

VOZ COMERCIÁRIA



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





EXPEDIENTE

Publicação do Sindicato dos Comerciários de São Paulo Rua Formosa, 99 - CEP 01049-000 - São Paulo/SP Tel.: 2121-5900

www.comerciarios.org.br_sindicato@comerciarios.org.br

SUBSEDE PINHEIROS

Rua Deputado Lacerda Franco, 125 - CEP 05418-000 São Paulo/SP - Tel.: 2142-3300 - Fax 2142-3335 pinheiros@comerciarios.org.br

SUBSEDE TATUAPÉ

Rua Dr. Raul da Rocha Medeiros, 72 - CEP 03071-100 São Paulo/SP - Tel.: 3466-9393 - Fax 3466-9393 tatuape@comerciarios.org.br

SUBSEDE LAPA

Rua 12 de Outubro, 385 - 4º andar cjs. 41/42 e 6º andar cj. 62 - CEP 05073-001 São Paulo/SP - Tel.: 2131-9900/9901 - Fax 2131-9907 lapa@comerciarios.org.br

SUBSEDE SANTO AMARO

Rua Coronel Luís Barroso, 102/106 - CEP 04750-030 São Paulo/SP - Tels.: 2162-1700/1701 - Fax 2162-1703 santoamaro@comerciarios.org.br

SUBSEDE SANTANA

Rua Voluntários da Pátria, 1.961 4º andar - cjs. 401/402 - CEP 02010-600 São Paulo/SP - Tels.: 2121-9250/9254 - Fax 2121-9260 santana@comerciarios.org.br

SUBSEDE SÃO MIGUEL

Rua Arlindo Colaço, 162 - CEP 08010-010 São Paulo/SP - Tel.: 3466-9600 - Fax 3466-9620 saomiguel@comerciarios.org.br

SUBSEDE BOM RETIRO

Rua José Paulino, 586 - 5º andar - CEP 01120-000 São Paulo/SP - Tel.: 2504-3535 - Fax 2504-3513 homretiro@comerciarios.org.br

AMBULATÓRIO MÉDICO E ODONTOLÓGICO

Rua Dr. Diogo de Faria, 967 - CEP 04037-003 São Paulo/SP - Tel.: 2142-3350 - Fax 2142-3363

CLUBE DE CAMPO EM COTTA

Estrada do Morro Grande, 3.000 - CEP 06719-500 Cotia/SP - Reservas: 2121-5967 clubedecampo@comerciarios.org.br

COLÔNIA DE FÉRIAS NA PRAIA GRANDE

uilhermina, 240 - CEP 11700-500 - Praia Grande/SP Tel.: (13) 3474-2310 - Fax (13) 3591-6194

Diretoria

Ricardo Patah, Presidente

José Gonzaga da Cruz

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, Esportes, Cultura e Lazer

Neildo Francisco de Assis

Josimar Andrade de Assis

Cleonice Caetano Souza

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

Delegados Federativos

Suplentes de Delegados Federativos

Conselho de Planeiamento 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 - Colaborador: Fábio Ramalho Programação Visual, Artes e Diagramação: Antonio Laudate Fotos: Fabio Mendes e Jaélcio Santana Tiragem: 70 mil exemplares

Cartas para a Revista: Assessoria de Imprensa sa. 99 - 13º andar - CEP 01049-000 - São Paulo/SP



O Brasil que queremos



sustentação do sindicalismo no Brasil está na organização e na força dos trabalhadores. Isso significa que um sindicato forte é representado por uma categoria organizada que dá respaldo a sua entidade e todas as condições para que sua diretoria possa tomar

decisões que envolvam os interesses dos trabalhadores. É esse, sem dúvida, o sindicalismo que queremos. É esse o sindicalismo ético e cidadão que praticamos.

Nos últimos anos, o Brasil consequiu tirar da extrema pobreza 40 milhões de brasileiros. A ação dos sindicatos nas negociações coletivas representou avanços e ganhos salariais acima da inflação. Além disso, o reajuste no salário mínimo, também em patamares acima da inflação, conduziu esses milhões de brasileiros a uma

nova etapa de consumo. Tudo isso, aliado à geração de emprego, fez com que houvesse um ganho de cidadania para todos. Essa realidade leva à conclusão de que o País vive em céu de brigadeiro, onde tudo corre a mil maravilhas. Ledo engano.

O trabalhador brasileiro continua precisando matar um leão por dia para viver dignamente. A pauta trabalhista, reivindicada pelas centrais sindicais e apresentada ao Governo, ainda não foi seguer discutida e outras demandas já surgem, o que exige da classe trabalhadora viver em constante sinal de alerta. Para encontrar um novo caminho e construir o Brasil que queremos, a resposta está na união da classe trabalhadora e no fortalecimento do sindicalismo no Brasil.

Mas, recentemente, diversos sindicatos no País, além do enfrentamento que têm que fazer para conter a ganância patronal, lutando contra a informalidade, a precarização e por melhores salários, estão também tendo que enfrentar ações patrocinadas pelo Ministério Público em questionamento à contribuição dos trabalhadores para o fortalecimento de suas entidades. Os sindicatos são entidades cujas ações são regulamentadas pela CLT e suas decisões são respaldadas pelos trabalhadores em assembleia. Nada é feito sem a decisão do trabalhador. E é essa decisão que deve ser respeitada. É essa decisão que o Ministério Público deve e tem o direito de observar se está sendo cumprida. Agora, determinar o que devemos fazer ou não cabe à categoria. O Brasil que queremos é o País com uma sociedade iusta e trabalho decente. É o País onde os direitos e a vontade dos trabalhadores seiam respeitados.

Uma sociedade justa é uma sociedade ética, igualitária e sem preconceito. Esse é o princípio de luta que defendemos no Sindicato dos Comerciários de São Paulo. E foi em defesa desse princípio e da inclusão social que nosso Sindicato se transformou na primeira entidade sindical do Brasil a conseguir incluir nos acordos coletivos cotas para afrodescendentes. É assim que atuamos na construção de um Brasil melhor em nome dos trabalhadores que representamos.

Ricardo Patah.

Presidente do Sindicato

REDES SOCIAIS



facebook.com/RicardoPatah









twitter.com/comerciariossp



blogdopatah.blogspot.com.br

www.comerciarios.org.br

E-mail: imprensa@comerciarios.org.br

Índice



PRESIDENTA DILMA ROUSSEFF VISITA O SINDICATO DOS COMERCIÁRIOS



30 HISTÓRIA DO COMÉRCIO AVENIDA PAULISTA: centenária. majestosa e sempre à frente de seu tempo

A MODA DOS FONES DE OUVIDO

HOMOFOBIA

- Sindicato dos Comerciários protagoniza avanco nos direitos da população LGBT

VINHO:

- a bebida é um dos produtos essenciais do comércio

ECONOMIA

- Previdência sem blá-blá-blá

ENTREVISTA

- Medeiros é o novo Superintendente

Regional do Trabalho e Emprego de SP



4 comerciários fecham a **25 DE MARCO**

RESPONSABILIDADE SOCIAL

- Academia Estudantil de Letras: da Zona Leste de São Paulo para o mundo

CRESCE NÚMERO DE ESTUPROS EM SÃO PAULO

TRABALHO TERCEIRIZADO:

- regulamentação não pode precarizar relações trabalhistas

SINDICATO/DIEESE

- reajustes salariais negociados em 2012

DESPROTEÇÃO

- informalidade ainda é um grande problema no mercado de trabalho

34 NATACÃO FAZ BEM O ANO TODO

36

A ORIGEM DO CÓDIGO **DE BARRAS**

37 **ARTIGO**

- As redes sociais e o atendimento ao consumidor

38

FALTA TEMPO PARA ESTUDAR COM SEU FILHO? A INTERNET PODE SER UMA GRANDE ALIADA

39

TEM LUZ NO FIM DO TÚNEL

40

BOLA NA ÁREA!

- Museu do Futebol, independentemente do time para o qual você torce, é uma verdadeira aula sobre paixão nacional

PELE BONITA O ANO INTEIRO

- O frio exige mais cuidados com a cútis

UNHAS (DES)COLADAS

- Adesivos simplificam a vida de quem precisa estar sempre bonita

46

TÁ DIFÍCIL ENGOLIR? PROCURE O MÉDICO. VOCÊ PODE ESTAR COM **FARINGITE**

47

DE LUZ ACESA

- Conheça a lei da tarifa social de energia

ATITUDES SIMPLES PARA UMA **VIDA SAUDÁVEL**

50

COMO ESTÁ O AMBIENTE AO SEU RFDOR?

- O espaço interfere em nosso equilíbrio e saúde. Por isso, é bom tratá-lo como um paciente

COMERCIÁRIOS FECHAM A 25 DE MARÇO

Rua 25 de Marco fechou suas portas. Os comerciários do maior centro comercial do vareio no Brasil pararam no Dia Nacional de Lutas convocado por Centrais Sindicais e movimentos sociais na quinta-feira, dia 11 de julho. A região foi ocupada por uma grande manifestação que reuniu 2 mil comerciários munidos de bandeiras, faixas, cartazes e entoando palavras de ordem. O movimento, considerado histórico pelos trabalhadores, conseguiu que todas as lojas fechassem suas portas e a região parou para ouvir a reivindicação dos comerciários.

Sob a liderança de Ricardo Patah, presidente do Sindicato dos Comerciários de São Paulo e da União Geral dos Trabalhadores (UGT), os trabalhadores ocuparam a 25 de Marco por quase duas horas, a partir das 9h30. denunciando a precarização e a informalidade do trabalho, que, na região, é uma das maiores de São Paulo.

Durante a passeata, os manifestantes adotaram o slogan "Se liga, Dilma" para defender a pauta dos trabalhadores contra o Fator Previdenciário, pela jornada de 40 horas semanais sem redução de salário, valorização das aposentadorias, mais verba para educação e saúde e contra o projeto de terceirização, que precariza o trabalho.

"Hoje é um dia de reflexão, de conscientização do poder do povo. Escolhemos a 25 de Março porque é a rua que mais vende por metro quadrado no Brasil, mas também a que mais tem precariedade, informalidade, rotatividade, onde as pessoas trabalham mais de 50 horas por semana... Precisamos mudar esse cenário. Estamos aqui para dizer 'Se liga, Dilma! Olhe para as necessidades da classe trabalhadora", falou Ricardo Patah.

O presidente dos comerciários acrescentou que a "paralisação é o início de uma grande mudança na história de todos os trabalhadores do nosso País. Esse ato vai fortalecer a luta por melhores salários, por assistência médica, vale-refeição, enfim, vai fortalecer a busca e a conquista de todos os direitos trabalhistas do cidadão brasileiro", sentenciou Patah.

APOIO

Os comerciários permaneceram na porta das lojas em apoio à manifestação por meio de gritos, cartazes e acenos.

"Só não acompanho a passeata porque não posso fazer longas caminhadas, mas agradeço ao Sindicato por não desistir da conquista dos nossos direitos", disse a comerciária de uma loja de bolsas, que preferiu não se identificar.

Os discursos eram unânimes. Todos os trabalhadores da região optaram por não se identificar, por medo de represálias dos patrões, mas disseram apoiar a luta da Entidade Sindical, "a nossa luta, na verdade", disse um dos trabalhadores.

Já os funcionários da Casa Fátima mostraram suas



Unidos somos mais fortes!

DIA NACIONAL DE LUTAS

PREPARATIVOS PARA O



Semanas antes do Dia Nacional de Lutas, o Sindicato dos Comerciários já trabalhava a todo o vapor na produção de materiais, folhetos, faixas, bandeiras, camisetas, tudo para fazer com que a manifestação cumprisse seu papel tanto de chamar a atenção quanto de informar a sociedade.

No dia 5 de julho, diretores da Entidade fincaram bandeiras na praca em frente à Sede do

Sindicato, à rua Formosa, 99, no Centro. Cada uma trazia um dos principais direitos trabalhistas que seriam reivindicados na passeata.

presidente do Sindicato.

faixa, da esquerda para

a direita, José Gonzaga

Cruz, vice-presidente,

e Edson Ramos.

Ao lado, segurando a

Outro destaque foi uma faixa gigante, nas cores da bandeira nacional, colocada na fachada da Sede com os dizeres "Trabalhadores do Brasil. Unidos, somos mais fortes".



sou consequirmos diminuir a jornada para 40 horas? Essa manifestacão é um sucesso, um progresso, um enorme passo. Estamos todos juntos", disse Sula, comerciária da loja.

O vice-presidente do Sindicato dos Comerciários de São Paulo, José Gonzaga da Cruz, assegurou: "Em 40 anos que estou no comércio, nunca vi uma acão como esta na 25 de Marco, Estou orgulhoso, Tenho certeza que o País vai melhorar com a força das mobilizações e das ruas".

"Estamos escrevendo uma nova ordem. Podemos e vamos mudar. Queremos, no mínimo, respeito", complementou o secretário-geral da Entidade Sindical, Edson Ramos.

pauta dessa manifestação".

secretário-geral SINDICATO DOS COMERCIÁRIOS DE SÃO PAULO Também presente e apoiando a luta, o presidente da Fecomerciários, do Sindicato Luiz Carlos Motta, falou sobre o poder da unidade: "Estamos mostrando o quanto somos fortes quando unidos. Vamos reivindicar cada item da



O que antes era imperceptível, hoje fica exposto, é colorido e acompanha o estilo de cada um

odernos e fashions, os fones de ouvido se tornaram acessórios que acompanham o vestuário de muitas pessoas.

Ouvir um bom samba, rock, jazz, psy, forró, funk, entre outros ritmos sem incomodar quem está ao lado é um sinal de cidadania e respeito ao próximo que só a popularização dos fones de ouvido proporciona.

Essa individualização do prazer de ouvir músicas foi possível graças aos aparelhos eletrônicos portáteis cada vez mais sofisticados como celulares, smartphones e tablets. Diferentemente dos antigos walkmans e MP3, os atuais aparelhos sonoros exercem mais de uma função, ou seja, além de tocar música, acessam a internet ou fazem ligações.

Até por essas funções e pela facilidade em levar os aparelhos de um lado para o outro, é comum encontrar pessoas usando fones de ouvido a qualquer hora ou local, seja durante uma simples caminhada matinal, um passeio com o cachorrinho de estimação, nas academias de ginástica, nos bares ou nos transportes coletivos.

