VOZ COMERCIÁRIA

Ano VIII - nº 104 - Abril de 2013

ÓRGÃO OFICIAL DO SINDICATO DOS COMÉRCIARIOS DE SÃO PAULO • sindicato@comerciarios.org.br • www.comerciarios.org.br

Comerciário é profissão!

Dilma Rousseff sanciona Lei que reconhece categoria

Pág. 3

Passeata na Rua 25 de Março pela

Carteira Assinada

Pág. 4

Continuam manifestações contra trabalho escravo

Pág. 5

Sindicato recebe Selo de Reconhecimento Social

Pág. 8

mulher Com vida

15 mil pessoas em prol da cidadania

Saúde, trabalho e beleza foram alguns dos serviços oferecidos à mulher em megaevento. **Págs. 6 e 7**

EDITORIAL

Valeu a luta. Comerciário agora é profissão

Blog do PATAH
http://blogdopatah.blogspot.com

O dia 14 de março de 2013 ficará marcado na história dos trabalhadores do comércio no Brasil. Após uma década de muita luta, a presidenta Dilma Rousseff assinou a Lei 12.790/2013 regulamentando a profissão dos 12 milhões de comerciários brasileiros. A partir de agora, somos mais que uma categoria, deixamos de ser uma função para ser profissão. Assim deverá constar no contrato de trabalho e na carteira profissional de cada empregado no comércio brasileiro, seja ele de loja de departamento, supermercado, vendas de veículos, shoppings, entre outras atividades que exijam a presença de um comerciário.

A partir de agora os direitos fundamentais dos trabalhadores no comércio ganham nova dimensão, em especial os limites à jornada excessiva de trabalho. Além disso, vamos também abolir definitivamente a figura daqueles que vivem da indústria de criação de sindicatos divisionistas, pois agora a Lei iguala todos os comerciários, independentemente da função e do ramo de empresa.

Mas nem tudo são flores. Para desgosto de todos os sindicatos e federações de comerciários do Brasil e dos trabalhadores do comércio, houve o veto presidencial ao artigo 5º do Projeto de Lei de autoria do senador Paulo Paim, aprovado na Câmara e no Senado. Com isso, acabou prevalecendo a visão das forças que apostam no enfraquecimento do sindicalismo brasileiro como um todo. Com a regulamentação da profissão, vencemos uma batalha. Agora, a nossa luta volta ao Congresso para a derrubada do veto ou a definitiva regulamentação das contribuições sindicais obrigatórias.

Parabéns ao 12 milhões de comerciários brasileiros. A vitória é de todos nós.

RICARDO PATAH
Presidente do Sindicato

FOCO

Foi demitido sem justa causa? Atenção ao novo TRCT!

Você sabia que, desde o dia 1º de fevereiro, passou a ser obrigatório o uso do novo modelo do Termo de Rescisão do Contrato de Trabalho (TRCT) a todos os empregadores que demitirem seus funcionários sem justa causa?

Sem esse documento, instituído pelo Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), por meio da Portaria 1.057/2012, você, trabalhador, não poderá sacar o Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS) nem o seguro-desemprego.

Por que mudou?

O novo TRCT visa dar mais segurança ao trabalhador e ao empregador no momento da rescisão, pois detalha todas as parcelas devidas e pagas. Isso não acontecia no modelo anterior.

O que mudou?

O Termo de Rescisão do Contrato de Trabalho vigente especifica detalhada e separadamente informações como adicional noturno, insalubridade, periculosidade, férias vencidas, décimo terceiro, horas extras, verbas credoras, pensão alimentícia, adiantamentos, vale-transporte, empréstimo consignado, contribuição à Previdência Social, Imposto de Renda Retido na Fonte, aviso prévio indenizado, comissões, multas etc.

Outros termos

O TRTC deverá ser impresso em duas vias e apresentado junto com o Termo de Quitação nas rescisões de contratos de trabalho com menos de um ano de serviço ou com o Termo de Homologação, para as rescisões de contrato com mais de um ano de serviço. Esses dois termos devem ser impressos em quatro vias.

Para ter acesso ao TRCT, consulte o site do Ministério do Trabalho e Emprego http://portal.mte.gov.br/portal-mte/.

Atenção, trabalhador!
Sem o novo TRCT, você não pode sacar o FGTS nem o seguro-desemprego.

REDES SOCIAIS

facebook.com/RicardoPatah
twitter.com/Patah

BLOG
blogdopatah.blogspot.com

facebook.com/comerciarios-de-São Paulo
twitter.com/comerciariossp

www.comerciarios.org.br
e-mail: imprensa@comerciarios.org.br

ERRATA
Comunicamos que erramos na edição nº 102 do Jornal Voz Comerciária (janeiro/fevereiro) no que se refere à tabela de feriados, publicada na página 12 deste veículo. Diferente do que foi publicado, 31 de março - Dia da Páscoa não é considerado feriado.

