

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

A reforma trabalhista do governo vai retirar direitos dos trabalhadores e impedir que o Sindicato defenda seus direitos.



Hoje, é o Sindicato que representa você nas negociações. Eles também querem acabar com isso.

A árdua luta durante a campanha salarial para firmar a Convenção Coletiva de Trabalho (CCT), além do atendimento jurídico individual, coletivo, civil (pensão alimentícia, divórcio, etc.), homologação, falência e previdência, é o Sindicato que realiza, independentemente de você ser sócio ou não.

VOZ COMERCIÁRIA **EDITORIAL**

Reforma trabalhista presta um desserviço ao trabalhador



Ricardo Patah Presidente do Sindicato dos Comerciários de São Paulo

■Vivemos um momento muito grave, de crise econômica e política.

A aprovação do texto da reforma trabalhista pelo Senado é um retrocesso, que retira direitos dos trabalhadores principalmente das mulheres e da camada mais pobre da população, além do poder de atuação dos sindicatos, num momento de grave crise de emprego no País.

Infelizmente, pontos como o trabalho de mulheres grávidas em ambientes insalubres; o trabalho intermitente — que, como foi aprovado, é análogo ao trabalho escravo;

BLOG

blogdopatah.blogspot.com.br

a eleição de representantes de trabalhadores em empresas com mais de 200 empregados, excluindo os sindicatos do processo; o fim da homologação das demissões pelos sindicatos; e a negociação individual entre empresas e empregados são regras que vão deixar o trabalhador totalmente desprotegido dos seus direitos. Direitos estes

Isso sem falar da transformação da contribuição sindical, que o trabalhador poderá optar em contribuir ou não.

conquistados há muitos anos e

Da forma como foi apro-

vada, a reforma trabalhista é cruel e iniusta. Ela foi elaborada sem a devida discussão com a sociedade, o que prejudica toda a classe trabalhadora e a organização sindical.

2

Ao aprovar o projeto de mudança nas leis trabalhistas sem fazer qualquer alteração no texto aprovado na Câmara, os senadores deixaram de legislar para a sociedade brasileira e passaram a atender aos interesses do setor empresarial e do capital especulativo, ficando "de quatro" ao apelo de um governo que presta um desserviço ao País ao não defender os interesses da nação.

EXPEDIENTE

com muita luta.

JORNAL VOZ COMERCIÁRIA – Publicação do Sindicato dos Comerciários de São Paulo www.comerciarios.org.br WhatsApp (11) 9 9144-6564



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, Isaias Roberto da Silva, Aparecido Tadeu Plaça, Frasmo 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 e Julio Nicolau

Editora e jornalista responsável: Elaine Gazonni Mtb 17.654/SP - Textos: Karina Amador Artes e diagramação: Antonio Laudate - Fotos: FH Mendes e Jaéloio Santana. Julho de 2017 - Ano VI - nº 130. 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 - cis 401/402 - Tel.: 2121-9250 São Miguel: Rua Arlindo Colaço, 162 - Tel.: 3466-9600 Bom Retiro: Rua José Paulino, 586 - 5º andar - Tel.: 2504-3500 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



Œ

Seta não cumpre acordo de pagamento das verbas rescisórias

ACÕES DO SINDICATO

■ A diretoria e a militância do Sindicato dos Comerciários de São Paulo realizaram um ato em frente à matriz do Seta Atacadista, em Itaquaquecetuba, no dia 13 de abril.

VOZ COMERCIÁRIA

O motivo? A empresa não

cumpriu o acordo e está atrasando o pagamento das parcelas referentes à dívida trabalhista com os demitidos do atacadista.

Diante do atraso da terceira parcela, o Sindicato convocou os representantes do atacadista, que explicaram que, neste momento, estão com dificuldades de fluxo de caixa e não podem cumprir as datas fixadas nos acordos trabalhistas, mas que têm interesse de efetuar os pagamentos dos ex--empregados.