Lucas Ferreira reside na zona leste e trabalha no centro de São Paulo, numa loja de roupas. Em sua rotina, o comerciário demora, em média, de duas a três horas no percurso de casa para o trabalho, tempo que utiliza para ouvir suas músicas.

Já para a comerciária Maria Gomes Galdino, os fones de ouvido são muito mais do que uma simples ferramenta para se ouvir música, pois ela também gosta de ouvir notícias e utiliza seu aparelho sonoro para se informar sobre os acontecimentos diários. "Gosto muito de rock e MPB (Música Popular Brasileira), mas ouço também notícias para saber o que está acontecendo na cidade", explica Maria.

DITANDO MODA

Cada pessoa tem um estilo. Há o extravagante, o retrô, o discreto ou o mais moderno. O fato é que os fones de ouvido combinam a qualidade do som com um estilo despojado.

Essa tendência, que surgiu nos Estados Unidos em 2012, rapidamente caiu no gosto de famosos e se espalhou por cidades do mundo todo.

No Brasil, essa é uma mania que está em plena expansão por dois motivos: por ser uma moda divertida e eficaz para quem gosta de música e porque os fones apresentam ótimas qualidades sonoras.

OS RISCOS DO USO PROLONGADO

Em consultórios de otorrinos, é muito alto o índice de jovens, entre 25 e 30 anos, que sofrem danos irreversíveis ou estão perdendo a audição por conta de uso prolongado de aparelhos sonoros e em volumes que ultrapassam os índices aceitáveis pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

Uma vez que nossa voz atinge entre 40 e 60 decibéis (dB), segundo dados da OMS, 65dB é um volume máximo aceitável, desde que não seja por um longo período de exposição. "Se a pessoa ficar aproximadamente oito horas com o fone, escutando música num volume acima de 85 dB, com

certeza terá problemas de audição", salienta o dr. Arthur Castilho, da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial (ABORL-CCF).

A Campanha Nacional da Saúde Auditiva alerta que existem tocadores que podem atingir 120 dB, o que equivale à turbina de um avião durante a decolagem.



Lucas passa 3 horas no trânsito ouvindo música. Maria Galdino já prefere aproveitar o tempo para se informar.

A DISTRAÇÃO TAMBÉM É UM RISCO

Mais do que um risco para a audição das pessoas, os fones de ouvido se tornaram uma ameaça para a saúde física dos cidadãos. É comum verificar nas ruas das grandes cidades um número cada vez maior de pessoas que transitam usando

fones – prática que distrai e faz com que os pedestres fiquem desatentos, aumentando o risco de atropelamento. "Na rua, costumo tirar um lado do fone para saber o que acontece ao meu redor", diz a cautelosa Maria Galdino.

"É perigoso andar nas ruas com fone de ouvido, pois às vezes estamos escutando uma música legal e não prestamos atenção no que acontece a nossa volta", explica Lucas Ferreira, que nunca passou nenhuma situação de risco, mas reconhece o perigo.

De acordo com uma pesquisa realizada pelo grupo Britsh Medical Journals, de 2006 a 2012 o número de atropelamentos nos Estados Unidos triplicou. Segundo os dados, o grande vilão para o crescimento dos acidentes foi o uso de fones de ouvido. Os números indicam que 70% dos casos foram fatais e 30% não ouviram a buzina, sendo que as principais vítimas eram jovens de uma faixa etária de 21 anos.

Assim, os dados comprovam que os fones de ouvido não são tão inofensivos quanto aparentam. É preciso atenção ao usá-los.

Revista Voz Comerciária - Agosto/2013



uando se pensa em avanço dos direitos da população LGBT, talvez algumas pessoas possam imaginar apenas a conquista do reconhecimento da união homoafetiva. Contudo, a luta por respeito, dignidade e igualdade de oportunidade vai muito além dos benefícios gerados pela aprovação do popularmente conhecido casamento gay.

Só no Brasil, o processo de reconhecimento do casamento gay, iniciado em 2011, foi, gradativamente, tendo legislacões aprovadas em cada Estado da federação e concedendo aos parceiros os mesmos direitos existentes nos casamentos heterossexuais, como: o direito à adoção, pensão, herança fiscal, imposto de renda, segurança social, benefícios de saúde, imigração, propriedade conjunta, além de visitas em hospitais e prisões, entre outros.

A promoção de ações de luta em prol da população LGBT (Lésbicas, Gays, Bissexuais, Travestis e Transexuais) é a responsável por sensibilizar parlamentares a aprovar leis que beneficiem homens e mulheres que têm relacionamentos com pessoas do mesmo sexo.

"Já sofri preconceito primeiramente porque sou negro e depois porque sou homossexual. Isso já me fez morar uma temporada fora do Brasil, mas hoje eu tenho uma personalidade que não me deixa abater por coisas tão baixas", explica José Hamilton Avelino, comerciário de roupas que trabalha em shopping da capital paulista.

Entre esses avanços, pode-se destacar, em São Paulo, o Decreto Municipal nº 51180/10, que trata sobre o uso do nome social de travestis e transexuais nos registros municipais relativos a serviços públicos, e a Lei Estadual 10948/01, que dispõe sobre as penalidades a serem aplicadas quanto à prática de discriminação em razão de orientação sexual.

Com o passar de, aproximadamente, duas décadas, muitos foram os avanços conquistados pela comunidade LGBT em relação à promoção da cidadania homossexual. Contudo, o caminho a se percorrer ainda é longo e sinuoso. Por esse motivo, as ações promovidas pelo Sindicato dos Comerciários de São Paulo continuarão a ser fortes e atuantes na busca incessante pela ampliação dos direitos homossexuais.

Para Hamilton, apesar das conquistas, muitas são as barreiras a serem vencidas para que a população homossexual seja respeitada. "O preconceito já vem de casa. Isso acontece quando um pai diz que não aceita filho gay ou quando os irmãos fazem piadinhas sem graça, aquelas 'indiretas' que só fazem deprimir a pessoa."

A POPULAÇÃO GAY NO MERCADO DE TRABALHO

"É constrangedor, mas acontece muita discriminação na hora de se procurar emprego e sempre com as mesmas desculpas. Às vezes, dizem que é porque você não é o perfil da empresa, depois vem o fator idade, mas dá para sentir que é por preconceito", diz José Hamilton.

Infelizmente, a discriminação ainda é uma realidade vivida pela população homossexual, principalmente no momento em que esses estão à procura de emprego.

Assim como acontece com os negros, muitos desses atos de desrespeito para com o ser humano são feitos de forma velada, ou seia, de forma sutil e camuflada para que as vítimas não percebam

o que realmente está acontecendo e, na

maioria das vezes, esta discriminação torna-se o critério fundamental para a escolha de um candidato para ocupar uma determinada vaga.

Não há estudos que comprovem, mas algumas profissões, atualmente, empregam uma grande quantidade de homossexuais, entre elas podem-se destacar os segmentos de telemarketing, cabeleireiros e comerciários.

COMO PROTAGONISTA EM LUTAS QUE ULTRAPASSAM AS RELAÇÕES ENTRE PATRÃO E EMPRE-GADO. O SINDICATO DOS COMERCIÁRIOS DE SÃO PAULO É UMA ENTIDADE OUE BUSCA A AMPLIAÇÃO DOS DIREITOS INDIVIDUAIS DE CIDADÃOS QUE TRABALHAM OU NÃO NA ÁREA DO COMÉRCIO.

DESTA FORMA, AO ENFRENTAR TODO E QUALQUER TIPO DE VIOLÊNCIA, PRECONCEITO E DIS-CRIMINAÇÃO, O SINDICATO CUMPRE UM PAPEL SOCIAL FUNDAMENTAL PARA A CONSTRUÇÃO DE UMA SOCIEDADE MAIS JUSTA E IGUALITÁRIA PARA TODOS OS TRABALHADORES.

UMA DAS LUTAS MAIS ÁRDUAS E ANTIGAS DO SINDICATO É EM RELAÇÃO À AMPLIAÇÃO DOS DIREITOS DA POPULAÇÃO LGBT E PELO COMBATE À HOMOFOBIA.

ASSIM. O SINDICATO. POR MEIO DA SECRETARIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL E PREVIDÊNCIA. COMANDADA PELA DIRETORA CLEONICE CAETANO DE SOUZA, DESENVOLVE AÇÕES DE FORTALECIMENTO À PROMOCÃO DA CIDADANIA LGBT E PELA ERRADICAÇÃO DAS PRÁTICAS HOMOFÓBICAS DA SOCIEDADE

PAPA RECONHECE QUE HOMOSSEXUALISMO **NÃO PODE SER MARGINALIZADO**

pós participar da Jornada Mundial da Juventude (JMJ), que aconteceu na cidade do Rio de Janeiro, de 23 a 28 de julho, durante o voo de volta ao Vaticano, o Papa Francisco declarou que não pode julgar uma pessoa por sua orientação sexual. "Quem sou eu para julgar os gays?", disse.



A declaração surpreendeu parte dos religiosos presentes e repercutiu no mundo todo como uma nova postura da Igreja Católica em relação ao tema. "Se uma pessoa é gay, busca Jesus e tem boa vontade, quem sou eu para julgá-la?", enfatizou.





O Sindicato dos Comerciários, por meio de sua diretora Cleonice Caetano (direita), se faz presente em eventos e ações que busquem ampliar os direitos da população LGBT





tem cerca de mil vinícolas e aproximadamente 20 mil famílias dependem diretamente da produção e comercialização do vinho brasileiro. Segundo dados do Instituto Brasileiro do Vinho (IBRAVIN), no Rio Grande do Sul, de 2004 a 2011, a fabricação vinícola aumentou de 408,53 para 461.07 milhões de litros.

Para Diego Bertolini, gerente de Marketing da IBRAVIN, este é um mercado que internamente movimenta R\$ 1,63 bilhão por ano, mas que ainda tem um grande potencial de crescimento, pois o consumo por pessoa no Brasil é de apenas 2 litros por mês, enquanto em outros países latino-americanos, como Uruguai e Argentina, o consumo per capta chega a 33 litros.

"Este é um segmento promissor e um ótimo setor do mercado de trabalho para as pessoas se especializarem, já que um dos fatores que faltam para melhorar o mercado do vinho brasileiro é intensificar uma campanha focada na cultura dessa bebida, até para aumentar o consumo e a mão de obra qualificada", diz Diego.

BRASIL: FOCO ESPORTIVO DA DÉCADA

Para Nelson Aparecido, um dos proprietários da loja de Bebidas Venews, um dos fatores que diretamente estão proporcionando um bom crescimento no mercado de trabalho para os profissionais do ramo de vinhos é a proximidade com a Copa do Mundo, já que, durante o evento, São Paulo receberá um grande fluxo de visitantes estrangeiros. O Sommelier (profissional especializado no conhecimento de vinhos e que cuida da compra, da venda, do armazenamento, rotatividade de adegas e elaboração de cartas

de vinhos para restaurantes e hotéis) está sendo muito requisitado por dois motivos: primeiro, porque é uma pessoa qualificada para atender turistas e, segundo, por conta de sua capacitação em fazer a harmonização entre a bebida e as refei-

pretende começar a trabalhar vendendo vinho tem que sabei vender, além de gostar de vinho, pois em cada garrafa há uma informação diferente para ser passada ao consumidor. Para isso, é preciso deaustar e consequir descreve o vinho para seu

Oscar Martin



cões. "Este é um profissional que está em ascensão, pois moramos num País tropical e ele é quem consegue levar em consideração a variação climática, se a refeição é leve ou pesada, e harmonizar com a bebida certa", conclui Nelson.



região produtora.

"Quem quer trabalhar

nesse ramo de vinho

precisa gostar da

bebida e procurar

formadoras de

Uma dica que eu

Sommeliers.

uma das associações

daria para as pessoas

que querem começar

seamento seria aue

vinho, seu preparo e

encontradas em cada

as diversas uvas, além

CURIOSIDADE

Muitas são as histórias sobre a descoberta do vinho, nenhuma delas que seja tida como oficial, mas uma em especial enaltece o amor e diz que a filha de um grande faraó, no Egito, ao ter uma desilusão amorosa, resolveu cometer suicídio. Para tal feito, ela bebeu um suco de uva que havia ficado muito tempo armazenado e, por ter passado por uma espécie de fermentação, fez com que o faraó acreditasse que o líquido havia virado veneno, ordenando. assim. seu descarte.

A princesa, predestinada ao triste fim, bebeu o máximo possível daquele suposto veneno, mas, em vez de encontrar a morte, descobriu o vinho.



Revista Voz Comerciária - Agosto/2013 Revista Voz Comerciária - Agosto/2013

PREVIDÊNCIA SEM

blá-blá-l

Entenda como funciona e se cabe no seu bolso essa forma de investimento

quantidade de pessoas interessadas em maior rentabilidade cresce a cada dia. Esse é o objetivo de qualquer trabalhador. Por isso, é crescente a busca por opções de investimentos que vão além dos tradicionais. São muitas opções, com regras específicas, taxas diferentes, rendimentos distintos e particularidades.

A Previdência Privada, por exemplo, é uma alternativa para quem deseja poupar, complementar a aposentadoria tradicional e garantir uma renda razoável quando parar de trabalhar.

O especialista em previdência, Renato Follador, define essa prática como uma forma de investimento em longo prazo. "A Previdência Privada, também conhecida como Complementar, é um sistema que acumula recursos que garantem uma renda mensal no futuro, especialmente no período em que se deseja aposentar."

TIDOS

Há dois tipos de previdência. A Social ou Tradicional é obrigatória a todos os trabalhadores. É a previdência do Governo, administrada pelo INSS. Com ela, contribui-se para o pagamento de quem já está aposentado, ou seja, o dinheiro arrecadado é usado para pagar as aposentadorias e pensões daquele mês. Então, não há formação de uma poupança previdenciária.

Já a Previdência Privada é voluntária. Ela é administrada por entidades de previdência fechada (Fundos de Pensão) ou por entidades de previdência aberta (ban-



cos e seguradoras). Oferece proteção previdenciária adicional a qualquer cidadão que busque manter seu padrão de vida no momento em que não tiver mais condições de trabalhar. O dinheiro arrecadado é capitalizado e investido, formando um patrimônio para pagamento da aposentadoria e pensão de quem poupou.



