividade diante da classe trabalhadora, que foi abalada pela reforma trabalhista. Por isso, reivindicamos também a volta das homologações dos trabalhadores no sindicato e mais qualificação para os profissionais do comércio", disse o presidente do Sindicato dos Comerciários de São Paulo, Ricardo Patah.

Urnas itinerantes percorreram o comércio da cidade, de 16 a 20 de julho, para colher o voto do trabalhador direto na base.

Em assembleia realizada no dia 20/07, os comerciários reuniram-se para aprovar as reivindicações dos trabalhadores para, junto com o Sindicato, começar as negociações com a classe patronal.

A pauta aprovada foi entregue aos patrões (Fecomercio – Federação do Comércio de São Paulo) no dia 20 de agosto.

Além do reajuste salarial, as cláusulas econômicas sustentam as reivindicações da categoria.

NOSSAS REIVINDICAÇÕES APROVADAS EM ASSEMBLEIA

- REAJUSTE PELO INPC
- AUMENTO DE 5%
- ADIANTAMENTO SALARIAL DE 40%
- VALE-REFEIÇÃO OU CESTA BÁSICA
- PLR (PARTICIPAÇÃO NOS LUCROS E RESULTADOS)
- SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO
- CONTRIBUIÇÃO ASSISTENCIAL
- VALORIZAÇÃO DO PISO DA CATEGORIA

O SINDICATO FOI AS RUAS E PROMOVEU UMA CAMPANHA PARA ENVOLVER TODOS OS SEGMENTOS DO COMÉRCIO. AS URNAS ITINERANTES PERCORRERAM TODAS AS REGIÕES DA CIDADE PARA QUE A CATEGORIA VOTASSE NAS REIVINDICAÇÕES QUE COMPÕEM A PAUTA DESTE ANO.

2º Mutirão do Emprego reuniu 6 mil pessoas no Vale do Anhangabaú

MAIS UMA VEZ, O SINDICATO DOS COMERCIÁRIOS DE SÃO PAULO, EM AÇÃO CONJUNTA COM GRANDES EMPRESAS DO COMÉRCIO E DE OUTROS SETORES, LEVOU CERCA DE 6 MIL CANDIDATOS EM BUSCA DAS 4 MIL VAGAS ANUNCIADAS

A segunda edição do Mutirão do Emprego aconteceu no dia 6 de agosto e, mais uma vez, o Sindicato dos Comerciários de São Paulo levou uma multidão de desempregados ao Vale do Anhangabaú. Com mais de 4 mil vagas anunciadas, cerca de 6 mil pessoas foram em busca da tão sonhada carteira assinada.

Em ação conjunta com grandes empresas do comércio e de outros setores, o objetivo foi ampliar a relação entre o Sindicato e os trabalhadores, aumentando o número de sindicalizados, e contribuir para diminuição do índice de desemprego no País. "Temos hoje aqui empresários que abraçaram essa iniciativa e a prefeitura de São Paulo, que também está nos auxiliando e mostrando que o Sindicato pode cumprir esse papel de intermediador para diminuir a fila do desemprego", explicou Ricardo Patah, presidente do Sindicato dos Comerciários de São Paulo.

Dentre as vagas ofertadas, destacavam-se oportunidades para vendedor, motorista, telefonista, padeiro, confeiteiro, telemarketing, analista de sistema e gerente. Com salários que variavam entre R$1.200 e R$ 5.000.

Diante de um índice de 13 milhões de desempregados no Brasil, os candidatos às vagas anteciparam sua chegada ao local, em até três dias na tentativa de arrematar uma das vagas. Foi o caso de Gleison Silva e Nelson Filho. Ambos chegaram à sede do Sindicato no sábado que antecedia o Mutirão (marcado para a segunda-feira). "Já morei nas ruas e não confio muito, então, enquanto ele dorme, eu fico acordado e tomo conta das nossas coisas, depois a gente reveza, pois existe muita maldade nas ruas, então temos que ficar atentos", comenta Nelson. "O que a gente mais quer é sair daqui empregados" disse Gleison.