O Sindicato organizou a mobilização para apoiar os trabalhadores e pressionar a empresa a honrar o acordo, disponibilizando o departamento jurídico e incentivando os trabalhadores a entrarem com uma ação trabalhista na Justiça do Trabalho.

Primos descumpre legislação trabalhista

- No dia 19 de maio, a militância do Sindicato dos Comerciários de São Paulo realizou um ato em frente ao Primos Supermercados, na Avenida Mateo Bei. A empresa foi denunciada por:
- manter em seu quadro empregados sem registro;
- no feriado de 1º de Maio Dia do Trabalhador, obrigar os empregados a trabalhar acima da jornada legal e exigir o registro de apenas 6 horas, a fim de evitar a fiscalização sindical:
- manter um cartão de ponto "fictício" - um segundo controle de ponto não formal, em que são registradas as horas extras que não são pagas aos empregados;
- manter em seu poder a carteira



de trabalho dos empregados – ato ilegal e indevido contido na Lei nº 5.553, de 06 de dezembro de 1968; - não conceder aos comerciários a diferença do reajuste salarial retroativo a setembro e outubro de 2016, que deveria ser paga em janeiro e fevereiro de 2017, conforme Convenção Coletiva de Trabalho 2016/2017;

- promover práticas antissindicais, ameacar e intimidar os dirigentes da entidade que representa os trabalhadores.

Após a ação, o representante da empresa se comprometeu a comparecer ao departamento jurídico do Sindicato dos Comerciários São Paulo.

OITÍ demite, não paga e **Sindicato** protesta



■ Já no dia 19 de abril, a militância do Sindicato dos Comerciários de São Paulo fez um ato na OITÍ Suplementos, empresa que vende suplementos alimentares pela internet, no bairro da Liberdade.

A empresa foi denunciada por atrasar salários, não recolher o FGTS, demitir os trabalhadores e não pagar as verbas rescisórias.

Após a ação, o advogado da empresa compareceu ao departamento jurídico do Sindicato e disse que vai realizar os pagamentos aos demitidos. Quanto aos atrasos salariais e o não recolhimento do FGTS, a empresa apresentará os comprovantes na próxima reunião.



REDES SOCIAIS

twitter

facebook.com/RicardoPatah

twitter.com/RicardoPatah











facebook.com/comerciarios.SP

twitter.com/comerciariossp

www.comerciarios.org.br

twitter





 \subseteq





Conquistas da categoria

JURÍDICO COLETIVO

Feriado

A AREZZO - Comércio de Calçados deixou de pagar alguns benefícios previstos na Convenção Coletiva de Trabalho (CCT) referente ao trabalho no feriado de 1º de Maio de 2016. Em reunião no departamento jurídico do Sindicato, foi constatado que a empresa abriu nesta data e os empregados convocados deixaram de receber alguns benefícios previstos na CCT. Após manifestações das partes, a AREZZO regularizou todos os pagamentos retroativos, bem como pagou a multa da norma coletiva aos empregados prejudicados.

Café da manhã

Conforme denúncias, o Mercadinho JVC Ltda. não fornecia o benefício de café da manhã aos empregados previsto na Convenção Coletiva de Trabalho. A empresa foi convocada a comparecer ao departamento jurídico do Sindicato para as devidas apurações e foi constatada a irregularidade. Após orientações jurídicas, o JVC passou a conceder diariamente o benefício a todos os empregados.

Atraso de salário, FGTS e INSS

Segundo denúncias, a DECORITA estava atrasando pagamentos de salários, FGTS e INSS. A empresa foi convocada para apuração das denúncias e não compareceu. Os autos foram encaminhados ao Ministério do Trabalho e Emprego, em diligência por meio dos auditores fiscais, e a empresa foi autuada.

