Ano VI – nº 127 – Setembro de 2016

VOZ COMERCIÁRIA

Órgão Oficial do Sindicato dos Comerciários de São Paulo – www.comerciarios.org.br

O Sindicato que te atende bem!

SINDICATO MOBILIZA CATEGORIA E CONQUISTA 9,62% DE AUMENTO SALARIAL

PREVIDÊNCIA

Faça o agendamento e pedido da aposentadoria no Sindicato. Págs. 6 e 7

ESPORTES

Time dos Comerciários de São Paulo é bicampeão estadual de futsal. Pág. 11

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

Conheça algumas sugestões saudáveis de alimentação. Pág. 14

A luta por um salário decente

A história se repete: chega o momento de assinar nosso acordo coletivo e começa o chororô dos empresários para atender as nossas reivindicações.

Mesmo assim, conseguimos romper o primeiro obstáculo, pois acabamos de fechar nosso acordo 2016/2017, beneficiando os trabalhadores cujos sindicatos são representados pela Federação do Comércio. Ao todo, serão 250 mil comerciários e comerciárias que terão um reajuste de 9,62%, que cobre a inflação do período.

Com outros setores, como lojistas e supermercado, ainda não foi possível assinar o acordo coletivo, principalmente porque os empresários querem dividir o reajuste e, em alguns casos, estão oferecendo um índice inferior à inflação do período. Isso, nós não vamos aceitar. A pressão da nossa base é a grande arma contra esse absurdo. A crise econômica que o País atravessa vem sendo usada pelo setor patronal para complicar as negociações, o que faz com que surjam propostas indecentes, como dividir o reajuste ou oferecer um índice inferior à inflação.

Nossa luta é e continuará sendo pela conquista do aumento real. Nos últimos anos, nossa categoria foi uma das poucas em São Paulo a conquistá-lo. Isso foi importante para compensar as perdas geradas pela pressão inflacionária e, desta vez, não será diferente, mesmo porque os erros cometidos na condução do processo econômico não são de nossa responsabilidade, portanto, não vamos pagar essa conta.

Nossa luta é por um salário decente e também pela implantação do piso nacional dos comerciários – que beneficiará os 12 milhões de comerciários e comerciárias de todo o País.

Ricardo Patah,
presidente do Sindicato
dos Comerciários de São Paulo

REDES SOCIAIS

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

www.comerciarios.org.br

www.pnud.org.br/ods.aspx

EXPEDIENTE

– JORNAL VOZ COMERCIÁRIA –
Publicação do Sindicato dos Comerciários de São Paulo

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

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

Conselho Fiscal: Avelino Garcia Filho, Gino Vaccaro e Luiz Hamilton de Sousa.
Suplentes: Adriana Machado, Domingos Serralvo Moreno e Maria das Graças da Silva Reis.

Delegados Federativos: Nildo Nogueira e Wilson Moura da Silva.
Suplentes: Manuel Correia e Domingos Serralvo Moreno.

Conselho de Planejamento Estratégico: Rubens Romano e Julio Nicolau.

Editora e jornalista responsável: Elaine Gazonni Mtb 17.654/SP - **Textos:** Karina Amador - **Artes e diagramação:** Antonio Laudate - **Fotos:** FH Mendes e Jaélcio Santana.
Setembro de 2016 - Ano VI - nº 127. Tiragem: 200 mil exemplares.

– ENDEREÇOS DO SINDICATO DOS COMERCIÁRIOS DE SÃO PAULO –

SEDE: Rua Formosa, 99 - Vale do Anhangabaú - Centro - Tel.: 2121-5900
www.comerciarios.org.br - sindicato@comerciarios.org.br
SUBSEDES: Pinheiros: Rua Dep. Lacerda Franco, 125 - Tel.: 2142-3300
Tatuapé: Rua Dr. Raul da Rocha Medeiros, 72 - Tel.: 3466-9393
Lapa: Rua 12 de Outubro, 385 - 4º andar - cjs 41/42 e 6º andar cj. 62 – Tel.: 2131- 9900
Santo Amaro: Rua Coronel Luis Barroso, 102/106 - Tel.: 2162-1700
Santana: Rua Voluntários da Pátria, 1.961 - 4º andar - cjs 401/402 - Tel.: 2121-9250
São Miguel: Rua Arlindo Colaço, 162 - Tel.: 3466-9600
Bom Retiro: Rua José Paulino, 586 - 5º andar - Tel.: 2504-3500
Brás: Rua Brigadeiro Machado, 33 - 1º andar - Tel.: 2144-9671
Ambulatório: Rua Dr. Diogo de Faria, 967 - Tel.: 2142-3350
Clube de Campo: Estrada do Morro Grande, 3.000 - Cotia - Tel.: 2121-5967
Colônia de Férias: Avenida Guilhermina, 240 - Praia Grande - Tel.: (13) 3474-2310

Carteira de Trabalho:
sem ela, empregado e empregador não têm direitos

A Carteira de Trabalho e Previdência Social (CTPS) é um direito de todo brasileiro e é o único documento oficial que registra o histórico dos vínculos empregatícios ao longo da vida de um trabalhador.

É nela que são anotadas informações como as funções desempenhadas, os contratos, os salários e promoções recebidos, entre outras.

E o mais importante: para ter acesso aos benefícios garantidos ao trabalhador, como salário regular, férias, 13º, seguro-desemprego, aposentadoria, FGTS, licença-maternidade, etc., a Carteira de Trabalho precisa estar devidamente assinada e atualizada.

Ou seja, não aceite trabalhar, em hipótese alguma, sem a CTPS assinada. Sem ela, você não terá como comprovar o seu direito aos benefícios trabalhistas. Caso seu patrão não queira efetuar seu registro, denuncie ao Sindicato.

Bom para todos

Do mesmo jeito que a CTPS resguarda o empregado e seus direitos, também funciona como um comprovante de que o contratante está em dia com suas obrigações, como depósito do fundo de garantia, contribuição de INSS, pagamento de férias e outros benefícios.