Já Vanderson Amorim só queria chegar em casa com uma boa notícia. "A expectativa é grande. Assim como a fila (*risos*). Mas seria ótimo chegar em casa com boas notícias."

De Suzano, os amigos Bruno Soares, Wagner Roberto e Paulo Henrique estavam otimistas e acreditavam que pelo menos um dos três sairia empregado. "Pode ser em qualquer área. Estou há muito tempo desempregado e sem contribuir. Isso complica no processo de aposentadoria lá na frente", comentou o mais velho da turma, Wagner.

Os irmãos Gileade e Talitha Medina, 35 e 25 anos, respectivamente, chegaram cedo ao local, às 5h, e preferiram ser mais cautelosos. "Estou há três anos desempregado. Faço bico de reforma. Quando soube do Mutirão, eu vim tentar. Já imaginava o tamanho da fila, mas vim nessa tentativa desesperada de conseguir um trabalho. Acredito que a qualificação profissional conta, experiência, etc. Então, vamos encarar a fila e quem sabe sair daqui empregado."

Boa notícia

Alguns dos trabalhadores que estiveram no Mutirão já saíram com a carta nas mãos para serem apresentadas às empresas.

Foi o caso das amigas Daniela Fernandes e Caroline Terres, que chegaram ao local cheias de esperanças de que iriam sair de lá empregadas. Deu certo! As jovens foram encaminhadas à vaga de balconista em uma padaria na região onde moram, na zona leste. "Estou há um ano desempregada e vim com esperança de conseguir um emprego. A primeira parte já foi. Agora, vou na empresa tentar a segunda parte. Tenho fé que vai dar certo", comentou Daniela.

Há seis meses desempregado e com duas crianças pequenas, Lucas Lucatelli celebrou o encaminhamento para a vaga de atendente de balcão em uma padaria. " Cheguei às 4h com muita expectativa de conseguir um emprego. E agora estou bem próximo de alcançar meus objetivos. Quem sabe chego em casa com uma notícia boa", disse o candidato.

A segunda edição do Mutirão do Emprego aconteceu no dia 06 de agosto e se prolongou durante a semana, por conta da quantidade de desempregados que compareceram ao local.

Reforma trabalhista cada vez mais presente nas negociações

A conferência das verbas e todos os acertos na homologação feita no sindicato deixa o trabalhador mais seguro quanto aos valores que deve receber no ato da rescisão do contrato

No caso do banco de horas, parte das cláusulas autoriza a realização de acordos individuais com duração de até seis meses. Em relação às horas in itinere (como jornada, pagamento do tempo de deslocamento de casa para o trabalho e vice-versa), a maioria das cláusulas extingue o pagamento, como manda a nova lei.

A negociação coletiva é de fundamental importância na ação sindical do contexto da redemocratização do País e de conquistas importantes que vão além do que está previsto na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) e na Constituição.

A negociação coletiva, do ponto de vista da reforma trabalhista, em vez de valorizá-la, na verdade, estimula negociações individuais e fragmentadas por empresa e permite que o piso de direitos já conquistados possam ser perdidos.

Levantamento realizado pelo Sistema de Acompanhamento das Informações Sindicais (Sais), do DIEESE, nos instrumentos de negociação inseridos no Sistema Mediador, do Ministério do Trabalho, no primeiro bimestre de 2018, mostra que condições permitidas pela reforma trabalhista estão cada vez mais frequentes. Os temas mais constantes que estão sendo negociados pelas entidades patronais e de trabalhadores estão diretamente relacionados aos intervalos intrajornada, local de homologação da rescisão, custeio sindical, banco de horas e horas in itinere, nessa ordem.

