

Sorocabano

Está é uma publicação do Sindicato da Sorocabana
Junho de 2016 | Publicação 212



A descompostura e as facetas de uma negociação de várias táticas

Sindicato da Zona Sorocabana notificou o TRT e a CPTM e solicitou a reabertura das negociações.



DESCASO

Rumo ALL serve comida crua e suja aos seus trabalhadores

PÁGINA 4



FCA-VLI

Audiência do processo não chega a consenso e julgamento é marcado

PÁGINA 6



Izac de Almeida,
Presidente do Sindicato

O Brasil passa por séria crise econômica, resultado de desmandos irresponsáveis de anos e anos.

A nova equipe econômica anuncia um grande arrocho para tentar tirar o país da rota da insolvência.

As medidas propostas significarão o fim do “saco sem fundo” que impeira no país há décadas. Foi deixado claro também que não haverá, por enquanto, aumento de impostos.

Portanto, a única saída é mesmo limitar o aumento do gasto.

Ao assumirmos a direção de nosso Sindicato, também nos deparamos com uma crise financeira/mo-

ral e ética, resultado também de um “saco sem fundo” promovido pela família Craveiro.

Tomamos medidas enérgicas, proibimos despesas sem autorização, demitimos empregados fantasmas que nunca tinham colocado a “mão na massa”, alguns sequer conheciam a sede central da Entidade. Enfim, fizemos tudo aquilo que era necessário para sair da rota da insolvência.

Até ameaças de morte sofremos por essa postura, pois era o “samba do crioulo doido” com o dinheiro alheio. Tudo isso já foi relatado aos nossos associados, em assembleias de prestação de contas realizadas ao longo de nossa base de representação.

Causou muita indignação um sistema de falsificação de documentos, emissão de notas frias, pagamentos de despesas e contas dos familiares, ajuda financeira a “entidades” do além. Tudo orquestrado pelo Craveiro.

Infelizmente, vai caindo no esquecimento da maioria de nossos associados e, com isso, esses verdadeiros déspotas vêm tentando ganhar a confiança dos ferroviários para retomar a vida de luxo à custa do dinheiro alheio.

Agora, em plena negociação com a CPTM, esses pilantras, verdadeiros

lixos que sempre enganaram a categoria, voltam a posar de bons samaritanos, atacando as Entidades Sindicais que representam os ferroviários, tentando causar o caos e levar a categoria para o mesmo buraco em que se enfiaram.

Hoje, a Diretoria do Sindicato da Sorocabana mantém a linha de cultura à ética e à moral, diretrizes que norteiam o trabalho do Sindicato. Ser honesto incomoda principalmente a quem, no passado, só vivia gastando o dinheiro do ferroviário com viagens e carros e vantagens pessoais com acordos espúrios.

Nosso trabalho é sério, pensamos nos trabalhadores, buscamos o melhor para todos, sem expor nenhum companheiro às perdas irreparáveis, sem roubar, sem enganar, como faziam num passado bem próximo.

A Justiça logo alcançará os que desrespeitaram a confiança de toda uma categoria e, para quem não é réu primário, o resultado será cadeia porque o impeachment já aconteceu.

O Sindicato da Sorocabana mudou, e mudou para melhor. Hoje, o balizador das ações do Sindicato são as ações lastreadas na ética e na moral. Gostando ou não, essa é a linha da Sorocabana.

Sorocabano

Presidente: Izac de Almeida. **Conselho Editorial:** Paschoal Fuoco Junior e Rogério Pinto dos Santos. **Edição:** Texto Comunicação Corporativa. **Jornalista Responsável:** Altair Albuquerque (MTb 17.291). **Redação:** Jean Philippe Vasconcelos. **Projeto Gráfico:** Rodrigo Bonaldo. **Periodicidade:** Mensal. **Tiragem:** 7.000 exemplares. **Contatos:** (11) 3682-9303, www.sorocabana.org.br ou imprensa@sorocabana.org.br. **Endereço:** Praça Padroeira do Brasil, 127 - Jardim Agu - Osasco /SP - CEP 06010-090.



A DESCOMPOSTURA E AS FACETAS de uma negociação de várias táticas

Sindicato da Zona Sorocabana notificou o TRT e a CPTM e solicitou a reabertura das negociações.

