

Sorocabano

Está é uma publicação do Sindicato da Sorocabana
Janeiro de 2016 | Publicação 207



pg 3

**TREM DA ALL ARRASTA
CAMINHÃO QUE ESTAVA SOB
OS TRILHOS EM CUBATÃO**

pg 6

**LOCAL ESTÁ
REPLETO DE
HISTÓRIAS DOS
FERROVIÁRIOS**

BALANÇO DE 2015

pg 2

TRABALHO QUE GERA BONS RESULTADOS



Balanço de 2015

Trabalho que gera bons resultados



Izac de Almeida,
Presidente do Sindicato

Nós, da diretoria do Sindicato da Sorocabana, desejamos a todos um Feliz 2016! Saúde e Paz.

Que Deus se faça presente em todos os lares.

O ano de 2015 terminou. Época de projetos para 2016 e de balanço do ano que já foi. Para o Sindicato da Sorocabana foi um ano marcante, com o aniversário dos 31 anos de fundação definitiva do nosso Sindicato, cuja origem data de agosto de 1919 como União dos Ferroviários da Sorocabana. Foi um ano de muito trabalho, de negociações tensas em meio à crise financeira e política do país, mas os resultados ainda sim foram satisfatórios. Confira: RUMO ALL: 9%, Empreiteiras: a grande maioria 1% acima da inflação, Aposentados e Pensionistas: 9% de aumento, FCA-VLI: Ação de Cumprimento pelo calote salarial de 9,88% sobre os ferroviários e Valec, com Dissídio Coletivo pela negativa de reposição das perdas salariais. Mesmo com tantos problemas ainda reformulamos o sistema de comunicação com os filiados e com a sociedade, construindo nosso novo site www.sorocabana.org.br e o trabalho árduo de todos que culminou com a reinauguração de Nossa Sede Própria na cidade de Sorocaba, além de investimentos em melhorias nas nossas Colônias de férias e em várias sub sedes pelo interior de São Paulo.

Em 2015 aconteceram muitos eventos e novidades, muitas surpresas e incertezas sobre as adaptações de leis recentes e de novas legislações que estão por serem regulamentadas. É nesse momento que fica nítida a necessidade de união e força através do Sindicato, para defender os direitos da categoria ferroviária que representamos.

Sorocabano

Veículo oficial de comunicação do Sindicato dos Trabalhadores em Empresas Ferroviárias da Zona Sorocabana (SINFER).

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:** Isis Torres. **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.



Sindicato da Sorocabana participa de Reunião da Unidade Sindical a respeito das empresas FCA-VLI e RUMO ALL

A reunião da Unidade Sindical Grupo Rumo ALL, aconteceu no dia 10 de dezembro no Rio de Janeiro. Representando o Sindicato da Sorocabana o presidente Izac de Almeida e o Secretário Geral Rogério Pinto dos Santos participaram da reunião, outras entidades também estavam representadas por seus dirigentes, entre elas o Sindicato dos Ferroviários do Rio de Janeiro, Sindicato da Mogiana, Sindicato da Araraquense, Sindicato da Paulista, Sindferro BA/SE, Sindicato dos Ferroviários de Bauru, Mato Grosso e Mato Grosso do SUL, Sindicato dos Ferroviários do Paraná e Santa Catarina e o Sindicato dos Ferroviários do Rio Grande do Sul.

No primeiro dia foi debatido o andamento dos processos movidos contra a FCA pelo descumprimento do acordo coletivo de trabalho 2014/2016, no que tange ao não pagamento do abono de R\$ 1.400,00

no início de setembro e a não aplicação do índice de aumento salarial de 9,88% nos salários de setembro, pagos em outubro de 2015 aos ferroviários da FCA.

Discutiu-se as ações que os Sindicatos estão tomando contra o assédio moral enfrentado pelos ferroviários da FCA, alvos dos gestores da empresa. Abordaram também a estratégia de como agir com a FCA em decorrência de todos os problemas e da mudança drástica da empresa no que se refere ao tratamento aos profissionais e aos Sindicatos, onde encontramos diversas ações de crime contra a Organização Sindical.