A PREVIDÊNCIA PRIVADA É DIVIDIDA EM DUAS:

PREVIDÊNCIA FECHADA - Desta modalidade só podem participar empregados, cooperados, profissionais ou associados do mesmo grupo. Normalmente, as instituições criam um plano para administrá-la. Em linhas gerais, o trabalhador contribui com uma parte mensal do salário e a empresa banca o restante. Algumas raras empresas bancam toda a contribuição.



PREVIDÊNCIA ABERTA - Disponível, individualmente, a qualquer cidadão. Pode ser contratada junto a um banco ou seguradora. Existem mais opções de planos, produtos e de políticas de investimentos. Um de seus principais benefícios é poder ser sacada a cada dois meses. Veja no box as opções de Previdência Aberta.



PLANOS DE PREVIDÊNCIA PRIVADA ABERTA

VGBL

Vida Gerador de Benefício Livre

Direcionado a quem não tem renda declarada, pois não é dedutível do Imposto de Renda (IR), embora seja necessário o pagamento de IR sobre o ganho de capital. É indicado também para quem deseja diversificar seus investimentos ou para quem deseja aplicar mais de 12% de sua renda bruta em previdência.

PGBL

Plano Gerador de Benefício Livre

Direcionado a quem tem renda declarada, é contribuinte do INSS e usa o formulário completo do IR. Permite abater o que contribuir até 12% da renda na declaração anual, reduzindo o imposto total a ser pago no momento da declaração. O imposto sobre o que foi aplicado na Previdência será pago somente no momento do resgate ou no recebimento do benefício.

FAPI

Fundo de Aposentadoria Programada Individual

Criado pelos bancos, o FAPI é muito parecido com o PGBL em termos de liberdade para escolha do perfil de aplicacão e flexibilidade na contribuicão.



CUIDADOS AO ESCOLHER UM PLANO DE PREVIDÊNCIA

PARA RENATO FOLLADOR, É MUITO IMPORTANTE CONTRATAR UM PLANO, POIS "PARA A TRANQUILIDADE DO SEU FUTURO, É BOM ALIAR SEUS GANHOS DO INSS COM OS DA PREVIDÊNCIA PRIVADA", MAS O ESPECIALISTA ALERTA PARA ALGUMAS PRECAUCÕES:

- Primeiramente, saiba qual é o plano mais adequado. Isso depende da forma como declara o Imposto de Renda e do seu perfil trabalhista. Se declarar no formulário completo. PGBL. Se declarar no modelo simplificado. VGBL.
- Escolhido o plano, preste atenção na chamada taxa de administração. Ela é o que a instituição cobra anualmente para gerir os recursos.
- A outra taxa, chamada de carregamento, é um percentual sobre o que você contribui, não é tão impactante na reserva final. De qualquer forma, dê preferência para os planos que cobram carregamento apenas no momento em que você faz algum resgate ou que te isentam dessa taxa.
- Hoje, o mercado trabalha com taxas de administração variando entre 1,5% e 2,5%. Por isso, procure pagar taxas inferiores a 2%. Lembrando que essa taxa depende de quanto você irá aplicar. Melhores taxas estão associadas a maiores contribuicões/aportes.
- Preste atenção na solidez e no histórico da instituição e certifique-se de que quem vai administrar o seu futuro entende realmente de Previdência Privada.



VANTAGENS TRIBUTÁRIAS DA PREVIDÊNCIA

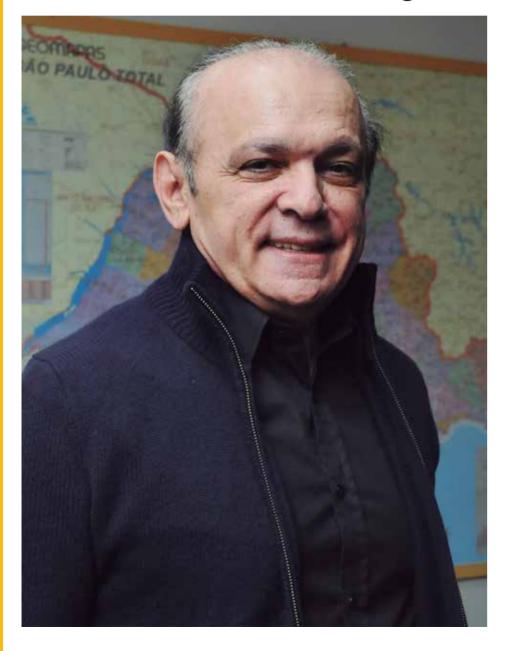
- Contribuições até o limite de 12% da renda bruta anual do participante são dedutíveis do Imposto de Renda no modelo de declaração completo (no caso do PGBL) para quem contribui para o INSS.
- Enquanto o dinheiro está investido, não há cobrança de Imposto de Renda. Nos Planos de Previdência não existe o "come cotas", que é o Imposto de Renda cobrado nos meses de maio e novembro sobre o rendimento dos fundos de investimento, mesmo que não haja resgate.
- Pelo dinheiro aplicado por mais de 10 anos, paga-se somente 10% de Imposto de Renda, na tabela regressiva.
- A poupança previdenciária não entra em inventário: é automaticamente repassada ao(s) beneficiário(s) indicado(s) pelo participante.
- Rentabilidade: o dinheiro é investido por profissionais que buscam sempre as melhores taxas em investimentos seguros. Como o volume de dinheiro investido é grande todo o patrimônio do Fundo, consegue-se melhor retorno do que quando investido individualmente.

Luiz Antônio de Medeiros

Superintendente Regional do Trabalho e Emprego de São Paulo

MEDEIROS É O NOVO SUPERINTENDENTE REGIONAL DO TRABALHO E EMPREGO DE SP

Carreira dedicada à luta pelos direitos dos trabalhadores o leva ao cargo



ascido em Eirunepé, no interior do Amazonas, Luiz Antônio de Medeiros tem uma farta trajetória profissional. Trabalhou na construção civil, lutou ativamente pela democracia (e, por isso, teve de se refugiar no Chile), formou-se torneiro mecânico e trabalhou em metalúrgicas – onde, então, deu início à sua carreira sindical e política, sempre voltada principalmente à defesa dos direitos dos trabalhadores.

Medeiros tornou-se presidente do Sindicato dos Metalúrgicos em 1987, fundou a central Força Sindical em 1991, foi eleito Deputado Federal em 1999 e nomeado Secretário de Relações do Trabalho do Ministério do Trabalho e Emprego do Governo Lula em 2007.

Em reconhecimento a toda essa experiência, no dia 20 de maio de 2013, a presidenta Dilma Rousseff nomeou o amazonense para assumir o comando da Superintendência Regional do Trabalho e do Emprego do Estado de São Paulo.

Em entrevista à Voz Comerciária, Medeiros conta quais serão seus desafios daqui para frente.

REVISTA VOZ COMER-CIÁRIA: Explique o que faz a Superintendência Regional do Trabalho e do Emprego.

LUIZ ANTÔNIO DE MEDEI-ROS: Ela é a antiga Delegacia Regional do Trabalho, ou seja, é a Superintendência que fiscaliza o cumprimento da legislação e das normas de proteção ao trabalhador nas empresas. É muito importante que a Superintendência retome seu papel na sociedade de São Paulo. É importante ter uma autoridade para intermediar quando houver conflitos entre o sindicato dos trabalhadores e as empresas.

REVISTA VC: Qual a sua missão como Superintendente Regional do Trabalho e do Emprego do Estado de São Paulo?

MEDEIROS: É fortalecer a Superintendência para que ela tenha condições de cumprir suas tarefas, como acabar com precarizações, fraudes, contratações irregulares, terceirizações fraudulentas, garantir boas condições nos locais de trabalho, acompanhar a questão da saúde e segurança, entre outras.

REVISTA VC: No momento, quais seus principais desafios?

MEDEIROS: Uma de nossas prioridades é o combate à falta de carteira assinada. Esse é o primeiro passo para acabar com o trabalho degradante. Quem não tem carteira assinada não tem nenhuma proteção social nem direito a nada. Portanto, terá dificuldade de se aposentar, dificuldade no atendimento médico e, lá na frente, esse trabalhador custará mais caro ao Estado. Outro exemplo é o combate ao trabalho escravo. É uma vergonha que isso exista em uma cidade como São Paulo, a maior e mais desenvolvida do País. Estamos nos articulando para envolver sindicatos patronais e dos trabalhadores na busca de alternativas para que o pessoal não caia no trabalho degradante. Há também a questão do trabalho infantil. Lugar de criança é aprendendo na escola.

REVISTA VC: Há planos na questão da inclusão?

MEDEIROS: Claro! Inclusão é um programa fundamental. A Lei de Cotas



"O comerciário é a cara da cidade, é quem recebe as pessoas"

é uma das mais importantes do Brasil no sentido da inclusão social, mas não queremos apenas que ela seja cumprida. Queremos que esses profissionais sejam qualificados. A pessoa com deficiência não pode apenas ser contratada. Tem de haver treinamento, plano de carreira.

REVISTA VC: Como funciona a fiscalização na prática?

MEDEIROS: A fiscalização atua por projeto. Ou seja, há um grupo que trabalha com trabalho escravo. outro com pessoas com deficiência, e assim por diante. Cada tema fiscalizado diz respeito a uma determinada coordenação técnica. Na maioria dos casos, em vez de ir à empresa, nós convocamos a mesma para comprovar a regularidade das questões trabalhistas. No caso da Lei de Cotas, por exemplo, a empresa comprova a contratação, mas queremos organizar uma força-tarefa para ver em que condições essa pessoa está inserida.

REVISTA VC: Falando especificamente dos comerciários, como é a relação com a Superintendência hoje?

MEDEIROS: A colaboração entre a Superintendência e o Sindicato dos Comerciários de São Paulo é total. A Entidade sempre nos apoiou e nós também queremos ajudar a categoria. Uma das questões é a da carteira assinada. É o mínimo que o comerciário tem que ter. O comerciário é a cara da cidade, é quem recebe as pessoas.

REVISTA VC: Como sua experiência profissional poderá ajudá-lo nessa nova fase?

MEDEIROS: Eu me sinto muito à vontade porque, se tem uma coisa que eu conheço, é o mundo do trabalho, as condições de trabalho, as fábricas, negociações. Eu conheço tanto as deficiências quanto a força do sindicato dos empregados e do patronal. E regularizar as empresas, hoje em dia, não inclui apenas fiscalizar. Esse processo passa pela tentativa de intermediar, negociar, envolver as pessoas.



Academia Estudantil de Letras: DA ZONA LESTE DE SÃO PAULO PARA O MUNDO

Projeto que estimula a leitura ganha espaço na rede municipal de ensino e rompe as fronteiras do Brasil um País onde o hábito da leitura, a cada ano, perde espaço para inovações tecnológicas, programas de televisão, lançamentos do mercado de vídeo games e para a internet, uma professora que lecionava na zona leste de São Paulo resolveu fazer a diferença e, em 2005, criou a Academia Estudantil de Letras (AEL).

O projeto, idealizado por Maria Sueli da Fonseca, tem como objetivo cultivar nos alunos o hábito da leitura de uma forma diferenciada. A proposta deu tão certo que, em oito anos, já foram mobilizados cerca de 100 educadores e 1500 alunos do Ensino Fundamental.

Na AEL, os alunos participam, uma vez por semana, de encontros de literatura e teatro que acontecem fora do horário regular das aulas. A atividade é livre e não há restrição em relação à quantidade de participantes. Os alunos escolhem um determinado autor, chamado de "amigo



literário", e passam a interpretá-lo recitando poesias, apresentando seminários sobre sua vida, entre outras atividades.

O projeto também oferece uma oficina de teatro ministrada por professores de artes cênicas e prepara os alunos para a Mostra Anual de Teatro da Academia, em que são apresentadas releituras de obras-primas da literatura.

Além de incentivar a leitura, a AEL trabalha a timidez dos alunos e resgata nos participantes valores como respeito e solidariedade.

Era inevitável que uma iniciativa tão bem sucedida

não se restringisse apenas à região metropolitana de São Paulo. Além das 22 escolas paulistanas que desenvolvem as atividades, o projeto está sendo adotado em instituições de Guarulhos (SP), Poá (SP) e Apodi (RN), além de haver relatos de implantação do projeto em Tijucas (SC) e Quixadá (CE).



Em fevereiro de 2013, a AEL foi vencedora do concurso "Aprender e Ensinar – Tecnologias Sociais" na região Sudeste, promovido pelo Banco do Brasil e a Revista Fórum, e teve oportunidade de ser apresentada no Fórum Social Mundial, na Tunísia. O case despertou o interesse de professores de diversas natura-

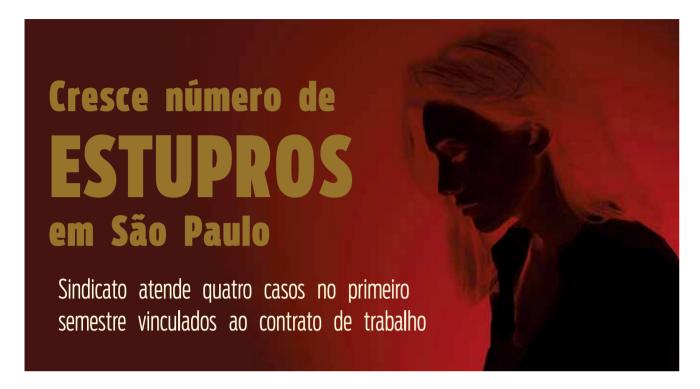


Por iniciativa das professoras
Luzia Aparecida Martins, atual diretora
da instituição, e Elem de Lucas Rodrigues,
em 2011, a Escola Municipal de Ensino
Fundamental (EMEF) Professor Maestro Alex
Martins Costa, na zona leste da capital, foi a
19¾ escola da rede municipal a fundar a AEL.
A Academia, que leva o nome do escritor
e educador Rubem Alves, tem 30 cadeiras
e está sendo fundamentalmente importante
no desenvolvimento de atividades extracurri-

culares dos alunos.
Segundo a professora Luzia, desde que
o projeto foi implantado na escola, a
evolução acadêmica dos alunos foi nítida
e até aqueles que tinham dificuldades
decorrentes da timidez também
apresentaram melhora no comportamento por
conta das aulas de teatro.

lidades, principalmente dos italianos, que se mostraram empenhados em reproduzir a ideia.