Todos sabem que a cada ano a negociação do ACT tem uma nova faceta, os atores são os mesmos, mas as táticas sempre mudam, apenas uma se mantém inalterada: o 0% de aumento. Isto tem um motivo e se chama Lei de Responsabilidade Fiscal (LRF) ou Lei Complementar nº 101 de 04 de maio de 2000. Ela limita ou tenta impor o controle de gastos de Estados, Municípios e da União. Sob tal pretexto, recebemos todos os anos um Zero bem descarado.

As cláusulas preexistentes e sem impacto econômico são aceitas de bate pronto pela empresa e ficam pré-acordadas de imediato na ata, depois vem as cláusulas com algum pedido de modificação ou adequação que geralmente é resolvido em uma ou duas rodadas de negociação. Por fim, fica a parte econômica, a mais complexa e de difícil solução. Se a negociação fosse iniciada com a parte econômica e travasse como sempre acontece, teríamos que tomar uma postura mais dura e cruzar os braços. A consequência disso é o julgamento do ACT e fatalmente todas as suas cláusulas. Desta forma, iríamos correr o risco de ter as cláusulas, que hoje estão negociadas acima dos percentuais previstos na CLT, serem julgadas pelo TRT e voltarem ao patamar padrão. Portanto é estratégico postergar a negociação das cláusulas econômicas ou com impacto econômico para a fase final da negociação com a finalidade de aguardar também a publicação dos índices oficiais de inflação. Assim foi feito este ano, repetindo uma fórmula aplicada por todas as entidades sindicais que negociam pelos

seus trabalhadores. Este ano, a CPTM ofereceu o aumento em frações, que se somavam a cada rodada. Estranhamente acabou recuando da proposta atual em plena audiência de conciliação no TRT-SP, causando um mal estar com o desembargador do Tribunal Regional do Trabalho (TRT-2), Wilson Fernandes, que acabou por passar por uma descompostura dos representantes da CPTM.

Como cartada final os Sindicatos deram novo prazo para a empresa rever seu posicionamento, fato que ocorreu numa reunião com todos os Sin-

dicatos horas antes da realização das Assembleias. Os ferroviários das linhas 7 e 10 e das linhas 11 e 12 aceitaram a proposta apresentada, já os ferroviários das linhas 8 e 9 resolveram rejeitar e solicitaram que o Sindicato retomasse a negociação com o objetivo de atender à proposta formulada pela categoria na última Assembleia. O Sindicato da Sorocabana notificou o Tribunal e a CPTM da decisão e solicitou a reabertura das negociações. Agora é dever de todos comparecer à Assembleia do dia 8 de junho e decidir pelos rumos desta negociação.



RUMO ALL SERVE COMIDA CRUA E SUJA aos seus trabalhadores

Empresa demitiu profissional que reclamou da precariedade da estrutura.

Após constatar as irregularidades, profissional questiona os absurdos e a Rumo ALL para “resolver o problema”, demite quem reclamou.

A estrutura é tão precária que o filtro de água que abastece o Dormitório de Pai Mathias estava repleto de girinos em desenvolvimento.

Sem dúvidas, as condições sanitárias daquele local apresentam uma face obscura de uma empresa já marcada pela escravidão.



O IMORAL contra o estresse

O absurdo dos absurdos da Rumo ALL.

Recentemente, a Rumo ALL arranhou uma solução inusitada para resolver o problema de estresse que os profissionais estão passando, em decorrência do excesso de jornada de trabalho e a falta de vida social. O “remédio” para o caos das escalas que tiram a vida social do maquinista foi “receitado” pelo supervisor, em Paratinga: prostitutas e muita pinga. Você não leu errado não! Segundo ele, a receita é ideal para descarregar a tensão do trabalho.



Bel
05/16

RUMO ALL LARGA MAQUINISTAS **no meio do nada**

Empresa vem deixando os trabalhadores literalmente sem rumo.

O respeito deixou de existir na Rumo ALL. Os maquinistas estão sendo abandonados no meio do trecho, largados à própria sorte, sem nenhuma condição digna, enquanto isso os chefetes se preparam para as puni-

ções descabidas e direcionadas. Gradativamente, a empresa está terceirizando quase toda a manutenção ferroviária e a degradação do trabalho ferroviário fica nas mãos dos gestores da Rumo ALL.

As demissões são constantes e regulares e parte desses mesmos profissionais são assimilados pelas empreiteiras recebendo salários menores. O maior exemplo disso é o PMV de Paratinga.