COMO TER A SUA

A CARTEIRA DE TRABALHO É EMITIDA GRATUITAMENTE E NA HORA. BASTA PROCURAR OS POSTOS DE ATENDIMENTO DO MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO, SER BRASILEIRO, MAIOR DE 14 ANOS, APRESENTAR DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO E UMA FOTO 3X4.

CUIDE BEM DA SUA CARTEIRA DE TRABALHO, POIS A PERDA OU A MÁ CONSERVAÇÃO PODEM GERAR TRANSTORNOS PARA REAVER REGISTROS ANTIGOS, COMPROVAR EXPERIÊNCIA, ENCONTRAR UM NOVO EMPREGO E ATÉ PARA A SOLICITAÇÃO DA APOSENTADORIA.

CLUBE DE CAMPO DO SINDICATO

Comerciários e comerciárias, desfrutem de momentos inesquecíveis com sua família!

VENHA NOS VISITAR. APROVEITE O QUE É SEU!

Faça sua reserva pelos tels.: (11) 2111-1754/1790 ou compareça à Sede e Subsedes do Sindicato.

"Somos todos Fernanda"

No ano em que completamos dez anos da Lei Maria da Penha, ainda um Feminicídio ocorre a cada 1h30 no Brasil

Foi com essa preocupação que, no dia 12 de agosto, o Sindicato dos Comerciários de São Paulo participou de um ato, junto aos trabalhadores da saúde, pela memória da enfermeira Fernanda Sante Limeira, de 35 anos, morta pelo ex-marido a caminho do trabalho, no dia 22 de julho deste ano. "Somos todos Fernanda" foi o tema da ação que se iniciou na Praça da República e percorreu as ruas do Centro da cidade até a Unidade Básica de Saúde onde a enfermeira trabalhava.

"Foi mais uma vítima da violência doméstica neste País. Precisamos de políticas mais eficazes contra esse malefício. Vamos abortar essa cultura machista e exigir do Estado mais segurança e proteção", disse Isabel Kausz, diretora responsável pela Secretaria da Mulher do Sindicato.

Fernanda Sante Limeira foi brutalmente assassinada pelo ex-marido em frente à UBS República, seu local de trabalho. A enfermeira havia solicitado proteção depois de se sentir ameaçada pelo ex, mas o pedido foi negado pela Justiça, por não acharem elementos que justificassem as medidas protetivas.

Representantes das Lojas Americanas vão ao Sindicato e se comprometem com comerciários

Após várias manifestações realizadas pelo Sindicato dos Comerciários de São Paulo em frente às Lojas Americanas em defesa do reajuste no vale-refeição dos comerciários que, atualmente, é de R$ 4,50 e está congelado há quase 15 anos, representantes da empresa estiveram na sede da entidade no dia 26/08.

Na reunião, os patrões decidiram levar a pauta à empresa e comprometeram-se a apresentar uma solução no próximo encontro.

CONQUISTAS DA CATEGORIA

JURÍDICO INDIVIDUAL

Sem falência

Os supermercados ECON encerraram as atividades e tentaram não acertar as multas pelo atraso no pagamento das verbas rescisórias, alegando falência. No entanto, a empresa estava em recuperação judicial.
O departamento jurídico do Sindicato recorreu da sentença e os desembargadores da 10ª Turma do Tribunal Regional afirmaram que apenas empresas efetivamente em falência são isentas dessas multas, condenando o supermercado, assim, a pagar as multas ao trabalhador J.B.S.

Férias

A empresa FILIZOLA S/A PESAGEM E AUTOMAÇÃO, apesar de ter concedido as férias no prazo de um ano ao empregado R.C.F.G., deixou de fazer o pagamento na data certa (até dois dias antes do início das férias).
Os magistrados da 16ª. Turma do Tribunal Regional do Trabalho corrigiram a irregularidade e condenaram a empresa ao pagamento da dobra legal pelo atraso.

Sem justa causa

A aplicação da "justa causa" é a maior penalidade que pode ser dada ao trabalhador. Quando imposta de forma certa, rescinde o contrato por culpa do empregado. No entanto, muitas empresas se utilizam disso tentando restringir direitos e pagar menos ao trabalhador.
Foi o que aconteceu com M.C.D.D., que foi injustamente demitido pela empresa ÁGUAS PETRÓPOLIS PAULISTA, sob alegação de que teria agredido seu superior.
Essa injustiça foi corrigida e tanto o juiz de primeira instância quanto os magistrados da 3ª Turma do Tribunal Regional do Trabalho reverteram a justa causa e obrigaram a empresa a pagar os direitos do trabalhador.

JURÍDICO COLETIVO

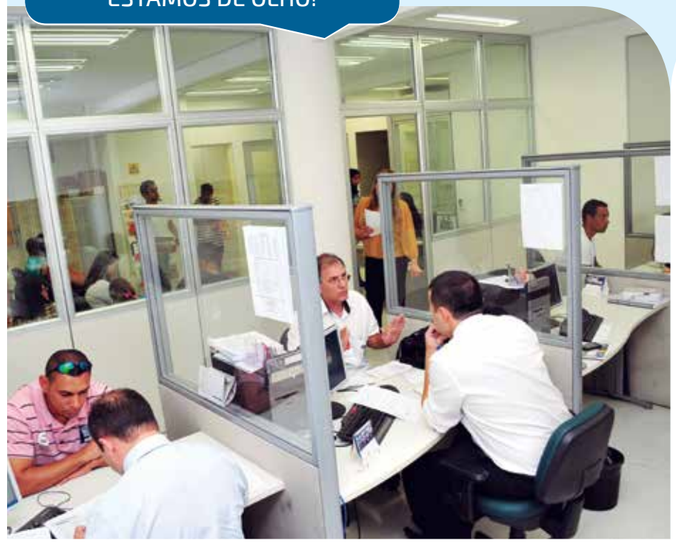
Cesta básica

A empresa NAKEPE CREAÇÕES LTDA. foi denunciada ao departamento jurídico do Sindicato dos Comerciários de São Paulo por não conceder o benefício da cesta básica a seus empregados.
Após reunião, a empresa regularizou todos os pagamentos retroativos.

