

SINDEAC Revista



Reconhecimento e valorização

Por meio de campanhas na mídia e ações de mobilização, Sindeac organiza os trabalhadores em defesa de melhores salários, respeito, cidadania e dignidade

FILIADO A



MENSAGENS



SINDEAC Revista

Editada pelo Sindicato dos Empregados em Edifícios e Condomínios, em Empresas de Prestação de Serviços em Asseio, Conservação, Higienização, Desinsetização, Portaria, Vigia e dos Cabineiros de Belo Horizonte.

Presidente

Paulo Roberto da Silva

Vice-presidente

Edson de Souza Barros

Secretária Geral

Maria Aparecida de Jesus

1ª Secretária

Maria Aparecida dos Santos

Tesoureiro Geral

Geraldo Domingos Costa

1ª Tesoureira

Maria Luiz dos Santos

Diretor Social

Edson Alves da Silva

Suplentes da Diretoria

Hamilton Simões Marques, Sílvio José Francisco Macedo, Aristides Costa dos Santos, Roanito da Silva, Júlia Vieira Nascimento, Geraldo Iório Laporte Simão, Rafael Gonçalves Carneiro

Conselho Fiscal

José Antônio da Fonseca,
Maria Nordel Pereira dos Santos,
Renato Luiz Trindade

Suplentes do Conselho Fiscal

Geraldo Tarcisio Pereira de Souza,
Márcia Adriana Araújo,
José Eustáquio de Souza

Delegados Representantes - efetivos

Paulo Roberto da Silva e Maria
Aparecida de Jesus

Delegados Representantes - suplentes

Geraldo Domingos Costa e Maria Luiz dos Santos

Assessoria de Comunicação

Marcos Aúreo

Redação e edição

Direta Comunicação

Jornalista responsável

Cida Morais (MG 3351-JP)

Diagramação

Tiago Farias

Fotografias

MPerez, Mary Lane Vaz
e arquivos Sindeac

Impressão

EGL Editores Gráficos Ltda.

Tiragem

10 mil exemplares

Distribuição gratuita

FALE CONOSCO
Rua Jaceguai, 164 - Prado
Belo Horizonte/MG CEP: 30411-040
Tel.: (031) 2104-5899

E-mail

sindeac@sindeac.org.br
www.sindeac.org.br

“Parabenizo o Sindeac pelo excelente trabalho, dedicação e profissionalismo e, junto com minha família, agradecer pela aquisição do Hotel Diamantina, em Guarapari, no qual ficamos hospedados e fomos surpreendidos com a excelência do atendimento em todos os aspectos. Esperamos que o Sindeac continue trabalhando com essa qualidade, garantindo a satisfação, alegria e segurança a todos os associados. Muito obrigada e desejamos a todos um abençoado e feliz 2014, com grandes realizações.”

Carla Patrícia e família - associada

Resposta

Carla, o hotel foi comprado pelo sindicato para que o trabalhador e sua família possam dispor de um local agradável e seguro para curtir suas férias e feriados no litoral. O hotel é de vocês, associados.

“Gostaria de registrar a qualidade do tratamento dispensado pelos funcionários do Sindeac a nós, contabilistas. É um atendimento educado, atencioso e prestativo, onde se nota a preocupação de todos em ajudar na solução dos problemas. Esse não é um comportamento notado na maioria dos sindicatos da capital, nos quais, muitas vezes, tem-se a impressão de que estamos tentando prejudicar os funcionários das empresas contratadas quando, na realidade, buscamos a melhor solução para as rescisões em andamento, sempre de acordo com as exigências legais que, além de muitas, sofrem constantes mudanças, dificultando sobremaneira as partes envolvidas (...). Conversando com outros representantes de contabilidades, que estavam fazendo rescisões quando ai estive, todos foram unânimes em afirmar que o Sindeac é o sindicato mais parceiro (...). Parabéns pela competência e simpatia.”

Conceição de Fátima Rosa – contabilista

Resposta

Conceição, agradecemos os elogios. Faz parte da política do Sindeac orientar e capacitar seus funcionários para uma interação qualificada junto aos seus diferentes parceiros e será sempre um prazer recebê-la em nossa casa.



ATUAÇÃO SINDICAL

Greves e mobilizações garantem reajustes reais de salários e ampliação dos benefícios sociais aos trabalhadores representados pelo Sindeac.

Páginas

6 a 13



ASSISTÊNCIA INTEGRAL

Com mais de 100 mil consultas agendadas em 2013, Departamento Médico mostra porque é referência no meio sindical brasileiro.

Páginas

26 a 35



DE VISUAL NOVO

Sede do Sindeac e Hotel em Guarapari passam por reformas para ampliar capacidade de atendimento e proporcionar mais conforto aos usuários.

Páginas

38 a 41



LAZER

Edição 2013 do Churrascão reúne famílias inteiras no Clube Recreativo para momentos de confraternização, alegria e diversão.

Páginas

42 a 48

E MAIS

Jurídico	14
Saúde e segurança	15 a 19
Homenagem	20 e 21
Atuação política	22 a 25
Responsabilidade social	36 e 37
Sustentabilidade	49 a 51



“APESAR DE SUA IMENSA CONTRIBUIÇÃO,
OS TRABALHADORES NEM SEMPRE SÃO
VALORIZADOS PELA POPULAÇÃO E SUAS
FUNÇÕES PASSAM DESPERCEBIDAS PARA UM
GRANDE NÚMERO DE PESSOAS.”

EDITORIAL

PAULO ROBERTO DA SILVA - Presidente do Sindeac

Campanha de Valorização da Categoria



Eles estão por todos os lados e desempenham um papel fundamental para a saúde e o bem-estar da população. O que seria das cidades sem esses profissionais? Estamos falando dos coletores de lixo, faxineiros, limpadores de vidros, zeladores, porteiros, copeiros, capineiros, vigias, ascensoristas, jardineiros, dedetizadores, monitores e outros representados pelo Sindeac.

Suas atribuições são várias e é possível encontrá-los em diferentes locais, como ruas, praças, parques, edifícios e condomínios, aeroportos, estações rodoviárias e ferroviárias, escolas, bancos, hospitais, lojas, shoppings centers, indústrias, clubes, consultórios, garagens, cemitérios etc. Trabalham dia e noite, incansavelmente, com competência e dignidade, para deixar a nossa capital, nossas moradias e locais de trabalhos, dentre outros, mais limpos, saudáveis e seguros.

Os trabalhadores da limpeza urbana, por exemplo, fazem com que o lixo não se acumule nas ruas e nos bueiros, evitando enchentes e a proliferação de bichos e doenças. Faça sol ou faça chuva, eles executam o trabalho pesado que muitos rejeitam.

Os porteiros e vigias estão em contato permanente com os moradores e frequentadores, controlam a entrada de visitantes, registram a chegada de encomendas, fazem cumprir os procedimentos de segurança, entre outras obrigações.

Os cabineiros são os responsáveis por organizar o ir e vir e orientar aqueles que utilizam os elevadores para sua locomoção. E o que dizer dos zeladores? Tem sempre aquele dia em que a porta emperra, a maçaneta quebra, a torneira vaza e a lâmpada queima. Quando isso acontece, são eles os responsáveis por fazer esses variados reparos.

Os limpadores, faxineiros e serventes executam trabalhos de limpeza e conservação, estando expostos a situações de riscos químicos e ergonômicos. Os copeiros dão apoio aos refeitórios, ajudam a montar pratos, servir à mesa, lavar a louça.

A capina, assim como a jardinagem, deve ser feita de forma correta e na época adequada, exigindo técnica para sua execução, sendo de responsabilidade desses profissionais cuidar da organização do território e dos espaços urbanos, o que é fundamen-

tal para a qualidade de vida dos habitantes. Os monitores externos, por sua vez, dão suporte às ações da Prefeitura e muitas vezes se colocam na linha de frente, com sérios riscos à sua integridade física.

Infelizmente, apesar de sua imensa contribuição, esses trabalhadores nem sempre são valorizados pela população e suas funções passam despercebidas para um grande número de pessoas. Normalmente invisíveis, sua ausência só é sentida quando param de trabalhar, proporcionando um verdadeiro caos.

Campanhas na mídia

Diante dessa realidade, o Sindeac tem realizado a Campanha de Valorização da Categoria, com inserções nos principais veículos de comunicação de Belo Horizonte. Veiculamos spots publicitários e testemunhos presenciais nas Rádios Itatiaia e 107 FM e na TV Bandeirantes. Publicamos também uma cartilha distribuída entre a categoria e em diferentes espaços, nos quais chamamos a atenção para a importância das atividades que exercemos, o que fazemos, onde estamos e o que queremos.

Além disso, reafirmamos nossas bandeiras de luta, por mais reconhecimento e valorização. Queremos que as nossas convenções coletivas sejam respeitadas, acesso à saúde, cidadania, condições dignas de trabalho, ações efetivas para combater toda e qualquer situação de risco e políticas de prevenção de acidentes e doenças.

Como diz o velho ditado, “uma andorinha sozinha não faz verão”. O Sindicato se empenha para proporcionar o melhor a seus trabalhadores representados, mas as possibilidades de conquistas são muito maiores quando todos lutam unidos e se engajam em uma causa. É por isso que, mais uma vez, convidamos você, trabalhador e trabalhadora, a estarem conosco nesta jornada, fortalecendo nossas ações e participando efetivamente do dia a dia do Sindeac.

Nossa razão de existir são vocês e a nossa luta visa o bem-estar de todos. Continuamos firmes em nossos propósitos e juntos, certamente, seremos mais.

Abraço fraterno!

Convenções coletivas

Com maturidade e responsabilidade, Sindeac garante reajustes salariais e direitos sociais que beneficiam milhares de trabalhadores

Os trabalhadores representados pelo Sindeac iniciaram 2014 com novas convenções coletivas, nas quais são asseguradas conquistas importantes, como reajustes salariais bem acima do índice da inflação e a manutenção ou ampliação de benefícios sociais. Assinadas com a classe patronal em 2013, após um longo processo de negociação, as convenções abrangem todos os empregados, independentemente do cargo ou função que ocupam e de serem ou não filiados ao sindicato.

Por meio delas, os patrões são obrigados a cumprir todas as cláusulas pactuadas com o Sindeac e

registradas no Ministério do Trabalho. É terminantemente proibido e **passível de punição**, por exemplo, pagar salários inferiores aos pisos fixados nas convenções coletivas ou negar a concessão de qualquer direito social acordado entre as partes.

O artigo 611 da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) define Convenção Coletiva de Trabalho como o acordo de caráter normativo, pelo qual dois ou mais sindicatos representativos de categorias econômicas e profissionais estipulam condições de trabalho aplicáveis, no âmbito das respectivas representações, às relações individuais de trabalho. Por ter conteúdo normativo, é obrigatório cumpri-la à risca e a sua não observância poderá resultar em inúmeros prejuízos às empresas.



Representantes do Sindeac em uma das reuniões realizadas na Superintendência Regional do Trabalho para registro da convenção coletiva.

Os resultados alcançados demonstram a maturidade e a capacidade de resistência do Sindeac, principalmente neste mundo globalizado onde impera o capitalismo selvagem e no qual as empresas insistem em precarizar as relações de trabalho, flexibilizar ou reduzir os direitos conquistados ao longo dos anos. São fruto, ainda, do processo contínuo de mobilização, organização e de conscientização empreendido pelo sindicato, visando orientar os trabalhadores sobre seus direitos e interesses individuais e coletivos.

Com a categoria organizada, o Sindeac se fortalece enquanto entidade representativa e, nas negociações coletivas, tem maior poder de pressão e de barganha nas reivindicações salariais e de melhorias nas condições de trabalho. Vale lembrar que as lideranças patronais são muito unidas na defesa de seus interesses e tendem a rejeitar qualquer proposta que redunde em benefício aos trabalhadores e que acarrete algum tipo de reflexo sobre seus lucros.



Os trabalhadores da área de asseio e conservação foram uma das categorias beneficiadas com as novas convenções coletivas.