Expediente: Jornal Voz Comerciária - Publicação do Sindicato dos Comerciários de São Paulo

Diretoria: Ricardo Patah (Presidente); José Gonzaga da Cruz (Diretor Vice-Presidente); Edson Ramos (Diretor Secretário Geral); Antonio Carlos Duarte (Diretor Tesoureiro/Financeiro); Marcos Afonso de Oliveira (Diretor do Departamento Jurídico); Antonio Evanildo Rabelo Cabral (Diretor de Educação, Formação Profissional e Esportes); Neildo Francisco de Assis (Diretor de Patrimônio); Josimar Andrade de Assis (Diretor de Relações Sindicais); Cleonice Caetano Souza (Diretora de Assistência Social e Previdência).

Suplentes da Diretoria: Amanda Cristina Bernardo - Aparecido Tadeu Plaça - Cremilda Bastos Cravo - Dijalma Alves Domingues - Isabel Kausz dos Reis - Isaias Roberto da Silva - Marinaldo Antonio de Medeiros - Marlene Teixeira Rodrigues - Rosilania Correia Lima.
Conselho Fiscal: Avelino Garcia Filho - Adriana Machado - Luiz Hamilton de Sousa.
Suplentes do Conselho Fiscal: Gino Vaccaro - Domingos Serralvo Moreno - Maria das Graças da Silva Reis.
Delegados Federativos: Nildo Nogueira - Wilson Moura da Silva.
Suplentes de Delegados Federativos: Natalli Regina Fonseca de Almeida - Erasmo Jacinto da Silva.
Conselho de Planejamento Estratégico: Rubens Romano - Julio Nicolau - Manuel Correia - Eduardo Karan.

Editora e jornalista responsável: Elaine Gazonni Mtb 17.654/SP
Textos: Karina Amador e Ana Castanho.
Fotos: FH Mendes e Jaélcio Santana.
Abril de 2013 - Ano VIII - nº 104. **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
Lapa: Rua 12 de Outubro, 385 - 4º andar - cjs 41/42 e 6º andar cj. 62
Tel.: 2131- 9900 -
Santo Amaro: Rua Coronel Luis Barroso, 102/106 - Tel.: 2162-1700
Santana: Rua Voluntários da Pátria, 1.961 - 4º andar - cjs 401/402
Tel.: 2121-9250
São Miguel: Rua Arlindo Colaço, 162 - Tel.: 3466-9600
Bom Retiro: Rua José Paulino, 586 - 5º andar - Tel.: 2504-3535
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

SINDICATO INFORMA

Comerciário é profissão regulamentada!

Não somos mais apenas categoria

A presidenta Dilma Rousseff aprovou a Lei 12.790, de 14 de março de 2013, que regulamenta a profissão de comerciário. O Projeto, de autoria do senador Paulo Paim (PT-RS), já havia sido aprovado, na íntegra, pela Câmara e pelo Senado.

Trata-se de um avanço e do reconhecimento dos direitos da categoria, especialmente no que se refere a impor limites a jornadas de trabalho excessivas. No entanto, infelizmente, a presidenta vetou o artigo 5º do Projeto de Lei e que acabou prevalecendo a visão das forças que apostam no enfraquecimento do sindicalismo brasileiro como um todo.

O que diz a Lei?

Fica determinado que:

- **a atividade ou função desempenhada pelos empregados do comércio venha especificada na Carteira de Trabalho**
- **a jornada de trabalho seja de oito horas diárias e 44 horas semanais. Qualquer alteração deverá ocorrer mediante Acordo Coletivo**
- **a jornada para o trabalho realizado em turnos de revezamento seja de 6 horas, sendo vedada a utilização do mesmo empregado em mais de um turno, salvo por negociação coletiva**
- **o piso salarial será fixado em Convenção Coletiva de Trabalho**
- **fica instituído o dia 30 de outubro como Dia do Comerciário**

A Lei que regulamenta a profissão do comerciário tira 12 milhões de trabalhadores no comércio da situação de função para a de profissão. Só em São Paulo, são 500 mil comerciários.

"A regulamentação da profissão do comerciário é sinônimo de reconhecimento, valorização e maior garantia de direitos. Isso nos dá forças para lutar por diversas reivindicações, como a negociação de um piso nacional para a categoria, por exemplo. Foi uma década de luta e não vamos parar. Voltaremos ao Congresso para a derrubada do veto do artigo 5º ou a definitiva regulamentação das contribuições sindicais obrigatórias."

Ricardo Patah
Presidente do Sindicato dos Comerciários de São Paulo e da União Geral dos Trabalhadores (UGT)

AÇÕES DO SINDICATO

Carteira assinada JÁ!

2ª MARCHA DIA 25/03, ÀS 10h NO BOM RETIRO

A falta de registro traz prejuízo para o trabalhador, que tem seus direitos desrespeitados, e para o País, que deixa de recolher impostos e proteger seus cidadãos

O Sindicato realizou uma passeata, na Rua 25 de Março, batizada como Marcha em Defesa da Carteira Assinada. A manifestação aconteceu no dia 4 de março, com a intenção de denunciar a informalidade e as irregularidades trabalhistas na região.

"Estamos no maior shopping a céu aberto do País, um dos locais onde mais se vende em São Paulo e onde a informalidade chega a 50%", disse o presidente da Entidade Sindical, Ricardo Patah.