DSR

Representantes da PICOLLI INDÚSTRIA COMÉRCIO DE MÓVEIS E ESTOFADOS LTDA. EPP. compareceram ao Sindicato para esclarecer por que a empresa não pagava DSR (Descanso Semanal Remunerado) sobre as comissões dos vendedores.
Depois de ser orientada, a loja pagou as diferenças de todo o período retroativo e passou a pagar o valor correto aos vendedores.

ESTAMOS DE OLHO!



COMERCIÁRIO, PARA CONSULTAR ACORDOS COLETIVOS E DIREITOS DA CATEGORIA, ACESSE

www.comerciarios.org.br

E CLIQUE EM Seus Direitos Dúvidas e Informações

CASO A EMPRESA NÃO ESTEJA CUMPRINDO ACORDOS NEM GARANTINDO OS DIREITOS DA CATEGORIA, DENUNCIE:

www.comerciarios.org.br/index.php/denuncia ou ligue para 2111-1818.

NOSSO SINDICATO POSSUI UM DEPARTAMENTO JURÍDICO COMPLETO À DISPOSIÇÃO DE SEUS ASSOCIADOS.

Possíveis mudanças na Previdência aumentam pedidos de aposentadoria

A temida Reforma da Previdência está provocando aumento nos números de pedidos de aposentadorias nas agências do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). Em algumas regiões, só há datas disponíveis para o ano que vem.

Mas esse seria o momento certo?

Se o trabalhador tiver perto de atingir as condições necessárias para se aposentar, por tempo de contribuição ou idade, deve dar entrada ao benefício **antes que as regras mudem.**

Quem tem direito?

POR TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO:

Homens – 35 anos
Mulheres – 30 anos

POR IDADE:*

Homens – 65 anos
Mulheres – 60 anos

**Na aposentadoria por idade, o segurado tem que ter contribuído pelo menos com 180 contribuições, ou seja, 15 anos, para o INSS.*

FÓRMULA 85/95

HOMEM

Mínimo de contribuição: **35 anos** + Idade **60 anos*** = **95**

**A idade pode ser menor se o tempo de contribuição for maior.*

MULHER

Mínimo de contribuição: **30 anos** + Idade **55 anos*** = **85**

**A idade pode ser menor se o tempo de contribuição for maior.*

Quem se enquadra nessa regra tem direito a receber a aposentadoria com a média de salário integral, sem o fator previdenciário.

ATENÇÃO! PARA NÃO TER PROBLEMAS NA HORA DE REQUERER A APOSENTADORIA, É PRECISO TOMAR ALGUNS CUIDADOS:

- SOLICITE O CNIS (CADASTRO NACIONAL DE INFORMAÇÕES SOCIAIS) NO INSS E VERIFIQUE SE AS CONTRIBUIÇÕES FORAM REPASSADAS PELO EMPREGADOR.
- CONFRONTE O CNIS COM AS CARTEIRAS DE TRABALHO.
- GUARDE SEMPRE AS CARTEIRAS DE TRABALHO, GUIAS DE RECOLHIMENTO, RESCISÃO DE CONTRATO DE TRABALHO, EXTRATO ANALÍTICO DO FGTS, HOLERITES, CERTIDÃO DE SERVIÇO MILITAR, RESERVISTA E/OU OUTROS DOCUMENTOS QUE COMPROVEM O VÍNCULO JUNTO AO INSS.
- SE PERDEU A CARTEIRA DE TRABALHO, SOLICITE NA EMPRESA UMA CÓPIA AUTENTICADA DA FICHA DE REGISTRO DE EMPREGADO E DECLARAÇÃO, CASO O VÍNCULO NÃO CONSTE NO CNIS.
- VALE A PENA RESSALTAR QUE DOCUMENTOS COMO A CARTEIRA DE TRABALHO, CNIS E EXTRATO DO FGTS SERVEM DE PROVAS PARA REQUERER A APOSENTADORIA.

O Sindicato dos Comerciários de São Paulo, preocupado com as mudanças e com o aumento no número de pedidos de aposentadorias nos postos do INSS, com agendamento previsto só para o ano que vem, se coloca à disposição dos comerciários, por meio do seu Departamento Previdenciário.

A entidade sindical, por manter um convênio direto com o INSS, e por meio de suas credenciadas, solicita o CNIS, dá entrada em aposentadorias, orienta e tira dúvidas dos trabalhadores.

No Sindicato, o agendamento é semanal e sem demora. E o melhor: o comerciário não precisará ir até a agência do INSS, pois será representado por nossas credenciadas.

Para este serviço, os associados não deverão fazer nenhum agendamento antes de procurar o Sindicato, nem mesmo para solicitar o CNIS, pois isso impede que o Departamento Previdenciário realize qualquer ação ou agendamento.

Venha nos visitar!

Estamos à disposição para todas as informações, dúvidas, fazer contagem e protocolar pedido de aposentadorias.

Quer saber mais?

Ligue 2111-1769 / 2111-1772 (falar com Marlene ou Joice) ou compareça à Rua Formosa, 99 – 4° andar – Centro (ao lado do Metrô Anhangabaú), de segunda a sexta-feira, das 8h às 20h.

E NÃO SE ESQUEÇA:

O SERVIÇO DE AGENDAMENTO E PEDIDOS DA APOSENTADORIA ESTÁ DISPONÍVEL SOMENTE PARA OS SÓCIOS DO SINDICATO. JÁ A ORIENTAÇÃO É PARA TODOS OS TRABALHADORES DO COMÉRCIO.