JURÍDICO INDIVIDUAL

DSR

A empresa SMELL PERFUMES E PRESENTES fazia a remuneração dos trabalhadores de forma mista (salário fixo + comissões), contudo não fazia o pagamento do descanso semanal remunerado (DSR) sobre as comissões do trabalhador. A comerciária E.H.F.S. requereu o pagamento referente aos DSR's por todo o contrato de trabalho na Justiça. A juíza da 39ª Vara do Trabalho de São Paulo reconheceu as verbas devidas e sentenciou a empresa a fazer o pagamento. Os DSR's são devidos sobre os salários variáveis do trabalhador, como, por exemplo, horas extras ou comissões.

Multa FGTS

Existe uma discussão sobre o cabimento de multa pelo atraso no pagamento das verbas rescisórias quando a multa de 40% do FGTS é paga fora do prazo, em caso de demissão sem justa causa.

O comerciário E.S.S. questionou na Justiça o devido pagamento fora do prazo. E, assim como o Sindicato dos Comerciários de São Paulo, os desembargadores da 7ª Turma do TRT/SP entenderam que a multa de 40% do FGTS deve ser paga no mesmo prazo das verbas rescisórias, respeitando o artigo 477 da CLT, e obrigaram a empresa HOME DOCTOR DISTRIBUIDO-RA DE PRODUTOS MÉDICOS a fazer o pagamento da multa de mais um salário em favor do trabalhador.

Vale-transporte

A comerciária I.F.S.M. foi obrigada a arcar com as despesas de deslocamento residência-trabalho e vice-versa por todo o período em que trabalhou para a empresa M.H.S. SEGURANCA E SERVIÇOS EIRELI. Tal medida é totalmente combatida pelo Sindicato dos Comerciários de São Paulo e pela legislação vigente, pois a empresa é responsável por antecipar o valor para o transporte no mês. A empresa foi condenada a fazer a indenização de todo o valor gasto pela trabalhadora em seu contrato de trabalho.



Reforma trabalhista: retirada de direitos



A reforma aprovada desestrutura o sistema de relações de trabalho brasileiro

■A reforma trabalhista, posta pelo Projeto de Lei 6.787/2016, altera mais de 200 dispositivos da Consolidação das Leis do Trabalho - CLT. Abrangendo diversos temas (jornada de trabalho, formas de contratação, trabalho de jovens e gestantes, negociações coletivas e relações sindicais, etc.), trata-se da mais ampla alteração realizada na CLT de uma só vez.

Verifica-se que não se trata de mera atualização das leis trabalhistas aos novos tempos, no mínimo, por duas razões: 1) a legislação vem se atualizando ao longo dos anos, ou seja, a CLT não vigora com o mesmo texto desde 1943 (data de sua promulgação); e 2) nas alterações, há o sentido de retirada de direitos conquistados pelos trabalhadores em favorecimento das empresas.

Por exemplo, com o contrato intermitente, o empregador poderá optar por contratar o comerciário somente para o período em que julgue necessário. Como as vendas no comércio variam bastante, o problema decorre no impacto que esta medida causará na remuneração do trabalhador. Com a redução da jornada que haverá, a remuneração também diminuirá, além de se tornar variável e imprevisível.

A reforma desestrutura o sistema de relações de trabalho brasileiro. O sistema atual regula um conflito na produção e na distribuição dos resultados. Se esta regulação não existir, os conflitos podem aumentar e a produtividade, cair.