Sob a coordenação da professora Maria Sueli, a Diretoria Regional de Ensino (DRE) da Penha oferece cursos de formação para os professores que tiverem interesse em levar o projeto a outras escolas.



revisto no Código Penal no artigo 213 (Redação dada pela Lei nº 12.015, de 2009), estupro significa "Constranger alguém, mediante violência ou grave ameaca, a ter conjunção carnal ou a praticar ou permitir que com ele se pratique outro ato libidinoso".

Impulsionados principalmente pelos números da capital, os estupros do Estado de São Paulo cresceram nos primeiros quatro meses de 2013 e chegaram ao maior patamar em três anos, segundo dados divulgados no mês de maio pela Secretaria de Segurança Pública.

Entre janeiro e abril, foram registrados 1113 casos somente na cidade de São Paulo, um crescimento de 20,8% ante o primeiro quadrimestre de 2012, e de 36,7% em comparação com o mesmo período de 2011.

Em todo o Estado foram contabilizados, em média, 37 estupros por dia. Os quase 4500 casos lavrados em ocorrências policiais equivalem a um aumento de 10.6% na comparação com 2012 e de 24,1% contra os números de 2011.

De acordo com o secretário da Segurança Pública, Fernando Grella, o aumento no número de estupros se deve a três fatores: envolvimento com drogas, mudança da lei (classificação de atentado violento ao pudor como estupro) e encorajamento das mulheres a registrarem a ocorrência.

Em 2013, o Sindicato dos Comerciários de São Paulo atendeu quatro casos de estupro: dois no ambiente de trabalho e dois no percurso, ou seja, no caminho de ida ou volta da empresa para casa. Nesse caso, o ato é considerado acidente de percurso de trabalho e é assim que a empresa deve preencher a CAT (Comunicacão de Acidente do Trabalho). Caso não realize tal procedimento, o comer-

ciário deve procurar o Sindicato para preencher o documento de forma

Caso o estupro/ ato libidinoso tenha ocorrido dentro das dependências da empresa, o agressor deverá ser demitido por justa causa nos termos do artigo 482 "j" da CLT.

A orientação aos comerciários em casos de estupro é, primeiramente, fazer um boletim de ocorrência, realizar o exame de corpo e delito e fazer uma cópia de ambos. Depois disso, o trabalhador deverá levar as cópias ao Sindicato, para que seja preenchida a CAT caso a empresa se recuse a preencher o documento.

Nos termos do artigo citado, se o assédio for de um empregado em relação a outro colega de trabalho, poderá o assediador ser dispensado por justa causa. Já se o autor do assédio for o empregador ou outro superior hierárquico, o empregado poderá postular a rescisão casos de estupro foram registrados na cidade indireta do contrato de trabalho, segundo o artigo 483 "c" da CLT.

de São Paulo entre janeiro e abril de 2013. Em todo o Estado, foram contabilizados, em média, 37 estupros por dia.

ATUALMENTE. A PENA PARA O ESTUPRO NO BRASIL É DE 6 A 10 ANOS DE RE-CLUSÃO PARA O CRIMINOSO. AUMENTANDO PARA 8 A 12 ANOS SE HOUVER LESÃO CORPORAL DA VÍTIMA OU SE A VÍTIMA TIVER ENTRE 14 E 18 ANOS DE IDADE. JÁ SE A CONDUTA RESULTAR EM MORTE. A PENA SOBE PARA 12 A 30 ANOS.

TRABALHO TERCEIRIZADO:

regulamentação não pode precarizar relações trabalhistas

arece que a cada dia o Projeto de Lei 4330/04 fica pior para os trabalhadores. Até agora eu não consequi ver melhora nenhuma. O ideal seria esquecer tudo o que foi discutido até agora e começar tudo de novo", explica Genival Beserra Leite, presidente do Sindicato dos Empregados em Empresas de Prestação de Serviços a Terceiros, Colocação e Administração de Mão de Obra, Trabalho Temporários, Leitura de Medidores e Entrega de Avisos do Estado de São Paulo (SINDEEPRES).

É inegável que o trabalho terceirizado, ao longo dos anos, ganhou força e atualmente é fonte de emprego e renda para milhares de brasileiros e brasileiras, mas sem um projeto que regulamente essa prática, salvo a súmula 331, de 1991, do Tribunal Superior do Trabalho (TST), que trata sobre contratos de prestação de serviços, a terceirização, em favor das empresas e dos empresários, tira direitos trabalhistas fundamentais que foram conquistados ao longo dos anos.

Segundo Genival, na terceirização não existe forma legal de amparo dos contratos de prestação de serviços fora da súmula 331 e o projeto de lei 4330/04, de autoria do deputado Sandro Mabel, que dispõe sobre o contrato de prestação de serviço a terceiros e



Genival Beserra Leite é presidente do SINDEEPRES (Sindicato dos Empregados em Empresas de Prestação de Serviços a Terceiros, Colocação e Administração de Mão de Obra, Trabalho Temporários, Leitura de Medidores e Entrega de Avisos do Estado de São Paulo)

as relações de trabalho dele decorrentes, já nasceu ruim para a classe trabalhadora, pois precariza ainda mais as relações traba-Ihistas. "O 4330 representa um retrocesso a tudo o que a classe trabalhadora conquistou ao longo dos anos. Por esse motivo o projeto foi rejeitado. O substitutivo que fizeram, depois da criação da comissão especial, deu uma melhorada, mesmo assim ainda prejudica os profissionais da área", esclarece o sindicalista.

O projeto, que se encontra na Comissão de Constituição de Justiça (CCJ), está sendo trabalhado por representantes da classe trabalhadora, empresários, governo e legislativo com o intuito de aproveitar algo positivo. Contudo, para o presidente do SINDEEPRES, essa é uma missão quase que impossível, pois cada vez que se tenta modificação do texto fica evidente ineficácia do projeto para a classe trabalhadora

Para Genival, o PL 4330 deveria ser extinto, avancar com a descentralização dos atores responsáveis pela elaboração de um novo projeto, para assim ampliar o debate e abrir espaço para a classe trabalhadora debater e opinar. "A classe trabalhadora pode ser ouvida mesmo que seja indiretamente via e-mail, enquete ou pela formação de uma comissão trabalhista para debater e elaborar uma pauta para o setor."

REAJUSTES SALARIAIS NEGOCIADOS EM 2012

negociação direta com os patrões é uma conquista da classe trabalhadora e do movimento sindical. Isso possibilita a construção do acordo por meio do diálogo entre as partes em vez da intermediação arbitrária do Estado.

Nas negociações coletivas de trabalho, um dos itens de maior destaque é justamente o reajuste salarial da categoria. Para aferir esses resultados no último ano, o Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos – DIEESE divulgou, em março, o estudo denominado Balanço das Negociações Salariais de 2012 ¹.

Os resultados da análise mostraram que, no Brasil, cerca de 95% das 704 negociações analisadas conquistaram reajustes salariais acima do índice de inflação mensurado pelo Índice Nacional de Preços ao Consumidor — INPC, produzido pelo Instituto Brasileiro de Geografia, Estatística — IBGE. Ou seja, esses reajustes possibilitaram não apenas a recomposição do poder de compra dos trabalhadores no mesmo nível existente antes do aumento dos preços como ainda o ampliaram.

Entre o percentual de 5% de negociações restantes, 4% obtiveram reajuste igual ao INPC e somente 1% não consequiu repor a inflação.

Considerando-se a soma de todos os setores econômicos, esse é o melhor resultado obtido desde 2008 nas 704 unidades de negociação analisadas. (GRÁFICO)

SETOR DO COMÉRCIO

O setor do comércio vem apresentando resultados expressivos nas negociações salariais nos últimos anos, refletindo tanto o bom retrospecto nas vendas quanto a intensidade das ações sindicais.

Em 2012, aproximadamente 96% das unidades de negociação do setor analisadas tiveram reajustes acima do INPC-IBGE, 1% obteve correção salarial em valor igual à inflação e 3% em valor abaixo.

Apesar de algumas inconstâncias, de forma geral, no período 2008-2012, observa-se o crescimento na proporção de reajustes com ganhos reais, ou seja, acima da variação do INPC-IBGE.

Enquanto isso, também há redução no percentual de reajustes iguais e abaixo desse índice. O percentual de reajustes iguais ao INPC-IBGE caiu para quase 1% em 2010, patamar no qual tem se mantido desde então; e o percentual de reajustes abaixo do INPC-IBGE caiu para quase 3% em 2011, mantendo-se nesse patamar em 2012. (TABELA)

Entre as negociações que apresentaram ganhos reais, verificou-se um aumento daquelas que obtiveram aumentos entre 1% e 3% acima da inflação. Isso corrobora o fato de o aumento real médio do comércio varejista e atacadista ter variado de 1,13% em 2008 para 1,97% no ano passado, demonstrando a aceleração do aumento do poder de compra dos trabalhadores do setor.

Para 2013, a tendência é de manutenção ou avanço dos patamares conquistados nas negociações realizadas em 2012. produzido pelo
DIEESE aponta que, no ano
passado, foram obtidos os
melhores resultados em
negociação salarial no País
e a perspectiva para 2013
é de um cenário
favorável

A situação econômica é claramente mais positiva. O Produto Interno Bruto – PIB já está rodando em torno de 2,4% ao ano, podendo chegar a 3% e 4% até final de dezembro. A taxa de câmbio está mais adequada para a competitividade





TABELA DISTRIBUIÇÃO DOS REAJUSTES SALARIAIS NO COMÉRCIO, EM COMPARAÇÃO COM O INPC-IBGE Brasil, 2008-2012 (em %)

Variação	2008	2012
Acima do INPC-IBGE	88,4	96,4
Mais de 5% acima	-	1,8
De 4,01% a 5% acima	-	2,7
De 3,01% a 4% acima	1,8	2,7
De 2,01% a 3% acima	6,3	36,6
De 1,01% a 2% acima	43,8	41,1
De 0,01% a 1% acima	36,6	11,6
Igual ao INPC	4,5	0,9
De 0,01% a 1% abaixo	5,4	2,7
De 1,01% a 2% abaixo	0,9	-
De 2,01% a 3% abaixo	0,9	-
Abaixo do INPC-IBGE	7,1	2,7

menor patamar histórico. A inflação, cujos índices mantiveram-se elevados no primeiro bimestre do ano, tende a ficar dentro da meta estabelecida pelo governo pelo décimo ano seguido. E, por fim, cabe destacar que a taxa de desemprego, uma variável fundamental nas negociações coletivas, está no menor patamar da história.

Esse cenário e o importante papel desempenhado pelas entidades sindicais.

das exportações e para a inibição da im-

portação de produtos industriais. A taxa

básica Selic, em termos reais, está no seu

Esse cenário e o importante papel desempenhado pelas entidades sindicais, juntamente com a base mobilizada, na defesa dos ganhos dos trabalhadores e no combate à desigualdade social – ações imprescindíveis para o desenvolvimento do País – abrem a perspectiva para outro bom resultado em 2013.

¹ Disponível em: http://www.dieese.org.br/balancodosreajustes/2012/ estPesq64BalNegoc2012.pdf

INFORMALIDADE AINDA É UM GRANDE PROBLEMA NO MERCADO DE TRABALHO



pesar das notícias de alta nas ofertas do emprego formal, o trabalho informal é uma questão que pede urgência. Ele emperra o desenvolvimento do País, desqualifica o emprego e, consequentemente, o trabalhador.

O que conhecemos por flexibilidade nos contratos de trabalho transformou-se em informalidade do mesmo. Um fenômeno cada vez mais integrado ao cotidiano dos trabalhadores brasileiros. Carente em políticas de enfrentamento para reduzir essa tal informalidade e diante do cenário alarmante, faz-se necessária a criação de ações e políticas que busquem cada vez mais a formalização.

Foi no comércio da capital paulista que o Sindicato dos Comerciários de São Paulo deu o pontapé inicial e agora essa será uma luta nacional. O presidente do Sindicato dos Comerciários e da União Geral dos Trabalhadores (UGT), Ricardo Patah, levou a demanda para ser discutida com órgãos do governo.

"O setor do comércio tem na informalidade e na precariedade do trabalho questões rotineiras. Já começamos nesse combate, com as Marchas pela Carteira Assinada Já! em centros comerciais da cidade de São Paulo, onde as vendas são elevadíssimas, mas a informalidade também", disse Patah.

> **Marchas** pelas ruas de São Paulo promovem mobilização pela carteira assinada

CENÁRIO

Que o comércio é o maior gerador de postos de trabalho, isso já sabemos. Mas também é o que mais emprega trabalhadores em condições informais.

Só em São Paulo, dos quase 500 mil trabalhadores do comércio da cidade, cerca de 30% estão na informalidade e não têm acesso aos benefícios da Previdência Social nem são protegidos por Acordos e Convenções Coletivas de Trabalho. Além disso, esses trabalhadores são privados de direitos como seguro-desemprego, FGTS, 13º salário, PLR, aposentadoria e pensão.

UMA BANDEIRA NACIONAL

Nacionalizar a luta pela redução da informalidade no mercado de trabalho é uma das principais metas do Sindicato dos Comerciários de São Paulo e da União Geral dos Trabalhadores (UGT). Por isso, a UGT e os Ministérios da Previdência e do Trabalho decidiram promover uma campanha que enfatize abrir mais espaço para o trabalho formal.

Na Sede da UGT, no dia 7 de junho, com o apoio do Ministro da Previdência Garibaldi Alves, foi anunciada a Campanha Nacional pelo Trabalho Formal.

O Ministro Garibaldi disse que o fim da informalidade é de interesse de todos: do trabalhador, que tem seus direitos banidos, e do empresário, que pensa que está lucrando, mesmo em detrimento da produtividade e da segurança jurídica. "A ideia é promover uma campanha que seja fortalecida pelos meios de comunicação, a fim de conscientizar o trabalhador dos benefícios da formalização e também o empregador de que ele não tem a desvantagem que imagina. Os benefícios pagos pela Previdência proporcionam maior tranquilidade no futuro", afirmou o Ministro.