FAÇA CURSOS DE IDIOMAS, MÚSICA, DANÇA, CUIDE DA BELEZA E MUITO MAIS NO SINDICATO!

Investir em você mesmo é essencial. Aprender outras línguas e informática pode fazer você alcançar seus objetivos profissionais. Já tocar um instrumento ou fazer aulas de dança te trará qualidade de vida, combatendo o estresse do dia a dia. No Sindicato, também há um salão de beleza esperando por você. E, caso queira se conhecer melhor, faça terapia.

CONFIRA AS OPÇÕES ABAIXO E NÃO PERCA MAIS TEMPO!

IDIOMAS
- Inglês básico e intermediário
- Espanhol básico

INFORMÁTICA
- Informática básica *(Digitação – Word – Excel – PowerPoint – Redes Sociais)*

CURSOS EXTRAS
- Rotinas administrativas
- Formação cidadã
- Curso de Libras *(Linguagem Brasileira de Sinais)*

PALESTRAS
- Atendimento ao Cliente
- Técnicas de Vendas
- Marketing Pessoal

LAN HOUSE
- Acesso à internet de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h

SALA PARA LEITURA
- Livros para leitura e pesquisa de diversas áreas

SALÃO DE BELEZA
- Cabeleireiro, manicure e depilação para cuidar de você.

ESPAÇO PARA OS APOSENTADOS
- Carteado
- Bilhar
- Dominó

INSTRUMENTO MUSICAL
- Violão
- Cavaquinho
- Teclado

DANÇA
- Zumba
- Dança de salão

YÔGA
- Harmonizar o corpo e a mente

TERAPIA
- Atendimento psicológico (adulto e infantil) para você se conhecer melhor. Você pode aprender técnicas de "otimização" que você utilizará no seu dia a dia, inclusive para lidar com conflitos tanto no trabalho quanto na família.

APROVEITE!
Basta ligar para 2121-5941 / 2111-1869 / 2111-1773

Pressão do Sindicato garante 9,62% de aumento aos comerciários

Após pressionar o setor patronal com mobilizações de norte a sul da cidade, o Sindicato dos Comerciários de São Paulo consegue o reajuste salarial de 9,62% para cinco segmentos do comércio. A Convenção Coletiva de Trabalho foi firmada no dia 15 de setembro, na sede patronal da Federação do Comércio do Estado de São Paulo (Fecomercio), entre o Sindicato dos Comerciários e as seguintes entidades patronais: Sindicato do Comércio de Veículos Usados do Estado de São Paulo (SINDIAUTO); Varejista de Carnes Frescas (S.C.C.F); Sindicato do Comércio de Flores e Plantas Ornamentais de São Paulo (Sindiflores); Sindicato do Comércio de Material Óptico, Fotográfico e Cinematográfico do Estado de São Paulo (SINDIÓPTICA) e a Federação do Comércio do Estado de São Paulo (Fecomercio).

Segundo Ricardo Patah, presidente do Sindicato dos Comerciários de São Paulo, as Convenções assinadas beneficiaram cerca de 250 mil dos 500 mil trabalhadores da base. A assinatura dos acordos ainda no mês de setembro, com o índice de 9,62%, garante para o trabalhador a reposição da inflação, medida pelo INPC/IBGE no período de setembro de 2015 a agosto de 2016. Os trabalhadores devem receber o aumento retroativo a 1º de setembro no mês de outubro.

"Já sabíamos que as negociações não seriam fáceis, por conta da crise. Apesar da resistência,conseguimos fechar ainda em setembro, que é a data-base da categoria. O que representa uma vitória, diante desse cenário", disse Patah.

Até o fechamento desta edição, o Sindicato dos Comerciários de São Paulo ainda estava negociando o reajuste salarial dos comerciários de lojas, supermercados, concessionárias, materiais de construção, medicamentos, entre outros.

A CAMPANHA SALARIAL 2016/2017 FOI INICIADA EM MAIO. FORAM REALIZADAS MANIFESTAÇÕES EM VÁRIAS REGIÕES DA CIDADE COM A FINALIDADE DE MOSTRAR AOS COMERCIÁRIOS QUE O SINDICATO ESTAVA TRABALHANDO NO SENTIDO DE CONQUISTAR UM RESULTADO POSITIVO NA CONVENÇÃO COLETIVA DE TRABALHO.

MAIS INFORMAÇÕES

OS ACORDOS ASSINADOS ENTRE O SINDICATO DOS COMERCIÁRIOS DE SÃO PAULO E O MINISTÉRIO PÚBLICO DO TRABALHO ESTABELECEM QUE, A PARTIR DA ASSINATURA DA CONVENÇÃO COLETIVA DE TRABALHO, OS COMERCIÁRIOS TÊM 30 DIAS PARA APRESENTAR A CARTA DE OPOSIÇÃO AO DESCONTO DA CONTRIBUIÇÃO ASSISTENCIAL.

ESSA CARTA DEVERÁ SER ENTREGUE PELO PRÓPRIO TRABALHADOR NA SEDE DO SINDICATO, LOCALIZADA À RUA FORMOSA, 99 - CENTRO DE SÃO PAULO, OU EM UMA DAS SUBSEDES DA ENTIDADE, DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 17H, OU AOS SÁBADOS, DOMINGOS E FERIADOS, DAS 9H ÀS 17H, APENAS NA SEDE.

A CARTA DEVE CONTER NOME, RG E CPF DO TRABALHADOR, BEM COMO O NOME DA EMPRESA EM QUE ELE TRABALHA.

Para ler as Convenções Coletivas de Trabalho 2016/2017 na íntegra, acesse o site:

http://www.comerciarios.org.br/index.php/Convencoes-Coletivas-de-Trabalho

Sindicato participa de evento sobre prevenção de acidentes no trabalho

"Com o ambiente tranquilo, o trabalho é favorável. O cuidado com a saúde mental do trabalhador" foi o tema do evento público sobre saúde e segurança do trabalhador promovido pelo Tribunal Regional do Trabalho (TRT) de São Paulo, no dia 3 de agosto, no vão livre do Masp. Instituições governamentais e sindicatos patronais e de trabalhadores participaram da ação.