ALGUNS DESTAQUES DO PL 6.787/2016

- ❖ CRIA O CONTRATO INTERMITENTE: TRABALHADOR SERÁ REMU-NERADO SOMENTE PELAS HORAS QUE EFETIVAMENTE TRABALHOU, AINDA QUE TENHA PERMANECIDO À DISPOSIÇÃO POR MAIS TEMPO.
- ❖ REGULAMENTAÇÃO DO TELETRABALHO, DO REGIME DE SOBREAVI-SO (PERMANÊNCIA DO EMPREGADO À DISPOSIÇÃO DO EMPREGADOR FORA DO HORÁRIO E LOCAL HABITUAL DE TRABALHO, PARA, A QUAL-QUER MOMENTO, SER CONVOCADO) E DO TRABALHO INTERMITENTE, EM QUE SÃO ALTERNADOS PERÍODOS DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS E DE INATIVIDADE - HORAS, DIAS OU MESES - INDEPENDENTEMENTE DO TIPO DE ATIVIDADE DO EMPREGADO E DO EMPREGADOR.
- ❖ ESTABELECE A PREVALÊNCIA DOS ACORDOS COLETIVOS POR EM-PRESAS SOBRE AS CONVENÇÕES COLETIVAS DE TRABALHO, AINDA QUE AS CONDIÇÕES DE TRABALHO DOS ACORDOS SEJAM INFERIO-RES ÀS DEFINIDAS NAS CONVENÇÕES.
- ❖ PERMITE QUE TRABALHADORES COM SALÁRIOS ACIMA DE R\$ 11 MIL ESTABELEÇAM DIRETAMENTE COM OS EMPREGADORES AS CON-DIÇÕES DE SEU CONTRATO DE TRABALHO, SEM NECESSIDADE DE FORMALIZAÇÃO EM ACORDO COLETIVO.
- ❖ POSSIBILITA A PACTUAÇÃO DE BANCO DE HORAS MEDIANTE ACORDO INDIVIDUAL.
- ❖ POSSIBILITA O CONTRATO INDIVIDUAL DE TRABALHO MEDIANTE ACORDO VERBAL.
- ❖ PERMITE A RESCISÃO DE CONTRATO DE TRABALHO DE COMUM ACORDO, COM PAGAMENTO DE METADE DA MULTA E DO AVISO PRÉ-VIO, SEM DIREITO A SEGURO DESEMPREGO.
- ❖ POSSIBILITA QUE TRABALHADORAS GESTANTES E LACTANTES POSSAM TRABALHAR EM ÁREAS INSALUBRES, DESDE QUE AUTORI-ZADAS POR ATESTADO MÉDICO.
- ❖ POSSIBILITA O PARCELAMENTO DAS FÉRIAS EM TRÊS PERÍODOS, SENDO UM DELES NÃO INFERIOR A DUAS SEMANAS CONSECUTIVAS.
- ❖ EXTINGUE O CÔMPUTO DO TEMPO PARA TROCA DE UNIFORME E HIGIENE PESSOAL NA EMPREGADORA COMO HORA DE TRABALHO.

VOZ COMERCIÁRIA **CAPA VOZ COMERCIÁRIA CAPA**

CASO A REFORMA TRABALHISTA, QUE INCLUI A MUDANÇA DO CENÁRIO SINDICAL, SEJA APROVADA, HAVERÁ MAIS DIFICULDADE NAS NEGOCIAÇÕES

O Sindicato dos Comerciários de São Paulo, filiado à UGT (União Geral dos Trabalhadores), está na luta incansável contra as propostas do governo que sufocam o movimento sindical e prejudicam os trabalhadores.

O que o governo prega é o fim da contribuição sindical, um alvo para enfraguecer o sindicalismo, mas quem irá enfraquecer serão os trabalhadores, que ficarão sem nenhuma representatividade.

O Sindicato também pratica o assistencialismo que o Estado não tem condição de dar. Para você ter uma ideia, em 2016, atendemos 213 mil pessoas na área médica/odontológica da entidade. Você sabia que o Sindicato dos Comerciários é o único no Brasil que possui















o aparelho de mamografia e já salvou vidas com a prevenção e tratamento do câncer?

Além das áreas específicas na defesa da mulher, da diversidade e da inclusão da pessoa com deficiência, o Sindicato também investe na educação, ministrando cursos de inglês, espanhol, LIBRAS, informática, rotinas administrativas, além de aulas de música (teclado, violão e cavaquinho), dança de salão, yoga, espaço para atividade física, etc.

A contribuição sindical serve para manter toda essa estrutura da sede, das oito subsedes, do Ambulatório Médico/Odontológico, além do lazer no Clube de Campo em Cotia e na Colônia de Férias na Praia Grande.