Mobilização O Sindeac nas ruas

Uma das ações realizadas pelo sindicato foi a panfletagem entre os empregados, em seus postos de trabalho, com a distribuição de material informativo.





Campanhas salariais

Trabalhadores se unem na defesa de seus direitos, cruzam os braços e garantem conquistas importantes em 2013

Além das negociações em torno das convenções coletivas, o Sindeac organizou e mobilizou as categorias para a luta, com a realização de greves e paralisações no decorrer de 2013. Uma delas foi protagonizada pelos trabalhadores da limpeza urbana, que saíram às ruas para exigir o pagamento dos direitos trabalhistas não quitados pelos empregadores.

Cansados da situação, os garis suspenderam a coleta de lixo em todos os bairros da região norte, Pampulha e Venda Nova. Por dois dias realizaram passeatas na cidade, de forma organizada e pacífica, parando completamente o trânsito.

Os coletores de lixo saíram em caminhada do bairro Ouro Preto, na região da Pampulha, e percorreram as avenidas Catalão e Pedro II, viaduto Castelo Branco, avenida Bias Fortes, Praça Raul Soares, avenida Amazonas, Praça Sete e avenida Afonso Pena, onde realizaram protestos em frente à sede da PBH. “A gente trabalha muito, faça chuva ou faça sol, e não é justo ficar sem receber. O dinheiro é a conta de pagar as despesas e qualquer centavo que falta compromete nosso orçamento”, disse o gari Luiz Flávio Farias, que participou da manifestação.





“A vitória é possível quando há união, organização, disposição e capacidade de luta. Limpeza urbana é questão de saúde pública e deve ser tratada com prioridade.”

Paulo Roberto da Silva
Presidente do Sindeac



RUMO À VITÓRIA

A pressão exercida pela categoria e pelo sindicato culminou com a realização de uma reunião na Superintendência Regional do Trabalho, forçando as empresas a voltarem atrás em sua intransigência e a assinar um acordo no qual se comprometeram a regularizar os pagamentos dos direitos não quitados. O acordo pôs fim à greve, mas os coletores de lixo deixaram claro que continuariam mobilizados até todas as pendências serem resolvidas.

“Esta greve serve de exemplo para todos os trabalhadores e mostra que a vitória é possível quando há união, organização, disposição e capacidade de luta. Limpeza urbana é questão de saúde pública e deve ser tratada como prioridade”, afirmou o presidente do Sindeac, Paulo Roberto da Silva.

APOIO POPULAR

Apesar dos transtornos causados com o acúmulo do lixo não coletado, a greve encontrou apoio e respaldo entre a população. Afinal, os trabalhadores exigiam apenas o pagamento do que tinham a receber por serviços já prestados. Os protestos ganharam também as páginas dos jornais e noticiários de rádio e TVs, com repercussão, inclusive, nacional.



Empregados em edifícios e condomínios

Também os empregados em edifícios e condomínios, durante a campanha salarial de 2013, foram à luta para garantir salários justos, condições adequadas de trabalho e a inclusão de novas cláusulas sociais na convenção coletiva da categoria. Foram várias rodadas de negociações com o Sindicato dos Síndicos de Belo Horizonte (Sindicon), sem que se fechasse a um acordo que fosse benéfico aos trabalhadores. A categoria chegou a aprovar o indicativo de greve e as atividades só não foram suspensas porque o Ministério do Trabalho, por solicitação do Sindeac, interviu nas negociações.



Monitores externos

Em um claro desrespeito à Convenção Coletiva, os monitores externos estavam recebendo salários mais baixos, incompatíveis com a função que exercem. Organizada pelo Sindeac, a categoria cruzou os braços para fazer valer seus direitos. Até chegar à vitória final foram inúmeras reuniões realizadas com representantes da classe patronal.

Os monitores externos dão suporte às ações da PBH e muitas vezes se colocam na linha de frente, com sérios riscos à sua integridade física. “A razão de existir de qualquer sindicato é o trabalhador. Enquanto e onde houver injustiça e violação de direitos, estaremos presentes para defender nossas categorias”, frisou o presidente do Sindeac, Paulo Roberto da Silva.

Parceria importante

Antigo parceiro do Sindeac, o Ministério Público do Trabalho (MPT) intermediou várias reuniões de negociação com a classe patronal, contribuindo para que as diversas categorias obtivessem as conquistas alcançadas.

Atuando de forma independente, os procuradores do Trabalho buscam dar proteção aos direitos fundamentais e sociais do cidadão diante de ilegalidades praticadas na seara trabalhista. Entre suas atribuições estão o combate às fraudes nas relações de emprego, a defesa do ambiente de trabalho seguro e saudável, a promoção da igualdade de oportunidades e a defesa da liberdade sindical.

Reunião no Ministério Público do Trabalho: diretor jurídico do sindicato, Ricardo Castro; procuradora Sônia Toledo; presidente do Sindeac, Paulo Roberto; e o diretor-regional do MPT, Menildo Jesus S. Freitas.





Bom para todos

Mediadores do Ministério do Trabalho tornam as negociações entre patrões e empregados mais ágeis, evitando que o conflito chegue às vias judiciais

Alessandra Parreiras é auditora fiscal e chefe da Seção de Relações do Trabalho da Superintendência Regional do Trabalho e Emprego em Minas Gerais. Muito mais do que coordenar e lidar com as questões burocráticas comuns a qualquer cargo de chefia, o que ela gosta mesmo de fazer é se sentar à mesa de negociação e mediar os conflitos entre patrões e empregados.

O mediador entra em cena quando as possibilidades de entendimento direto entre as entidades sindicais (de empregados e empregadores) já se esgotaram, tornando necessária a intervenção de um terceiro. O objetivo é dar agilidade ao processo, com soluções que sejam satisfatórias para ambos, e evitar que o impasse chegue às vias judiciais.

Há 18 anos no Ministério do Trabalho, ela diz que algumas reuniões varam a madrugada e, embora cansativas, os resultados são extremamente compensadores. “Costumo dizer que ser mediador é uma

vocação. É uma atividade que exerço com amor e prazer, pois é muito gratificante quando se chega a um acordo capaz de contemplar as partes envolvidas”, comenta.

De acordo com Alessandra, cabe ao mediador informar e preparar os dois lados para o processo de negociação, imprimir um tom positivo aos debates, apaziguar os ânimos, apresentar novas ideias nas discussões, propor diferentes formas de resolver o problema e encorajar o surgimento de sugestões por parte dos atores envolvidos.

O mediador deve ser neutro, agir com imparcialidade e isenção e não privilegiar nenhuma das partes. Caso contrário, perderá a credibilidade e sua confiança ficará comprometida. “O mediador deve chamar as partes à razão, traduzindo a posição de cada um em termos aceitáveis. Qualquer proposta formulada deve ser aceita pelos dois lados e respeitada igualmente pelas entidades dos trabalhadores e patronal”, assinala.

O Sindeac é uma entidade muito bem estruturada, com um corpo diretivo consciente e empenhado e um departamento jurídico atuante. O sindicato atingiu um grau de maturidade nas negociações com a patronal que dispensa a mediação do Ministério do Trabalho.

Alessandra Parreiras - MTE/MG

TIPOS DE NEGOCIAÇÕES

São dois os tipos de negociações mediadas pela Superintendência Regional do Trabalho e Emprego. Um deles é o de interesse e se refere às negociações para se chegar a um bom termo nas convenções coletivas. Patrões e empregados buscam entendimentos sobre reajustes de salários e benefícios sociais.

Em alguns casos, sentam-se à mesa vários sindicatos representando trabalhadores da mesma categoria em várias regiões do Estado. São as chamadas campanhas unificadas, que chegam a abranger milhões de pessoas.

Já o segundo está relacionando à resolução dos conflitos de direitos, que acontecem quando as empresas descumprem as normas legais ou as convenções coletivas. Diferença de tratamento salarial, não pagamento de direitos trabalhistas e assédio moral coletivo são alguns exemplos. Neste caso, a Superintendência é acionada pelas entidades dos trabalhadores.

Segundo Alessandra Parreiras, são cerca de dez reuniões diárias para a resolução de conflitos de direitos. Isso significa dizer que ainda há muitas empresas que insistem em desprezar a legislação.

Negociações no Sindeac

Alessandra Parreiras acompanha a atuação do Sindeac há vários anos. Segundo ela, o sindicato atingiu um grau de maturidade nas negociações com a patronal que dispensa a mediação do Ministério do Trabalho. “Somos procurados pelo Sindeac apenas para registrar as convenções coletivas. Trata-se de uma entidade muito bem estruturada, com um corpo diretivo consciente e empenhado e um departamento jurídico atuante”, diz.

De acordo com ela, as categorias representadas pelo Sindeac têm obtido conquistas importantes nos últimos anos, quando comparadas com outras de Belo Horizonte. “Os empregados dos setores de asseio e conservação, por exemplo, obtiveram, na última convenção coletiva, os maiores índices de aumento real, com correções expressivas. Já os trabalhadores em condomínios garantiram, além de ganho real, a inclusão de importantes cláusulas sociais, como a concessão de tiquet-alimentação”, finaliza.

Segundo Alessandra Parreiras, as categorias representadas pelo Sindeac conquistaram reajustes salariais expressivos e benefícios sociais.

A força de uma equipe

Durante todo o ano, as negociações envolvendo a defesa das causas dos trabalhadores contaram com a efetiva participação do Departamento Jurídico do Sindeac.

Municiados de leis e normas relativos aos direitos da categoria, os advogados tiveram presença marcante em momentos decisivos, como nas audiências com os empregadores, nas reuniões intermediadas pelo Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) e Ministério Público do Trabalho (MPT) e nos atendimentos realizados no próprio sindicato.

Em 2013, o Departamento Jurídico também ingressou com várias ações coletivas para reaver direitos trabalhistas não quitados pelas empresas. Confira alguns resultados:



O presidente do Sindeac, Paulo Roberto da Silva, e o diretor-tesoureiro, Geraldo Domingos Costa, assinam milhares de cheques de valores devolvidos aos trabalhadores, recuperados judicialmente.

As ações resultaram na liberação de milhões de reais, contemplando milhares de trabalhadores.



Profissionais do Jurídico em defesa dos direitos dos trabalhadores.

Atuação jurídica, em 2013

Audiências realizadas: 908

Mediações junto ao MPT e MTE: 208

Empregados contemplados com os acordos do MPT e MTE: 9.183

Atendimentos: 9.390

Normas Regulamentadoras

Por sugestão do Sindeac, grupos e comissões são criados para propor melhorias nas condições de trabalho dos empregados de shoppings centers e limpeza urbana

Além das lutas diárias em defesa da categoria, o Sindeac participa de grupos de discussão e comissões constituídos para reivindicar melhores salários, condições dignas de trabalho e valorização profissional. Os resultados já se mostram positivos, com uma série de conquistas para os trabalhadores. Conheça quais são eles e como funcionam.

GRUPO TRIPARTITE PROJETO COMÉRCIO

A criação do grupo, sugerida pelo Sindeac, foi encampada pela Superintendência Regional do Trabalho e Emprego de Minas Gerais (SRTE-MG), após fiscalização do próprio órgão ter constatado várias irregularidades relativas à legislação trabalhista e de segurança e saúde no trabalho nos shoppings centers de Belo Horizonte.



Reunião do grupo criado para cobrar melhorias nas condições de trabalho nos shoppings centers da capital.

O objetivo é forçar os patrões e tomadores de serviço a cumprirem a legislação em vigor, em especial, a **Norma Regulamentadora 17 - NR 17**, que dispõe sobre as condições ergonômicas; e a Norma Regulamentadora 24 - NR 24, que trata das condições sanitárias e de conforto nos locais de trabalho.