A ação integra o Programa Trabalho Seguro e tem como objetivo promover a saúde e segurança do trabalhador. A proposta é levar para a população a ideia de que a segurança no trabalho é necessária.

"Novas ações são necessárias, porque alguns empresários investem em equipamentos para ter lucro, mas esquecem da saúde e segurança do trabalhador", disse Patah.

Na ocasião, o Departamento de Saúde e Segurança do Trabalhador dos Comerciários de São Paulo, com a finalidade de conscientizar e orientar sobre prevenção de acidentes no ambiente de trabalho, distribuiu panfletos, cartilhas e as Normas Regulamentadoras (NR's) aos que passavam pelo local.

"Devemos ter o compromisso de lutar contra esse mal. A saúde mental é o segundo motivo de afastamento do ambiente de trabalho. Trabalhar sim, adoecer não", completou Cleonice Caetano, diretora do Sindicato dos Comerciários de São Paulo.

21ª Corrida do Centro Histórico de São Paulo

O Sindicato dos Comerciários de São Paulo participou da 21ª prova do Centro Histórico em 14 de agosto - Dia dos Pais. A Diretoria de Educação, Formação Profissional, Cultura e Esportes do Sindicato levou para a prova 21 atletas do comércio.

"Foi mais uma oportunidade de investir e incentivar o esporte. Cada corrida é uma emoção diferente. E a participação dos trabalhadores faz com que pratiquem e melhorem seu desempenho para competir em corridas mais longas", esclarece Antonio Evanildo Cabral, diretor do Sindicato.

A corrida do Centro Histórico é tradicional por seu trajeto e passa pelos principais pontos turísticos e históricos do centro de São Paulo. Este ano, foram 9 km de prova.

Bicampeão

Comerciários levam o troféu mais uma vez

O time dos comerciários de São Paulo é o campeão da IX Copa Estadual de Futsal da Fecomerciários, que aconteceu no domingo, 4 de setembro, na quadra da Colônia de Férias do Sindicato dos Vendedores e Viajantes, em Praia Grande. A Copa Estadual de Futsal é organizada pela Federação dos Comerciários do Estado de São Paulo – Fecomerciários.

A equipe paulistana é bicampeã por ter conquistado o título também em 2014.

"Nossa equipe vem jogando junto há mais de cinco anos, e o resultado deste trabalho foi a segunda vitória nesta Copa. É um trabalho longo, mas vitorioso. Continuamos investindo em agregar os melhores jogadores no nosso time para melhorar cada vez mais a nossa performance", disse Antonio Evanildo Cabral, diretor de Educação, Formação Profissional, Cultura e Esportes do Sindicato dos Comerciários de São Paulo.

Em uma partida emocionante, a equipe da capital venceu o time de Presidente Prudente por 3 x 2. Já o terceiro lugar ficou com a equipe dos comerciários de São José do Rio Preto, que ganhou nos pênaltis por 2 x 1 da equipe de Matão.

Mais de 600 pessoas lotaram as arquibancadas nos dois dias de competição e embalaram seus times para a disputa. A Copa começou no sábado, com os jogos da 1ª à 4ª fase. E as finais aconteceram no próprio domingo.

Na ocasião, foi sorteada uma moto 0Km e vários outros prêmios entre os jogadores. Alex dos Santos Nunes, comerciário do Açougue Oliveira Oliveira, de Jaboticabal, foi o ganhador da moto.

Como em todos os anos, a Copa Estadual de Futsal da Fecomerciários fez homenagem a grandes craques da bola. Careca, ex-jogador do São Paulo, foi o homenageado da vez e recebeu o troféu com sua caricatura das mãos de Luiz Carlos Motta, presidente da Fecomerciários.

O título de melhor goleiro foi para o jogador Antônio Inácio, da equipe paulistana. E de melhor artilheiro, para Gil, da equipe de São José de Rio Preto.

Com o título, no dia 17 de setembro, o time vencedor disputou uma partida de futsal com a equipe de comerciários da Bolívia. Mais uma vez, levou a taça com placar de 5 X 0.

Motta (esquerda), entrega homenagem para Antonio de Oliveira Filho, o Careca

VIII Confraternização dos Aposentados reúne 3 mil pessoas no Clube Juventus

Aposentados com mais tempo de associação ao Sindicato recebem placa em homenagem à trajetória no comércio

■ No dia 12 de agosto, véspera do Dia dos Pais, o Sindicato dos Comerciários de São Paulo realizou a VIII Confraternização dos Aposentados Comerciários, no Clube Atlético Juventus. Uma programação recheada de muita música, almoço, sorteios e shows tomou conta do sábado de cerca de 3 mil pessoas, entre aposentados/pensionistas e seus familiares. O dia foi finalizado com o show do cantor Silvio Brito, roqueiro e conhecido por canções como *Tá Todo Mundo Louco* e *Espelho Mágico*.

A festa é um dos eventos mais esperados pelos que fazem parte da história da categoria. "Esta é uma forma de agradecer esses comerciários e comerciárias que durante anos trabalharam no comércio dedicando dia a dia a esta extraordinária profissão. Com o mesmo sorriso no rosto que eles trabalhavam, estamos hoje aqui recebendo cada um de forma especial", disse Ricardo Patah, presidente do Sindicato.