PAI MATHIAS **o lixo disfarçado de dormitórios no meio do nada**

Rumo ALL consegue ser pior que a ALL nos tempos de escravidão na serra do mar.

Condições sub-humanas foram identificadas no dormitório de Pai Mathias. Após a remoção promovida pelo Sindicato da Zona Sorocabana, quando trabalhadores ficavam vul-

neráveis às cobras e recebendo comida estragada, a Rumo ALL retornou com o pessoal ao local. Depois de alguns dias a cobra que morava no forro do dormitório foi

encontrada e morta. Mas ficou a péssima gestão, as demissões regulares, o desamparo e o desapego às leis trabalhistas.

LOCOMOTIVAS **na mira de marginais**

Mais um exemplo do descaso da Rumo ALL ao trabalhador ferroviário.

Os maquinistas sofrem hoje todo tipo de ameaça, até mesmo o telefone dos profissionais estão sendo usados para cobrar dívidas da Rumo ALL.

Infelizmente, a empresa abandonou seus profissionais deixando que os mesmos sejam ameaçados e cobrados pela ineficiência do modelo jurídico abastado.



NOVOS RUMOS **e velhos hábitos**

Apesar que estão conseguindo ser cada vez piores.

Cresceu o número de afastamentos por problemas de saúde, causados pela rotina de trabalho, que tem escala abusiva.

Maquinistas estão adoecendo pela por conta da rotina desgastante imposta pela Rumo ALL, que se posiciona contra a família ferroviária.

A empresa busca com isso escravizar o ferroviário e por tabela destruir os lares, pois ninguém tem mais vida social e com os conselhos dos supervisores a coisa fica pior.

O caos se instalou na empresa e os rumos adotados levarão a categoria a um futuro inserto e perigoso.

As tragédias se anunciam, ou seja, o ponto de saturação ficou para traz e logo teremos uma nova tragédia na Rumo ALL.

AUDIÊNCIA DO PROCESSO não chega a consenso e julgamento é marcado

FCA-VLI usa mentiras para tentar enganar seus profissionais e lhes impor prejuízos.

A FCA-VLI não conseguiu justificar os ótimos números de seu balanço patrimonial, um verdadeiro contra senso entre as mentiras contadas pelos chefes de plantão e os ótimos números apresentados em 2015.

O Sindicato da Sorocabana busca com o processo o respeito aos direitos dos trabalhadores, como também que a FCA-VLI pare de ameaçar os profissionais para assinar documentos que trazem prejuízos à categoria.

Lamentamos que a FCA-VLI tenha utilizado de seus supervisores para confeccionar os abaixo-assinados e impor sobre seus subordinados assinatura do documento, como ocor-



reu na base da Zona Sorocabana. O pior exemplo de gestão de uma empresa é aquele que usa mentiras

para tentar enganar seus próprios profissionais e lhes impor muitos prejuízos.

VAGÃO DE PASSAGEIROS É TRANSFERIDO AO CENTRO DE EVENTOS IBC

Ele era o último da região de Presidente Prudente e estava abandonado.

Ele já foi sinônimo de luxo. Transportou riquezas e nobrezas sobre os trilhos da antiga Estrada de Ferro da Zona Sorocabana. Mas há tempos se manteve entregue à própria sorte, ou aos cuidados e descuidados de moradores de rua, traficantes e desocupados, nas proximidades da antiga estação ferroviária e do Centro Cultural Matarazzo, em Presidente Prudente, no interior do Estado de São Paulo. No dia 12 de maio, o

vagão de passageiros concedido em janeiro pelo Departamento Nacional de Infraestrutura de Transporte (Dnit) ao município ganhou um novo direcionamento. Foi transferido ao Centro de Eventos IBC, antigo Instituto Brasileiro do Café, onde deverá ser transformado em uma espécie de escritório, que poderá abrigar a organização dos eventos culturais realizados na cidade. O aspecto degenerado de outrora passa por uma

limpeza química e ganha a aparência inox. Além disso, as janelas vazadas deverão receber vidros blindados, enquanto o acabamento interno deverá ser revestido em madeira. Tudo isso para abrigar

as comissões organizadoras dos principais eventos culturais realizados em Prudente ao longo do ano, como o Salão do Livro e a Festa das Nações. Com informações do Jornal Imparcial.



foto: José Reis

VALEC REJEITA NOVAMENTE PROPOSTA DA FEDERAÇÃO

Categoria representada pelo Sindicato da Sorocabana aprovou texto esperando que a empresa cumpra com o que foi acordado.