No segundo dia, os Sindicatos que representavam os ferroviários na empresa Rumo ALL revisaram as pautas que serão apresentadas nas negociações de janeiro/2016 e maio/2016. Outro assunto debatido foi a alteração da postura da empresa, no que diz respeito à manutenção da via perma-

nente. Demissões em massa ocorreram ao longo da linha ferroviária, aumentando os riscos de mais tragédias pois a falta de manutenção agora é ainda maior.

No último dia, todos os Sindicatos se reuniram com a diretoria da FNTF para discutir assuntos de interesse da categoria ferroviária no Brasil, bem como as estratégias para condução das Entidades durante o ano de 2016, tendo em vista o atual cenário político e econômico do Brasil e suas implicações dentro do modal ferroviário.

Ficaram ainda estabelecidos os itens a serem analisados e debatidos, como a Unidade Sindical, a comissão de normatização da unidade sindical, reuniões semestrais, seminário ferroviário, piso salarial nacional dos ferroviários, Sindicato da zona leste de São Paulo, Código de desconto do INSS, PPR e a alteração do Estatuto da Federação.

Trem da ALL arrasta caminhão que estava sob os trilhos em Cubatão

Um trem de carga da empresa Rumo ALL que estava a caminho de uma das fábricas da Usiminas, no dia 16 de dezembro em Cubatão (SP), bateu e arrastou um caminhão por vários metros. O motorista do caminhão estava dentro do veículo e escapou ileso.

De acordo com a Polícia Militar, o caminhão estava cruzando a linha do trem e parou sem explicação em cima dos trilhos. O acidente aconteceu na Avenida Henry Bor-

dem, próximo à rodoviária do município.

O maquinista percebeu que o condutor do caminhão estava tendo dificuldades para sair da linha férrea, mas não teve tempo de frear o trem e acabou colidindo contra o caminhão. A composição tinha como destino a área industrial da Baixada Santista.

O motorista do caminhão não conseguiu sair do veículo e estava na cabine no momento da colisão. Apesar da batida, ele não se feriu. Logo depois do acidente, o cami-

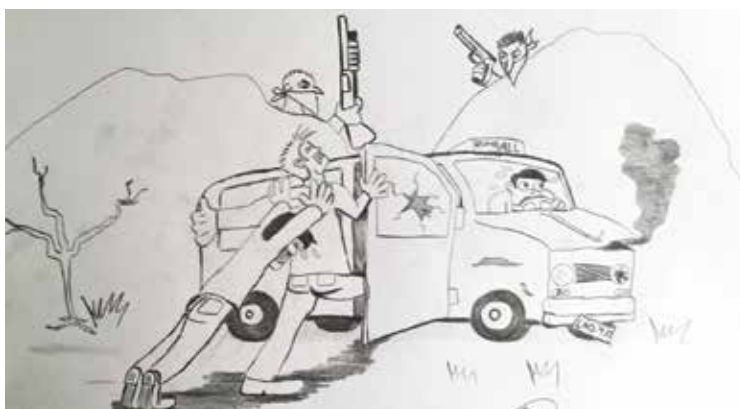
nhão 'atropelado' foi retirado do local por um guincho.



Transporte de Funcionários em Banheiras Velhas

Para quem achou que quando a Rumo assumisse a ALL as coisas mudariam, ledo engano. Parece que o que era ruim agora piorou! Os Chefes Ditadores agora forçam os Maquinistas a utilizar veículos caindo aos pedaços, veículos com pneus carecas, vidros quebrados, motor batendo tudo e ainda alguém tem coragem de chamar aquilo de carro. Sem conside-

rar o cansaço dos motoristas. Será que a Rumo ALL tem conhecimento dos riscos que os profissionais estão correndo? Se sujeitam a serem transportados em algo tão perigoso, uma ratoeira de rodas... Os Chefes Ditadores acompanham tudo com o chicote na mão, então eles devem saber. Novos Rumos Velhos HÁLL-bitos.