É a sua contribuição que estabelece todos esses serviços, mas, sendo a reforma traba-Ihista aprovada, o Sindicato deixará de poder prestar esses serviços, pois não terá os recursos necessários para atender a categoria. Por isso, a sua contribuição não será obrigatória, mas, com certeza, você continuará contribuindo por saber da importância do Sindicato.

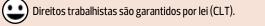
A atuação do Sindicato é forte na batalha pelo trabalho decente e pela justiça social. Embora o Projeto de Lei ainda esteja em votação, se aprovado, o Sindicato terá que reconstruir toda a estrutura, o que será um retrocesso de tudo que já foi conquistado pelo sindicalismo brasileiro.



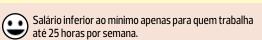


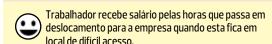
VEJA ALGUNS DOS ITENS QUE PODERÃO MUDAR SE A REFORMA TRABALHISTA FOR APROVADA

COMO É HOJE POR LEI

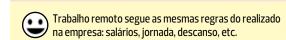


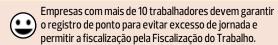


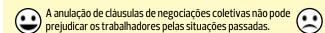












Banco de horas de, no máximo, 1 ano, com respeito aos limites de jornada (8h/dia e 44h/semana).

Abre a possibilidade para que negociações entre trabalhadores e empresas rebaixem a legislação.

COMO FICA COM A REFORMA

Intervalo para repouso e alimentação poderá ser de 30 minutos.

Salário inferior ao mínimo para quem trabalha até 30 horas por semana.

Permite o fim do pagamento das horas gastas no transporte até a empresa.

Jornada de trabalho diária e semanal sem qualquer limite.

Possibilita o trabalho remoto sem garantias.

Possibilita o fim do registro de ponto.

A anulação de acordos e convenções gera prejuízo aos trabalhadores, que terão de pagar aos patrões

Banco de horas pode durar indefinidamente e sem respeitar qualquer limite de jornada.

OUTROS PONTOS DANOSOS AO TRABALHADOR COM AS NOVAS REGRAS

Trabalho intermitente: o trabalhador terá que estar disponível a hora que o patrão quiser. Fim da homologação nos sindicatos: o trabalhador dispensado não mais fará sua homologação no sindicato, e sim na própria empresa. É o mesmo que colocar a raposa para tomar conta dos ovos! Acordo individual entre empresários e trabalhadores sem a participação dos sindicatos: a empresa poderá pressionar o trabalhador a aceitar condições salariais e até mesmo de trabalho prejudiciais.

Eleição na empresa de representantes dos trabalhadores sem o acompanhamento dos sindicatos: o patrão poderá indicar o representante de sua confiança que irá negociar em nome dos trabalhadores.

8 **VOZ COMERCIÁRIA VOZ COMERCIÁRIA** SINDICATO INFORMA SINDICATO INFORMA

Cross Fox é a campeã da 4º Copa de Futsal dos Comerciários

■ A grande final da 4ª Copa de Futsal dos Comerciários, realizada pela Diretoria de Educação, Formação Profissional, Esporte e Cultura do Sindicato dos Comerciários de São Paulo, aconteceu no domingo, 11/06, na quadra de futsal do Sesc Pompeia. No total, 14 equipes participaram da competição.

A disputa pelo título ficou por conta das equipes Cross Fox e Re-fix, que empataram por 4 a 4 no tempo regulamentar, levando a decisão para os pênaltis. A Cross venceu a equipe adversária por 3 a 2. Já o time do Supermercado Luzita goleou por 15 a 7 a equipe do Cambuci e conquistou o 3º lugar.

Além dos troféus e medalhas para as equipes campeãs,

houve premiação para o goleiro menos vazado, Marco Vinicius de S. Moiron – que sofreu apenas 27 gols, e para o artilheiro da competição, Samuel Siqueira Fernandes, com 24 gols.

"Nosso objetivo é fomentar a confraternização entre trabalhadores do comércio", disse Antonio Evanildo Cabral, diretor do departamento no Sindicato.