Coordenado pelo SRTE-MG, o grupo tripartite, em atuação desde 2011, conta com a participação do Sindeac, do Sindicato dos Vigilantes de Minas Gerais, Sindicato dos Empregados no Comércio de Belo Horizonte e Região e Sindicato dos Trabalhadores no Comércio Hoteleiro, Bares, Restaurantes e Similares. Pelo lado patronal estão representados

Entre as melhorias conquistadas pelos trabalhadores dos shoppings centers destaca-se a instalação de sanitários, vestiários e de refeitórios.

As Normas Regulamentadoras, também conhecidas como NRs, regulamentam e fornecem orientações sobre procedimentos obrigatórios relacionados à segurança e medicina do trabalho. Elas são de observância obrigatória por todas as empresas brasileiras regidas pela Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT).

o Sindicato dos Lojistas (Sindilojas), a Associação dos Lojistas dos Shoppings (Aloshopping), a Federação do Comércio (Fecomércio), o Sindicato do Comércio Varejista e Gêneros Alimentícios (Sincovaga) e a administração dos shoppings centers.

“Depois de várias negociações, obtivemos grandes melhorias para os trabalhadores dos shoppings, como a instalação de sanitários, vestiários e refeitórios próprios para se alimentarem. Conquistamos, ainda, assentos para que os empregados que trabalham de pé possam descansar nos momentos de pausas e a redução de esforço físico para algumas atividades”, revela o supervisor do Departamento de Segurança e Saúde do Trabalhador do Sindeac/Fetehmg e membro titular do grupo, José Raimundo Vieira.



Comissão tripartite em uma das reuniões realizadas no Ministério do Trabalho, em Brasília, para discutir a criação de uma NR específica para os trabalhadores da limpeza urbana.

LIMPEZA URBANA – COMISSÃO NACIONAL

O Brasil possui cerca de 320 mil trabalhadores do setor de limpeza urbana. De acordo com dados do INSS/MPAS, em 2009 foram registrados, no país, 6.149 acidentes somente com coletores. O número é 50% superior ao verificado em 2007. Entre as causas estão a carga pesada de trabalho e as condições precárias de higiene, saúde e de conforto a que estão expostos diariamente.

Tal situação levou o Sindac a reivindicar do governo federal a constituição de uma Comissão Tripartite Paritária Permanente (CTPP). O principal objetivo é criar uma Norma Regulamentadora (NR) na área de saúde e segurança no trabalho específica para o setor de limpeza urbana, a fim de reverter o quadro atual.

A Comissão é coordenada pelo Ministério do Trabalho e Emprego e composta por representantes dos empresários e de entidades filiadas à Federação Nacional dos Trabalhadores em Serviços, Asseio e Conservação, Limpeza Urbana, Ambiental e Áreas Verdes (Fenascon), entre as quais o Sindac e a Fethemg. Várias reuniões já foram realizadas em Brasília.

“Apresentamos documentos e uma série de argumentos que justificam a criação da NR e o tema entrará na ordem de prioridades no cronograma da CTPP para o ano de 2014. Estamos bastante otimistas e esperamos aprovar a Norma Regulamentadora muito em breve”, comenta José Raimundo.



“Nossa meta é investir na conscientização da sociedade e dos próprios trabalhadores.”

José Raimundo Vieira

Supervisor do Departamento de Segurança e Saúde do Trabalhador do Sindac

LIMPEZA URBANA DE BH – ERGONOMIA

Vistorias realizadas pelo Sindac e análise ergonômica de trabalho solicitada pela própria SLU constataram que a atividade de varrição é considerada de alto risco, devido a posturas inadequadas, esforço físico intenso, movimentos repetitivos e instrumentos e equipamentos precários. Todos esses fatores prejudicam a saúde do trabalhador, causando dores e lesões nos membros superiores e inferiores.

Diante dessa realidade, o Sindac sugeriu a constituição do Grupo de Trabalho para estudo das condições ergonômicas dos trabalhadores terceirizados da limpeza urbana, contratados pela SLU. Caberá a este grupo propor métodos e soluções que minimizem ou eliminem os riscos que acometem a categoria.

ENTIDADES REPRESENTADAS

Aprovado pela Superintendência Regional do Trabalho e Emprego de Minas Gerais, o grupo é composto por representantes do sindicato, da SLU, da Prefeitura e do Sindicato das Empresas de Coleta, Limpeza e Industrialização de Lixo de Minas Gerais (Sindilurb).

“Além de atuar nacionalmente para a criação da Norma Regulamentadora, por meio da Comissão Tripartite, queremos também mudar a realidade em Belo Horizonte. Nossa meta é investir na conscientização da sociedade, dos patrões e dos próprios trabalhadores”, explica José Raimundo. Além dele, faz parte do grupo, representando o Sindac, o fisioterapeuta Marcelo Augusto Torchia.

Segurança nas portarias

Projeto apresentado na Câmara Municipal define medidas para garantir a proteção de trabalhadores e moradores de edifícios e condomínios



Tramita na Câmara Municipal de Belo Horizonte, desde o dia 2 de janeiro deste ano, projeto do vereador Tarcísio Caixeta (PT) que estabelece regras mínimas de segurança a serem adotadas nas portarias de edifícios e condomínios da capital mineira.

“O projeto foi apresentado em atendimento à demanda trazida pelo Sindeac. Trata-se de uma iniciativa pioneira no Brasil, buscando a implementação de mecanismos garantidores de segurança para os trabalhadores, moradores e visitantes”, justifica o vereador.

De acordo com a proposta, as guaritas devem ser amplas, confortáveis e construídas em locais estratégicos. Para garantir a segurança, elas deverão ser projetadas com vidros à prova de balas, vidros escuros ou espelhados que impeçam a visão de fora para dentro e gaveta para recepção de encomendas de pequeno porte.

Devem, ainda, dispor dos seguintes equipamentos de monitoramento e segurança:

- Aparelhos que captam e armazenam imagens em alta definição.

- Câmeras externas para monitoramento da rua.

- Câmeras para monitoramento da entrada e saída de veículos e pessoas.

- Botão do pânico instalado em local estratégico na portaria. Trata-se de um sistema de comunicação por código com a polícia, podendo ser programado para comunicação com portarias vizinhas, a critério da administração do condomínio.

- Gradis ou muros altos.

- Sistema de gaiola com o controle feito na portaria, isto é, a instalação de dois portões paralelos, em que a abertura de um só é possível após o fechamento do outro.

- Criação da vaga do pânico, ou seja, a destinação de uma vaga de garagem exclusiva e em local monitorado para estacionamento de veículo conduzido por morador refém de assaltantes.

De acordo com o projeto, os equipamentos poderão ser substituídos por outros, desde que garantam a mesma ou superior segurança. Caso seja aprovado, os edifícios e condomínios já existentes deverão avaliar as adaptações possíveis para implementar os mecanismos nele estabelecidos.

ASSALTOS E INSEGURANÇA

As sugestões para o projeto foram apresentadas pelos próprios profissionais das portarias, por meio de enquête promovida pelo Sindeac. Com base nas informações dos trabalhadores, o sindicato formalizou um documento e procurou o vereador Tarcísio Caixeta para que os representasse na Câmara Municipal.

Uma das principais preocupações da categoria é o crescente número de assaltos. Os imóveis residenciais urbanos estão se tornando o principal alvo de quadrilhas especializadas em arrastões, devido à facilidade de acesso e a possibilidade de roubar diversas famílias em uma só ação.

O projeto prevê, entre outras medidas, vidros escuros ou espelhados para dificultar a visão de fora para dentro.

São várias as falhas de segurança apontadas pelos trabalhadores das portarias, como localização inadequada e de fácil acesso, iluminação imprópria ou precária, vidros finos e transparentes, janelas e gradis baixos, ausência de sistemas de comunicação e de câmaras de monitoramento externo, banheiros distantes, dentre outras.

“Esperamos contar com o apoio dos demais vereadores da Câmara Municipal para que consigamos aprovar o projeto o mais rápido possível, de forma a garantir condições dignas e seguras aos trabalhadores de edifícios e condomínios no exercício de suas funções”, finaliza o vereador Tarcísio Caixeta.

Iniciativa aprovada

Márcio Vicente Paixão é porteiro há seis anos em um edifício residencial de nove andares do bairro Coração Eucarístico. Ele pode se considerar um privilegiado, pois sua guarita conta com alguns equipamentos de segurança e medidas de proteção, como monitor e câmeras de monitoramento que possibilitam visualizar todas as áreas internas e externas do prédio. “As câmeras são essenciais, pois inibem a aproximação de quem está mal intencionado”, afirma.

O prédio tem, ainda, duas portarias externas e os vidros das guaritas são escuros, dificultando a visão de quem está do lado de fora. “Nunca tivemos problemas de assalto, mas já ouvi relatos em prédios da vizinhança que não dispunham de equipamentos de segurança. Este projeto, se aprovado, vai ajudar muito nossos colegas que trabalham nas portarias”, prevê Márcio.



Cidadão honorário

Presidente do Sindeac é homenageado pela Câmara Municipal de Belo Horizonte

Paulo Roberto da Silva foi diplomado cidadão honorário da capital mineira em cerimônia realizada no dia 5 de setembro, no auditório Amintas de Barros da Câmara Municipal. Amigos, companheiros sindicalistas e familiares prestigiaram o evento. O proponente da comenda foi o vereador Tarcísio Caixeta (PT), que acompanha a caminhada do presidente do Sindeac desde os primeiros anos de sua atuação na vida sindical.

“Os trabalhadores que o sindicato representa tem no Paulo, na condição de presidente, um esteio para a defesa de seus direitos. Em toda a sua trajetória profissional ele foi um defensor intransigente da valorização do trabalho, com proteção e justiça social”, declarou o vereador.

Coincidentemente, Paulo Roberto e Tarcísio Caixeta iniciaram a militância sindical no mesmo ano, em 1986. Na capital mineira os dois estudaram no Colégio Estadual Central, escola pela qual passaram

Vereador Tarcísio Caixeta foi o proponente da comenda.



personalidades como a presidente Dilma Rousseff e o ministro da Infraestrutura Fernando Pimentel.

O vereador apontou momentos comuns na vida de ambos, como a participação na memorável campanha das “Diretas, Já!” e no movimento pela redemocratização do País. “É com alegria que compartilho a homenagem a este cidadão, pai de família, excelente companheiro e sindicalista que organiza os trabalhadores para que possam lutar de maneira decidida pelos seus direitos”, finalizou o parlamentar.

HOMENAGEM TAMBÉM NA ALMG

Paulo Roberto foi homenageado também com a Ordem do Mérito Legislativo, concedido pela Assembleia Legislativa de Minas Gerais, em cerimônia realizada em novembro, no Expominas. A condecoração, criada em abril de 1982, é concedida anualmente a pessoas físicas e jurídicas que tenham se tornado merecedoras do reconhecimento em função de seus serviços ou méritos excepcionais.

O presidente do Sindac foi indicado pelo deputado João Vitor Xavier para receber a comenda. O orador oficial

da cerimônia foi o governador Antônio Augusto Anastasia e a solenidade homenageou o Conjunto Arquitetônico da Pampulha, que completou 70 anos. Por trás desse marco arquitetônico estão o então prefeito da Capital, Juscelino Kubitschek, e o arquiteto Oscar Niemeyer.

Segundo Paulo Roberto, a homenagem é um reconhecimento ao trabalho realizado pela diretoria do Sindac e pelo apoio e participação nas lutas de todos os seus associados.

Os trabalhadores que o sindicato representa tem no Paulo, na condição de presidente, um esteio para a defesa de seus direitos. É com orgulho que compartilho a homenagem a este cidadão, pai de família, excelente companheiro e sindicalista.

Vereador Tarcísio Caixeta



Deputado João Vitor Xavier
e Paulo Roberto.



Agenda nacional

Sindeac se une às centrais sindicais no Dia Nacional de Manifestações e Greve e sai às ruas em defesa do povo brasileiro

O Brasil testemunhou, a partir do início de junho de 2013, intensas manifestações nas principais capitais e regiões metropolitanas do país. Milhares de pessoas ocuparam praças e ruas, em uma forte onda social para protestar contra a corrupção e reivindicar melhores condições de vida e justiça social.