Para ele, é importante que a classe trabalhadora esteja comprometida e unida para conquistar direitos não só como a carteira assinada, mas também benefícios como a redução da jornada, melhores salários e, principalmente, um trabalho decente.

"Só em São Paulo, temos 500 mil trabalhadores e mais de 30% estão na informalidade. É preciso lembrar que quem não assina Carteira de Trabalho sonega imposto e priva o trabalhador de direitos primários como seguro-desemprego, férias, 13º salário, tempo para aposentadoria, entre outros", alerta Patah.

O diretor do Sindicato Neildo Francisco enfatizou que o próprio trabalhador, às vezes por medo de perder o emprego, pensa que sem o registro ele vai ganhar mais. Engano! Na verdade, ele deixa de ter seus direitos respeitados. "Quando chegar à idade ou à fase para se aposentar, o trabalhador vai sentir falta do tempo que deixou de contribuir. Além disso, os impostos ajudam nas necessidades básicas do País, como educação, saúde e saneamento", explicou o diretor.

A comerciária Aparecida Maria acrescenta: "As lojas que não assinam carteira são aquelas que não têm compromisso nenhum, estão na ilegalidade ou têm algum tipo de irregularidade. Mas vai também do funcionário se sujeitar à situação de informalidade".

A iniciativa pretende se estender a outras regiões comerciais da cidade.

AÇÕES DO SINDICATO

Contra a escravidão

No dia 19 de fevereiro, o Sindicato fez um protesto em frente às lojas Americanas da Rua Direita, no centro da capital, devido a denúncias de trabalho análogo à escravidão na cidade de Americana, no interior paulista.

De acordo com as denúncias, as roupas da marca Hippychick vendidas na loja são produzidas nas oficinas de costuras por trabalhadores bolivianos em condições desumanas.

As Lojas Americanas já têm um histórico de irregularidades, pois estão sempre descumprindo a Convenção Coletiva de Trabalho. Um exemplo é o vale-refeição, que atualmente é de R$ 4,50.

"A direção da loja não pensa no ser humano, muito menos no trabalhador. Não vamos aceitar que as Americanas ou qualquer outra empresa usem trabalho escravo na sua cadeia produtiva. Vamos continuar denunciando", disse Josimar Andrade, diretor de relações sindicais da Entidade.

Atuante contra a precariedade do trabalho e condições degradantes, o Sindicato está envolvido e pronto para combater o trabalho escravo de forma efetiva e cobrar das autoridades que empresas sejam penalizadas.

Lei

No dia 28 de janeiro, o Governador de São Paulo Geraldo Alckmin sancionou o Projeto de Lei 1.034/11, de autoria do Deputado Carlos Bezerra Jr., que pune as empresas que se utilizam, direta ou indiretamente, de mão de obra escrava.

Não vamos ceder!

Continua o protesto contra as liminares concedidas às concessionárias que tentam burlar a concorrência. No dia 17 de fevereiro, ocorreu uma manifestação em frente às concessionárias do Grupo Habib (Frankfurt, JAC Motors e Citroen), na Avenida Gastão Vidigal, na Vila Leopoldina. O protesto foi contra a concessão de abertura em todos os domingos.

"Essas liminares de funcionamento desrespeitam a vontade dos comerciários, além de criar concorrência desleal. É lamentável que elas sejam concedidas a uma minoria de estabelecimentos do setor que insistem em abrir, tentando burlar a Convenção Coletiva de Trabalho, sem a possibilidade de serem autuadas pelo Poder Público", diz Josimar Andrade, diretor de relações sindicais da Entidade.

O acordo de abrir apenas dois domingos ao mês foi aprovado em assembleia e firmado em Convenção Coletiva de Trabalho.

Conheça as concessionárias que desprezam a vontade do comerciário e desrespeitam seus concorrentes:

- **Caoa / Hyundai**
- **JAC Motors / Citroen**
- **Agulhas Negras**
- **Sinal**

Você, comerciário que trabalha em concessionária, fique de olho. Não deixe que sua empresa tire vantagem no dia que você poderia estar com sua família.

JURÍDICO

CONQUISTAS DA CATEGORIA

Sem provas, sem justa causa

O Magazine Piedi demitiu um de seus empregados por justa causa, alegando que ele havia constrangido e forçado um cliente a comprar.

O Sindicato entrou com processo e, não havendo provas contra o empregado, a situação foi revista e a demissão deixou de ser por justa causa.

Na GEP Ind. e Com., duas empregadas também foram demitidas por justa causa. A alegação era que haviam discutido e se agredido dentro da loja. No entanto, também não houve provas nem testemunhas. Sendo assim, o Sindicato entrou com processo e a demissão passou a ser sem justa causa.

Segurança é fundamental

Nossa Entidade Sindical processou a Retratec Peças para Tratores e a empresa terá de pagar horas extras e danos morais a um de seus empregados que sofreu acidente de trabalho por falta de condições seguras.

Respeito!

O Sindicato foi procurado por um empregado da Cia. Brasileira de Distribuição que foi ofendido por um líder da loja.

A Entidade entrou com processo e a empresa terá de indenizar o trabalhador por danos morais.

ESTAMOS DE OLHO!

Comerciário, se você souber de casos de empresas que não estão cumprindo acordos coletivos nem garantindo os direitos da categoria, denuncie!