Um momento de muita alegria e divertimento onde todos se sentem à vontade para conversar, dançar e se

Ermelinda Rodrigues da Cunha, Patah e Cleuza Saboreti Tilger

Casal Moitinho, que se conheceu no comércio, recebe o abraço de Patah

divertir. "Venho todos os anos. Muito organizado. Adoro encontrar as amigas", declarou a ex-Mappiana Ermelinda Rodrigues da Cunha, de 77 anos. Para Cleuza Saboreti Tilger, a festa é como um presente deixado pelo marido, que foi comerciário, já falecido. "Hoje é minha filha que me acompanha na festa. É um evento maravilhoso e me distrai muito. Continuo aproveitando não só as festas, mas também outros eventos do Sindicato, como, por exemplo, as campanhas de saúde da mulher. Ele me deixou os benefícios do Sindicato como um presente", declarou Cleuza.

Na oitava confraternização consecutiva, não faltaram homenagens. Além dos aniversariantes do dia, 11 aposentados com mais tempo de associação ao Sindicato receberam uma placa em homenagem à trajetória no comércio. Cada um com sua história. "Aprendi e ensinei muito. Construí vínculos de amizades de anos. O Sindicato foi importantíssimo na minha saúde e da minha família", declarou Luiz Pugliesi, sócio aposentado, de 81 anos.

Emoção também não faltou na homenagem feita aos casais pelos anos de união. Eles subiram ao palco para ouvir o cantor Rodrigo Monforte dedicar a música *Pra Sempre Vou Te Amar*. Entre os casais, teve quem encontrou a cara metade no comércio: Antonio e Odilla Moitinho. Na companhia do filho, os dois falaram da satisfação por fazer parte da família comerciária. Uma história de trabalho e de amor: "Eu trabalhava nas Lojas Brasileiras e ele, na loja ao lado. Surgiu um flerte. Nos bailes, nos conhecemos melhor. Estamos casados há 48 anos", conta Odilla.

O SORTEIO

Se o dia seguinte era para eles, nada mais justo que um pai ser o ganhador da vez da viagem para Buenos Aires. Emocionado, Oswaldo Barbosa do Nascimento agradeceu o presente antecipado. "O comércio fez minha vida. Sou aposentado, mas continuo na ativa para complementar a aposentadoria e nunca deixei de ser sócio, porque sei que os benefícios são grandes. Como idoso, eu e minha esposa precisamos de um auxílio na saúde e isso resolvemos muito bem no Sindicato. Agradeço", disse o aposentado, que recebeu o prêmio das mãos de Silvio Brito. Mais duas TVs, de 32 polegadas, foram sorteadas para os convidados.

Oswaldo Barbosa recebe o prêmio das mãos do cantor Silvio Brito

Reajustes salariais têm o pior resultado desde 2004

■ O desempenho das negociações salariais ao longo do ano de 2015 não foi uniforme. À medida que o ano avançou, menos categorias profissionais conseguiram conquistar aumentos reais aos salários, segundo mostra o Balanço das Negociações de 2015 realizado pelo DIEESE.

Em 2015, das 708 unidades de negociação analisadas (convenções e acordos coletivos de trabalho), pouco mais da metade (368 ou 52% do total) conquistou aumentos reais aos salários. Outras 212 (30%) conquistaram reajustes iguais à variação do INPC/IBGE (índice de inflação usado de referência para a pesquisa) e 128 (18%) tiveram reajustes abaixo desse índice. Trata-se do pior desempenho das negociações coletivas de reajuste salarial desde 2004.

O aumento da inflação, a queda na atividade econômica e o aumento das taxas de desemprego certamente influenciaram negativamente o desempenho das negociações coletivas no ano. Outro exemplo de como o quadro econômico afetou as negociações pode ser observado no crescimento no número de categorias profissionais com reajustes pagos de forma parcelada. Foram 12,7% em 2015, frente a 6,5% em 2014 – praticamente o dobro de casos. Parcelar o pagamento do reajuste salarial foi o recurso encontrado por diversas categorias profissionais para alcançar resultados mais satisfatórios nas mesas de negociação.

"Em 2015, pouco mais da metade das 708 negociações analisadas conquistou aumentos reais aos salários"

No comércio, o desempenho das negociações de 2015 foi o pior desde 2008, tanto em relação à quantidade de negociações que obtiveram ganho real quanto no valor de ganho real conquistado. Em 2015, aumentos reais foram observados em 53% das negociações analisadas, sendo que o ganho real médio foi de apenas 0,33%. Em 2008 e 2009, reajustes salariais acima da inflação foram registrados em mais de 80% das negociações analisadas. Entre 2010 e 2014, os reajustes acima da inflação superaram o patamar de 90%. Em todo o período, o aumento real médio foi quase sempre superior a 1%, à exceção de 2008, atingindo o valor máximo em 2012, de quase 2% acima da variação da inflação.

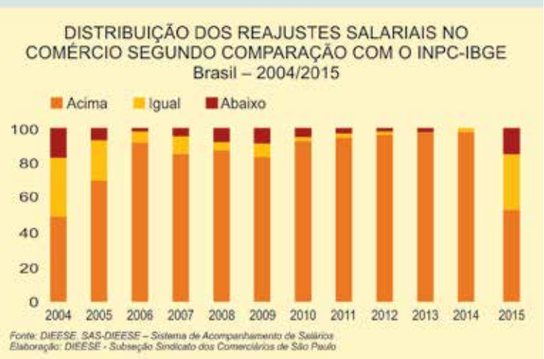
Apesar desse resultado obtido no comércio, dentre os três setores econômicos analisados, o industrial foi o mais afetado. Menos da metade dos reajustes no setor alcançou ganhos reais e 19% tiveram reajustes abaixo da inflação.

Os resultados especialmente ruins das negociações na indústria talvez possam ser explicados em função da evolução pouco favorável da atividade econômica do setor, que já dura alguns anos. No setor de serviços e no de comércio, a desaceleração econômica é mais recente. Ademais, os salários de boa parte dos trabalhadores do comércio e dos serviços se aproximam do valor do salário mínimo. Assim, a lei de valorização do salário mínimo, ao garantir a reposição das perdas segundo a variação acumulada da inflação, constitui uma referência importante para as negociações coletivas desses setores e sustenta a valorização dos salários de acordo com esse índice.