Homenageado

Como todos os anos, a organização do evento faz uma homenagem aos que ajudaram a construir a história da categoria. Na ocasião, o diretor Cabral pediu um minuto de silêncio em memória ao mais antigo e um dos mais



atuantes diretores da história da entidade, Julio Nicolau, 94 anos, que faleceu no dia 08/06/2017. Comerciário da Rua 25 de Março, era sócio do Sindicato desde sua fundação. Em sua trajetória brilhante, foi, entre outros cargos,

tesoureiro, diretor de patrimônio e membro do Conselho de Planejamento Estratégico. Quando o Sindicato comemorou seus 75 anos de existência, Júlio foi homenageado ao lado de outros companheiros igualmente veteranos.

Sindicato participa de Ação Social na Rua 25 de Março

■ No dia 29 de março, a Diretoria de Assistência Social e Previdência/Diversidade do Sindicato dos Comerciários de São Paulo participou da Ação Social "Rua Cidadão", na Rua 25 de Março, no centro da capital paulista.

Em comemoração aos 152 anos da rua, o evento, promovido pela Rede Social do Centro, reuniu diversos atendimentos gratuitos à população. "O Sindicato sempre apoia essas inciativas. Estamos orientando sobre a importância de ser sindicalizado e recebendo currículos para o projeto Vaga Social, que já recolocou muitas pessoas no mercado de trabalho", disse Cleonice Caetano Souza, diretora do Sindicato.

O Sindicato também levou para a Rua 25 de Março a Unidade Móvel, que ofereceu serviços de saúde médica e odontológica aos que passavam

Foram 32 tendas, divididas entre as áreas de estética, social, saúde, cidadania, sustentabilidade e cultura. Órgãos



públicos federais, estaduais e municipais, ONG's, entidades

sindicais e movimentos sociais participaram do evento.

Sindicato dos Comerciários participa da Reatech



■ A Secretaria de Inclusão da Pessoa com Deficiência do Sindicato dos Comerciários de São Paulo participou da Feira Internacional de Tecnologias em Reabilitação, Inclusão e Acessibilidade (Reatech), que aconteceu de 1 a 4 de junho, no São Paulo Expo Brasil.

O motivo da participação da entidade sindical no evento é levar informação e discutir a acessibilidade como ato de cidadania. "Há dez anos participando da feira, o Sindi-

cato, além de discutir a inclusão, traz materiais informativos sobre a empregabilidade e a Lei de Cotas. Também fazemos o cadastro de currículo, que já é uma atividade realizada na entidade, porque acreditamos que as pessoas com deficiências têm capacidade e possibilidade para atuar no mercado de trabalho", disse Cremilda Bastos Cravo, diretora responsável pela Secretaria de Inclusão da Pessoa com Deficiência.

Campanha da mamografia atende 800 mulheres



■ De 8 a 31 de março, a Secretaria da Mulher do Sindicato dos Comerciários de São Paulo promoveu a Campanha da Mamografia. Cerca de 800 mulheres foram atendidas no Ambulatório Médico do Sindicato.

"A campanha da mamografia é para a mulher que pensa em todos e se esquece dela mesma. Nosso intuito é cuidar da vida, conscientizar as mulheres sobre a importância de cuidar da saúde. Para nós da Secretaria, é muito importante promover esta ação. É por meio da prevenção que você pode evitar uma doença ou começar um tratamento no seu estágio inicial, quando as chances de cura são maiores. Aqui no Sindicato, a mulher, além de fazer a mamografia, sai com todos os exames prontos

urante a Campanha, cerca de Boo mulheres foram atendidas no Ambulatório Médico e **Odontológico do Sindicato**



e, com isso, ganha tempo para iniciar o mais depressa possível seu tratamento. Fico animada em saber que, a cada ano, temos que ampliar a quantidade de exames diários e os dias da campanha, porque a adesão só aumenta", declara Isabel Kausz, diretora responsável pela Secretaria da Mulher.