Entidades sindicais e movimentos sociais encamparam as justas reivindicações do povo brasileiro e promoveram, em 11 de julho, o Dia Nacional de Manifestações e Greve. Convocado pelas centrais sindicais UGT, CTB, CONLUTAS, CUT, Nova Central e Força Sindical, o ato levou para as ruas sindicatos

representativos de diversas categorias. O Sindeac, é claro, não foge à luta e levantou suas bandeiras na manifestação realizada em Belo Horizonte.

“O dia 11 de julho de 2013 ficará marcado na memória da classe trabalhadora. Entre tantos fatos positivos das manifestações, destacamos a união entre movimentos sociais e trabalhadores, bem como a capacidade de integração entre as centrais sindicais que deixaram de lado suas diferenças ideológicas para lutar por um Brasil melhor”, sintetizou o presidente do Sindeac, Paulo Roberto da Silva.



PAUTA UNIFICADA

As centrais sindicais elaboraram uma pauta nacional unificada que foi encaminhada à presidente Dilma Rousseff. Em Minas, as reivindicações foram entregues ao governador do Estado, Antônio Augusto Anastasia; ao presidente da Assembleia Legislativa, deputado Dinis Pinheiro; e ao prefeito da capital mineira, Márcio Lacerda.

Além das demandas defendidas pela população, a classe trabalhadora incluiu outras importantes reivindicações, algumas consideradas históricas. Dentre elas, destaca-se a redução da jornada de trabalho de 44 horas semanais para 40 horas, sem redução de salários.

Reunião na Assembléia Legislativa.



Reunião com o prefeito Márcio Lacerda (acima).

REDUÇÃO DA JORNADA DE TRABALHO

Na opinião do sindicalista Edson Feijó, presidente da Confederação Nacional dos Trabalhadores em Edifícios e Condomínios do Brasil (CONATEC) e do Sindicato dos Trabalhadores em Edifícios e Condomínios do Rio Grande do Sul, esta é, sem dúvida, uma das principais bandeiras de luta da classe trabalhadora brasileira. “A redução da jornada de trabalho é um dos instrumentos para geração de novos empregos”, avalia.

Além disso, segundo ele, com a medida o trabalhador terá mais tempo para o convívio familiar, o lazer, o descanso, a luta coletiva e, ainda, a oportunidade de fazer algum curso, aumentando sua qualificação profissional e, conseqüentemente, as possibilidades de evoluir na carreira.

De acordo com o Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (DIEESE), a jornada de trabalho no Brasil é uma das maiores no mundo: 44 horas semanais, desde 1988, com a promulgação da Constituição Brasileira.

“A redução da jornada de trabalho é um dos instrumentos para geração de novos postos de trabalho e a conseqüente redução do desemprego.”

Edson Feijó – presidente da CONATEC e do Sindicato dos Trabalhadores em Edifícios e Condomínios do Rio Grande do Sul



Além da jornada normal de trabalho, o Brasil é considerado um dos campeões em hora extra do mundo, sendo que não há limite semanal, mensal ou anual para sua execução. Cerca de 40% dos brasileiros fazem hora extra com regularidade e o índice sobe para quase 50% no caso de empregadas domésticas, trabalhadores rurais e comerciantes. O problema é que as horas trabalhadas a mais nem sempre são pagas em espécie, e sim incluídas no banco de horas.

FIM DO FATOR PREVIDENCIÁRIO

O fator previdenciário foi instituído em 1999 com o objetivo de inibir as aposentadorias precoces e controlar os gastos da Previdência Social. Mas não foi isso que aconteceu. O fator previdenciário tornou-se um perverso mecanismo que reduz entre 35% e 40% os benefícios previdenciários no momento da aposentadoria do trabalhador pelo Regime Geral de Previdência Social. Isso porque, em seu cálculo são levadas em consideração a quantidade de contribuições, a idade e expectativa de vida do segurado.

“O fator previdenciário tem provocado uma perda brutal no rendimento dos brasileiros e há mais de dez anos vem tirando do trabalhador o direito de se aposentar com dignidade. Vamos ampliar nossas ações para que este cálculo de aposentadoria seja definitivamente extinto”, afirmou o presidente da UGT, Ricardo Patah.

“Precisamos parar de aceitar calados este roubo que é praticado contra a população brasileira. Lutaremos com todas as forças para derrubar o fator previdenciário.”

Ricardo Patah
presidente da UGT



Para corrigir essa injustiça, sobretudo para aqueles assalariados que começaram a trabalhar mais cedo, o senador Paulo Paim (PT/RS) apresentou e aprovou no Senado o Projeto de Lei 296/03, que extingue o **fator previdenciário**.

Na Câmara Federal, o projeto começou a tramitar em 17 de abril de 2008, mas não houve avanços até o momento. “Seria fundamental que a sociedade e que cada cidadão fizesse pressão junto ao seu deputado para que se vote, de uma vez por todas, o fim de uma lei que considero a maior inimiga do povo brasileiro. O cidadão tem toda a legitimidade para fazer isso”, disse o senador Paulo Paim.

Reforçando a afirmação do senador, o presidente da UGT, Ricardo Patah, lembra que a luta só se torna mais forte quando se torna mais organizada e que as maiores conquistas nascem da união de esforços. “Não lutamos apenas por salários, mas também por melhores condições de vida para toda a sociedade brasileira”, disse.

A forma de cálculo do fator previdenciário, além de prejudicar o aposentado, também acaba impactando no mercado de trabalho. Isto porque, se o valor da aposentadoria fosse justo, o profissional não precisaria voltar a trabalhar para completar sua renda. Isso geraria mais empregos e distribuiria melhor as vagas entre aqueles que estão na ativa.

MELHORES SALÁRIOS E QUALIFICAÇÃO

Entre tantas outras demandas urgentes da população brasileira, o presidente da Confederação Nacional dos Trabalhadores do Turismo e Hospitalidade (Contratuh), Moacir Tesck Averswald, cita a melhoria salarial para a classe trabalhadora. Para ele, esta é uma questão primordial. “Os empresários só visam o lucro e mais nada. 2014 é o ano da Copa do Mundo e todos vão ganhar, menos os trabalhadores, para os quais só sobrarão serviços. É lamentável a insensibilidade da classe patronal e precisamos dar um basta nesta situação”, opina.

Para ele, é fundamental também investir mais na qualifica-

ção profissional, pois, quanto mais capacitado estiver o trabalhador, maiores são as chances de aumentar sua remuneração. “Sem falar que a educação leva a uma maior conscientização política e o trabalhador poderá escolher a quem prestar serviços. Mais sensibilizado, ele tenderá, ainda, a militar mais no movimento sindical, reforçando a luta da sociedade brasileira”, conclui Moacir.

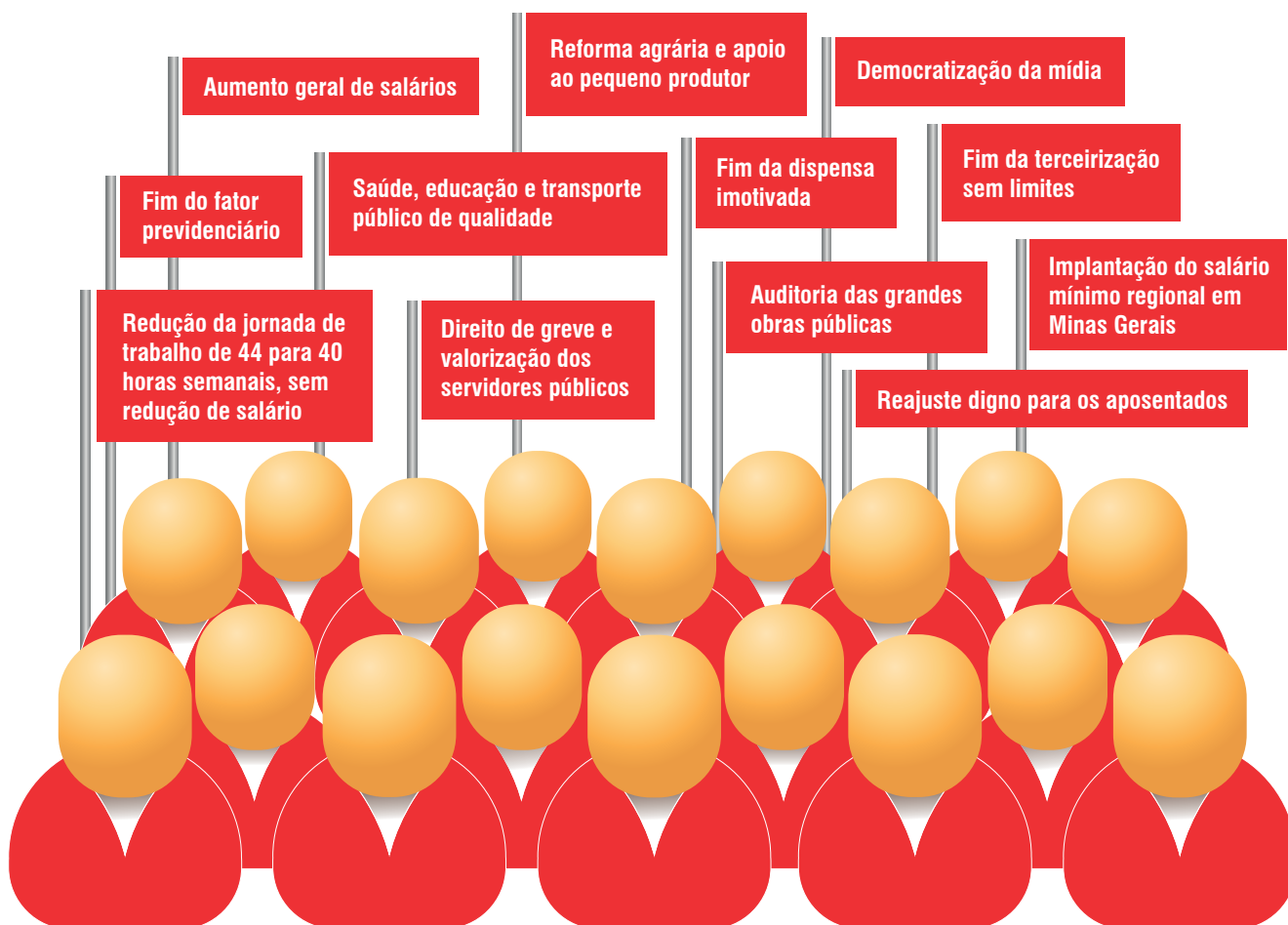
“É lamentável a insensibilidade da classe patronal e precisamos dar um basta nesta situação”.

Moacir Tesck Averswald
presidente da Contratuh



Principais reivindicações

A pauta unificada elaborada pelo movimento sindical e entregue aos governos contempla, entre outras, as seguintes reivindicações:



Mais de 100 mil consultas



São mais de 20 especialidades oferecidas e cerca de 60 profissionais envolvidos nos atendimentos.

O balanço do Departamento Médico demonstra a grandeza do Sindeac na assistência a associados e dependentes

Amovimentação no Departamento Médico começa cedo, por volta de 7h30, e assim permanece até as 20h. São associados e dependentes que procuram o sindicato em busca de atendimento médico, odontológico, psicológico e fisioterápico, além de orientação nutricional ou do Núcleo de Assistência Social.

Foram mais de 110 mil consultas atendidas em 2013. Isso sem falar nas pessoas que agendaram, mas faltaram ou desmarcaram de última hora. Essa prática, aliás, acaba por prejudicar outros pacientes que poderiam ser contemplados com as vagas dos faltosos.

- Consultas atendidas: 112.765
- Consultas canceladas: 5.637
- Faltas: 18.072

Os consultórios não ficam vazios um minuto sequer. Em alguns casos, famílias inteiras (pai, mãe e filhos) vão juntas procurar atendimento. Enquanto um se consulta com o médico, o outro aproveita para se tratar com o dentista ou fazer uma avaliação com o fisioterapeuta.