No dia 29 de abril, a empresa informou ao TST que, após consulta à sua área técnica, a proposta formulada pela Federação Nacional dos Trabalhadores Ferroviários, na audiência realizada no dia 27 de abril de 2016, não poderia ser aceita por não haver disponibilidade orçamentária.

Nova rodada de negociação foi realizada no dia 12 de maio também no TST, onde após diversos debates entre as partes chegou-se ao seguinte consenso para a elaboração de novo instrumento coletivo:

- Reajuste salarial na data base de 01/05/2015 de 5%, incidente sobre o salário vigente em 30/04/2015;
- Aplicação do IPCA Pleno de 8,17% sobre o valor vigente em 30/04/2015, relativamente às demais

cláusulas que dependam de reajuste, como ticket refeição e auxílio materno infantil;

- Implantação do plano de saúde nos mesmos moldes e condições estabelecidas para os empregados enquadrados no PCS de 2012;
- Manutenção das demais cláusulas do ACT 2014/2015;
- Vigência de dois anos do instrumento coletivo, ressalvadas as cláusulas que dependam de Reajuste, os quais ficarão sujeitos à negociação coletiva na data base de 2016, exclusivamente quanto ao índice.

Em assembleia realizada no dia 18 de maio, a categoria representada pelo Sindicato da Sorocabana aprovou por unanimidade o texto acima, esperando que desta vez a empresa cumpra com o que foi acordado.



JURÍDICO DO SOROCABANA DE CARA NOVA

Atendendo ao plano de reformulação, aprovado pela diretoria do Sindicato para atender ainda melhor os associados, chegou a vez do Departamento Jurídico passar por melhorias.

O Departamento Jurídico do Sindicato da Sorocabana

propõe Ações Trabalhistas, individuais e coletivas, tais como supressão parcial ou total de horas extras, insalubridade, periculosidade, horas extras, 11 minutos, desvio de função, dano moral, reintegração, declaração de nulidade de punição dis-

ciplinar, adicional noturno prorrogado, periculosidade nas horas extras e, ações previdenciárias, tais como revisão e concessão de benefícios.

A área oferece, gratuitamente, simulação do tempo de contribuição para apo-

sentadoria, elaborada pelos advogados, e análise do PPP, elaborada pelo engenheiro David Bazon, que também atua como assistente técnico nas perícias de periculosidade e insalubridade. David tem experiência de mais 20 anos em Ferrovias.

NOSSOS PROFISSIONAIS:



MÁRCIA CRISTINA GEMAQUE F., OAB/SP 145072-B

Gerente Jurídico, Graduada em Direito pela Universidade Federal do Pará-UFPA, Advogada Trabalhista em São Paulo desde 1996, bem como, Professora de Direito do Trabalho e Processo do Trabalho em São Paulo em Faculdades de Direito e Cursos Preparatórios para Concursos na Área Jurídica. Atuou como advogada trabalhista do Sindicato dos Bancários do Pará e de São Paulo. Professora de Direito do Trabalho e Processo do Trabalho desde 1996 na UNIP, UNICID e UNICSUL e, em Cursos Preparatórios em Carreiras Jurídicas, no Curso FMB desde 2003 em turmas presenciais, via satélite, internet e por DVD por todo território nacional.

ALESSANDRO VIANA, OAB/SP 342142

Advogado, Graduado em Direito pela Universidade Bandeirantes-UNIBAN, Pós-Graduado em Direito do Trabalho e Processo do Trabalho pela Faculdade Legale e Legale Cursos Jurídicos, Ferroviário por cerca de 24 anos entre FE-PASA e CPTM, trabalha como advogado desta entidade sindical desde 2013.





LUANA CAMPOS DE FARIAS, OAB/SP 285715

Advogada, Graduada em Direito pela Universidade Fundação Instituto de Ensino para Osasco-UNIFIEO, Pós-Graduada em Direito Trabalhista e em Direito Previdenciário pela Escola Paulista de Direito-EPD, trabalha como advogada desta entidade sindical desde 2014.