Rumo ALL demite profissionais como presente de Natal

A empresa resolveu brincar de amigo da onça este ano e demitiu 33 funcionários no dia 17 de dezembro que trabalhavam no trecho Mairinque e São Roque, a maioria da mecânica e Via Permanente.

Mais um trem assaltado na baixada santista

No dia 22 de dezembro de 2015 o trem L60 da Rumo ALL foi assaltado em Cubatão a vítima como sempre é o Maquinista. É ele quem paga o pato, paga tudo porque só os seus pertences são levados. Os Trens da Rumo ALL agora são assaltados como carros no semáforo: marcou bobeira já era.

Rumo ALL na contra mão da Dignidade

Em meio a tanto falatório sobre melhoras pela Rumo ALL o que acontece de fato é uma sequência de atrocidades contra a dignidade do Ferroviário, como se já não bastasse as péssimas condições de trabalho aliada a precariedade da manutenção da via e dos trens, os trabalhadores têm que suportar as ameaças, as ofensas, as humilhações impostas por Gestores descompassados em uma Linha de DITADURA.

As jornadas de trabalho estão absurdas em uma sequência estafantes beirando a escravidão, uma escravidão invisível feita de correntes invisíveis tão fortes quanto as ameaças de demissão e a humilhação imposta. Na baixada santista, uma rotina abolida por ser desumana e desrespeitosa agora se tornou novamente institucionalizada pela Rumo ALL. Não basta o suor tem que sangrar, o famoso bate-volta impõe ao maqui-

nista uma jornada de no mínimo 16 horas ininterruptas de trabalho, sem descanso, tenso, sobre o terror dos acidentes, sobre a pressão dos Gestores da Ditadura e sobre a insegurança dos trens caindo aos pedaços. As locomotivas não têm travas nas portas, freios de emergência isolados, sem extintores, janelas quebradas, bancos quebrados, banheiros fétidos, isso quando tem banheiros.

A Rumo tem uma herança triste da ALL enquanto os trabalhadores amargam a Ditadura do Chicote para que as metas sejam alcançadas. Uma política do caos para o caos, uma política imediatista de números irreais e sujos de sangue, uma política que a qualquer tempo levará a RUMO ao mesmo buraco que a ALL pôs seus profissionais.

O caos se instalou agora resta saber se a Rumo quer mudar a imagem da ferrovia,



ou quer que a imagem deixada pela a ALL incorpore ao seu nome.

Rumo ALL convida empresários para reunião sobre a reativação da estrada de ferro

A empresa concessionária e operadora do modal ferroviário na região de Presidente Prudente marcou reunião com empresários e representantes de classe, que aconteceu no dia 16 de dezembro em Presidente Prudente, com o objetivo de mapear a demanda pelo transporte na região e esclarecer dúvidas sobre a utilização do modal para transporte de carga.

Por meio da assessoria de imprensa da Rumo ALL, a empresa afirma que a reativação do trecho só acontecerá se tiver demanda comercial. O representante da empresa presente na reunião não pode revelar nada sobre a possibilidade da reativação do trecho, disse apenas que a empresa ainda vai avaliar.

Na reunião estava presente representando o Sindicato os dirigentes Jose Claudinei Messias, Rogerio Pinto dos Santos e João David de Oliveira. A União das Entidades de Presidente Prudente entregou um documento formalizando a intenção dos empresários. No relatório tem a demanda mensal de pelo menos 7 empresas interessadas na malha ferroviária.

No início do mês, a ANTT (Agência Nacional de Transportes Terrestres) também organizou uma reunião com os empresários para análise da demanda potencial e apresentou quatro planos possíveis para que as empresas fizessem contrato com a ALL para o serviço. Na ocasião, os planos foram apresentados por dois coordena-

dores da Gerof (Gerência de Regulação e Outorgas Ferroviárias) da agência reguladora. Eles consideram que os trilhos têm potencial para voltar a funcionar, pois a carga declarada pelos interessados é de 987.186 toneladas por ano, aproximadamente 1 milhão de toneladas.