Ligue para (11) 2111-1818 ou envie um e-mail para denuncia@comerciarios.org.br

Nosso Sindicato possui um Departamento Jurídico completo à disposição de seus associados.

CAPA

Megaevento com inclusão social, cidadania e shows

Ricardo Patah reforçou a preocupação e a luta do Sindicato pelas mulheres

O Sindicato dos Comerciários de São Paulo, em parceria com o Movimento Nacional da População de Rua, realizou um grande evento com serviços de cidadania e shows, para comemorar o Dia Internacional da Mulher, nos dias 9 e 10 de março. Trata-se do Mulher ComVida 2013, que, em sua segunda edição, reuniu aproximadamente 15 mil pessoas no Vale do Anhangabaú. Incluso no calendário oficial da cidade de São Paulo, o Mulher ComVida foi criado em 2009 com o objetivo de resgatar a dignidade humana por meio de serviços gratuitos, tendo como principal meta a inclusão.

O espaço foi dividido em estações de trabalho, saúde, álcool e drogas, beleza, entre outras. Na tenda da saúde, por exemplo, foram oferecidos testes de Hepatite C, glicemia, pressão arterial, IMC (peso, altura e circunferência abdominal) e ultrassom de calcâneo, exame que serve para identificar a osteoporose e a osteopenia.

O presidente do Sindicato, Ricardo Patah, justificou a escolha da data para o evento: "As mulheres são maioria e, mesmo assim, ainda sofrem discriminação. A comemoração é por dois motivos importantes: primeiro, porque mais da metade da categoria comerciária de São Paulo é mulher e, segundo, porque nós, do Sindicato, temos uma responsabilidade com as pessoas em situação de rua".

"A mulher é uma grande guerreira e seu papel é fundamental para o Brasil. Por isso, precisamos ter compromisso para banir a violência contra a mulher e ser um País de cidadania e igualdade", enfatizou o vice-presidente da Entidade Sindical, José Gonzaga da Cruz.

No sábado, o público foi recepcionado por diversos serviços de cidadania. Manicure, cabeleireiro, maquiador, oportunidades de trabalho, exames médicos, palestras, debates, atendimentos social e jurídico foram algumas das opções oferecidas no primeiro dia de evento.

Já no domingo, o centro da capital paulista ficou pequeno para o público que veio prestigiar os shows. Do hip hop ao sertanejo, os artistas deixaram suas mensagens e viram o evento Mulher ComVida como uma oportunidade de reflexão em relação aos problemas sociais que vivem as mulheres e que, muitas vezes, passam despercebidos. "Essa ação promovida pelo Sindicato é fundamental. Fiquei muito feliz de poder estar aqui representando a mulher brasileira, a mulher guerreira, a mulher negra, que lutou e conquistou seu espaço. É muito importante esse dia para refletir. Esse evento é um exemplo que possibilita que o espaço da mulher seja conquistado ainda mais", disse a cantora Negra Li.

A representação feminina é muito forte no Sindicato. Em uma sociedade que ainda é enraizada em pensamentos machistas, as lideranças sindicais buscam, a cada dia, fazer com que esses momentos concretizem a luta pela igualdade de direitos.

Para a diretora Isabel Kausz, responsável pelo Departamento da Mulher no Sindicato, o evento, de cunho social, ajuda na criação de mais políticas públicas. "A mulher precisa de muitas coisas, principalmente da sua inclusão no mercado de trabalho. Nossa preocupação é resgatar a dignidade humana e fazer com que essas mulheres consideradas invisíveis tornem-se visíveis."

Já para a diretora Cleonice Caetano, protagonista e precursora em lutas que constroem a história da mulher no mundo sindical, esta é uma forma de as mulheres terem contato com a justiça do trabalho e os direitos humanos. "Este é um evento que demonstra que podemos mudar a sociedade por meio da organização e, assim, tirar muitas mulheres da situação de vulnerabilidade", afirmou a diretora responsável pelo Departamento de Assistência Social, Previdenciário e Diversidade do Sindicato.

Da saúde à beleza

Eleneuza Francisca de Lima já conhecia a festa por ter sido moradora em situação de rua durante seis anos na região central. Hoje, ela mora na Comunidade de Vila Penteado, zona norte da cidade. "Atualmente, eu e meu marido estamos desempregados. Quem ajuda nas despesas da casa é meu filho mais velho, que adotamos na época em que morávamos no Vale do Anhangabaú. Resolvi participar do evento para saber como está minha saúde. Fiz o teste da hepatite C e outros exames. Além disso, fiz maquiagem e aproveitei o dia no local com meu marido e meu filho."

2ª via da CTPS

"Muito bom. Esse tipo de ação ajuda quem não tem oportunidades. O atendimento foi muito rápido. Não demorou nem 5 minutos", disse **Debora Andreoni Lopes.**

1ª via do RG

"Para a gente, poder fazer isso no final de semana, sem precisar faltar no trabalho, é um grande benefício", afirmou a mãe **Elisangela Q. Marques,** que tirou o documento para a filha Kayalane Marques da Silva.