DISTRIBUIÇÃO DOS REAJUSTES SALARIAIS EM COMPARAÇÃO COM O INPC-IBGE
Brasil – 2004/2015

VARIAÇÃO (%)	2004	2015
Acima da inflação	55,0	52,0
Igual àinflação	26,0	30,0
Abaixo da inflação	19,0	18,0

Fonte: DIEESE, SAS-DIEESE – Sistema de Acompanhamento de Salários
Elaboração: DIEESE - Subseção Sindicato dos Comerciários de São Paulo



Fonte: DIEESE, SAS-DIEESE – Sistema de Acompanhamento de Salários
Elaboração: DIEESE - Subseção Sindicato dos Comerciários de São Paulo

Está se alimentando bem? Conhece a nutrição funcional?

A nutrição funcional é centrada no paciente e não na doença. Trabalha a prevenção e individualidade de cada pessoa, bem como suas necessidades e restrições.

"É uma nutrição baseada na história do indivíduo, em seus aspectos emocionais, fatores ambientais, hábitos alimentares, uso de medicamentos, prática de atividade física, entre outros", esclarece a nutricionista funcional e ortomolecular Brunna Reis.

O objetivo é prevenir e tratar sintomas indesejáveis e doenças crônicas, corrigir carências ou excessos de nutrientes e toxinas no organismo. "Por isso devemos

analisar os sinais e os sintomas físicos, mentais e emocionais que podem estar na base dos problemas apresentados", diz Brunna.

A diferença entre a nutrição funcional e a normal está na composição de uma dieta personalizada. "As calorias são importantes, mas não o principal de um plano alimentar funcional. A abordagem é voltada para a prevenção e melhoria dos sintomas indesejados", diz.

Sim, nós podemos

Mesmo com a correria do dia a dia, podemos consumir alimentos saudáveis, naturais e de fácil acesso. Variar no cardápio garante uma boa quantidade de vitaminas e minerais na dieta. "Para ter uma alimentação funcional, basta comer comida de verdade e fugir dos industrializados", garante a nutricionista.

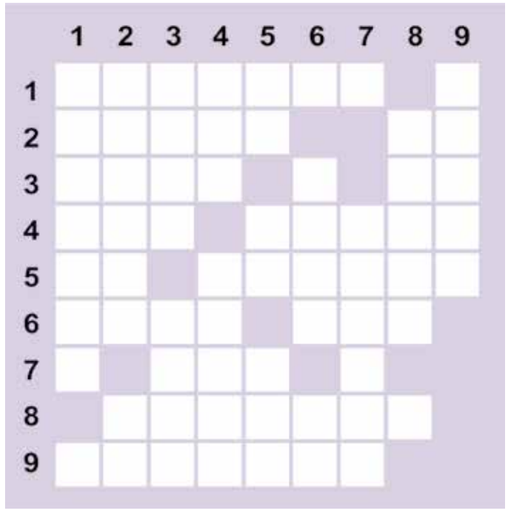
QUER COMEÇAR? ENTÃO:

- ESCOLHA BEM OS ALIMENTOS, VARIANDO SEMPRE PARA EVITAR A MONOTONIA, O DESEQUILÍBRIO E AS INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES.
- NÃO FUME, NÃO BEBA ALCOOLICOS, NÃO SE VICIE EM CAFÉ, REFRIGERANTES, REFRESCOS ARTIFICIAIS, ÓLEO DE MILHO, FRITURAS E GULOSEIMAS.
- DURMA NO MÍNIMO 7 HORAS POR DIA.
- MASTIGUE O SUFICIENTE ATÉ QUE O ALIMENTO FIQUE PASTOSO.
- EVITE BEBER LÍQUIDOS JUNTO COM AS REFEIÇÕES.
- TENHA SEMPRE ALIMENTOS CRUS EM TODAS AS REFEIÇÕES.
- O EQUILÍBRIO MENTAL E EMOCIONAL É FUNDAMENTAL PARA A SAÚDE DO ORGANISMO.
- PROGRAME COMO SERÁ A SUA ALIMENTAÇÃO NO DIA SEGUINTE.
- FAÇA FEIRA UMA VEZ POR SEMANA.
- COMA FRUTAS, IOGURTE, CASTANHA DO PARÁ NOS INTERVALOS DAS REFEIÇÕES.

VEJA ALGUMAS SUBSTITUIÇÕES SAUDÁVEIS:

ALIMENTOS	SUBSTITUA POR OU PREFIRA:
Leite de vaca e derivados	Bebidas à base de amêndoa, castanha do pará, aveia, linhaça e leite de coco
Farinha de trigo branca	Farinhas com grãos integrais
Açúcar refinado	Mel puro (p/ dietas sem restrições), stévia, melado de cana, agave ou açúcar de coco
Arroz branco	Arroz integral
Pão branco	Pães com grãos integrais, sem fermento e sem glúten. Ou por batata doce, inhame, mandioca, tapioca
Carne bovina	Os cortes magros e retire a gordura aparente ao consumir
Aves	Os orgânicos
Peixes	Sardinha, bacalhau, pescada, dourado, robalo, namorado, atum, etc. Evite peixes como cação e salmão (pela contaminação de metais tóxicos)
Ovos	Os orgânicos/caipiras. Evite consumir frito
Doces	Os doces feitos de frutas secas, mel e sementes. O chocolate deve conter 50% de cacau, no mínimo
Bolachas / Biscoitos	Prefira os integrais, sem açúcar branco, sem glúten, ou de arroz

PALAVRAS CRUZADAS



HORIZONTAIS

1. Indivíduo, nem sempre ingênuo, cujo nome é utilizado por um terceiro para a prática das mais diversas formas de fraude. - **2.** Árvore, geralmente alta, tronco reto e folhas ovais. - Aqui, neste lugar. - **3.** Carinho, afago. - Assembleia Legislativa. - **4.** Genitor. - Entre os romanos, lugar onde se reunia o senado. - **5.** O cantor ... Motta. - Que possui um propósito determinado, predestinado. - **6.** Fruto enorme, espécie de castanha. - Interjeição usada como saudação. - **7.** Fruta do conde. - **8.** Que foi introduzido novidades, renovado. - **9.** Proposição científica que pode ser demonstrada.