Teresinha Moreira Lopes é comerciária, sócia do Sindicato há dez anos e afirma que todo ano já tem o compromisso com a saúde. "Faço o exame aqui desde a primeira campanha. Faço por rotina. Essas campanhas servem para nós, mulheres, ficarmos mais atentas a nossa saúde. Essa iniciativa do Sindicato é incrível, porque poucas pessoas se preocupam com a saúde da mulher."

VOZ COMERCIÁRIA SINDICATO INFORMA Julho de 2017 10

Sindicato apoia 1º Virada Feminina de São Paulo





Café Sensorial, Júri Simulado e palestras marcaram a presença das Secretarias de Inclusão da Pessoa com Deficiência, da Diversidade e da Mulher do Sindicato

Em 28 de maio, data em que se celebra o Dia Internacional de Combate à Mortalidade Materna e de Ação de Saúde da Mulher, o Sindicato dos Comerciários de São Paulo participou da 1ª Virada Feminina de São Paulo, na Assembleia Legislativa de São Paulo. O evento foi organizado pela Secretaria de Direitos Huma-

nos e Cidadania da Prefeitura de São Paulo, a Coordenadoria de Políticas Públicas para as Mulheres do Governo do Estado, a Liga das Mulheres Eleitoras do Brasil (LIBRA) e a Secretaria da Mulher do Sindicato.

A ação teve ciclos de palestras e oficinas em torno de seis eixos principais: inserção da mulher na política, empre-

Mais informações: 2111-1773

endedorismo feminino, justiça e cidadania, sustentabilidade,

violência e saúde.

O Sindicato esteve presente com suas Secretarias de Inclusão da Pessoa com Deficiência, promovendo o Café Sensorial; da Diversidade, com o Júri Simulado; e da Mulher, que realizou duas palestras, com os seguintes assuntos: "Mulher e sindica-

lismo" e o "Impacto das reformas trabalhista e previdenciária na vida da mulher trabalhadora".

"A mulher já é tão prejudicada nos ambientes de trabalho. Se houver a aprovação das reformas trabalhista e da Previdência, elas, que já cumprem tripla jornada, serão mais prejudicadas ainda, aumentarão a desigualdade já existente e o adoecimento, pois a jornada se tornará mais intensa. Ainda há um crime maior, que é permitir que as gestantes possam trabalhar em áreas insalubres", disse Isabel Kauzs, diretora responsável pela Secretaria da Mulher.

"Um evento como este, com homens e mulheres lutando em conjunto, traz muita força para a sociedade. Não poderíamos deixar de participar", disse o presidente do Sindicato, Ricardo Patah.

ESPAÇO ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA A prática de atividade física proporciona muito mais que uma boa forma corporal. Proporciona também bem-estar físico e mental. FOI PENSANDO NISSO QUE O SINDICATO DOS COMERCIÁRIOS DE SÃO PAULO, POR MEIO DA SECRETARIA DE EDUCAÇÃO, FORMAÇÃO PROFISSIONAL E ESPORTES.

INSTALOU, NA SEDE DA ENTIDADE, O ESPAÇO ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA



Tá com exaustão? Cuidado! Você pode estar com a Síndrome de Burnout



■ Independentemente da profissão, o cansaço devastador pode fazer parte do dia a dia de muita gente num mundo cada vez mais competitivo. A Síndrome de Burnout é uma das consequências deste ritmo de vida no trabalho. Burnout significa "queimar" ou "desgastar".

Sintomas

Há diversos sintomas, que até se confundem com a depressão. Entre eles, destacam-se o esgotamento físico, mental e emocional, ausências no trabalho, agressividade, isolamento, mudanças bruscas de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, lapsos de memória, ansiedade, pessimismo, baixa autoestima, nervosismo, impaciência, insônia, falta de apetite, desmotivação, sudorese, pressão alta, dores musculares, distúrbios gastrintestinais, queda de cabelo, taquicardia e formigamento.

Tratamento

Inclui acompanhamento psiquiátrico e terapêutico e se faz necessária uma mudança no estilo de vida. Segundo o psicólogo Marcos Tavolieri, agregar técnicas de meditação, relaxamento e respiração também pode ajudar no tratamento. Ele garante que a qualidade de vida é uma das armas contra a síndrome de Burnout.