Chegou desempregada e saiu empregada

A jovem **Kananda Cardoso** ficou sabendo do evento e decidiu buscar sua primeira oportunidade profissional. Sortuda, a adolescente saiu no sábado com emprego garantido.

Aconselhamento contra o tabaco

Alaide H. dos Santos não consegue parar de fumar. No Mulher ComVida pediu orientação e foi encaminhada para o CRATOD (Centro de Referência de Álcool, Tabaco e Outras Drogas).

Escovódromo

Cleonice Breches, mãe das meninas Sarah e Ruth, disse que a ação do Sindicato incentiva as crianças a escovar os dentes e ter hábitos saudáveis.

A dupla Vitor e Leo abraçou a causa pela dignidade feminina

A cantora Negra Li representou a mulher brasileira

SINDICATO INFORMA

Almoço com os comerciários de Santo Amaro

O presidente do Sindicato dos Comerciários de São Paulo, Ricardo Patah, almoçou com trabalhadores de Santo Amaro no dia 1º de março. Além da diretoria da Entidade, estavam presentes comerciários de lojas, concessionárias e alguns empresários da região.

Antes do almoço, Patah falou sobre as propostas e benefícios do Sindicato para a categoria. A comerciária Rosi Silva, por exemplo, já conhece e utiliza alguns dos serviços: "Costumo ir aos médicos e dentistas do Ambulatório e também vou à Colônia", contou a vendedora das Casas Bahia, que foi candidata a Miss Comerciária 2012.

E para quem pensa que patrões e trabalhadores não podem andar juntos, André Dias, proprietário da empresa GGD (produtora de chapas de aço), mostrou o contrário: "Quase todos os meus funcionários são associados e eu os incentivo sempre a procurar o Sindicato. Muitas vezes, as pessoas acham que lá é um lugar exclusivo para resolver problemas, mas não é bem assim, há outros benefícios além dos legais", disse o empresário.

O evento "Almoço com o Presidente" acontece as sextas-feiras em uma das regiões comerciais da cidade de São Paulo. Fique atento! **A sua região pode ser a próxima.**

Patah falou sobre as propostas e benefícios do Sindicato para a categoria

Sindicato recebe Selo de Reconhecimento Social

No dia 28 de fevereiro, a Secretaria da Diversidade do Sindicato dos Comerciários de São Paulo recebeu o Selo de Reconhecimento Social por desenvolver ações efetivas em prol de uma sociedade democrática e inclusiva.

O prêmio é oferecido pela Federação dos Empregados no Comércio do Estado de São Paulo (Fecomerciários) e visa enaltecer as atuações das entidades sindicais em defesa dos trabalhadores dentro do contexto da responsabilidade social.

No total, foram entregues 28 selos a entidades que realizaram o "Café Sensorial" em suas bases.

Café Sensorial

Trata-se de um programa da Fecomerciários, em parceria com os sindicatos filiados, e visa a inclusão de pessoas com deficiência no mercado de trabalho, promovendo geração de emprego, renda e cidadania.

Pioneiro em realizar esse tipo de atividade, o Sindicato dos Comerciários convida para os encontros empresários, profissionais de RH, educadores e agentes do poder público, com objetivo de conscientizá-los sobre as dificuldades enfrentadas pelas pessoas com deficiência no dia a dia.

Cleonice Caetano de Souza, Edson Ramos e Sônia Toledo recebem das mãos de Luis Carlos Motta (Fecomerciários) o Selo de Reconhecimento Social

SAÚDE

Silenciosa, a hipertensão pode ser evitada com mudanças nos hábitos de vida

A hipertensão é uma doença complexa, cujas causas podem ser tanto ambientais quanto genéticas. Um de seus maiores problemas é o fato de poder acarretar doenças cardíacas, renais, aneurismas, infarto, acidente vascular cerebral, entre outras. Daí a importância de se cuidar.

É considerado hipertenso aquele que, ao medir a pressão, apresenta valores iguais ou maiores do que 14 por 9.

Para saber mais sobre o assunto, conversamos com o cardiologista do Ambulatório do Sindicato, dr. Elói Mesquita Calili. Veja o que ele diz.

O que é

Hipertensão arterial é uma condição clínica de natureza multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados da pressão arterial. Associa-se frequentemente a alterações funcionais e/ou estruturais dos chamados órgãos-alvo (coração, encéfalo, rins e vasos sanguíneos) e a alterações metabólicas, com consequente aumento do risco de eventos cardiovasculares fatais e não-fatais.

Causas

95% dos pacientes têm hipertensão primária de causa indeterminada. Em geral, há pré-disposição familiar e genética que pode se associar a alterações metabólicas, como sensibilidade ao sódio, intolerância a carboidratos, resistência à insulina, obesidade, entre outras.

5% dos pacientes têm hipertensão secundária. São exemplos: doença da suprarrenal, distúrbios congênitos, alguns medicamentos (corticosteróides, contraceptivos orais, anti-inflamatórios etc.), distúrbios neurológicos, doença renovascular, alcoolismo crônico e pós-cirurgia cardiovascular.

Sintomas

Na maioria das vezes, a pressão arterial não causa sintomas. Quando presentes, as queixas mais comuns são: dores de cabeça, principalmente na nuca, tonturas, zumbidos no ouvido e sangramento nasal.