A iniciativa da ANTT partiu de uma cobrança de medidas do MPF (Ministério Público Federal), autor de uma ação judicial que deu origem ao processo para reativação da malha ferroviária regional. Por ser a agência reguladora do sistema, o intuito do MPF era que ela tomasse alguma providência. Questionada sobre o processo, a ALL informa que "segue tratada na Justiça".

Calote FCA-VLI nos Trabalhadores

O Sindicato da Sorocabana faz da verdade o seu único instrumento e noticia a categoria ferroviária dos mandos e desmandos de gestores que não se preocuparam em distorcer a verdade, ameaçar, constranger toda uma categoria para que se sujeite a miséria salarial.

Hoje, o menor salário das ferrovias pago no Brasil passou para a mão da FCA-VLI. Com o CALOTE Salarial a empresa instituiu o menor salário aos trabalhadores. A infeliz verdade de que a empresa busca o lucro com a miséria de seus profissionais.

Devemos lembrar que a FCA-VLI se valendo da crise divulgada no país, aproveitou-se do caos para transferir ao trabalhador o ônus de sua incompetência. Tinha gente que realmente acreditava que a empresa era a vítima da situação. A vítima, que era na realidade o vilão maquiavélico, distorcia a verdade e levava os trabalhadores com seus salários sendo conduzidos para a miséria.

As alegações foram de que a empresa estava sem dinheiro para pagar a reposição salarial que essa reposição causaria demissões, que o culpado de tudo era a inflação, que os ferroviários deveriam assumir o ônus de acreditar em uma empresa duas caras.

O Sindicato da Sorocabana sempre ma-

nifestou que a crise que a FCA-VLI anunciava era uma falácia, afirmando que seu caixa estava zerado e que faria as demissões caso os salários fossem corrigidos. As suspeitas do Sindicato se confirmaram pois, mesmo não pagando a correção salarial as demissões ocorreram. Isso significa que a verdade da empresa estava em prejudicar a categoria para atender seus interesses de lucro desmedido.

O balanço financeiro divulgado pela empresa FCA-VLI no segundo trimestre, na Bolsa de Valores de São Paulo – BOVESPA, desmentia todas as balbúrdias proclamadas por seus Gestores de Plantão. Porém, mesmo assim continuaram com a sua caixinha de maldades contra a categoria e, por consequência, o Sindicato da Sorocabana apresentou denúncia junto ao MPT de Campinas.

A falta de compostura da FCA-VLI passou dos limites quando no processo movido pelo Sindicato da Mogiana a empresa alegou para o Magistrado que o Sindicato da Sorocabana estava elaborando minuta de acordo. Mais uma LAMENTÁVEL e VERGONHOSA mentira.

Encerrado 2015 e o balanço da FCA-VLI ainda não fechou, porém foi divulgado o balanço do terceiro trimestre e o que já havíamos afirmado: a Empresa vai bem obrigado. LUCRO.

CONFIRA:

Lucro Bruto – crescimento no 3º trimestre de 133% comparado a 2014, enquanto o acumulado do ano foi um crescimento de 91% em comparação a 2014.

Lucro Operacional antes dos sócios e financeiros – para o 3º trimestre um crescimento de 187% em relação a 2014, enquanto ao acumulado no ano saiu de um prejuízo de 460 mil para um lucro de 45 milhões – Interessante saber que tiraram do trabalhador para o investidor.

Lucro líquido – o acumulado saiu de um patamar próximo a 0 para um lucro de 41.612 mil.

Vendas – curiosamente as vendas tiveram um aumento de 9,88% em relação a 2014, o mesmo Índice do calote que a empresa deu para com os seus profissionais.

O balanço do trimestre divulgado pela FCA-VLI ao mercado, nos remete ao maior engodo utilizado pela empresa para tentar dar uma banana aos trabalhadores ferroviários. Tudo isso nos leva a confirmar o caminho adotado, tudo isso nos remete que o discurso da empresa é diferente da prática.

O Sindicato da Sorocabana reafirma a sua postura em defesa da categoria ferroviária, e que a sua linha de atuação visa única e exclusivamente a guarda dos direitos dos ferroviários.