LUCAS RONZA BENTO, OAB/SP 259341

Mestre em Seguridade Social pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo-PUC/SP, Pós-Graduado em Direito do Trabalho pela PUC/SP, Pós-Graduado em Processo Civil pela Escola Paulista de Direito-EPD, Professor de Direito do Trabalho e Prática Trabalhista em Graduação e Pós-Graduação da UNIFIEO, trabalha como advogado desta entidade sindical desde 2014.



SARA CRISTINA DA SILVA XAVIER

Assistente Jurídico, Graduada em Direito pela Universidade Nove de Julho-UNINOVE, trabalha no Departamento Jurídico desta entidade sindical desde 1997.

JÉSSICA MIRIAN ALVES MELCHIOR

Assistente Jurídico, Graduada em Direito pela Universidade Fundação Instituto de Ensino para Osasco-UNIFIEO, admitida no Departamento Jurídico desta entidade sindical em 2016.



OURINHOS COMEMORA 'DIA DOS FERROVIÁRIOS' COM CAFÉ DA MANHÃ

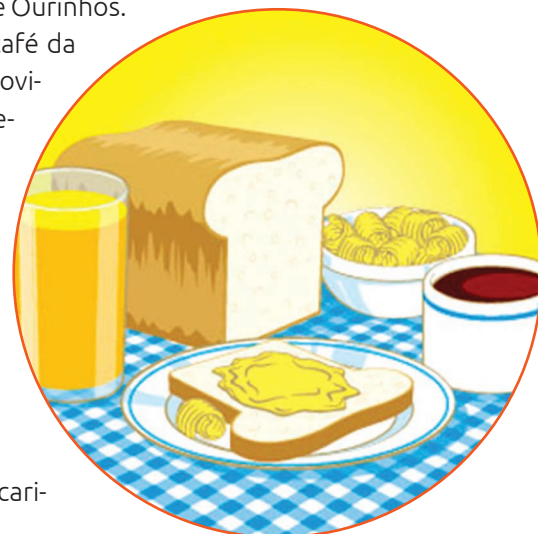
Evento teve momento de agradecimento e reencontro na sede do sindicato de Ourinhos. Os ferroviários ativos, inativos e pensionistas participaram de um delicioso café da manhã na sede do sindicato de Ourinhos, em comemoração ao Dia dos Ferroviários, celebrado no dia 30 de abril. Após um momento de homenagens, reflexão e oração em agradecimento aos participantes, à categoria ferroviária e os seus familiares.

REENCONTRO

Depois de 61 anos, os ferroviários aposentados Alvaro Bunder e Milton Palma, diretor do Sindicato em Santo Anastácio, se reencontraram no café da manhã. Eles participaram da Turma de 1955 do Curso de Formação de Telegrafistas (CFT), na cidade de Botucatu, e desde então seguiram caminhos diferentes na antiga Estrada de Ferro Sorocabana.

GRATIDÃO

Agradecimento especial às funcionárias Rosinete e Irene (sobrenomes) pelo carinho e dedicação na realização do café.



ATENÇÃO AO PRAZO PARA REQUERER A COMPLEMENTAÇÃO DE PENSÃO

A falta de algum dos documentos exigidos não impede o preenchimento do requerimento.

Para garantir o pagamento da pensão retroativo a data do óbito, o prazo para requerer a complementação

de pensão é de até sessenta dias após o falecimento.

A falta de algum dos documentos exigidos não impede que o interessado preencha o 'Requerimento de Complementação de Pensão' e

protocole o mesmo dentro desse período.

Caso o requerimento seja apresentado com mais de sessenta dias após a data do óbito, o pagamento dar-se-á a partir da data do seu protocolo.

CALENDÁRIO PREVIDENCIÁRIO 2016

A programação com as datas dos depósitos de benefícios para 2016 está disponível para consulta pelos segurados na página Previdência Social www.previdencia.gov.br. Os depósitos seguem a mesma sequência de anos anteriores. O pagamento começa a ser liberado, primeiramente, para os segurados que ganham até o piso previdenciário durante os cinco dias úteis do final do mês. E, nos próximos cinco dias úteis do mês seguinte, começam os pagamentos para quem recebe acima do mínimo. Quando a data de pagamento coincide com feriados, o depósito do benefício é transferido para o dia útil seguinte. Para saber o dia de pagamento, os beneficiários devem observar o último número do seu cartão de benefício, excluindo-se o dígito.