Todas as cláusulas sobre intervalo intrajornada tratam da redução desse tempo, como permite a reforma trabalhista. Antes da reforma, o descanso para refeição era obrigatoriamente de 1h. Pós reforma este intervalo poderá ser menor.

Já no caso do local da homologação das rescisões de contrato de trabalho, a maioria das cláusulas vai em direção diferente do que dita a reforma, ou seja, atesta que a conferência das verbas e todos os acertos sejam feitos nos sindicatos e não pelas empresas. Assim, o trabalhador fica mais seguro quanto aos valores que deve receber no ato da rescisão do contrato.

Sobre o custeio sindical, a maior parte das cláusulas exige autorização do trabalhador para efetivar o desconto da contribuição pela empresa. Em algumas negociações, no entanto, aparecem outros tipos de contribuição para garantir que o sindicato continue na luta por melhores condições de trabalho para sua categoria.

TEMAS DA REFORMA TRABALHISTA MAIS FREQUENTES NAS NEGOCIAÇÕES NO BRASIL
– Primeiro bimestre de 2018 –

TEMAS	%
INTERVALO INTRAJORNADA	11,4
HOMOLOGAÇÃO	8,9
CUSTEIO SINDICAL	8,4
BANCO DE HORAS	7,6
JORNADA IN ITERINE	7,6
INSALUBRIDADE GESTANTE	5,5
CONTRATO INDIVIDUAL (REMUNERAÇÃO ALTA)	5,1
RESCISÃO DE COMUM ACORDO	5,1
JORNADA 12X36	3,8
ULTRATIVIDADE	3,8
TERMO DE QUITAÇÃO	3,8
CONTRATO INTERMITENTE	3,4
DISCUSSÃO DE ASSUNTOS JÁ ACORDADOS	3,0
FERIADOS	2,1
FÉRIAS	2,1

Obesidade infantil: é preciso colocar as crianças para se mexer

Assistir à TV de uma a três horas por dia pode aumentar o risco de obesidade em crianças e adolescentes entre 10% e 27%. A recomendação é que o tempo seja limitado a uma hora diária para meninos e meninas entre 2 e 5 anos.

Para incentivar a prática de atividades, os pais vão, em primeiro lugar, ter que dar bom exemplo para os pequenos. A alimentação da família como um todo deve ser revista. E a prática de atividades, que aumentam o gasto calórico e trazem inúmeros benefícios para a saúde, devem entrar na rotina.

"Para combater a obesidade infantil, é importante que a família tenha uma alimentação saudável e balanceada, além de estimular as atividades físicas. Limitar o uso de jogos eletrônicos e celulares, procurando opções de lazer mais ativos e com mais movimento", afirma a professora de educação física da Secretaria de Educação do Distrito Federal, Isabelle Guirelli.

Algumas dicas simples podem fazer com que o seu filho mexa o esqueleto e gaste aquela energia que toda criança tem de sobra. Faça com que ele caminhe ao máximo. Caminhadas, em ritmo acelerado, ajudam a queimar calorias.

Não leve a mochila para ele, deixe que empurre o carrinho até a porta da sala de aula. Além de dar mais autonomia para a criança, isso também ajudará no gasto calórico. Sempre tendo cuidado com o peso extra nas costas dos meninos e meninas, que podem causar problemas na coluna.

Resgate as atividades ao ar livre. Tire a criança da frente da tela e vá com ela a um parque, a um gramado. Brinque na rua, suba em árvores, estimule ela a andar de bicicleta e a jogar bola. São tantas opções baratas e divertidas, que seu filho irá amar. Tem jogos com bola, esconde-esconde, pique bandeira, pula-corda, totó, ping-pong.

A atividade física não deve ser considerada apenas como práticas esportivas. Os exercícios também não devem ser exaustivos. A ideia é que a criança encare essas atividades como um momento de lazer, confraternização com amigos e de alegria.

"O ideal é que a criança escolha a atividade física de sua preferência. Os pais devem respeitar os interesses dela para que haja motivação", afirma a professora.