O diferencial do sindicato, até mesmo em relação aos postos de saúde, é que os pacientes recebem assistência integral. Se o profissional entende que a pessoa tem algum problema que vai além de sua competência, encaminha para outros especialistas. É esta engrenagem, com funcionários comprometidos e qualificados, que faz do Departamento Médico do Sindeac uma referência entre o meio sindical.

ACOMPANHAMENTO SISTEMÁTICO

Maria Madalena Torquato, auxiliar de serviços gerais e associada do Sindeac há nove anos, é um exemplo. Ela foi se consultar com o neurologista, depois de ser avaliada pelo clínico geral. Portadora da síndrome do túnel do carpo, doença decorrente da compressão do nervo mediano que passa na região do punho, ela sentes dores, dormências e formigamentos nas mãos.

“No posto de saúde tentei uma consulta com o neurologista por mais de dois anos e desisti. Aqui no sindicato tenho um acompanhamento sistemático, de três em três meses. Mas eu já me consultei também com o cardiologista, ortopedista, ginecologista, fisioterapeuta e psicólogo. Vale a pena ser associada”, explica Maria Madalena.

Já Núbia Batista Silva foi acompanhar o filho, Hudson Batista Coelho Silva, 17 anos, a uma consulta também com o neurologista. A ida ao médico foi sugerida pelos professores do rapaz, em função de sua desatenção e dificuldade de concentração na sala de aula (leia mais sobre esse tema na página 25). Foi a primeira consulta do jovem no sindicato, mas a mãe, que é esposa de associado, perdeu as contas das vezes em que ela própria procurou atendimento no Departamento Médico. “Não tenho nada do que reclamar. É uma ajuda muito grande e uma tranquilidade saber que podemos contar com as diversas especialidades que são oferecidas”, afirma.

ATENDIMENTOS REALIZADOS EM 2013

Clínica geral	14.206
Fisioterapia	9.924
Ginecologia/Mastologia	7.028
Dermatologia	5.597
Oftalmologia	5.411
Psicologia	4.131
Ortopedia	3.811
Pediatria	2.677
Nutrição	2.037
Urologia	1.975
Otorrinolaringologia	1.866
Cardiologia	1.707
Angiologia	1.677
Nefrologia	1.565
Cardiologia pediátrica	1.498
Endocrinologia	1.277
Neurologia	820
Neurologia pediátrica	412

Foram realizados ainda:

- 23.423 atendimentos no setor de Odontologia
- 1.489 pelo Núcleo de Assistência Social
- 614 exames de eletrocardiograma.
- Farmácia: 19.930 receitas contempladas com a distribuição gratuita de medicamentos.

Núbia com o filho Hudson.



Quer agendar uma consulta no Sindeac?

Ligue para o disque-consulta
0800 727 0227 ou 2104-5858

Maria Madalena se consultou com o neurologista.





Saúde bucal

Mitos e verdades sobre os comportamentos adequados para manter boca e dentes saudáveis

Uma boa higiene bucal é uma das medidas mais importantes que você pode adotar para manter seus dentes e gengivas saudáveis. Dentes saudáveis não só contribuem para uma boa aparência, como também são importantes para que possa falar bem e mastigar corretamente os alimentos.

Muito se ouve sobre os comportamentos a serem adotados para uma boa saúde bucal. No entanto, nem tudo o que se diz é correto ou tem comprovação científica. Assim, para ajudar você a ter uma melhor compreensão sobre os hábitos saudáveis, a equipe de cirurgiões-dentistas do Sindeac preparou um pequeno guia sobre mitos e verdades em torno do assunto. Acompanhe e tire suas dúvidas.

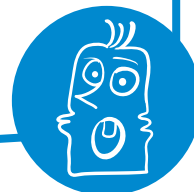
Bebidas alcoólicas deixam os dentes escuros ?

Verdade: as bebidas alcoólicas podem comprometer a saúde bucal por conter substâncias corrosivas e pigmentos que fazem escurecer os dentes.



Comer doce em excesso aumenta a incidência de cáries?

Verdade: o açúcar serve de alimento para as bactérias que liberam substâncias ácidas, provocando um processo de descalcificação do dente.



Mau hálito tem origem no estômago?

Meia verdade: em mais de 80% das ocorrências o problema se origina na boca e não no estômago. Por isso, a higienização correta é o meio mais eficiente para combater o problema. É normal ter mau hálito durante algumas horas do dia, porém, não permanentemente, como, por exemplo, ao acordar ou após longo período sem se alimentar. Nos outros casos é preciso procurar ajuda e recorrer a um tratamento especializado.



As pastas dentais clareadoras funcionam ?

Mito: as pastas dentais disponíveis no mercado muitas vezes possuem abrasivos que atuam na remoção mecânica de manchas, promovendo uma limpeza na superfície do dente. A pasta clareadora, no entanto, não altera a cor verdadeira dos dentes.



Bebês que ainda não possuem dentes precisam realizar higienização oral



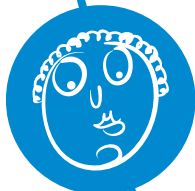
Verdade: mesmo antes do nascimento dos dentes é importante que os pais façam limpeza da gengiva dos bebês com gazes umedecidas em água filtrada. Quando houver alimentação noturna, retirar todo o resto alimentar. É importante lembrar que a partir dos três meses de idade não é aconselhável o uso da mamadeira durante a noite.



Chiclete sem açúcar auxilia contra as cáries?

Mito: a prevenção de cáries se dá através da higienização bucal. O chiclete sem açúcar não causa cáries, mas também não previne. Além disso, a mastigação de chicletes pode levar a uma fadiga muscular e acentuar problemas relacionados ao bruxismo, por exemplo.

É saudável escovar os dentes com água oxigenada?



Mito: em teoria, a água oxigenada é capaz de matar bactérias anaeróbias que provocam problemas de gengiva, por que elas não sobrevivem com a presença de oxigênio. Mas, com um simples bochecho ou escovação, a água oxigenada não consegue penetrar na região que fica entre a gengiva e o dente, chamada sulco gengival, onde se aloja grande parte dos microorganismos. Mesmo que seu poder de penetração fosse maior, seria necessário fazer bochechos todo o tempo porque a quantidade de bactérias eliminada é muito pequena e depois de poucos minutos elas reaparecem. Portanto, a água oxigenada não tem efeito contra as bactérias que provocam as cáries.

Comer maçã após o almoço ajuda a diminuir as placas



Meia verdade: em partes, mas esta ação não é suficiente para substituir a limpeza bucal, escovação, fio dental e flúor. Apesar da maçã ser um alimento saudável e inibir a formação da placa bacteriana, por conta da sua dureza, ela não substitui a higienização.



Comer verduras ajuda na saúde dos dentes?



Verdade: as verduras são alimentos saudáveis, com baixo teor de açúcar, o que diminui o risco de cáries. Além disso, esses alimentos são fontes de vitaminas e sais minerais. Outro fator positivo é a mastigação, que produz mais saliva e isso ajuda no contato entre os dentes e o flúor natural presente no agrião, alho, aveia, beterraba, entre outros alimentos.

De olho na balança

Aumento do número de pessoas acima do peso preocupa autoridades de saúde e esta realidade é constatada também entre associados do Sindeac

Mais da metade da população adulta brasileira está acima do peso. O excesso de peso atinge 54,5% dos homens e 48% das mulheres. A parcela de pessoas obesas também aumentou nos últimos seis anos, passando de 11%, em 2006, para 17%, em 2012.

Os dados constam da pesquisa Vigitel 2012 (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), realizada pelo Ministério da Saúde. A pesquisa é feita anualmente desde 2006 e ouve, por telefone, maiores de 18 anos. Nessa edição, foram entrevistadas 45,4 mil pessoas.

No Sindeac, a realidade não é diferente. Uma pequena amostra vem do setor de nutrição do Sindicato. Em outubro de 2013, por exemplo, 260 pessoas

foram atendidas em consultório. Dessas, mais de 70% estavam com sobrepeso ou obesas. Os resultados, no quadro abaixo, demonstram que os números dão margens a preocupações. Confira:

Peso	Nº de pacientes
Baixo peso.....	5
Normal.....	70
Sobrepeso.....	71
Obesidade I.....	96
Obesidade II.....	28
Obesidade III (obesidade mórbida).....	20



COMPLICAÇÕES

Muito mais do que uma mera questão estética. O que preocupa são os problemas decorrentes da obesidade. “Pessoas com peso acima do ideal têm maior probabilidade de desenvolver doenças como pressão alta, diabetes, problemas nas articulações, apneia do sono, dificuldades respiratórias, gota, colesterol e triglicérides alto”, explica a nutricionista Liziane Braga.

Segundo ela, a obesidade é provocada pela ingestão de energia que supera o gasto do organismo. Assim, a forma mais simples de tratamento é mudar o estilo de vida, com menor consumo de calorias e aumento das atividades físicas. “Essa mudança não só provoca a redução de peso e reversão da obesidade, como facilita a manutenção do quadro saudável”, completa.

O QUE É EXCESSO DE PESO E OBESIDADE

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo anormal ou excessivo de gordura no corpo. Para o diagnóstico em adultos, o parâmetro mais utilizado é o IMC - Índice de Massa Corporal, adotado pela Organização Mundial de Saúde. É calculado dividindo-se o peso do paciente pela sua altura elevada ao quadrado. Para o excesso de peso, o IMC deve ser de 25 ou mais e, para a obesidade, igual ou maior que 30.

É importante destacar que algumas pessoas, como atletas, podem ter um IMC que os identifique com excesso de peso, em função do fortalecimento da musculatura, apesar de não terem excesso de gordura corporal.

Fórmula do cálculo do IMC - Índice de Massa Corpórea: peso (em Kgr.) / altura ² (em metros) = IMC

Peso x altura

Uma outra forma é comparar a altura com o peso, conforme a tabela abaixo:

CÁLCULO IMC

Abaixo de 18,5
Entre 18,5 e 24,9
Entre 25,0 e 29,9
Entre 30,0 e 34,9
Entre 35,0 e 39,9
40,0 e acima

SITUAÇÃO

Você está abaixo do seu peso ideal
Parabéns - você está em seu peso normal!
Você está acima de seu peso (sobrepeso)
Obesidade grau I
Obesidade grau II
Obesidade grau III

PESO kg																																																																																																			
		45.5 47.7 50.1 52.3 54.5 56.8 59.1 61.4 63.6 65.9 68.2 70.5 72.7 75.0 77.3 79.5 81.8 84.1 86.4 88.6 90.9 93.2 95.5 97.7																																																																																																	
ALTURA Centímetros	Magro														Saudável												Gordo														Obesidade														Obesidade Morbida																																												
	152	154	157	160	163	165	167	170	173	175	178	180	183	186	188	190	193	152	154	157	160	163	165	167	170	173	175	178	180	183	186	188	190	193	152	154	157	160	163	165	167	170	173	175	178	180	183	186	188	190	193																																																
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40																													
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	41	42	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40																									
	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40																								
	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40																				
	17	18	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40																			
	16	17	18	19	20	20	21	22	22	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40																		
	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	40	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40																	
	15	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	40	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40														
	15	16	16	17	18	19	19	20	20	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39	40	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40													
	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40										
	14	15	15	16	17	18	18	19	19	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40									
	14	14	15	16	16	17	18	18	18	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40								
	13	14	14	15	16	17	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40					
	13	13	14	15	15	16	17	17	17	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40				
	12	13	14	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
	12	13	13	14	15	15	16	16	16	17	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

A tabela não deve ser considerada para grávidas, crianças e atletas.

CRIANÇAS TAMBÉM PREOCUPAM

Não só os adultos, mas também as crianças vêm adquirindo, ao longo do tempo, alguns quilos extras. Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2009, do IBGE, indica que, em 20 anos, os casos de obesidade mais do que quadruplicaram entre crianças de 5 a 9 anos, chegando a 16,6% entre os meninos e 11,8% entre as meninas.