FCA-VLI x Sindicato da Sorocabana

Como revanchismo e como forma de tentar intimidar a Entidade, a FCA-VLI vem sistematicamente constrangendo dirigente do Sindicato para o que ele renuncie ao seu mandato e com isso seja demitido, ou mesmo ameaçando de alteração de sede para prejudica-lo e tentar forçar a sua saída.

As ameaças dos “Chefetes de Plantão” mostram ao Sindicato claramente que o caminho é este, o de defender a categoria ferroviária e assim continuaremos a agir. Lamentamos que a FCA-VLI através de seus gestores se preocupe mais em tentar silenciar o Sindicato do que dar condições dignas de trabalho aos ferroviários.

Porque a FCA-VLI não verifica as verdadeiras condições dos carros que transportam os Maquinistas ou estão esperando uma tragédia acontecer.

Porque a FCA-VLI não se preocupa mais com o descanso dos profissionais que seguem escalas estafantes, que mesmo com o repouso o profissional entra já cansado no trabalho.

Porque a FCA-VLI não se preocupa mais em dar transporte digno aos profissionais à partir de suas residências do que ficar economizando com vale transporte.

Porque a FCA-VLI não se preocupa em reconhecer a periculosidade dos profissionais que laboram no TIPLAN ao invés

de simplesmente pagar para uns e deixar os outros sem o devido reconhecimento. Porque a FCA-VLI não se preocupa em repor a inflação do último período, conforme o ACT assinado, ao invés de ficar mentindo no processo dos outros para se eximir de pagar o que deve, o que é pior, usando o nome do Sindicato da Sorocabana.

Não existe mentira que perdure para sempre, as máscaras caem, e os “Chefetes de Plantão” que não têm competência para liderar pelo profissionalismo e se utilizam de ameaças para encobrir a sua deficiência técnica são vistos e reconhecidos pelas ameaças de demissão.

CPTM arrisca a vida dos seguranças

Descumprindo notificação da Polícia Federal, a CPTM coloca seus Seguranças para trabalharem sem Uniforme e sem Crachá, ou seja, descaracterizados. Isso tudo para satisfazer o ego de algum chefe que não se importa com a vida de seus subordinados. As consequências recaem sempre para os

mais fracos e desavisados com o incidente na Estação de Sagrado Coração, quando um ambulante confundiu um usuário do sistema com um Agente à paisana e agrediu a vítima no pescoço usando uma gilete. Nesse dia foi um passageiro, no outro pode ser um Agente de Segurança, mas para o

ego de alguns chefetes não faz diferença eles pouco se importam com a vida dos outros.

Então fica a dúvida: para que existem normas se os próprios chefetes forçam os profissionais a descumpri-las para satisfazer os seus desejos de poder?

Prestação de contas

Entre os dias 10 e 17 de novembro de 2015, foram realizadas Assembleias por toda base sindical, com o objetivo de avaliar e aprovar as contas da Entidade. As cidades que participaram foram: Presidente Prudente, Assis, Ourinhos, Avaré, Botucatu, Cerquilha, Tatuí, Itapetininga, São Vicente, São Roque, Mairinque, Sorocaba e Osasco.

Nas Assembleias o parecer do Conselho Fiscal, para a aprovação das contas relativas ao ano de 2014, foi aprovado por unanimidade, com exceção da assembleia de Osasco, onde foi registrado uma abstenção.

Ao contrário das assembleias de 2013 e 2014 nas quais ainda existiam contas da

administração anterior, as assembleias de 2015 deliberaram somente as contas administradas pela atual gestão e os resultados apresentados nessa prestação de contas demonstraram a seriedade com que a diretoria do nosso Sindicato trata as finanças da Entidade. Parabéns a todos: associados, funcionários e diretores da Entidade.

Estação de Itu será nova Sede do Sindicato

A estação de Itu está passando por reformas após mais de 10 anos desativada. O objetivo da Prefeitura é transformar a estação em uma atração turística da cidade. Será inaugurado o trem republicano para passeios turísticos na região. O Sindicato vem negociando um espaço para os ferroviários dentro da estação. Após anos de tentativa tivemos a feliz notícia de que

teremos uma sala no local. Como alguns já sabem a sub sede de Itu é dentro de um espaço alugado. Quando inaugurada a estação teremos nosso local sem o adicional do aluguel. Isto demonstra a dedicação e o cuidado da diretoria com as finanças da entidade. Os ferroviários terão a proximidade com um local que traz muitas recordações e está repleto de história.