Podem indicar gravidade quando os sintomas são palpitações, falta de ar, dor no peito ou edema de membros inferiores, indicando comprometimento de órgãos, como o coração ou o rim.

Tratamento

Uma vez diagnosticada a hipertensão, o paciente deverá mudar seu estilo de vida antes de iniciar tratamento com medicamentos. As principais mudanças são:

- *Reduzir o peso*
- *Iniciar atividades físicas*
- *Parar de fumar, se for o caso*
- *Reduzir consumo de álcool, sal e gordura saturada*
- *Aumentar consumo de frutas e vegetais*

Se essas medidas não forem suficientes e a pressão arterial se mantiver acima dos valores normais, deve-se iniciar o uso de remédios, de acordo com orientação e acompanhamento médico.

Prevenção

- *Manter o peso ideal*
- *Restringir o consumo de sódio*
- *Não fumar*
- *Moderar o consumo de álcool*
- *Fazer exercícios físicos regularmente*

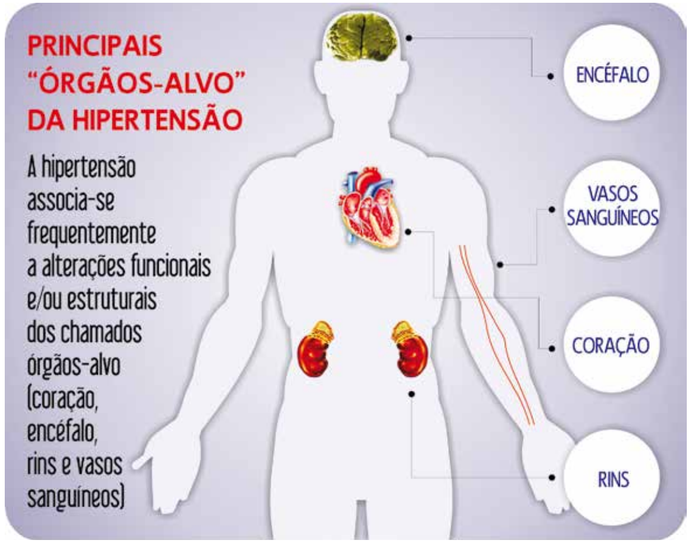
Você é hipertenso?

De acordo com as Diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia, uma pessoa é considerada hipertensa quando os níveis de pressão arterial sistólica são iguais ou superiores a 140 mmHg e os níveis de pressão arterial diastólica são iguais ou superiores a 90 mmHg, ou seja, quando a pressão está igual ou acima de 14 por 9, em condições ideais, em pelo menos três ocasiões diferentes.

Considera-se a pressão ótima aquela ao redor de 120/80 mmHg.

Dica:
o ideal é fazer um acompanhamento, aferindo a pressão arterial pelo menos uma vez a cada seis meses.

Dr. Elói Mesquita Calili



Cuide da sua saúde!

Participe da Campanha da Hipertensão no nosso Ambulatório

No mês de abril, o Ambulatório Sylvio de Vasconcellos, do Sindicato dos Comerciários, irá promover a Campanha da Hipertensão.

Na ocasião, os pacientes poderão aferir sua pressão gratuitamente e, em caso de qualquer alteração, serão imediatamente encaminhados ao atendimento de um profissional especializado. Serão feitos também testes de glicemia e cálculo do IMC (Índice de Massa Corpórea).

Para obter mais informações e agendar sua consulta, ligue para 2142-3350.

A Campanha acontece no Ambulatório, à Rua Diogo de Faria, 967 – Vila Clementino, e em todas as Subsedes do Sindicato. Participe!

SINDICATO / DIEESE

Diferença salarial entre homens e mulheres ainda persiste

A celebração do dia 8 de março como o Dia Internacional das Mulheres tem origem nas manifestações das trabalhadoras russas por melhorias nas condições de vida e de trabalho, bem como contra a entrada da Rússia czarista na Primeira Guerra Mundial. Nos países ocidentais, após anos de esquecimento, a data foi recuperada pelo movimento feminista, em meados de 1960.

O ano de 1975 foi designado pela ONU como o Ano Internacional da Mulher e, em dezembro de 1977, o Dia Internacional da Mulher foi adotado pelas Nações Unidas, para lembrar as conquistas sociais, políticas e econômicas. Apesar dos avanços importantes obtidos pelas mulheres, ainda é desigual a situação que enfrentam em relação aos homens. Essa desigualdade se manifesta no mercado de trabalho, onde as mulheres normalmente estão em maior proporção entre desempregados e, quando têm ocupação, estão mais presentes em trabalhos precários e ganham menos.

No comércio, em 2012, houve aumento da contratação de mulheres em comparação com a de homens no município de São Paulo.