A obesidade infantil pode estar relacionada a fatores hereditários, mas, principalmente, a maus hábitos alimentares e sedentarismo. É grande o consumo de produtos industrializados, com baixo valor nutricional e com taxa de gordura e calorias elevadas. Entre os preferidos da garotada estão o hambúrguer, biscoito recheado e refrigerantes.

Pesquisas mostram que, em cada 10 crianças obesas, 8 se tornam adultos obesos. Isto ocorre porque é durante a infância e a adolescência que os hábitos alimentares são formados, influenciando diretamente a vida adulta.

“É extremamente importante que a criança seja realmente educada quanto a uma nutrição

adequada e balanceada e adquira o hábito de praticar atividades físicas. Os pais têm grande influência e devem servir de exemplo”, diz Liziane, ao ressaltar que a maioria das crianças tende a seguir o mesmo padrão alimentar dos familiares. Assim, de nada adianta querer educar um filho se o pai ou mãe não agirem corretamente.

Mudar é preciso

Nas consultas realizadas no Sindeac, os pacientes são orientados a adotarem uma alimentação saudável e a praticar atividades físicas. Eles recebem uma lista de alimentos que podem ser substituídos no cardápio do dia a dia, além de várias receitas fáceis e práticas de se preparar.

E, tendo em vista o grande número de pessoas com o peso acima do ideal, o sindicato, por meio do Departamento Médico, prepara também campanhas de conscientização e orientação voltadas para associados e dependentes.



É durante a infância e a adolescência que os hábitos alimentares são formados, influenciando a vida adulta.



Seu filho é hiperativo ou sapeca?

Nem toda criança distraída sofre do distúrbio conhecido como transtorno de déficit de atenção ou precisa de remédio para se concentrar nas atividades da escola

Na sala de aula eles esquecem de fazer a lição ou cometem erros nos exercícios, prejudicando o rendimento escolar. Em casa, são considerados agitados demais e vivem correndo, pulando e espalhando brinquedos por todos os lados. Esse comportamento costuma ser associado ao transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e os pais, normalmente aconselhados pelas escolas, procuram ajuda médica por não saberem lidar com a situação.

Segundo o neuropediatra do Sindeac, Dr. Márcio Moreira Mendonça, muitas crianças recebem o diagnóstico de TDAH quando são apenas levadas da breca, estudam em uma escola onde as aulas são chatas ou simplesmente porque recebem estímulos demais. Ele diz que a procura pelos consultórios de neurologistas tem sido muito grande, não só no Sindicato, mas de forma geral.

“Existe uma tendência nas escolas, hoje, de patologizar a educação, ou seja, de transformar um problema pedagógico em doença. Diante de qualquer queixa comportamental ou de aprendizado os professores logo orientam os pais a procurarem o médico, sendo que alguns até indicam o nome do remédio”, diz.

“O transtorno existe, sim. Mas, para diagnosticá-lo, é preciso analisar vários fatores que vão além da falta de concentração na escola ou da inquietação em casa.”

Márcio Moreira Mendonça - neuropediatra



RESPEITO ÀS DIFERENÇAS

De acordo com ele, o mundo mudou e o sistema educacional brasileiro não consegue acompanhar as transformações. Meninos ativos e arteiros incomodam e todos querem que eles sejam quietos. Há uma dificuldade em aceitar que cada ser humano é diferente do outro. “Para conquistar essas crianças as escolas precisam aprender a lidar com a diversidade, oferecer aulas interessantes, rever seus projetos pedagógicos e capacitar os professores”, diz.

Por outro lado, especialmente no mundo tecnológico como o atual, dominado pela TV, computador, tablets, iphones, ipad e videogames, as crianças recebem mil estímulos que dividem sua atenção e já bem novas são pressionadas a competir e obter resultados. Aos cinco anos começam a ser alfabetizadas e a agenda de compromissos envolve cursos de línguas, esporte e tantos outros. “Com isso, não sobra tempo para curtir a infância e brincar, etapa tão importante na formação do ser humano”, ressalta o médico.

APOIO E ATENÇÃO

Dr. Márcio salienta que algumas crianças podem apresentar alguma deficiência intelectual e certa dificuldade de aprendizado. Essas devem receber um apoio maior e uma atenção especial, seja da equipe pedagógica, seja de profissionais como psicólogos ou fonoaudiólogos, por exemplo. O que não pode é limitar o problema a um único sintoma ou aspecto da vida e achar que apenas o tratamento medicamentoso irá resolver tudo.

“Isso não significa que não haja crianças com TDAH. O transtorno existe, sim, mas, para diagnosticá-lo, é preciso analisar vários fatores que vão além da falta de concentração na escola ou da inquietação em casa”, diz o neuropediatra. Ele acrescenta que, para descobrir um quadro de hiperatividade e déficit de atenção, é necessário conhecer o histórico de vida e o processo de desenvolvimento, além de questões emocionais, sociais, familiares, entre outros.

MÚLTIPLOS FATORES

A psicóloga Tânia Borges Meyerewicz, que também atende no Sindeac, se mostra igualmente preocupada com a forma equivocada com que o tema TDAH vem sendo tratado. Ela compartilha da opinião do neuropediatra de que há uma dificuldade muito grande das pessoas e das escolas em lidar com as diferenças. “Uma criança mais agitada e inquietada certamente dará mais trabalho, demandará mais atenção e disponibilidade por parte dos professores, dos cuidadores e dos pais. Uma criança mais ‘mansa’ é mais fácil de lidar”, diz.

Segundo ela, outro ponto que leva as pessoas a suspeitarem da existência do transtorno diz respeito à contemporaneidade. Estamos em um momento histórico peculiar: as informações nos chegam instantaneamente, estamos o tempo todo conectados e somos constantemente estimulados. Isso pode gerar ansiedade, impaciência e baixa tolerância à frustração. “Percebemos essas características em grande parte de nossas crianças e adolescentes e elas podem ser confundidas com fenômenos do transtorno”, explica.

Há também questões particulares que interferem no comportamento de cada um. A desatenção, por exemplo, pode ser desencadeada por conflitos em casa. Além disso, problemas de socialização com os colegas geram insegurança que reforçam a timidez o que, por sua vez, influencia o rendimento escolar, levando a uma suspeita do transtorno. A própria propagação de informações sobre o transtorno se, por um lado, conscientiza; por outro, alardeia.

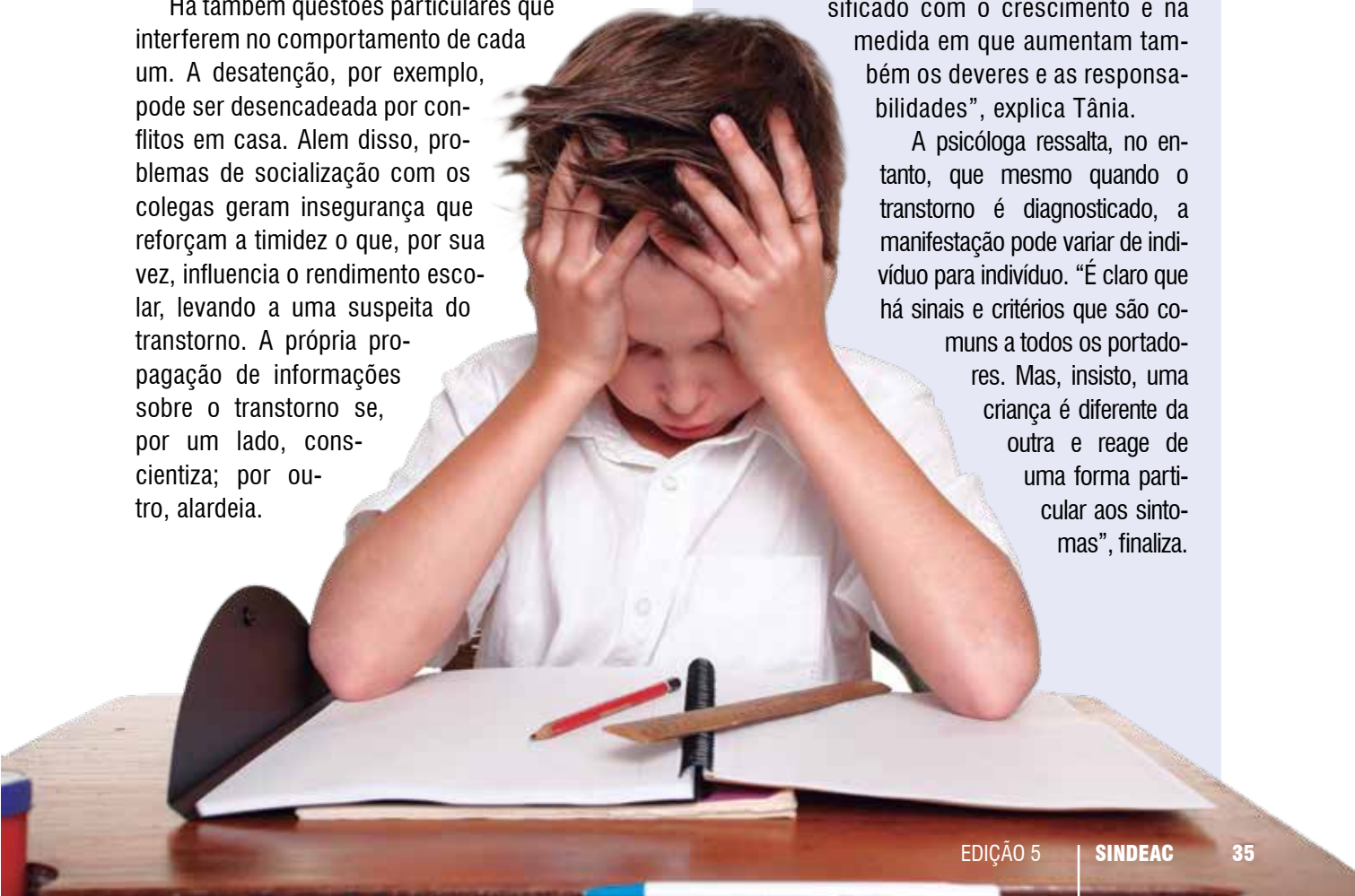
Como detectar o TDAH

De acordo com a psicóloga, a criança espoleta consegue manter a atenção em algo que lhe interessa. Pode, por exemplo, ser muito ativa, mas assiste a um filme que gosta. Conversa e se agita na sala de aula, porém, consegue prestar atenção ao que a professora ensina.

A criança portadora de TDAH, ao contrário, não se aquieta e não se envolve nem com as atividades que lhe são prazerosas, como um jogo, um filme ou uma brincadeira. Parece não escutar quando falamos com ela, não consegue ficar parada, mexe os pés, as mãos, agita-se o tempo todo e tem baixo rendimento escolar mesmo quando sabe a matéria; erra por distração.

“Para diagnosticarmos o TDAH é necessário que os sintomas se verifiquem em, pelo menos, dois lugares distintos. Geralmente a escola percebe e a família reitera. A criança já nasce com o transtorno. Ele é intensificado com o crescimento e na medida em que aumentam também os deveres e as responsabilidades”, explica Tânia.

A psicóloga ressalta, no entanto, que mesmo quando o transtorno é diagnosticado, a manifestação pode variar de indivíduo para indivíduo. “É claro que há sinais e critérios que são comuns a todos os portadores. Mas, insisto, uma criança é diferente da outra e reage de uma forma particular aos sintomas”, finaliza.



Educação e conscientização

Campanhas repassam orientações e dicas sobre como cuidar bem da saúde física e mental

Repetindo a experiência implantada em 2012, e que fez o maior sucesso entre os associados, o Departamento Médico voltou a promover várias campanhas de atenção à saúde, em 2013. A iniciativa envolveu profissionais de diversas especialidades, como médicos, psicólogos, nutricionista e assistente social.

As campanhas, com a distribuição de materiais educativos, foram realizadas na entrada do prédio do sindicato. Além de serem informados sobre os diver-

sos tipos de doenças (sintomas, tratamentos e formas de prevenção), os interessados puderam aferir a pressão arterial, medir o nível de glicemia, o Índice de Massa Corpórea (IMC), o peso e a altura. Ganham, ainda, amostras de protetor solar e preservativos.