FORMALIZAR POR MEIO DO DIÁLOGO

O projeto "Redução da Informalidade por meio do Diálogo Social" é uma das propostas elaboradas pelo Departamento Intersindical de Estatísticas e Estudos Socioeconômicos (DIEESE) com o apoio das centrais sindicais e de instituições governamentais e internacionais. A ideia é colaborar para a criação de novas políticas públicas que ajudem na formalização e viabilização de formas de intervenção articulada entre a sociedade e as esferas de governo.

A coordenadora do projeto, Rosane

Maia, mostra que a novidade está na criação de espaços para o diálogo social envolvendo trabalhadores, empregadores e o poder público para dar conta da complexidade e da magnitude que a informalidade assume no Brasil. Levando-se em conta sua incidência em setores como o comércio, construção civil, confecções e o setor rural, foram definidos os pilotos do projeto, em execução desde 2010. "O grande desafio é enfrentar um problema historicamente arraigado no desenvolvimento brasileiro e construir alternativas, mediante esforços de todos os envolvidos, para que todos possam usufruir de direitos e proteção social, independentemente do tipo de inserção no mundo do trabalho, estendendo a cidadania a todos os brasileiros."

QUEM PERDE COM A INFORMALIDADE?

Reduzir a informalidade é fundamental para o País. Segundo o projeto coordenado por Rosane, a informalidade traz prejuízos para toda a sociedade. Além de prejudicar as receitas do governo e das empresas que cumprem todas as suas obrigações, expondo-as à concorrência desleal, quem mais perde com a informalidade são os trabalhadores.

São milhões de pessoas que, diariamente, enfrentam situações de instabilidade, insegurança e precariedade no trabalho. Sem o registro em carteira, o trabalhador fica sem o amparo da legislação trabalhista e excluído de proteção social.

Por outro lado, são cerca de 10 milhões de pequenos e microempreendimentos não legalizados, com limitações para competir no mercado, obter crédito e dispor das garantias legais e oferecê-las a seus empregados.

A informalidade acaba sendo um obstáculo ao desenvolvimento, pois limita a melhoria da educação, das qualificações profissionais e, ainda, dificulta as ações de planejamento dos governos para incluir os que sofrem com o problema em programas sociais, além de pressionar as contas públicas pelos impostos não arrecadados.

Toda a contribuição e o pagamento de tributos para a formalização do trabalho são destinados à própria classe trabalhadora. Esse valor retorna para o cidadão em forma de benfeitorias para uma melhor qualidade de vida na hora da aposentadoria ou, também, se precisar de algum auxílio do INSS ao longo do período laboral.

AÇÕES

CARTEIRA ASSINADA JÁ!

Campanha Nacional teve início nas ruas da capital paulista com a "Marcha pela Carteira Assinada Já!". O Sindicato dos Comerciários de São Paulo realizou várias manifestações em pontos comerciais como a região da Rua 25 de Março, Bom Retiro e Brás, com a intenção de denunciar as irregularidades trabalhistas nas regiões.

"Esses locais são conhecidos nacionalmente como os maiores shoppings a céu aberto, onde mais se vende. E, por incrível que pareça, muitos trabalhadores dessas regiões estão na informalidade", conta o presidente da Entidade Ricardo Patah.

Enquanto as Marchas pela Carteira Assinada ganhavam as ruas, da porta da loja os comerciários apoiaram e participaram das manifestações.

Júlio Cesar

"Sempre tive carteira assinada. Muitos trabalhadores se submetem a não ter o registro porque acreditam que estão lucrando, mas, na verdade, só quem está perdendo é ele próprio."



Cícera Rodrigues

"A culpa de muita informalidade é do patrão. Ele está mais preocupado em lucrar do que em garantir direitos alheios. Sou registrada e desejo isso para os demais trabalhadores. Só assim vou garantir minha aposentadoria."



Aline Bertoldo

"Apesar da pouca experiência, é claro que vou preferir um trabalho com carteira assinada do que um sem. Prefiro garantir agora meus direitos futuros como aposentadoria e FGTS."





Revista Voz Comerciária - Agosto/2013 Revista Voz Comerciária - Agosto/2013

PRESIDENTA DILMA ROUSSEFF VISITA O SINDICATO DOS COMERCIÁRIOS



WWV Fg.br

SINDICATO DOS COMERCIÁRIOS DE SA

A presidenta da República atravessou a pé o Vale do Anhangabaú para chegar ao Sindicato



convite do presidente Ricardo Patah, a presidenta Dilma Rousseff visitou o Sindicato dos Comerciários de São Paulo no dia 31 de julho. A presidenta estava no prédio da Prefeitura de São Paulo, onde havia participado de uma cerimônia, e aceitou o convite para conhecer a Sede da Entidade, a 300 metros da Prefeitura.

Contrariando as orientações da segurança, a presidenta quebrou o protocolo e, ao lado do presidente Ricardo Patah, acompanhada do prefeito Fernando Haddad, Dilma atravessou o Vale do Anhangabaú a pé até o Sindicato. No trajeto, a presidenta foi saudada pelos transeuntes, cumprimentou populares e mandou beijos.

No Sindicato, visitou os andares, conversou com os trabalhadores e elogiou as instalações da Entidade. Dilma também ouviu as queixas dos comerciários a respeito das demissões no comércio e da informalidade.



Em entrevista exclusiva ao jornalista Mauro Ramos, a presidenta mostrou preocupação com os altos índices de demissões registrados no comércio e anunciou mudanças nas regras do seguro-desemprego.

A presidenta prometeu que até o fim do seu mandato a profissão de motoboys estará regulamentada. Ela também parabenizou os comerciários e comerciárias pela regulamentação da profissão.

Revista Voz Comerciária - Agosto/2013 **27**

VOZ COMERCIÁRIA - No comércio, nós temos muitas demissões. O Sindicato dos Comerciários, por exemplo, faz quase 10 mil homologações por mês. Nós estamos em pleno emprego e por isso achamos que existe alguma coisa errada nesse sistema. Como mudar esse quadro?

DILMA ROUSSEFF - Considero que é muito importante que essa rotatividade na mão de obra, principalmente na área do comércio, seia reduzida. Isso é muito importante para o País. Hoje, nós temos uma substituição que não tem explicação, até porque as taxas de desemprego do Brasil são as menores dos últimos anos. Esse mês ela está em 6% e é uma das menores registradas no País, então não há justificativa para que haja essa imensa rotatividade da mão de obra. Pelo contrário, é ruim para o País. Por quê? Porque se gasta mais em seguro-desemprego do que na capacitação da mão de obra. É ruim para o trabalhador, porque ele perde a segurança de ter um trabalho com previsão clara, em que ele possa ter certeza que vai manter sua família. E é ruim também, eu acredito, para o empresário, porque o trabalhador na empresa aprende e se treina e esse treinamento é perdido, então o Governo está empenhado numa campanha para diminuir a rotatividade da mão de obra.

VC - O presidente do Sindicato dos Comerciários, Ricardo Patah, tem constatado que em muitos casos os funcionários são demitidos e voltam para a empresa na informalidade. Continuam recebendo salário e recebendo o seguro-desemprego. Isso é um prejuízo muito grande para o País e para os trabalhadores. Existe algum meio de se evitar isso?

DILMA - Isso não é só um prejuízo para o País, como é uma fraude. É uma fraude inclusive que caracteriza um processo ilegal, sujeito a penalidades da lei. Nós temos um jeito de diminuir isso, nós vamos começar a exigir que, antes do trabalhador receber o seguro-desemprego, ele receba o seguro-desemprego fazendo um curso, se recapacitando e se qualificando para outro trabalho. Hoje, se ele for demitido, ele pode fazer o curso, não tem problema nenhum. O que nós estamos avaliando é por que essa rotatividade é uma prática, tem sido sistemática e cria prejuízo para o Governo. E também muito prejuízo para o trabalhador, por



isso nós estamos estudando a hipótese de criar a exigência de no primeiro desemprego ele receber o seguro, mas no segundo desemprego, para poder receber o seguro, tem de ter dois períodos em que ele se capacitou.

VC - A União Geral dos Trabalhadores (UGT), à qual o Sindicato dos Comerciários é filiado, também representa o Sindicato dos Motobovs. Só em São Paulo, nós temos mais de 200 mil motoboys, uma profissão que exige dedicação e envolve muitos riscos. É preciso que os motoboys tenham a profissão regulamentada.

DILMA - Eu acredito que em uma cidade como São Paulo, para que você tenha um fluxo constante de atividades comerciais, servico e até mesmo dentro da indústria, o motoboy é necessário. Ele cumpre o

imensa. Ao mesmo tempo, é uma profissegurança, por isso ela tem de ser regudo motoboy para cercá-lo de segurança e garantir que ele tenha de fato uma proboys. Isso é algo que nos preocupa muito. Até porque, em muitos, casos ser motoboy é o primeiro emprego dos jovens. É o portal pelo qual eles entram no mercado de trabalho. Então, nós temos

papel de ser uma espécie de telegrama vivo. Ele leva e traz com uma rapidez são em que se correm muitos riscos de lamentada. Eu tenho o compromisso com vocês agui do Sindicato de que o Governo olhará com carinho essa questão. Tem uma mesa de discussão a respeito da formalização e da legalização do trabalho teção. Porque muitas vezes, como é exigida dele uma rapidez imensa, ele corre risco no trânsito. E o que vemos é um índice grande de acidentes com moto-



de protegê-los e assegurar que eles tenham condições de exercer sua profissão sem tantos riscos e com garantias.

VC - A senhora acredita que este ano ainda sai a regulamentação dos motoboys?

DILMA - Eu quero crer que sim. Nós vamos fazer todo esforço para que saia este ano ainda.

VC - Isso significa que no seu Governo sai a regulamentação da profissão dos motoboys?

DILMA - Sim, isso eu te asseguro.

VC - A senhora regulamentou a profissão do comerciário e a categoria é muito grata por isso porque deixou de ser função para ser profissão. A senhora pode mandar uma mensagem para os comerciários e comerciárias de São Paulo e do Brasil?

DILMA - A profissão de comerciário é uma profissão importantíssima para o País. É com os comerciários que nossos produtos, tudo o que o Brasil produz de bens, chega à população. Por isso eles têm um papel importante. E todos nós agradecemos a atenção e o carinho com que os comerciários nos atendem e nos recebem. Além do fato de ser uma das fontes de emprego mais generosas desse País. Muitas pessoas hoje vivem dessa atividade digna, que é ser comerciário. Então estou muito feliz de estar aqui com vocês, aqui no Sindicato, e tenho certeza de que a regulamentação da profissão vai permitir uma vida mais digna para os comerciários e as comerciárias, que são a grande maioria. As mulheres desse País que atendem em todas as lojas, nos supermercados, enfim, que são a sustentação do varejo no Brasil.

28 Revista Voz Comerciária - Agosto/2013 Revista Voz Comerciária - Agosto/2013



Revista Voz Comerciária - Agosto/2013

30

cima da Nove de Julho, a Paulista é palco das principais manifestações sociais, artísticas e culturais da cidade. Mais do que isso: é



sórios, eletroeletrônicos, equipamentos de informática e eletrodomésticos.

"Ao longo dos anos, a Avenida Paulista foi mudando seu perfil de ocupação e sua atividade econômica. Acredito que, hoje, ela represente a diversidade e a praticidade paulistana. É uma região muito bem aparelhada, com boa iluminação e calcamento", explica Franchini.

MAR DE GENTE

Se a "Terra da Garoa" é conhecida como a cidade que recebe de bracos abertos imigrantes de várias partes do mundo, a Avenida Paulista é uma das responsáveis por esse título.

Para quem frequenta a região, é comum se deparar com situações inusitadas. De um lado da Avenida, um artista toca saxofone. Do outro, pessoas ecoam mantras, tocam gaita de fole ou fazem yoga.

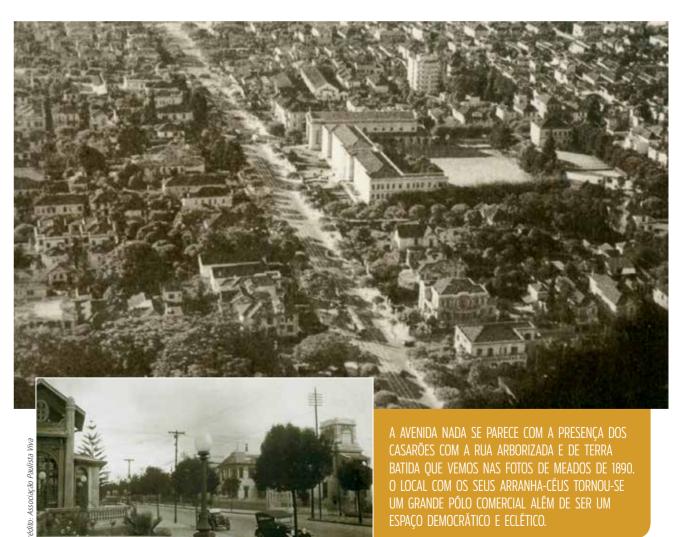
Um mar de gente trafega por ali. Pessoas de várias nacionalidades com suas peculiaridades e costumes. Uma diversidade cultural que encanta a todos.

PALCO DE MANIFESTAÇÕES

O impeachment do então presidente Fernando Collor de Mello, em 1992, pode ser considerado um dos atos populares mais importantes ocorridos na Avenida Paulista, Contudo, uma gama de protestos acontece o ano todo na região: passeatas, enfrentamento à violência, protesto contra a corrupção, por direitos humanos, comemoração de Copas do Mundo e tantos outros. O mais emblemático e conhecido é a Parada do Orgulho Gay, que visa avançar na conquista dos direitos da população LGBT (Lésbicas, Gavs, Bissexuais e Transgêneros).

Mas nem só de protestos vive a majestosa Paulista. O local também é concentração para festas na cidade. Todo final de ano, por exemplo, a região se transforma e, em questão de semanas, ganha um novo visual. Tudo comeca com o espírito natalino, que toma conta dos estabelecimentos. Em seguida, vêm os preparativos para a tradicional corrida de São Silvestre e, no mesmo dia, os últimos detalhes para a Festa da Virada (que faz parte do Réveillon da Paulista).

Por tudo isso, a Avenida mais famosa da cidade tornou-se cartão postal e ponto obrigatório em todos os passeios turísticos por São Paulo.



marcas. Entre os principais itens consumidos estão: roupas, livros, jornais, calçados, celulares e aces-

32

Revista Voz Comerciária - Agosto/2013 **33** Revista Voz Comerciária - Agosto/2013



MEXA-SE!