O turismo de trens transporta milhões de pessoas

O turismo de trens possui 34 linhas de ferrovias turísticas pelo país e leva em torno de 3 milhões de passageiros por ano. A locomotiva Maria Fumaça liga Campinas à Jaguariúna em São Paulo e o passeio tem como trilha sonora um xote com acordeão, surdo e matraca tocados pela banda Nostalgia Musical, o trajeto dura cerca de uma hora e meia.

Outra rota pode ser feita pelo Trem das Águas em São Lourenço, Minas Gerais. Uma locomotiva quase centenária que já é atração histórica do local. A antiga ferrovia foi construída e projetada na Inglaterra, há 115 anos Dom Pedro II utilizou a ferrovia

em busca do clima mineiro e as saudáveis águas minerais da região.

O projeto Trem é Turismo é uma parceria do Sebrae com a Associação Brasileira das Operadoras de Trens Turísticos e Culturais (Abottc), iniciado em 2002, com o objetivo de potencializar a dimensão turística do transporte ferroviário no Brasil. Geraldo da Costa, analista do Sebrae, afirma que o país tem capacidade para dobrar o número deste tipo de composições e triplicar a quantidade de usuários em dez anos.

A iniciativa conta ainda com o único trem de luxo do Brasil, o Litorina, cuja decoração remete aos anos 20 e 30. O trem se

inspira na época de ouro das linhas férreas brasileiras. A estação de embarque fica em Curitiba, o passeio passa pela Serra do Mar até chegar à cidade de Morretes, conhecida por suas plantações de banana e uma famosa receita gastronômica, o barreado. Os passeios de trem conseguem preservar o encantamento de antigamente, com poltronas acolchoadas, adornos de ferro e lâmpadas em estilo europeu que proporcionam uma viagem no tempo através da história. Os horários e preços das passagens variam em função do itinerário e das distâncias, mas, se reservados com antecedência, há opções para todos os bolsos.

Osteoporose: conheça e combata!

Osteoporose é uma doença metabólica, sistêmica, que acomete todos os ossos. A prevalência da osteoporose, acompanhada da morbidade e mortalidade de suas fraturas, aumenta a cada ano. Estima-se que com o envelhecimento populacional na América Latina, o ano de 2050, quando comparado a 1950, terá um crescimento de 400% no número de fraturas de quadril para homens e mulheres entre 50 e 60 anos, e próximo de 700% nas idades superiores a 65 anos. Dados afirmam que aproximadamente uma em cada três mulheres deve apresentar uma fratura óssea durante a vida.

Como qualquer outro tecido do nosso corpo, o osso é uma estrutura viva que precisa se manter saudável e isso acontece mediante a remodelação do osso velho em osso novo. A osteoporose ocorre quando o corpo deixa de formar material ósseo novo suficiente ou quando muito material dos ossos antigos é reabsorvido pelo corpo - em alguns casos, pode ocorrer as duas coisas. Se os ossos não estão se renovando como deveriam, ficam cada vez mais frágeis e finos, sujeitos a fraturas.

CAUSAS

Nós temos no corpo células responsáveis

pela formação óssea e outras pela reabsorção óssea. O tecido ósseo vai envelhecendo com o passar do tempo, assim como todas as outras células do nosso corpo. O tecido ósseo velho é destruído pelas células chamadas osteoclastos e criados pelas células reconstrutoras, os osteoblastos. Esse processo de destruição das células é chamado de reabsorção óssea, que fica comprometido na osteoporose, pois o corpo passa a absorver mais osso do que produzir ou então não produz o suficiente. Alguns problemas podem interferir na formação dos ossos:

- Deficiência de Cálcio

- Envelhecimento e Menopausa

Outras condições podem levar ao surgimento da osteoporose, sendo responsável por 20% dos casos totais da doença, sendo, entretanto, muito comuns em pessoas mais jovens e sem outros fatores de risco.