TEMAS

Em fevereiro, associados e dependentes receberam orientações sobre Doenças Sexualmente Transmissíveis e Aids (DST/AIDS) e câncer de pele. Em abril, aproveitando as comemorações pelo Dia Mundial do Rim, foram repassadas informações sobre a prevenção da Doença Renal Crônica (DRC).

Em maio, por ocasião das comemorações pelo Dia do Trabalhador, os profissionais do Departamento Médico marcaram presença no Clube Recreativo Sindeac e deram dicas sobre a manutenção da saúde de forma geral. Em outubro, de volta à sede do sindicato, o tema em destaque foi o câncer de mama.

“Em 2014 estamos preparando uma novidade: uma campanha sobre a prevenção do câncer de próstata, uma vez que os homens ainda resistem em procurar o médico e por sabermos que esta é uma doença que atinge parcela considerável da população masculina”, explica a assistente social, Gizele Bortolini Sguizzato.



Os associados puderam conferir o peso, a altura e o Índice de Massa Corpórea, aferir a pressão arterial e medir o nível de glicemia.

Kit escolar

Filhos de associados voltam às aulas com material novinho em folha

Mantendo a tradição de anos anteriores, o Sindeac distribuiu, durante o mês de fevereiro deste ano, kits de material escolar para filhos e dependentes legais de associados. Foram beneficiados crianças e adolescentes de seis a 14 anos que, comprovadamente, cursam o Ensino Fundamental.

Cada estudante recebeu uma pasta, dois cadernos, duas canetas, dois lápis, duas borrachas, duas colas, duas régua, dois apontadores e dois durex. Anualmente são distribuídos aproximadamente três mil kits.

ACESSO AOS BENEFÍCIOS

Para ter acesso ao kit escolar, assim como a outros serviços, produtos e benefícios oferecidos pelo sindicato, é necessário que o associado esteja em dia com o pagamento da mensalidade e da contribuição assistencial anual. É primordial, também, apresentar a carteirinha (a identidade do sócio no Sindeac) e o contracheque.

“Para evitar qualquer contratempo, orientamos os sócios a manterem seu cadastro atualizado, informando o sindicato sempre que ocorrer mudança de empresa, setor, endereço, telefone e outras que possam gerar dúvidas. Assim, ele

não terá problemas no momento do atendimento”, afirma Maria das Dores Souza, que trabalha no setor de emissão de carteirinhas.

Segundo ela, diariamente há grande movimentação no setor. São pessoas interessadas em informações sobre como se tornar sócio e os direitos e deveres dos associados. Depois de orientados, eles recebem um panfleto com um resumo simplificado das principais ações do Sindeac e dos documentos necessários para ingressar na família Sindeac.

Atualmente, o sindicato conta com aproximadamente 20 mil sócios, entre trabalhadores da ativa e aposentados.



Isabele, filha de associado, esteve no Sindeac logo no início de fevereiro para pegar o kit escolar.

Visual novo

Sede do Sindeac é revitalizada, com ampliação de espaços, transferência de alguns departamentos e adoção de novos mobiliários

A sede do Sindeac vem passando por uma ampla reforma. Todos os departamentos serão revitalizados e ganharão novos mobiliários. Alguns serão ampliados e outros, transferidos. O objetivo é oferecer mais comodidade e melhor atender sócios e usuários. A reforma prevê, também, a instalação de um elevador - cujo fosso já está em construção - para facilitar o acesso aos andares do prédio.

Algumas mudanças já podem ser notadas por quem chega ao sindicato. O setor de homologação, por exemplo, que funciona no andar térreo, foi reestruturado e ganhou novos móveis e cabines de atendimento. “A mudança trouxe mais conforto para a sala de espera e para os próprios funcioná-

rios. Percebemos que os clientes estão satisfeitos com a revitalização do espaço”, diz o coordenador João Rodrigues de Souza.

No setor de homologação são feitas as rescisões de contratos (uma média de 1.600 por mês). Ainda no térreo, o setor de emissão de carteirinhas também foi totalmente remodelado, seguindo o mesmo layout adotado na homologação.

Mudanças em outros setores

Os empregados que trabalham no térreo ganharam a companhia dos profissionais do Departamento de Fisioterapia, que antes funcionava no quarto andar. O ambiente é climatizado: um conforto e tanto para os pacientes nesses tempos em que o calor insiste em não ir embora.

A novidade agradeceu a aposentada Domiciana Neto Pedrosa, de 62 anos. “Gostei muito. Estou com problemas nos pés e, com isso, tenho dificuldades para andar e subir escadas. A mudança para o térreo facilitou demais. Além disso, o



ar condicionado está uma beleza”, afirma.

Antes de se aposentar, há cerca de dois anos, Domiciana trabalhava como auxiliar de serviços gerais e faz fisioterapia desde que o serviço foi implantado no sindicato, há dez anos. “Corro para o sindicato quando aparece qualquer dorzinha. Já fiz tratamento no corpo inteiro”, comenta.

Assim como a Fisioterapia, o Departamento de Saúde e Segurança do Trabalhador saiu do quarto andar e foi instalado no térreo, bem ao lado do setor de fiscalização trabalhista.

“Esses são apenas alguns exemplos do que já foi feito. A reforma é bem mais abrangente e envolverá todos os andares. Nossa expectativa é de que as obras sejam concluídas o mais breve possível”, informa o presidente do Sindeac, Paulo Roberto da Silva.



Ampliação do hotel

O Hotel irá ganhar mais um andar e a fachada também será reformulada.



A reforma a ser feita na hospedagem, em Guarapari, irá duplicar o número de suítes e novas instalações serão construídas

A ideia do Sindeac era iniciar a reforma do Hotel Diamantina, na cidade capixaba, ainda em 2014 e isso só não foi possível devido ao atraso da Prefeitura em aprovar o projeto, liberar o alvará e a licença de construção, em um processo que dura mais de seis meses. Assim, as obras foram adiadas até que haja um parecer do poder público municipal.

O hotel vai ganhar mais um andar para receber os novos apartamentos a serem construídos, o que permitirá dobrar a capacidade atual, que é de 33 suítes, sendo que cada uma comporta quatro hóspedes. Passará a contar, também, com elevador e serão instaladas uma academia de ginástica e nova sauna. O es-

tacionamento terá mais vagas para melhor acomodar os veículos dos sócios e a fachada será reformulada.

As obras foram planejadas para dar maior comodidade aos hóspedes e já vinham sendo pensadas desde que o Sindeac comprou o hotel, no final de 2012. “Temos que aguardar todo o processo burocrático, que é demorado, para finalmente podermos colocar em prática esse nosso sonho de receber os hóspedes com mais conforto e tranquilidade. Visamos, em primeiro lugar, o bem-estar dos associados, que têm em Guarapari um excelente local para descansar nas férias e feriados”, afirmou o presidente do sindicato, Paulo Roberto da Silva.

TAXAS DE OCUPAÇÃO

Desde que foi comprado pelo Sindeac, o Hotel Diamantina tem registrado grande procura. No decorrer de 2013 passaram pela hospedagem 403 pessoas, entre associados, dependentes e visitantes. Os meses com maior demanda foram, pela ordem, julho, janeiro, fevereiro, dezembro, março e outubro.

Nº DE HÓSPEDES

- Associados: 133
- Dependentes: 206
- Visitantes: 64
- Total: 403

Vale lembrar que somente o associado titular, matriculado a mais de 180 dias e rigorosamente em dia com todas as suas obrigações sindicais, poderá pleitear reserva. Em qualquer época do ano o sócio poderá levar convidados não sócios, pagando acréscimo de 50% na diária individual. Menores de 12 anos (não sócios) pagam meia diária.



As obras serão estendidas às áreas internas, como a piscina.



Com a palavra



“Adorei o hotel. É tudo muito limpo e arejado e o preço excelente. Fomos bastante à praia do Morro e visitamos também a praia de Setiba. Coincidentemente, no período em que estivemos lá houve um baile no hotel, com música ao vivo, gente bonita e tudo muito organizado. Valeu a pena.”

Silvana Vidal Pierrecone Vaz - associada. Ela se hospedou no hotel em julho de 2013, com o marido João Carlos e os filhos João Martins (16 anos) e Isadora (7 anos)

“Os atendentes são agradáveis e atenciosos e gostamos muito do café da manhã e do almoço, de ótima qualidade. Fomos à praia todos os dias e, na volta ao hotel, aproveitávamos para nos divertir na sinuca, no totô e na piscina.”

Vanderson de Souza Santos - associado. Esteve no hotel em julho de 2013, em companhia da esposa Leniuza e do filho Samuel (6 anos).

“É tudo muito bom: o atendimento, os quartos, a recepção, o café da manhã, a piscina... Não tenho nada do que reclamar. Pretendo voltar ao hotel e levar minhas outras irmãs.”

Elaine Fiusa Ramos - associada. Esteve no hotel em fevereiro de 2012, com a mãe Dorina e a irmã, Eliane.



O projeto de ampliação prevê até uma academia de ginástica no Hotel.



10 anos de churrascão

Em 2013, a festa voltou a reunir milhares de pessoas no Clube Recreativo para um dia de muita alegria e diversão

Promovido de forma ininterrupta há uma década, o churrascão caiu no gosto da galera e, mais uma vez, reuniu famílias inteiras no Clube Recreativo para momentos de muita descontração. O sindicato caprichou na organização do evento.

Foram 10 horas de festa, com direito a cerveja gelada, refrigerantes, carnes variadas, o famoso tropeiro mineiro, música ao vivo e o sorteio de 80 brindes. Com ritmos, figurinos e coreografias variados, a banda Cia Dubhail embalou os associados que demonstraram ter muita ginga no pé. Garantia de muitas risadas e diversão.





“



”

Quem participou garante: foi tudo bom demais

Ganhei meu dia. Poder participar da festa e ainda trazer a família para aproveitar esse espaço maravilhoso é tudo de bom.

Ivete Cunha - associada, que esteve acompanhada do marido e dos filhos

O sindicato é mesmo a minha cara, é do meu jeito de ser: eficiente e organizado. Deve ser por isto que gosto tanto daqui. Veja só, com tanta gente e a fila andando rápido.

Eva Nunes Miranda - associada

Deus do céu! Não tinha ideia do que estava perdendo. Vou chamar todos os colegas do condomínio para se associarem ao sindicato e a turma vir junto da próxima vez para fazermos aquela festa.

José Rodrigues Pereira – recém-associado

Em família

Deixando de lado a correria do dia a dia, familiares e amigos aproveitaram o churrascão para descansar, curtir as áreas verdes do clube, colocar a conversa em dia e interagir com colegas de trabalho





Sorteio de brindes

Participar da festa é ótimo e levar um prêmio para casa é melhor ainda. Em 2013, a sorte completou a alegria de 80 famílias.

Comandado pelo presidente do Sindeac, Paulo Roberto da Silva, o sorteio de brindes é realizado de forma clara. Para não haver nenhuma dúvida, a urna é em acrílico transparente e as regras, as mesmas dos anos anteriores, são divulgadas à exaustão. Confira as fotos de alguns dos felizardos ganhadores.