Outra boa opção é apostar nos esportes coletivos. Eles desenvolvem, além das capacidades físicas e habilidades motoras, a socialização. "Nesses momentos, a criança vivencia situações de jogo, como as vitórias e derrotas, por exemplo, que são fundamentais para a formação da sua personalidade", explica Guirelli.

O excesso de peso pode causar diabetes, pressão arterial alta e níveis elevados de colesterol. Por isso, é importante que a criança tenha uma alimentação saudável, evitando produtos processados, e esteja sempre em movimento.

Fonte: (Ministério da Saúde) http://saudebrasilportal.com.br

LIVRO

EU SOU AS ESCOLHAS QUE FAÇO

Esta é uma obra sobre dois caminhos: a segurança e a paixão. É uma conversa estimulante para quem escolheu a segurança durante muito tempo – meses, anos, talvez a vida inteira – e sente que está na hora de abraçar a paixão. Assim começa o ensaio que a designer e ilustradora Elle Luna publicou no site Medium.com, em abril de 2014. Em poucas semanas, o texto viralizou na internet, foi compartilhado por milhões de usuários do Twitter e lido por 250 milhões de pessoas. Mas o que aquele texto tinha de tão especial? No manifesto – que acabou sendo expandido e transformado neste livro –, Elle parte de sua experiência pessoal para inspirar os leitores a traçar uma nova trajetória de vida, deixando para trás as escolhas convenientes e criando um futuro que represente sua verdadeira identidade.

FILME

EXTRAORDINÁRIO

Direção: Stephen Chbosky

Elenco: Julia Roberts, Jacob Tremblay, Owen Wilson

Auggie Pullman é um garoto que nasceu com uma deformidade facial, o que fez com que passasse por 27 cirurgias plásticas. Aos 10 anos, ele irá frequentar uma escola regular, como qualquer outra criança, pela primeira vez. No quinto ano, ele precisa se esforçar para conseguir se encaixar em sua nova realidade.

UGT participa do Dia do Basta

Ricardo Patah, presidente nacional da UGT

Canindé Pegado, secretário Geral da UGT nacional

A União Geral dos Trabalhadores (UGT), central sindical à qual o Sindicato dos Comerciários de São Paulo é filiado, participou do ato unitário das centrais sindicais batizado de "Basta: Dia Nacional de Mobilização em defesa do emprego, aposentadoria e dos direitos trabalhistas". O ato, que aconteceu no dia 10 de agosto, na Avenida Paulista, mobilizou inúmeros sindicatos filiados à UGT e diversas entidades filiadas às demais centrais coirmãs.

Segundo Canindé Pegado, secretário Geral da UGT nacional, o Dia do Basta contou com adesão de 14 capitais brasileiras. "É um dia de mobilização em várias cidades, inclusive com paralisação de atividades", disse o dirigente.

Ricardo Patah, presidente nacional da UGT, ressaltou o quanto a entrada em vigor da nova lei trabalhista foi prejudicial para todos os trabalhadores, em especial para as mulheres. "As trabalhadoras sofrem discriminação, assédios moral e sexual ou acabam sendo brutalmente assassinadas e, ainda por cima, para complementar tudo isso, os políticos aprovam uma lei permitindo que gestantes possam trabalhar em local insalubre e inventam o trabalho intermitente, que é análogo à escravidão".

"O movimento de hoje, com a unidade das centrais sindicais, tem uma repercussão fundamental porque, agora, de forma enfática, expressa a necessidade dos trabalhadores e trabalhadoras estarem unidos, para enfrentar os desafios impostos e, principalmente, porque se aproximam as eleições e, com ela, o desafio de eleger pessoas comprometidas com a classe trabalhadora", enfatizou Patah.

Os manifestantes seguiram em caminhada até a frente do prédio da Petrobrás, onde questionaram o alto preço dos combustíveis e contra as privatizações.