Em todo o mundo, observa-se um aumento de doenças como obesidade, osteoporose, diabetes e cardiopatias, o que se relaciona, pelo menos em parte, à falta da prática de atividades físicas.

É o famoso estilo de vida moderno, no qual a maior parte do tempo livre é passada assistindo à televisão, usando computadores ou jogando videogames.

Pensando no bem estar e na qualidade de vida da categoria, o Departamento de Esporte do Sindicato dos Comerciários de São Paulo promove e incentiva a prática de atividades físicas. São jogos, aulas de alongamento, danças, futebol, caminhadas, entre outros.

No calor, nadar é unir o útil ao agradável. Mas há quem diga que é bom fazer natação também nas épocas de frio

ivre, de costas, crawl, peito, borboleta – não importa o jeito, segundo o professor de natação do SESC-SP Ricardo Okubaro, essa atividade física melhora a qualidade de vida, desenvolve o corpo e ajuda a mantê-lo em forma, além de ser uma alternativa de lazer.

Professor de natação há oito anos, Ricardo explica que a atividade física — qualquer uma — é essencial para a vida e para um envelhecimento saudável. "Cada pessoa deve buscar a melhor prática para si. Pode ser numa sala de condicionamento, em um parque ou numa piscina."

BENEFÍCIOS

Em relação à natação, especificamente, as braçadas frequentes na piscina ajudam na capacidade circulatória e car-

diorrespiratória, desenvolvem os músculos, dão mais flexibilidade e resistência, além de melhorar o raciocínio, o equilíbrio e a coordenação motora.

"Esse exercício também ajuda a controlar os níveis de açúcar e colesterol no sangue e é benéfico para quem tem doenças como bronquites e asma, pois trabalha com o ritmo respiratório mais ordenado", esclarece Ricardo.

MELHOR ÉPOCA

A natação pode ser realizada em qualquer estação do ano. O importante é que seja uma prática contínua. "Qualquer atividade física tem que ser constante. Nosso corpo precisa sempre ser exercitado. Com a natação, não é diferente. Os benefícios se perdem se você parar de praticar. Se o verão é mais estimulante para começar a natação, ótimo. Mas a atividade deve ser continuada no inverno. E as piscinas aquecidas tornam isso ainda mais fácil", diz o professor.

EMAGRECE

Por ser um esporte de resistência e velocidade, a natação é recomendável para o emagrecimento, pois demanda muito esforço de diferentes partes do corpo. O fato de ser uma atividade cardiorrespiratória facilita o processo de perda de gordura.

Além disso, traz menos riscos de lesões e fraturas do que outras práticas, uma vez que causa mínimos impactos nos músculos, ossos e articulações.

MELHOR IDADE

Para o aprendizado da técnica, na infância o processo é mais rápido. Mas para a prática, não tem idade. "Inclusive, nadar melhora bastante a postura de idosos", finaliza o professor Ricardo.



Ricardo Okubaro, professor de natação do SESC-SP

CONFIRA ALGUMAS DAS ATIVIDADES PROMOVIDAS PELO SINDICATO AO LONGO DO ANO:

- Festival de Futsal dos Comerciários de São Paulo
- · Copa Estadual dos Comerciários "Troféu Luiz Carlos Motta"
- Trilha dos Comerciários
- · Volta Internacional da Pampulha
- Corrida pelo Centro Histórico de São Paulo
- Meia Maratona Internacional do Rio de Janeiro
- Maratona Pão de Açúcar de Revezamento de São Paulo
- · Corrida Internacional de São Silvesti
- Corrida e Caminhada
 Droga Mata & Esporte Salva
- · Caminhada Agita Mundo
- Dia do Desafio (parceria com o SESC





Revista Voz Comerciária - Agosto/2013

Revista Voz Comerciária - Agosto/2013

A origem do





O OUE É

O código de barras é uma representação gráfica de dados numéricos ou alfanuméricos que pode ser decodificada, ou seja, lida por meio de um scanner.

Sua invenção deu vida nova ao comércio, pois tornou o atendimento mais rápido e eficiente, diminuindo as filas na hora do

OUANDO SURGIU

O primeiro sistema de codificação de produtos foi patenteado em 1949 por Bernard Silver e Norman Woodland, do Drexel Institute of Technology. Já o sistema utilizado nos dias de hoie foi desenvolvido pela IBM, em 1973. No Brasil, o uso do código de barras começou em 1984. Para ser válido, o código deve ser registrado pela organização mundial GS1.

Às 8h01 da manhã de 26 de junho de 1974, um cliente do supermercado Marsh's, em Troy, no estado norte-americano de Ohio, fez a primeira compra de um produto com código de barras. Era um pacote com 10 chicletes Wrigley's Juicy Fruit Gum. Aquele pacote de chiclete ganhou seu lugar na história e está atualmente em exibição no Smithsonian Institute's National Museum of American History.

COMO FUNCIONA

O scanner emite um raio vermelho que percorre todas as barras. Onde a barra for escura, a luz é absorvida; onde a barra for clara (espaços), a luz é refletida novamente para o leitor. Os dados capturados nessa leitura são compreendidos pelo computador, que os converte em letras ou números.

DFCIFRANDO

Cada traço preto equivale ao número 1, e a barra branca, ao 0. Combinações diferentes dos algarismos 0 e 1 formam os números de 0 a 9 que vêm abaixo. Cada grupo de 7 barras corresponde a um dos algarismos abaixo delas. As duas barras finas e mais compridas nas extremidades do código são apenas uma sinalização, um aviso de início e fim do código do produto. Exemplo:



Os 3 primeiros dígitos representam onde a mercadoria foi registrada. O prefixo 789 corresponde ao Brasil.

Os próximos dígitos, que podem ser entre 4 e 7 algarismos, identificam o fabricante, a indústria dona da marca do produto. No exemplo, são os dígitos 835741.

Os dígitos 789 representam a identificação do produto.

O último dígito é chamado de verificador e auxilia na segurança da leitura. Ele é formado por uma operação de soma e divisão entre todos os algarismos anteriores. Se o resultado não bater, a leitura não é realizada.

AS REDES SOCIAIS E O ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR



Anderson Costa é iornalista e consultor em internet. Escreve no blog Movebla (www.movebla.com) sobre novos modelos de trabalho

oje mesmo, enquanto escrevo este artigo, um consumidor está irritadíssimo, brigando por seus direitos. Tudo porque a loja não o ressarciu a tempo de uma desistência de compra. A ação foi registrada no YouTube e com certeza não está fazendo bem pra loja, pois está viralizando rapidamente.

Graças à evolução da tecnologia e a democratização do acesso, o Brasil vive o momento mais conectado de sua história. Segundo o IBGE, o acesso à internet no Brasil cresceu 143,8% entre a população com 10 anos ou mais de 2005 para 2011, enquanto o crescimento populacional foi de 9,7%. E esse crescimento torna boa parte de nós, internautas, perfis em redes sociais onde compartilhamos parte de nossas vidas.

E faz parte da vida reclamar também. Enquanto você lê este artigo, uma reclamação sobre algum produto ou serviço é postada no Twitter. Ou no Facebook. Ou no YouTube, como nosso amigo irritado fez. O brasileiro adotou as redes sociais, entre outras coisas, como válvula de escape para tudo que ele enxerga de errado nos produtos e serviços que consome. É como reclamar numa mesa de bar do mal atendimento em um banco, só que com as redes a reclamação se prolifera, ganha adeptos e uma dimensão muito maior.

Todo esse cenário leva as empresas hoie a investirem fortemente em redes sociais não somente para marketing e estratégia de marca, mas também para atendimento. É um fenômeno que chamamos de SAC 2.0. Desloca-se uma parte do efetivo de atendimento ao cliente para monitorar e neutralizar reclamações nas redes sociais. Isso é necessário porque o brasileiro está usando as redes com o intuito de reclamar. E às vezes ele tem razão de fazê-lo. Como contrariar uma pessoa que esperou 20 minutos um sistema de atendimento automático por telefone dizer que o problema dele não será resolvido imediatamente? Ele poderia apenas comentar com a família o ocorrido, porém, o notebook conectado às redes sociais está logo ali.

Nisso misturam-se duas frentes de ação, em geral, para a área corporativa: atendimento, que visa resolver problemas e diminuir a repercussão negativa, completa-se com relacionamento, que visa se entrosar com o cliente e mostrar que a empresa está disponível ao consumidor. É como se um vendedor usasse seu script de argumentos aliado a sua empatia, como os bons vendedores de antigamente.

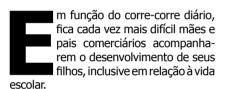
Por isso atender clientes pelas redes sociais é uma atividade tão complexa e delicada. Achar o equilíbrio entre atendimento e relacionamento é fundamental. E é um trabalho minucioso e rápido. Ao mesmo tempo em que detalhes podem render insights para me-Ihorar um produto/serviço, feedbacks em tempo real dizem onde suas ações estão errando.

Dicas sobre monitoramento, atendimento e relacionamento nas redes qualquer boa agência ou consultor vai te dar. O que eu posso dizer é: preste atenção nos feedbacks. Se você tem um produto/serviço ruim em mãos, não há ação em redes sociais que resolva. Use essa inteligência de dados a seu favor. No final das contas, o melhor atendimento é aquele que deixa o cliente sair feliz e satisfeito, sem revolta, apenas retorno.



Falta tempo para **ESTUDAR** com seu filho?

A INTERNET PODE SER UMA GRANDE ALIADA



Mas, na internet, os pais podem encontrar uma grande aliada. Existem hoje aulas de reforço online e essa nova modalidade pode ser a solução e a turbinada que faltava nos estudos do seu filho.

COMO FUNCIONA?

O aluno, seja do Ensino Fundamental ou Médio, se cadastra no site e recebe, em tempo real, ajuda de um tutor para tirar suas dúvidas, fazer a lição de casa ou mesmo estudar para a prova. O auxílio fica disponível 24 horas e todos os professores são graduados.

Essas aulas de reforço não são gratuitas e os preços variam de site para site. É preciso comparar!

ESCOLHA EM CONJUNTO

Essa modalidade de ajuda escolar virtual tem aumentado consideravelmente no País. Mas, apesar da facilidade, a escolha da melhor aula online requer alguns cuidados: primeiramente, é importante que você e seu filho decidam juntos por qual portal optar. Verifique a idoneidade do site escolhido — o serviço deve estar adequado ao conteúdo e ao cronograma escolar do seu filho. Além disso, procure referências sobre a equipe de professores online.

ATENÇÃO PRESENCIAL

Lembre-se: nada substitui sua preocupação e a dedicação a seu filho. O reforço pela internet será de grande valia quando você souber que a criança está com alguma dificuldade na escola e, por conta das longas jornadas de trabalho, você não puder ajudá-la. Ainda assim, não deixe de ver as lições quando chegar em casa nem de perguntar como ela está, o que está achando da ajuda pela internet etc.



CONFIRA ALGUNS SITES QUE OFERECEM O REFORÇO VIRTUAL

http://www.tutores.com.br/
http://www.portaleducacao.com.br/apoio-escolar
http://cursosonline.uol.com.br/reforco-escolar.aspx#rmcl
http://www.seuprofessor.com.br/
https://www.descomplica.com.br/
http://www.professoronline.net/





VOCÊ TAMBÉM PODE ESTUDAR SEM SAIR DE CASA (E PAGANDO MAIS BARATO)

O método de educação a distância ou online também pode ser aproveitado para realização de um curso superior.

Pensando na qualificação profissional da categoria, o Sindicato dos Comerciários de São Paulo tem parcerias com renomadas instituições de ensino. São mais de 130. entre faculdades, escolas

de Ensino Fundamental e Médio, além de Ensino Técnico.

Aproveite para começar a estudar. Escolha uma faculdade, faça o vestibular e, depois de aprovado, retire sua carta de desconto na Sede ou nas Subsedes do Sindicato. Os descontos variam de 10% a 50%.

Confira algumas das instituições parceiras do Sindicato:

ANHEMBI MORUMBI ■ CENTRO UNIVERSITÁRIO FIEO ■ CENTRO UNIVERSITÁRIO IBERO-AMERICANO

- CENTRO UNIVERSITÁRIO PAULISTANA FACULDADE ANHANGUERA FACULDADE DE DIREITO DAMASIO DE JESUS
 - FACULDADE PAULUS DE TECNOLOGIA E COMUNICAÇÃO FACULDADE SANTA MARCELINA
 - FACULDADES INTEGRADAS CAMPOS SALES INSTITUTO SUMARÉ DE EDUCAÇÃO SUPERIOR
 UNIVERSIDADE CIDADE DE SÃO PAULO-UNICID UNIVERSIDADE IBIRAPUERA
- UNIVERSIDADE NOVE DE JULHO-UNINOVE UNIVERSIDADE PAULISTA-UNIP UNIVERSIDADE SANTO AMARO

Veja a lista completa em nosso site: www.comerciarios.org.br

TEM LUZ NO FIM DO TÚNEL

Drogas, futebol, política e rock'n roll: Casagrande solta os demônios e lança livro



x-jogador, roqueiro e atual comentarista, Walter Casagrande Junior começou cedo no mundo da bola, aos 9 anos. Casão, como é conhecido, foi ídolo do futebol nas décadas de 80 e 90, compondo o elenco do time mais popular do Brasil, o Corinthians.

Hoje, aos 50 anos, Casagrande traz a público sua trajetória de vida pessoal e profissional. Passagens marcantes como casamento, filhos, a "Democracia Corinthiana", o "amigo de fé" Sócrates e a Europa fazem parte do livro "Casagrande e seus Demônios". Os demônios? Sim, as drogas — uma experiência que levou o craque ao fundo do poço.

Por iniciativa dos filhos, Casão foi internado após uma crise de overdose, ocorrida minutos antes de um jantar em família. Disposto a mudar o rumo de sua história e sem querer ser exemplo de nada, Casagrande pretende, por meio de sua obra, apenas conscientizar as pessoas sobre a dependência química e tratar do assunto sem preconceito. "O cara que usa droga

não é um vagabundo. Ele é um doente e precisa de tratamento", diz.