VERTICAIS

1. Manifestação repentina de uma ideia genial. - **2.** Reunida por interesse comum. - Internet Explorer. - **3.** Planta rica em fibra. - Qualquer tubo que permite o escoamento de substâncias líquidas, gasosas ou pulverulentas. - **4.** Senhorio, patrão. - O que determina ou executa. - **5.** Parte mais espessa e dura na madeira. - O cálcio. - Vertebrado ovíparo, coberto de penas. - **6.** Calada, em silêncio profundo. - Amazonas (sigla). - **7.** Moída, triturada. - **8.** Sucumbido, tombado. - **9.** Bloco de folhas com uma parte destacável.

CAÇA PALAVRAS

Encontre no quadro cinco palavras relacionadas a "meio ambiente":

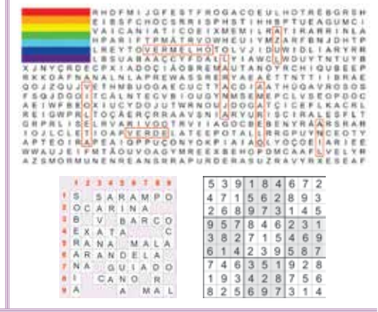
DIA MUNDIAL – CINCO DE JUNHO
– PRESERVAÇÃO – NATUREZA – SUSTENTABILIDADE
(as palavras estão misturadas na horizontal e vertical)

SUDOKU

9	6		2	4			5	8
	2		8			3		
	4			7			1	
8			5			2		
	3	7		1		5	9	
		9		3	2			7
	7			2			6	
		5			3		2	
3	8			6	4		7	5

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

SOLUÇÕES DO Nº 125



DICAS

Tirar mancha de sapato

Para tirar as manchas de água no couro, esfregue uma solução de água e vinagre com um pano limpo. Para tirar outras manchas, use álcool para couros escuros e gasolina para couros claros.

Limpar os óculos

Molhe as lentes e passe uma composição de água fria com sabão neutro. Depois, coloque os óculos em água corrente para tirar o sabão e seque com um lenço de papel seco e macio, sem esfregar.

LIVRO

AS LEIS INVISÍVEIS DO DINHEIRO

Autor: Ricardo Melo
Editora: Gente

Todos têm o desejo de enriquecer para melhorar suas vidas, mas o fazem desconectados de suas emoções e necessidades, pois muitas pessoas não enxergam a relação entre o desenvolvimento financeiro e o espiritual. Isso é o que tem tornado o mundo mais materialista a cada dia. Ricardo Melo propõe um sistema que vai ajudá-lo a se desenvolver como "ser humano" à medida que enriquece, investindo de maneira alinhada com os valores que mais fazem sentido em sua vida, mostrando que é possível enriquecer com muita felicidade a seu redor.

FILME

NISE - O CORAÇÃO DA LOUCURA

Ao voltar a trabalhar em um hospital psiquiátrico no subúrbio do Rio de Janeiro, após sair da prisão, a doutora Nise da Silveira (Gloria Pires) propõe uma nova forma de tratamento aos pacientes que sofrem de esquizofrenia, eliminando o eletrochoque e lobotomia. Seus colegas de trabalho discordam do seu meio de tratamento e a isolam, restando a ela assumir o abandonado Setor de Terapia Ocupacional, onde dá início a uma nova forma de lidar com os pacientes, por meio do amor e da arte.

Inauguração da 1ª Delegacia da Mulher 24 horas em São Paulo

No dia 22 de agosto, a União Geral dos Trabalhadores-UGT e o Sindicato dos Comerciários de São Paulo participaram da inauguração da primeira Delegacia de Defesa da Mulher com atendimento 24 horas.

Além de sindicalistas e militantes do movimento feminino, autoridades como o Governador Geraldo Alckmin e o Ministro da Justiça Alexandre de Moraes participaram do evento.

Considerada um avanço na luta feminina, a 1ª Delegacia de Polícia de Defesa da Mulher contará com duas delegadas, uma escrivã, dois investigadores de polícia e uma psicóloga.

A Delegacia está localizada à Rua Bittencourt Rodrigues 200, região da Sé, no Centro da capital.

Centrais sindicais promovem ação unitária por direitos trabalhistas e previdenciários

Sindicatos ligados à União Geral dos Trabalhadores (UGT) e demais centrais sindicais realizaram, no dia 16 de agosto, um ato em frente ao prédio da Fiesp (Federação das Indústrias do Estado de São Paulo), na avenida Paulista. A ação aconteceu em várias cidades do País e marcou o Dia Nacional de Mobilização e Luta pelo Emprego e pela Garantia de Direitos.

A decisão das centrais em realizar o protesto em frente ao prédio da Fiesp se deu por conta das declarações feitas pela cúpula da entidade e as ameaças propostas pelos representantes do Governo de Michel Temer aos direitos trabalhistas e previdenciários.

"Esta ação marca a reconstrução da unidade das centrais sindicais e nós, da UGT-SP, não vamos parar com essas mobilizações. Não vamos admitir a retirada de direitos e retrocesso na legislação trabalhista", explica Luiz Carlos Motta, presidente da UGT-SP e da Federação dos Comerciários do Estado de São Paulo (Fecomerciários).

Na ocasião, os líderes sindicais ressaltaram que se persistirem as ameaças de implantação de uma política de austeridade, quem irá pagar o "pato" será a população mais pobre e a classe trabalhadora.

Representantes de diversos movimentos sociais também estiveram presentes ao ato.