Exercício

Para oxigenar mais o or-

ganismo, inspire pelo nariz, e encha os pulmões de ar e leve até o abdomên (como se estivesse enchendo uma bexiga dentro da barriga), contando mentalmente até quatro. Conte até dois, mantendo a barriga e os pulmões cheios. Expire lentamente pela boca, contando até cinco até esvaziar completamente o pulmão e o abdômen. Pratique com calma e tranquilidade de três a cinco minutos pelo menos uma vez por dia.

DICAS

❖ CUIDAR DA SAÚDE, DORMIR E ALIMENTAR-SE BEM.

❖ PRATICAR UMA ATIVIDADE FÍSICA E MANTER UMA VIDA SOCIAL ATIVA.

COMEÇAR A MUDAR A PRÓPRIA ENERGIA INTERIOR.

* TER PENSAMENTOS MAIS POSITIVOS.

❖ FOCAR NO TEMPO PRESENTE.
 ❖ RESPEITAR AS PRÓPRIAS NECESSIDADES E LIMITES.

VOZ COMERCIÁRIA

DICAS

LIVRO



O LADO BOM DA VIDA

Depois de uma fase difícil em uma clínica psiquiátrica, Pat Peoples, um ex-professor, na casa dos 30 anos, está disposto a seguir em frente e reconquistar sua ex-mulher. Pat não se lembra do que o fez ir para a clínica, nem do motivo que fez sua esposa ficar um tempo separada dele. O ex-professor está determinado a reorganizar as coisas e reconquistar sua mulher, porque acredita em finais felizes e no lado bom da vida.

FILME



O PODEROSO CHEFINHO

Um bebê falante que usa terno e carrega uma maleta misteriosa une forças com seu irmão mais velho e invejoso para impedir que um inescrupuloso CEO acabe com o amor no mundo. A missão é salvar os pais, impedir a catástrofe e provar que o mais intenso dos sentimentos é uma poderosa força.

VOZ COMERCIÁRIA GERAIS Julho de 2017

Contra reforma trabalhista, UGT participa de ação unitária no centro de São Paulo



No dia 30 de junho, a União Geral dos Trabalhadores (UGT), em uma ação conjunta com as demais centrais sindicais, realizou um grande ato no centro da cidade de São Paulo, em repúdio às propostas apresentadas pelo governo federal, que retiram direitos trabalhistas e previdenciários.

A ação, que iniciou na Praça Ramos, seguiu pelas ruas do centro da capital até a frente da Superintendência Regional do Trabalho e Emprego do Estado de São Paulo, onde líderes sindicais e representantes de movimentos sociais se revezaram em discursos políticos que buscaram alertar a população sobre a perda de direitos que a aprovação da reforma trabalhista representa para o conjunto da classe trabalhadora.

Luiz Carlos Motta, presidente da UGT São Paulo, ressaltou que muita gente nem sabe o que está acontecendo, mas o momento é grave e, para superar essas adversidades, a classe trabalhadora precisa permanecer unida.

"Agora, precisamos ficar vigiando esses deputados que votaram contra os interesses da classe trabalhadora, pois os três senadores por São Paulo votaram contra nós", disse Motta, ao reforçar que o troco para esses políticos precisa ser dado em 2018, quando a sociedade saberá eleger melhor seus representantes.

Ricardo Patah, presidente



O presidente da UGT-SP, Luiz Carlos Motta (esquerda), ressaltou que o momento é grave e que a classe trabalhadora precisa permanecer unida

nacional da UGT, enfatizou a importância da unidade dos movimentos sindicais e sociais neste momento tão conturbado da política brasileira. "É inadmissível que um governo atolado em escândalos

de corrupção, com o primeiro presidente da nossa história a ser denunciado por corrupção no exercício do seu mandato, ainda queira aprovar projetos tão danosos para a classe trabalhadora."