Roqueiro das antigas e apaixonado pela banda The Doors, o ídolo é hoje encorajado pela família, amigos e principalmente pelo trabalho para vencer diariamente a batalha contra as drogas. Para a juventude, deixa seu recado: "A droga não escolhe cara, credo, muito menos religião. Mas existe uma maneira de sair. Não é um caso perdido. Sempre tem uma luz no fim do túnel. Basta ter coragem de pedir ajuda e encarar isso de frente".

Em uma de suas noites de autógrafos, o comentarista conversou com a equipe da Revista Voz Comerciária. Confira o bate-bola.

O que te encorajou a escrever um livro sobre sua carreira e o problema com as drogas?

Não foi bem um encorajamento, foi uma necessidade. Eu me tratei, fiquei um ano internado, foi muito difícil. Passei por maus bocados antes e durante a internação e senti uma necessidade pessoal de contar minha história. Achei que isso ia fazer bem para mim, além de encorajar as pessoas a buscarem ajuda. Quem tem esse tipo de problema e acha que é um caso perdido, está equivocado. Tem solução.

Qual sua opinião sobre a internação compulsória ou involuntária?

Fui internado involuntariamente, porque na época não tinha condições de escolher o que era bom para mim. A internação involuntária acontece geralmente por decisão de um familiar, quando percebe que o usuário não tem mais o controle de si e está colocando a vida dele e de outras pessoas em risco. Sou a favor

da internação involuntária, principalmente que ela seja provisória, porque acho que a pessoa tem que ser internada, se limpar e ficar em plena consciência para decidir se vai continuar o tratamento ou não. Afinal de contas, ela tem o direito de escolha. Quanto à internação compulsória, determinada pelo Estado, acho um pouco autoritária.

A droga é um problema mundial. Hoje, no futebol, existe esse problema?

Não é porque o futebol é um esporte e representa saúde que está salvo das drogas. Eu nunca vivenciei, mas não tenho dúvidas que o problema exista. A droga está em qualquer lugar que possamos imaginar, em todas as classes sociais, em todos os meios de convivência.

Qual foi a influência do Sócrates na sua vida?

Foi uma influência de encorajamento. Eu sempre me interessei pela política e, em 1979, eu já participava de algumas ações, na época da Ditadura. Sempre tive um tom de liberdade e achava que o Brasil merecia ser uma democracia. Depois que conheci o Sócrates, percebi que ele tinha o mesmo pensamento que eu e aí tivemos coragem de participar mais das questões políticas do País.



38



naugurado em 29 de setembro de 2008 e localizado sob a arquibancada do Estádio do Pacaembu, em São Paulo, o Museu do Futebol revela o esporte como um dos principais elementos formadores da cultura do nosso País.

Sob a curadoria do iornalista Leonel Kaz, o Museu, que é parte da Secretaria de Estado da Cultura do Governo de São

Paulo, apresenta, de forma lúdica, toda a trajetória do futebol, trazido ao Brasil pelo inglês Charles Miller no final do século XIX. Cada momento do esporte é situado na história do País por meio de relações com a música, a poesia, a política e a arte. Trata-se de um estudo que comove e impressiona.

Mais de 1 milhão e 700 mil pessoas iá visitaram o local e a equipe da Revista

Voz Comerciária também esteve lá para trazer a você, leitor, um pouco dessa paixão. Mas a visita presencial é fundamental. Todo mundo deve ter o gostinho de reviver grandes lances, ouvir narradores que marcaram o esporte e se sentir parte dessa trajetória. Pode-se dizer que, no Museu do Futebol, o torcedor que tanto homenageia seu time é, finalmente, o grande homenageado!

Museu do Futebol, independentemente do time para o qual você torce, é uma verdadeira aula sobre paixão nacional



Um tour pelo Museu

(Confira as fotos na próxima página)

- **1** Ao entrar, o visitante se depara com a "Grande Área". imagens e sons, o visitante revive uma tristeza de todos Nela, estão 487 imagens e fotografias ampliadas de objetos pessoais doados por torcedores de diferentes clubes do Brasil. É um pouquinho do sentimento das pessoas por seus times.
- **2** Passando pelo corredor "Pé na Bola", nos deparamos com imagens de criancas brincando com bolas de diferentes tipos – de meia, de couro, entre outras. A sensação é de estar redescobrindo a magia que o futebol desperta nos brasileiros ainda na infância.
- **3** Na chamada "Sala dos Anios Barrocos", encontramos os considerados anjos do futebol! "Flutuam" pela sala craques como Pelé, Garrincha, Zico, Ronaldo, Zagallo, Falcão, Jairzinho, Rivaldo, Tafarell, Ronaldinho Gaúcho, Roberto Carlos, entre muitos outros.
- 4 Rever o gol e reviver a emoção – isso é o que se faz nas cabines da "Sala dos Gols". Lá. enquanto você assiste ao lance. personalidades contam passagens pessoais marcadas por aquele momento. Entre os famosos, estão Armando Noqueira, Arnaldo Cezar Coelho, Galvão Bueno, Juca Kfouri, Lima Duarte, Marcelo Tas etc.
- **5** Já na "Sala dos Rádios", tem-se a oportunidade de escutar transmissões originais de gols marcantes da história do futebol narrados por locutores como Ary Barroso, José Silvério, Osmar Santos e Pedro Luiz.
- **6** E como será que se sente um jogador ao entrar em campo e ser ovacionado pelos torcedores? É o que descobre quem entra na "Sala da Exaltação" ao ouvir hinos, gritos e cancões de torcidas.
- **7** Nas salas "Origens" e "Heróis", encontramos mais de brincar com uma bola virtual e medir a velocidade 400 fotos que retratam a inserção do futebol no Brasil e personalidades que contribuíram para esse movimento.
- **8** Ao entrar no túnel "Rito de Passagem". numa mistura de história desse e de outros importantes estádios do País.

- os brasileiros a derrota da nossa seleção para o Uruguai na final da Copa de 1950, no Estádio do Maracanã.
- **9** Mas a felicidade é logo retomada ao chegar à "Sala das Copas do Mundo". Vídeos, fotos, jornais e documentos mostram cenas das competições mundiais principalmente os campeonatos do Brasil.
- **10** Em outro ambiente, os dois maiores jogadores de todos os tempos são homenageados. A "Sala Ex-

periência" é dedicada aos brasileiros Pelé e Garrincha.

11 - Um dos pontos altos do Museu é a "Sala dos Números e Curiosidades". Nela, além de brincadeiras interativas, o visitante encontra muita informacão - muita mesmo. São números, apelidos de jogadores, hinos, supersticões, recordes, chuteiras, vídeos - enfim, são dados que contam a história do esporte por meio de detalhes que encantam e surpreendem o público. Uma das ideias mais criativas e divertidas é a sequência de depoimentos de mães de juízes.

LOCAL: ESTÁDIO DO PACAEMBU

ACESSIBILIDADE

Todos os andares do Museu do Futebol

possuem elevadores para cadeirantes e pessoas

com dificuldade de locomocão. Para os deficientes

visuais, há piso podotátil, áudio-guias e

maguetes táteis. Há, ainda, áudio-guias

para os visitantes estrangeiros.

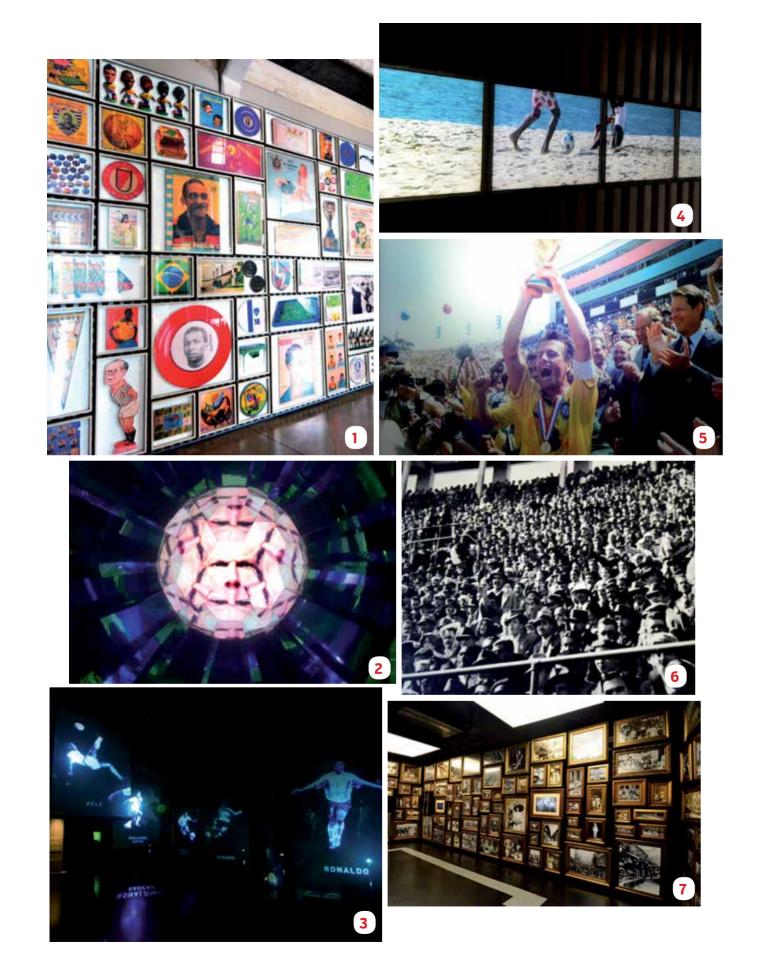
(Praca Charles Miller s/n)

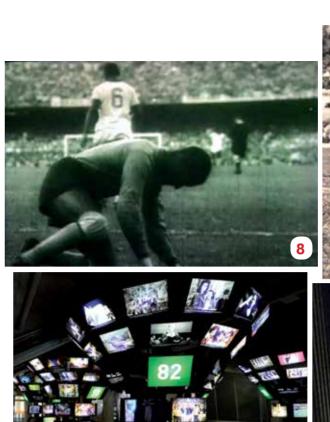
Horário: das 9h às 18h (bilheteria até as 17h) Preco: RS 6

Estudantes, professores e idosos pagam meia. Pessoas com deficiência não pagam. Às guintas-feiras, a entrada é gratuita. Site: www.museudofutebol.org.br

- Ao sair dessa sala, o visitante pode ir à arquibancada ter uma visão panorâmica do Estádio do Pacaembu.
- **12** Ao chegar à "Sala da Danca do Futebol", é possível entrar em bolas gigantescas para ouvir crônicas sobre o esporte e ver imagens de jogos brasileiros de todas as épocas.
- 13 Mas a ala mais interativa de todo o Museu é a "Sala logo de Corpo". No local, um filme 3D mostra os movimentos do corpo de Ronaldinho Gaúcho durante uma partida. No ambiente também é possível do seu chute.
- **14** A última parada é na "Sala Pacaembu" que conta a

Ufa! Foi uma partida e tanto! Ao sair do Museu, a impressão que se tem é a de ter feito (ou visto) muitos e muitos gols. Ponto para a cultura do nosso País!

















42





PELE BONITA O ANO INTEIRO O frio exige mais cuidados com a cútis

uem nunca ficou um determinado período exposto ao sol e depois se sentiu como um "camarão" ou passeou por lugares frios e sentiu a pele ressecar, parecendo

Essas sensações são comuns e diferentes a cada estação do ano, mas é possível minimizá-las ao manter a cútis saudável.

No inverno, principalmente, a atenção precisa ser redobrada. Trata-se de um período em que a pele perde oleosidade, ficando mais sensível e, por vezes, até com descamação.

Segundo João Hansen, presidente da Associação Brasileira de Cosmetologia (ABC), a hidratação da pele é fundamental para evitar o ressecamento e, como se dá tanto por vias internas quanto

externas, é essencial tomar bastante líqui-A HIDRATAÇÃO DA PELE É FUNDAdo, como água, chás MENTAL PARA EVITAR O RESSECAe sucos. "Além disso, é preciso procurar um MENTO E. COMO SE DÁ TANTO POR hidratante para o cor-VIAS INTERNAS QUANTO EXTERpo e outro específico para o rosto. Caso a NAS, TOME BASTANTE LÍQUIDO, pessoa tenha pele oleosa ou propensão a espinhas, é preferí-

vel uma loção facial livre de óleo. Por outro lado, as peles secas se adaptam bem a cremes mais espessos", explica o presidente da ABC.



"O ideal é aplicar o hidratante todos os dias, logo após o banho, caprichando nas pernas e bracos, áreas com pouca quantidade de glândulas sebáceas e mais propensas ao ressecamento. Caso sinta

> necessidade, reaplique o hidratante mais de uma vez ao dia", diz Hansen.

> É importante ressaltar que mãos e lábios merecem cuidado especial, como hidratantes com protetor, uma vez que ficam mais expostos

ao frio e ao vento.

COMO ÁGUA. CHÁS E SUCOS

Tendo um pouco de cuidado, todos podem curtir o charme do inverno mantendo sua pele bonita e saudável

PARA UMA PELE DE PÊSSEGO

Uma dica importante é evitar o uso de água muito quente durante o banho, já que ela tira a oleosidade natural da pele. No rosto, o ideal é sempre usar água fria.

E não se engane: o sol de inverno também queima, resseca e acelera o envelhecimento da pele, podendo ocasionar o câncer de pele, o mais incidente no Brasil, de acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA). Por isso, proteja-se dos raios ultravioletas com a aplicação diária do filtro solar em todas as estações do ano, logo depois da hidratação da pele. O ideal é reaplicá-lo a cada duas horas durante a exposição solar.



- PASSE UMA BASE
- RETIRE O ADESIVO DA CARTELA
- COLE O ADESIVO NA UNHA
- RETIRE O EXCESSO COM LIXA
- PASSE UMA BASE

UNHAS (DES)COLADAS

Adesivos simplificam a vida de quem precisa estar sempre bonita

ala a verdade: estar com as unhas bonitas e bem cuidadas faz toda diferença. É uma espécie de cartão de visita. Afinal, é com as mãos que cumprimentamos as pessoas, mostramos os produtos aos clientes, passamos o cartão de débito... Elas estão expostas o tempo todo. Mas, às vezes, a correria é tanta que não sobra tempo nem para a mulher ir à manicure. Imagine ter que esperar o esmalte secar?!

Mas a modernidade é uma grande aliada da mulherada nesse sentido. Hoje, existem adesivos que deixam as mãos com aspecto de guem acabou de sair do salão de beleza.