PARA BENEFÍCIOS DE ATÉ 1 SALÁRIO MÍNIMO													
Final	Dez/15	Jan/16	Fev/16	Mar/16	Abr/16	Mai/16	Jun/16	Jul/16	Ago/16	Set/16	Out/16	Nov/16	Dez/16
1	22/Dez	25/Jan	23/Fev	24/Mar	25/Abr	24/Mai	24/Jun	25/Jul	25/Ago	26/Set	25/Out	24/Nov	22/Dez
2	23/Dez	26/Jan	24/Fev	28/Mar	26/Abr	25/Mai	27/Jun	26/Jul	26/Ago	27/Set	26/Out	25/Nov	26/Dez
3	28/Dez	27/Jan	25/Fev	29/Mar	27/Abr	27/Mai	28/Jun	27/Jul	29/Ago	28/Set	27/Out	28/Nov	27/Dez
4	29/Dez	28/Jan	26/Fev	30/Mar	28/Abr	30/Mai	29/Jun	28/Jul	30/Ago	29/Set	28/Out	29/Nov	28/Dez
5	30/Dez	29/Jan	29/Fev	31/Mar	29/Abr	31/Mai	30/Jun	29/Jul	31/Ago	30/Set	31/Out	30/Nov	29/Dez
6	4/Jan	1/Fev	1/Mar	1/Abr	2/Mai	1/Jun	1/Jul	1/Ago	1/Set	3/Out	1/Nov	1/Dez	2/Jan
7	5/Jan	2/Fev	2/Mar	4/Abr	3/Mai	2/Jun	4/Jul	2/Ago	2/Set	4/Out	3/Nov	2/Dez	3/Jan
8	6/Jan	3/Fev	3/Mar	5/Abr	4/Mai	3/Jun	5/Jul	3/Ago	5/Set	5/Out	4/Nov	5/Dez	4/Jan
9	7/Jan	4/Fev	4/Mar	6/Abr	5/Mai	6/Jun	6/Jul	4/Ago	6/Set	6/Out	7/Nov	6/Dez	5/Jan
0	8/Jan	5/Fev	7/Mar	7/Abr	6/Mai	7/Jun	7/Jul	5/Ago	8/Set	7/Out	8/Nov	7/Dez	6/Jan

PARA BENEFÍCIOS ACIMA DE 1 SALÁRIO MÍNIMO													
Final	Dez/15	Jan/16	Fev/16	Mar/16	Abr/16	Mai/16	Jun/16	Jul/16	Ago/16	Set/16	Out/16	Nov/16	Dez/16
1 e 6	4/Jan	1/Fev	1/Mar	1/Abr	2/Mai	1/Jun	1/Jul	1/Ago	1/Set	3/Out	1/Nov	1/Dez	2/Jan
2 e 7	5/Jan	2/Fev	2/Mar	4/Abr	3/Mai	2/Jun	4/Jul	2/Ago	2/Set	4/Out	3/Nov	2/Dez	3/Jan
3 e 8	6/Jan	3/Fev	3/Mar	5/Abr	4/Mai	3/Jun	5/Jul	3/Ago	5/Set	5/Out	4/Nov	5/Dez	4/Jan
4 e 9	7/Jan	4/Fev	4/Mar	6/Abr	5/Mai	6/Jun	6/Jul	4/Ago	6/Set	6/Out	7/Nov	6/Dez	5/Jan
5 e 0	8/Jan	5/Fev	7/Mar	7/Abr	6/Mai	7/Jun	7/Jul	5/Ago	8/Set	7/Out	8/Nov	7/Dez	6/Jan

PRESSÃO ALTA: SIGA 10 PASSOS PARA CONTROLAR O SINTOMA



Dê mais atenção ao que você come, as suas emoções e pratique mais esportes.

Da Redação, com informações do Portal Minha Vida A hipertensão arterial ou, simplesmente, pressão alta é gatilho certo para uma série de males -- e não só aqueles que envolvem o sistema circulatório. "Normalmente, um paciente com pressão igual ou superior a 140/90mmHg é diagnosticado como hipertenso. São pessoas mais sujeitas a sofrer com falhas no coração, nos rins e até no cérebro" explica o cardiologista Enéas Rocco.

A doença é crônica (não tem cura, mas pode ser controlada) e, por isso, é importante fazer exames regulares para detectar como andam seus batimentos cardíacos. Mas atenção: ter pressão alta não é sinônimo de ser hipertenso.