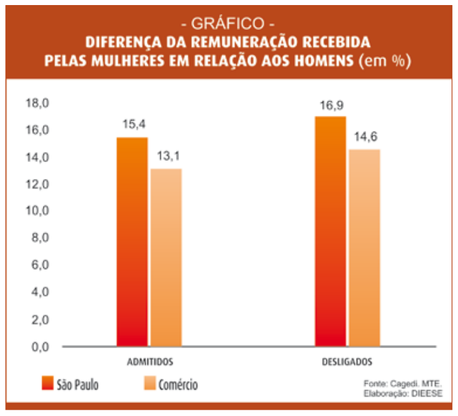
O saldo entre admitidos e desligados para as mulheres (14.652 vagas) foi superior ao dos homens (8.978 vagas), segundo dados do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged), disponibilizado pelo Ministério do Trabalho e Emprego (MTE).

A escolaridade das mulheres, no Brasil, é maior que a dos homens, por exemplo, segundo dados de 2011 da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (Pnad), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Entre a população com mais de 10 anos de idade, as mulheres apresentaram média de 7,5 anos de estudo, ao passo que os homens tinham 7,1 anos. Contudo, o que se verifica é que os anos a mais de estudo em um bom momento vivido pelo mercado de trabalho não refletiram ganhos salariais suficientes para eliminar as diferenças entre homens e mulheres.

De acordo com Pnad-IBGE, o rendimento médio mensal de trabalho masculino, em 2011, foi de R$ 1.417, enquanto o feminino foi de R$ 997,00. Isto significa dizer que, proporcionalmente, as mulheres receberam 70,4% dos rendimentos dos homens no País.

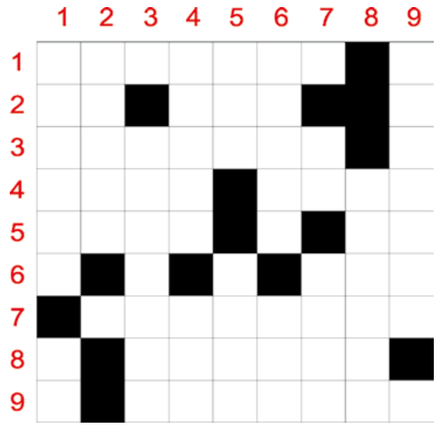
Com base nos dados do Caged, também é possível verificar essa diferença salarial para o município de São Paulo. Em 2012, as mulheres foram admitidas com remuneração média 15,4% menor que a recebida pelos homens. E quando houve o desligamento, notou-se uma diferença ainda maior entre os salários, pois elas receberam 16,9% menos que os homens.

No comércio, o percentual é menor, e as mulheres receberam em média, no mesmo período, 13,1% menos que os homens no momento da contratação, e 14,6% no desligamento. Isto significa que a diferença salarial entre homens e mulheres é menor neste setor. De toda forma, nos dois casos, ainda é bastante significativa a diferença entre os salários.



VARIEDADES

PALAVRAS CRUZADAS



HORIZONTAIS

1. A fatalidade a que estariam sujeitas todas as pessoas e todas as coisas do mundo. - **2.** Escola Naval. - Acontecimento ou época fixa, que serve de base a um sistema cronológico. - **3.** Que sobrou ou que sobra. - **4.** Lugar de delícias e de felicidade tranquila. - Irritar, encolerizar. - **5.** Artefacto, de substância preciosa, pedra ou metal. - Poeira. - **6.** Conselho de Orientação e Fiscalização. - **7.** Qualidade do que é são. - **8.** O grupo conhecido pelos seus produtos lácteos, especialmente pelos iogurtes. - **9.** Terna, carinhosa.

VERTICAIS

1. Vontade. - Nota musical. - **2.** Que não é nodoso; que não tem nós. - **3.** Arredor, margem. - **4.** Meiga, afetuosa. - Núcleo de Amparo ao Menor. - **5.** Raiva, cólera. - Instrumento que produz sons mais ou menos fortes, pela percussão de uma peça interior chamada badalo. - **6.** Nome de mulher. - Sensação de sofrimento, decorrida de lesão e percebida por formações nervosas especializadas, mágoa, pesar. - **7.** Clima, aparência. - Tubo próprio para conduzir líquidos ou gases. - **8.** Diz-se de animais desprovidos de pés, sem patas. - **9.** Conjunto de versos.

SOLUÇÕES DO Nº 103

SUDOKU

4			8				3	
	2		1					9
		7		9			6	4
		1			2		9	
		8	6	7		1		
	9		4			7		
1	3			2		6		
2					6		1	
	7				4			2

Complete cada linha, cada coluna e cada um dos nove quadrados com os números de 1 a 9

A palavra Sudoku significa "número sozinho" em japonês. O jogo existe desde a década de 1970, mas começou a ganhar popularidade no final de 2004 quando passou a ser publicado diariamente na sessão de Puzzles do jornal The Times. Em 2005, o puzzle ganhou espaço na publicação de outros jornais britânicos e, poucos meses depois, tornou-se popular mundialmente. Jogos de raciocínio como o Sudoku ajudam a melhorar a memória e o QI.