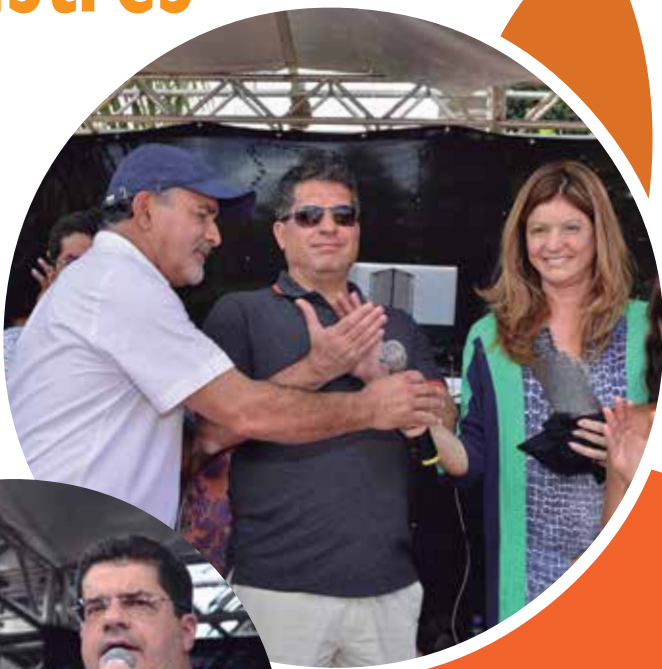
Convidados ilustres

O Churrascão 2013 reservou um momento especial para homenagear o Ministério Público do Trabalho - 3ª Região, em reconhecimento à atuação do órgão na garantia dos direitos dos trabalhadores. Um troféu, simples, porém significativo, foi entregue à procuradora Adriana Augusta de Moura Souza. Em agradecimento, ela reafirmou o compromisso do Ministério Público em promover a justiça no trabalho. O MP esteve representado, ainda, pelo procurador Geraldo Emediato de Souza.

O vereador Tarcísio Caixeta (PT) foi outro a marcar presença na festa. Defensor da categoria na Câmara Municipal, ele propôs um projeto que visa conceder mais segurança aos empregados de edifícios e condomínios. Também homenageou o Sindeac, concedendo a seu presidente o título de Cidadão Honorário pelos relevantes serviços prestados aos trabalhadores de Belo Horizonte.

O radialista e deputado estadual João Vitor Xavier mais uma vez fez questão de prestigiar a festa. “São poucos os sindicatos com atuação tão destacada quanto o Sindeac. É um exemplo e uma referência para todo o sindicalismo brasileiro”, afirmou.

Amigo e parceiro do Sindeac há muitos anos, o jornalista e radialista Eduardo Costa se viu cercado de admiradores. Esbanjou simpatia e atenção no atendimento a todos e não faltaram abraços calorosos dos fãs que admiram e acompanham o trabalho deste profissional.



Festas para todos os gostos

Além do churrascão, outros eventos comemorativos marcaram o ano de 2013 no Sindeac

Quem não gosta de ser lembrado nas ocasiões especiais? O sindicato organizou uma série de eventos para os associados e dependentes, especialmente nas datas comemorativas. As homenagens pelo Dia do Trabalhador, em maio, contaram com shows no clube recreativo, corte gratuito de cabelo e atendimentos na área da saúde (leia mais na página 36), dentre outras atrações.

FESTA JULINA

A quadrilha foi animada pelo grupo “Me Larga Cumadre”, mas os visitantes puderam também saborear deliciosos caldos, servidos gratuitamente.

DIA DA CRIANÇA

Se a filosofia do Sindeac é a assistência integral aos familiares dos associados, é claro que a garotada não podia ficar de fora das homenagens. Meninos e meninas, acompanhados de pais ou responsáveis, tiveram um dia inteirinho dedicado a eles.

Outras festas movimentaram o clube ao longo do ano, como no Dia Internacional da Mulher e Forró dos Aposentados. E 2014 promete muitas e novas surpresas. Fiquem atentos às datas e participem.



Consumo consciente

Atitudes simples no nosso cotidiano ajudam a preservar o meio ambiente, reduzir o desperdício e todos saem ganhando

A degradação do meio ambiente tem sido considerada um dos grandes problemas mundiais da atualidade. Embora muito se fale sobre o assunto, o que se percebe é que as pessoas ainda continuam agindo de forma incorreta, com sérias consequências para o presente e o futuro do nosso planeta. O Sindeac, em sua postura cidadã, inova ao debater o tema nesta edição e espera, desta forma, contribuir para uma maior conscientização da sociedade.

O tema escolhido é o lixo que o ser humano produz e joga no planeta. Para se ter uma ideia, cada brasileiro produz, em média, um quilo de lixo diariamente. Somente no Brasil somos quase 194 milhões de habitantes. Se cada um de nós continuarmos produzindo lixo no ritmo atual, em alguns anos não haverá mais local para depositá-lo.

Quando o lixo é descartado sobre o solo, sem nenhuma medida de proteção ao meio ambiente, ele tende a formar um líquido escuro, malcheiroso e altamente poluente que contamina a água e o solo. O ar também é contaminado pelo odor ou pela fumaça que se produz quando o lixo é queimado. Além disso, o acúmulo de resíduos serve de alimento e abrigo para animais como ratos, moscas, mosquitos, baratas e urubus, transmissores de doenças graves.



O lixo e o tempo

Alguns materiais demoram muitos anos para se decompor, o que ocorre pela ação dos fungos e bactérias e pela ação física do tempo. Veja alguns exemplos.



TIPO DE MATERIAL	COMPOSIÇÃO	TEMPO DE DECOMPOSIÇÃO
Plástico	Derivado do petróleo	Depende do tipo. Pode ser de 100 anos ou mais.
Vidro	Areia, cal, sódio	Indeterminado, mais de 4 mil anos. Dura para sempre.
Metal	Rochas minerais	Depende do tipo de metal. O alumínio é indeterminado. As latas feitas de aço enferrujam e se desintegram em cerca de 10 anos.
Pneus	Borracha	Indeterminado - dura pra sempre.
Orgânicos	Materiais orgânicos	Cerca de seis meses.

O que fazer?



Reduzir: um bom começo é diminuir o consumo de produtos e o desperdício de materiais, utilizando apenas o necessário.



Reutilizar: um segundo passo é reaproveitar os materiais que estiverem em bom estado, antes de descartá-los.



Reciclar: separar o lixo reciclável (plástico, metais, vidro, papel) do orgânico (restos alimentares).

Saiba como colaborar

Sem desperdício de comida

- Um terço do que se compra de alimentos para uma casa vai para o lixo. Enquanto isso, cerca de 16 milhões de brasileiros vivem na miséria.
- Antes de ir às compras faça uma lista para não colocar no carrinho mais que o necessário. Isso vale, principalmente, para produtos como verduras e frutas, que estragam com mais facilidade.

Eletroeletrônicos

- Se algum aparelho eletroeletrônico quebrou, tente consertá-lo antes de comprar um novo.
- Muitos podem ser vendidos ao ferro velho ou desmontados, reaproveitando as peças, ou descartados em locais apropriados, como empresas e cooperativas que atuam na área de reciclagem.
- Celulares e suas baterias podem ser entregues nas empresas de telefonia celular, que encaminham estes resíduos de forma a não provocar danos ao meio ambiente.

Menos plástico

- Recuse sacolas e embalagens desnecessárias. Coloque tudo em uma só ou leve a sua própria sacola.
- Evite descartáveis. Utilize copos e xícaras de vidro.

Reaproveite papeis

- Faça blocos para anotar recados ou fazer rascunho utilizando o verso do papel impresso.
- Imprima somente o necessário. A produção de papel implica na destruição de árvores, no aumento dos resíduos e da poluição.

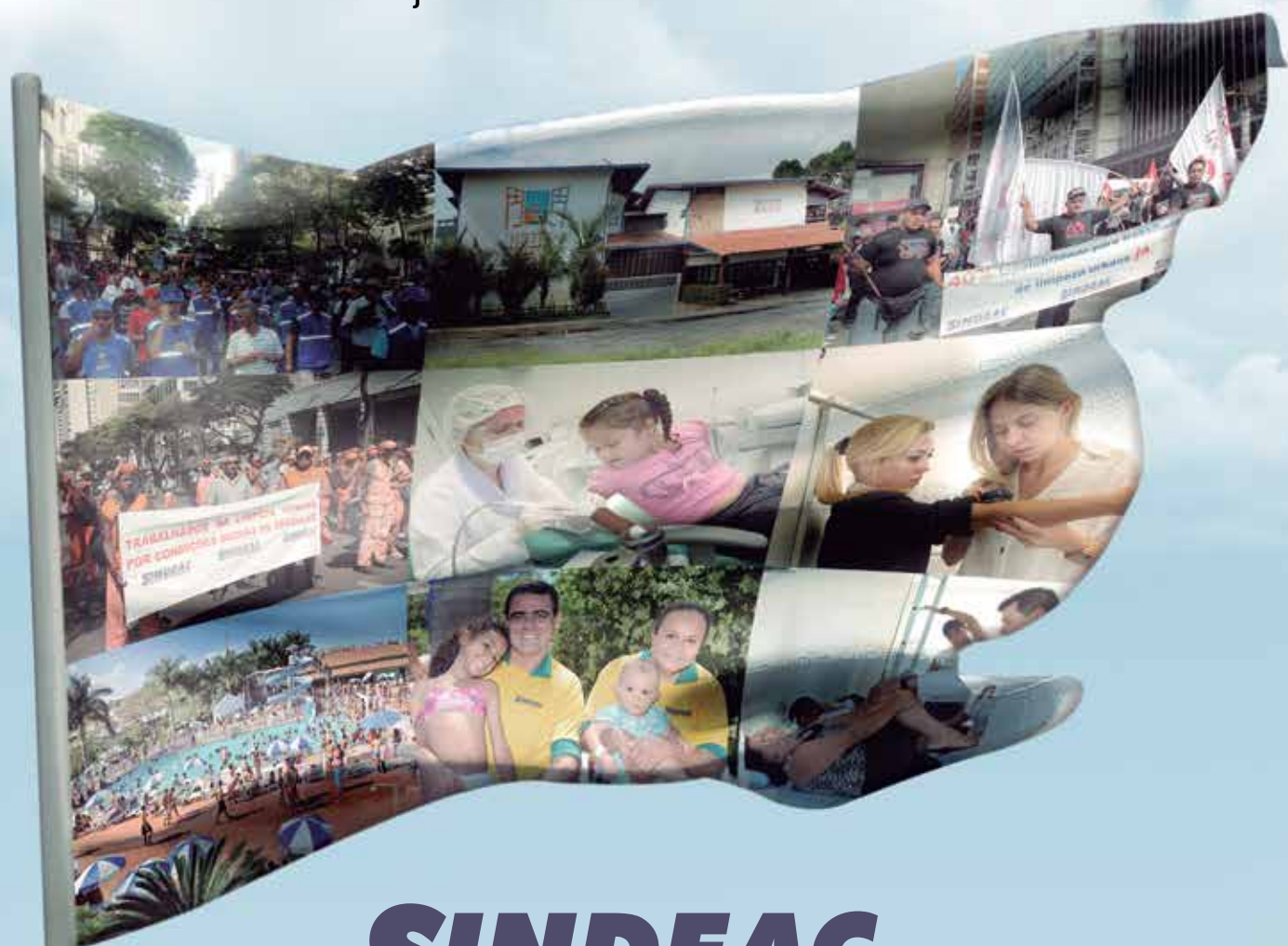
Você pode fazer muito mais

- Crie o hábito de doar roupas, brinquedos, móveis, aparelhos domésticos, livros e demais objetos para que outras pessoas possam utilizá-los.
- Aproveite garrafas, latas e outras embalagens para fazer brinquedos, vasos de plantas etc. Faça porta-lápis de latas e outros recipientes.
- Use potes de vidro para guardar alimentos, encha-os com geleias, picles e pimentas.
- Separe sacolas, sacos de papel, vidros, caixas de ovos e papel de embrulho que podem ser reaproveitados.

TRABALHO E DIGNIDADE

Essa é a nossa bandeira

Sindicato atuante, democrático e independente.
Seja você também um sócio!



SINDEAC

SINDICATO DOS EMPREGADOS EM EDIFÍCIOS E CONDOMÍNIOS, EM EMPRESAS DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS EM ASSEIO, CONSERVAÇÃO, HIGIENIZAÇÃO, DESINSETIZAÇÃO, PORTARIA, VIGIA E DOS CABINEIROS DE BELO HORIZONTE

Informe-se: www.sindeac.org.br sindeac@sindeac.org.br (31)2104-5899