"Para ser considerado hipertenso, o paciente tem de permanecer com a pressão mais alta do que o normal", diz o médico. Isso porque, momentaneamente, qualquer pessoa está sujeita a uma variação na frequência cardíaca. Um esforço físico mais intenso ou momentos de estresse, por exemplo, alteram esses números.

Algumas atitudes, no entanto, ajudam não só a prevenir o problema como controlam níveis já elevados de pressão. Confira a seguir uma lista delas e imprima uma marca saudável ao seu dia a dia.

1. Manutenção do peso ideal: o sobrepeso aumenta o esforço do coração para conseguir bombear o sangue. Na prática, o músculo é exigido demais.

2. Prática de atividade física: atividades físicas regulares, principalmente as aeróbias, contribuem para a melhora do sistema circulatório e pulmonar. Cuidado com os exageros.

3. Redução de sal: o excesso de sal na dieta leva à retenção de líquidos, acarretando a hipertensão. Mantere na hora de temperar a comida e diminua o consumo de enlatados.

4. Evitar bebidas alcoólicas: o álcool em grande quantidade é inimigo feroz da pressão sob controle. Corte as bebidas da sua dieta ou consuma com muita moderação.

5. Dieta saudável: gorduras saudáveis e pouco sal são medidas indispensáveis na dieta de quem quer manter o coração saudável. Inclua ainda muitas frutas, verduras e legumes.

6. Medicamentos: se o médico recomendou, não deixe de tomar. Mas nada de sair por aí imitando a receita alheia. Vale lembrar que alguns medicamentos podem elevar a pressão.

7. Cigarro: o tabaco, em conjunto às outras substâncias tóxicas do cigarro, eleva a pressão imediatamente além de comprometer toda sua saúde.

8. Estresse: ele aparece como resposta do organismo às sobrecargas físicas e emocionais, acarretando a hipertensão e doenças do coração. Inclua atividades relaxantes na sua rotina.

9. Exames médicos: avaliações regulares não só ajudam a identificar o problema no começo, facilitando o tratamento, como servem para adequar o uso de medicamentos de forma eficaz.

10. Medir a pressão: no mínimo uma vez por ano devemos verificar. A Sociedade Brasileira de Hipertensão alerta para esse simples exame como forma de prevenir problemas mais sérios.

DIRETORIA SEGUE COM OBRAS EMERGENCIAIS NAS COLÔNIAS DE FÉRIAS

A diretoria do Sindicato da Zona Sorocabana, comprometida com o conforto dos seus associados e zelando pela estrutura física de suas colônias de férias, segue com o projeto de ações emergenciais, em Suarão e Presidente Epitácio.

Em Epitácio, as obras mudaram a fachada do prédio, o piso foi rebaixado para o acesso de ônibus, evitando que as pessoas desçam fora da colônia, foi feita a troca do portão, agora automático, e foi instalado um sistema de monitoramento com 16 câmeras.

O objetivo da diretoria é proporcionar um lugar agradável e seguro para os seus sócios e as suas famílias. “Hoje as colônias têm uma nova cara. Queremos cada vez mais atender melhor nossos associados”, lembrou o presidente do Sindicato, Izac de Almeida.

OUTRAS MELHORIAS

Em Suarão, foi instalado um novo aparelho de TV, além de mesas na sala de jogos. No local, já foi feita uma nova pintura externa, melhorias na eletricidade do prédio e limpeza da caixa d’água, dentre outras ações. Um novo telhado também deve ser construído.

CONTINUIDADE DO TRABALHO

Na edição do ‘Sorocabano’ de abril, foi apresentada a Chapa 1, encabeçada pelo atual presidente da entidade. Nas eleições, que concorrem no dia 05 de agosto, os sócios decidirão pela continuidade dessa luta da diretoria, empenhada nos direitos dos trabalhadores.

TABELA DE DIÁRIAS PARA AS COLÔNIAS DE FÉRIAS

Associado	R\$ 30,00
Dependentes legais (esposa e filhos maiores de 12 anos no mesmo aptº)	R\$ 40,00
Menores até 5 anos	Gratuito
Menores de 6 à 12 anos	R\$ 20,00
Convidados acompanhados do associado e Excursões	R\$ 100,00
Convidados menores de 06 à 12 anos	R\$ 50,00
Convidados desacompanhados do associado	R\$ 120,00