CAÇA-PALAVRAS

Encontre no quadro oito palavras relacionadas à MAQUIAGEM:

BATOM – PÓ – BLUSH – BASE - RÍMEL – SOMBRA – GLOSS – DELINEADOR

(as palavras estão misturadas na horizontal e vertical)

B A T O H X Z M B M C B D O P Y C K E L T O A
G O Q R K F B O L R Í M E L A E E U S E O A E
H T W N W E I N U H L A L T Ç R R E G L O S S
U F M H E R R S N E W D I D S F D R E T J I X
L N Z B L U S H P F V C N O A A J A R C M S W
C I S C F O M H L S T E Y R G A I V E M C W K V B F C C L
E L O T J U S A E D V U B I Ç R D T A I R O L D J G O H Ç
Y P M Z D B A S P R G B A T O M R Y D K Y P Ç F B H L Q C
M W B W E F R L Ó T H N O G D D F U O L T I X R A Ç I O E
R I R S U R A P I O Ã O P U C O G O R Ç I L E O S O Y M A
O R A T T O V N L C I P Y O D Z K I A P C S Z V E V G D A

Respostas na próxima edição

DICAS

Limpar panela queimada

Para tirar marcas de queimado de panelas de alumínio, encha a panela com água e um pouco de sal e deixe a solução agir por uma noite.

Afiar tesoura

Corte com ela um pedaço de lixa.

LIVROS

"O LADO BOM DA VIDA"

Autor: Matthew Quick.
Editora Intrinseca. Ficção.

Pat Peoples, um ex-professor na casa dos 30 anos, sai de uma instituição psiquiátrica sem se lembrar do que o fez ir para lá. Com seu pai se recusando a falar com ele, sua mulher negando-se a aceitá-lo de volta e seus amigos evitando comentar o que aconteceu antes de sua internação, Pat está determinado a reorganizar as coisas e reconquistar sua esposa, pois acredita no lado bom da vida. Tendo ao seu lado o excêntrico psiquiatra Dr. Patel e Tiffany, a irmã viúva de seu melhor amigo, Pat descobrirá que nem todos os finais são felizes, mas que sempre vale a pena tentar.

DVDs

ARGO

Mal saiu das telonas, o vencedor do Oscar 2013 já está disponível em DVD.

Quando a revolução iraniana invade a embaixada dos EUA em Teerã, seis cidadãos americanos escapam. Com base em fatos reais, o longa mostra como foi engenhoso o resgate desses fugitivos. Disfarçados como equipe de produção de um filme, eles devem se esconder às vistas de todos e o menor deslize pode significar morte instantânea. A produção traz Ben Affleck como diretor e protagonista.

GERAIS

Dirigentes internacionais visitam nossa sede

O Sindicato dos Comerciários de São Paulo recebeu, nos dias 18 e 19 de fevereiro, dirigentes sindicais vindos dos Estados Unidos. A comitiva faz parte do UFCW (United Food & Commercial Workers International Union ou Sindicato dos Trabalhadores na Alimentação e Comércio dos EUA).

O objetivo da visita foi trocar informações e entender como funciona a estrutura do sindicalismo brasileiro e da nossa Entidade especificamente.

Acompanhados pelos diretores do Sindicato, os americanos tomaram conhecimento dos serviços e benefícios oferecidos aos comerciários e viram de perto nosso trabalho. Eles participaram, por exemplo, de uma manifestação contra o trabalho escravo nas Lojas Americanas e acompanharam o processo de sindicalização feito no Walmart da Av. Pacaembu – movimento este não permitido nos Estados Unidos.

Ações como essa são de grande valia, uma vez que proporcionam a troca de experiências e aprendizados entre entidades do mesmo setor, sempre com o intuito de buscar as melhores práticas para você, trabalhador.

Brasília se curva à maior marcha de trabalhadores da história brasileira

No dia 6 de março, Brasília viveu um dia histórico. Em ação conjunta por pautas unitárias, aconteceu a 7ª Marcha das Centrais Sindicais e Movimentos Sociais. A manifestação, que reuniu, aproximadamente, 50 mil pessoas, é fruto de iniciativas populares em prol do crescimento do Brasil, pelo fortalecimento do trabalho e por geração de renda.

Milhares de militantes da União Geral dos Trabalhadores (UGT), de diversos sindicatos brasileiros, inclusive o Sindicato dos Comerciários de São Paulo, que é filiado a esta central sindical, se reuniram com manifestantes da CUT, CGTB, Nova Central, CTB e Força Sindical, assim como representantes de movimentos sociais ligados a mulheres, estudantes, camponeses, negros, entre outros.

A marcha, que ficou dois anos sem acontecer, tem como reivindicação primordial a retomada do diálogo entre as centrais sindicais e movimentos sociais com o governo Dilma Rousseff, visando negociar as bandeiras de luta da classe trabalhadora.

Segundo Ricardo Patah, presidente do Sindicato e da UGT, este é um ato que mostra a energia e o comprometimento das centrais e dos movimentos sociais para com a classe trabalhadora brasileira. "2013 é o ano da classe trabalhadora e é nesse período que conseguiremos conquistar os avanços esperados para que o Brasil continue no caminho do crescimento", discursou.

O conjunto das centrais teve uma audiência com a presidenta da República, Dilma Rousseff, em que foi entregue a pauta de reivindicação da classe trabalhadora. O mesmo documento foi entregue para os presidentes do Supremo Tribunal Federal, Câmara dos Deputados e Senado Federal, Joaquim Barbosa, Henrique Alves e Renan Calheiros.