São muitas variedades: adesivos lisos, de flores, corações, formas geométricas, degradê, francesinha, uma infinidade de estampas.

Os adesivos são vendidos em cartelas, já no formato da unha. Para aplicá-los, basta tirar com cuidado da cartela, colar sobre a unha limpa e seca e retirar o excesso com ajuda da lixa. Pronto! Para tirar, a acetona é o jeito mais fácil, embora também seja possível apenas descolar o adesivo.

A unha fica bonita por aproximadamente 15 dias. No geral, o adesivo só precisa ser trocado porque a unha cresce embaixo.

Dica: passar uma base antes de colar o adesivo e também por cima dele aiuda a mantê-lo por mais tempo.



TÁ DIFÍCIL ENGOLIR?

Procure o médico. Você pode estar com

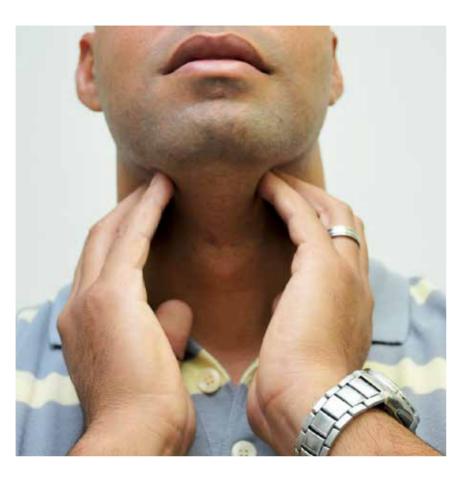
FARINGITE

om a chegada do inverno e das temperaturas mais frias, é comum a proliferação de alguns tipos de infecções virais, como as gripes e os resfriados, que podem ocasionar inflamações, inchaço e dores na garganta, a chamada faringite.

A faringite é a inflamação da faringe, que é a parte posterior da garganta, entre a laringe e as amígdalas. Essa inflamação causa dor ou coceira na garganta, fazendo com que a ação de engolir alimentos sólidos ou líquidos seja desconfortável ou dolorida.

Segundo o dr. Fabrízio Romano, otorrinolaringologista, normalmente, a doença não tem gravidade, mas, se não houver uma melhora num prazo aproximado de 15 dias, é preciso procurar um médico para que seja investigada com melhor atenção. "Essa é uma enfermidade que pode aparecer em qualquer época do ano, mas as faringites virais são mais comuns no inverno, pelo aumento das viroses. Para evitar, a pessoa precisa lavar sempre as mãos, evitar aglomerações e contato com pessoas doentes, além de manter uma alimentação saudável e descanso adequado", informa o dr. Fabrízio.

O médico salienta também que não há estudos científicos que comprovem que alimentos gelados contribuam para o surgimento da faringite.



SEGUNDO ORIENTAÇÕES DO SITE

www.minhavida.com.br

QUANDO OS SINTOMAS DE FARINGITE APARECEM, É PRECISO PROCURAR, IMEDIATAMENTE, A ORIENTAÇÃO MÉDICA, MAS ALGUMAS DICAS PODEM AJUDAR A ALIVIAR AS DORES DE GARGANTA:



- Beba líquidos quentes, como chá com limão ou mel.
- Faça gargarejos várias vezes ao dia com água morna e sal (1/2 colher de chá em uma xícara de água).
- Chupe balas ou pastilhas para a garganta. As crianças pequenas não devem usar esses produtos porque podem se engasgar.
- Um vaporizador ou umidificador de vapor frio pode hidratar e suavizar a garganta seca e dolorida.

DE LUZ

o Brasil, há 20 milhões de famílias com renda per capita menor que meio salário mínimo, ou seja, ao somar o salário de todo mundo da casa que trabalha e dividir pelo número de moradores, chega-se a um valor menor que a metade de

Foi justamente para essas pessoas que o Deputado Fede-

um salário mínimo.

CONHEÇA
A LEI
DA TARIFA
SOCIAL
DE ENERGIA
ELÉTRICA

ACESA

ral Carlos Zarattini (PT-SP), criador do Bilhete Único, criou a Lei da Tarifa Social de Energia Elétrica, válida desde 2010.

A Lei concede desconto na conta de luz e ainda obriga as empresas de energia elétrica a oferecer gratuitamente a essas famílias os chamados equipamentos eficientes, como lâmpadas, geladeiras e chuveiros econômicos.

THATHAT

ENTENDA COMO FUNCIONA

O QUE É?

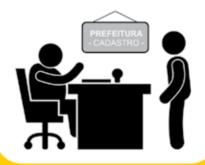
A Lei da Tarifa Social de Energia Elétrica garante desconto na conta de luz para famílias com renda per capita inferior a meio salário mínimo.



COMO CONSEGUIR?

A pessoa deve procurar a Prefeitura de sua cidade, se cadastrar, levar o número do cadastro para a empresa de energia elétrica e solicitar o desconto.

Uma vez feito o cadastro, o desconto é válido para sempre, a não ser que a família mude de endereço. Nesse caso, será necessário se recadastrar.



DE QUANTO É O DESCONTO?

São faixas de desconto que variam de 60% para quem consome 30 KWh, que é bem pouco, até 10% para quem consome 220 KWh.

Quanto mais a pessoa gasta, menor o desconto.

Vale lembrar que esse desconto acumula com a redução de 20% dada pela presidenta

Dilma Rousseff. Além disso, quem tem o Bolsa-Família nem precisa se cadastrar, pois já receberá o desconto automaticamente.



ATITUDES SIMPLES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Alimentação balanceada e exercícios físicos são fundamentais para quem vive nas grandes cidades

stresse, quilômetros de congestionamento, poluição, sedentarismo e má alimentação são alguns fatores presentes no dia a dia de cidadãos que moram e trabalham em grandes capitais como São Paulo.

Esses vilões acabam provocando doenças que resultam em afastamentos laborais. Entre os problemas mais comuns estão a ansiedade, que acomete principalmente vendedores, que precisam cumprir metas, policiais, bombeiros ou profissionais da saúde, que correm risco e tentam salvar vidas; a Síndrome de Burnout, que é a completa exaustão, não rara em professores; a depressão; LER (Lesão por Esforço Repetitivo) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho); e até o uso de drogas.

No entanto, de acordo com o diretor clínico do SPA Sorocaba, dr. Manuel Carlos Beldi Castanho, é possível aumentar a qualidade de vida e prevenir doenças mesmo vivendo em metrópoles. "Basta uma mudança de atitude. Estou



Fotos: Divulgação SPA Sorocaba



falando simplesmente de ter uma alimentação balanceada e praticar exercícios regularmente", explica o médico.

Para o dr. Castanho, pequenas mudanças de hábito fazem toda a diferença na



saúde da população. "Por exemplo, se alimentar de três em três horas é uma atitude simples e que aumenta o metabolismo do corpo, fazendo com que a pessoa não chegue à próxima refeição com muita fome. Outra dica é comer devagar, pois, quando se come rápido, não dá tempo de o estômago avisar o cérebro que está satisfeito e isso pode levar a pessoa a comer duas ou três vezes mais do que necessita realmente."

O incentivo às práticas esportivas e ao uso de bicicletas como transporte alternativo e as campanhas de combate ao tabagismo estão fortalecendo o conceito de qualidade de vida nas capitais. "Não estamos em níveis satisfatórios, mas a população está mais esclarecida e, consequentemente, se alimentando melhor, fumando menos e fazendo mais exercícios físicos", finaliza dr. Castanho.

Uma fugida para se cuidar

O SPA Sorocaba é um local especializado em tratamentos médicos voltados à saúde, à reeducação alimentar e à prática regular de atividade física.

Pessoas com diferentes objetivos procuram o local, seja para controle de obesidade, tratamento de tabagismo, reabilitação cardiovascular ou simplesmente para descansar.

O SPA oferece tratamentos para obesidade, para gestantes e pós-parto, atendimento pré e pós-operatório, controle do estresse, reeducação alimentar, tratamento para problemas ortopédicos e reumatológicos, spa para terceira idade, tratamentos estéticos e fisioterapia.

SPA SOROCABA

Rodovia Raposo Tavares, KM 104,5 Sorocaba – São Paulo – CEP 18052-775 Telefones: (15) 2102 6700 - (15) 3222 7070 Reservas: 0800 55 8878 ou 0800 701 8878

site: http://www.spasorocaba.com.bre-mail: reservas@spasorocaba.com.br

Revista Voz Comerciária - Agosto/2013 49



ssim como os seres humanos, o ambiente também precisa ser cuidado. Coisas como a posição da cama, do sofá, as cores da parede, um quadro ou uma planta podem influenciar até em nosso humor.

Segundo a paisagista e consultora Arlete Menegatti, a chamada medicina do ambiente contribui para tornar os locais mais saudáveis, onde seja possível se relacionar de maneira consciente em um espaço equilibrado e adequado.

Comprovada por pesquisas e estudos, essa nova concepção possibilita que os espaços empresariais e residenciais sejam transformados em ambientes saudáveis, capazes de contribuir para o desenvolvimento do talento dos seus usuários, melhorando a qualidade de vida.

Cada espaço possui um padrão ener-

gético único, resultado das características físicas e das pessoas que o frequentam, ou seja, a interação entre as ondas e formas, luminosidades, cores e qualidade anímica (estado de espírito/alma) dos habitantes cria um caráter singular para o ambiente, que pode ser benéfico ou prejudicial aos seus usuários.

No caso do ambiente de trabalho, por exemplo, este precisa ser agradável para uma boa produção. O foco é criar um local coerente com a atividade exercida e com o perfil das pessoas que o frequentam, sejam funcionários ou clientes, para que essa relação possa ser a mais equilibrada e benéfica possível. Entre os fatores determinantes estão: iluminação, qualidade do ar e as imagens e símbolos empregados no local.

De acordo com Arlete, itens como desorganização, poluição visual ou poluição sonora podem atrapalhar algumas situações. "Mesmo quando não percebemos conscientemente, sentimos um incômodo e isso interfere no espaço. No caso de um funcionário, ele não conseguirá utilizar todo seu potencial, terá maior irritabilidade, produzirá menos e a probabilidade de faltas será maior. No caso de clientes, eles não permanecerão por muito tempo no recinto nem se sentirão atraídos a voltar, o que significa menor consumo", declara a consultora.

A medicina do ambiente é multidisciplinar, ou seja, utiliza várias técnicas que se complementam e podem ser usadas simultaneamente. São elas: Paisagismo, Geobiologia, Iconografia, Geocromoterapia, Feng Shui e Geometria Sagrada. Em locais onde o maior desequilíbrio está nas radiações vindas do subsolo, por exemplo, o trabalho será focado na Geobiologia.

MELHORE O ASTRAL DO AMBIENTE

Locais saturados de informações e memórias, como fotos, quadros, pinturas e esculturas, devem ficar mais livres, vazios e frescos. Isso tornará possível a entrada de novas informações e códigos, transformando-os em espaços que possibilitem a evolução e o crescimento de vida.

Lembre-se que a estética é dinâmica. Por isso, toda simbologia existente num local também é responsável por sua qualidade energética.

A arte, a arquitetura e a decoração emitem frequências. Certas qualidades e intensidades de ondas que podem ser saudáveis são capazes de transformar o espaço em que vivemos em verdadeiros centros de força, onde podemos recarregar as energias e sentir paz e acolhimento.



Parte integrante da medicina do ambiente, o Feng Shui é uma técnica chinesa existente há mais de 4 mil anos utilizada para orientar a construção e a concepção de uma casa ou edificação, visando harmonia a seus moradores.

Por meio da observação da natureza, antigos mestres chineses avaliavam o melhor posicionamento das edificações em relação às forças naturais e suas consequências sobre o ser humano. Por essa análise, concluíram que cada terreno, espaço natural ou edificação possui uma vibração própria.

O objetivo do Feng Shui é conservar e armazenar todas as influências positivas que trazem vitalidade e saúde ao ser humano, além de retirar ou reduzir os efeitos negativos que possam prejudicar o homem. Essas alterações são chamadas de "curas."

A tradução literal do termo Feng Shui é vento e água. O vento simboliza yang, a energia. A água, o yin é a contenção. A busca do equilíbrio entre esses dois aspectos é o que norteia essa milenal técnica chinesa que, a cada ano, ganha mais espaco no Ocidente.

Mas é bom ressaltar que somente aplicar o Feng Shui para ativar a área da prosperidade e sonhar em ser próspero não é certeza de resultado. Sem a ação, o trabalho e o esforço, as tão sonhadas riquezas e abundâncias continuarão bem longe de nós. Em outras palavras, faça sua parte! Dá trabalho, mas é a regra do jogo. Por isso, muita atenção aos banheiros, às vigas, às estantes e às portas de entrada - lugares que concentram e distribuiem energias. **Veja:**

BANHEIROS - Considerados os ladrões de energia da casa. A porta do banheiro nunca deve ser em frente à porta do quarto, senão toda a energia do quarto será roubada e drenada pela privada e encanamento. Consequentemente, os ocupantes desse quarto ficarão desvitalizados.

VIGAS - Levante a cabeça e verifique se você não está sentado ou deitado embaixo de uma viga exposta. Vigas expostas exercem pressão sobre nosso corpo, provocando uma série de dores e problemas. Os mais comuns são: dores de cabeça, desatenção no trabalho, dores nas mãos, cansaço, dor na nuca, noites mal dormidas e agitadas.

ESTANTES - Como as vigas, as estantes exercem pressão sobre nosso corpo quando estamos debaixo delas. É muito comum, em quarto de jovens ou casais, encontrarmos parte da cama debaixo de prateleiras ou armário-superior, causando insônia, pesadelos e dores de cabeça.

PORTAS DE ENTRADA - Veja se sua escrivaninha, cadeira ou sofá estão em frente à porta de entrada. Ficar de frente para a porta principal, mesmo que provisoriamente, faz com que você receba toda a energia que entra pela porta, ficando agitado, perturbado e nervoso, além de comprometer sua concentração.

Revista Voz Comerciária - Agosto/2013 5I



SINDICATO DOS COMERCIÁRIOS DE SÃO PAULO

Rua Formosa, 99 - Vale do Anhangabaú - Centro CEP 01049-000 - São Paulo/SP Tel.: 2121-5900 www.comerciarios.org.br

RICARDO PATAH, presidente