FATORES DE RISCO

-Mulheres e homens orientais correm mais risco de sofrer fraturas pela osteoporose, por um problema anatômico no fêmur

-História familiar de osteoporose

-História prévia de fratura por trauma mínimo

-Tabagismo

-Baixa atividade física

-Baixa ingestão de cálcio

-Baixa exposição solar

-Alcoolismo

-Imobilização

-Ausência de períodos menstruais (amenorreia) por longo período

-Baixo peso corporal.

SINTOMAS

A osteoporose é uma doença silenciosa, que dificilmente dá qualquer tipo de sintoma e se expressa por fraturas com pouco ou nenhum trauma, mais frequentemente no punho, fêmur, colo de fêmur e coluna. Outros sintomas que podem surgir com o avanço da doença são:

-Dor ou sensibilidade óssea

-Diminuição de estatura com o passar do tempo

-Dor na região lombar devido a fraturas dos ossos da coluna vertebral

-Dor no pescoço devido a fraturas dos ossos da coluna vertebral

-Postura encurvada ou cifótica.

TRATAMENTO

A osteoporose é de cura difícil, quase impossível. No entanto, pode-se fazer da primeira fratura a última, ou então evitar qualquer lesão. Se você tem uma perda óssea importante, o tratamento pode impedir o agravamento, mas não irá eliminar a doença. Os objetivos do tratamento da osteoporose são controlar a dor, retardar ou interromper a perda óssea e prevenir fraturas. A escolha do tratamento irá depender da causa da osteoporose - se por excesso de reabsorção óssea ou por criação de massa óssea deficiente - e de outras doenças associadas.

PREVENÇÃO

-Seguir uma dieta balanceada, com as quantidades adequadas de cálcio e vitamina D

-Evitar o consumo de álcool em excesso

-Não fumar

-Praticar exercícios regularmente

-Fazer a reposição hormonal quando indicado

-Fazer a densitometria óssea anualmente a partir dos 50 anos.



Fonte: minhavida.com.br

Confraternização em São Vicente

A Confraternização dos ferroviários de São Vicente aconteceu em um café da manhã no dia 26 de novembro e contou com a presença de vários associados, médicos, advogados, empresários, entre outros.

Na ocasião, o Dr. Hélio palestrou sobre o câncer de próstata, formas de prevenção e suas consequências, estava presente também a psicóloga Dra Daniella, que é esposa do Presidente da Câmara Municipal de São Vicente. A Sra Denise que é gerente da empresa Saúde para Todos, presenteou o Sindicato com 30 vales descontos para consultas e exames de eletrocardiograma, que foram sorteados entre os presentes.

Além dos vales descontos, recebemos da Sra Luciana, proprietária do salão Exuberante, 10 cortes de cabelo e serviços de manicure. A Uniótica, representada pela Sra Daniele, sorteu 10 óculos de sol. Outros itens também foram distribuídos como 32 arranjos de mesa, 4 arranjos grandes da artesã Cilene e 6 livros Julga-

mento de Cristo, do autor e advogado Dr. Nelson Câmara.

O Sr Luiz Damasceno é sócio e tecladista e foi responsável por animar o Café. O

evento foi patrocinado pelo escritório de advocacia Câmara Advogados, que estava representado pelos seus funcionários que participaram da festa.



Cursos em São Vicente

O curso de inclusão digital patrocinado pelo Sr. Celestino (Supermercado O Fiel Barateiro) e pelo Sindicato, iniciou em 18 de agosto com 13 participantes, associados, filhos de associados e outros, com término em 18 de dezembro.

As atividades retornam em fevereiro de 2016.

O curso de dança de salão teve início em 10 de setembro e contou com a participação de nossos sócios e pensionistas, irá se encerrar em 18 de dezembro.

Temos também o curso de teatro, que começou em outubro e conta com participação de filhos e netos de nossos associados, encerrando as atividades em 18 de dezembro, com retorno previsto para janeiro de 2016.

CHARGE

ONDA DE VIOLÊNCIA

