



# O COMERCIÁRIO

Guarulhos, Arujá, Ferraz de Vasconcelos, Itaquaquetuba, Poá, Santa Isabel

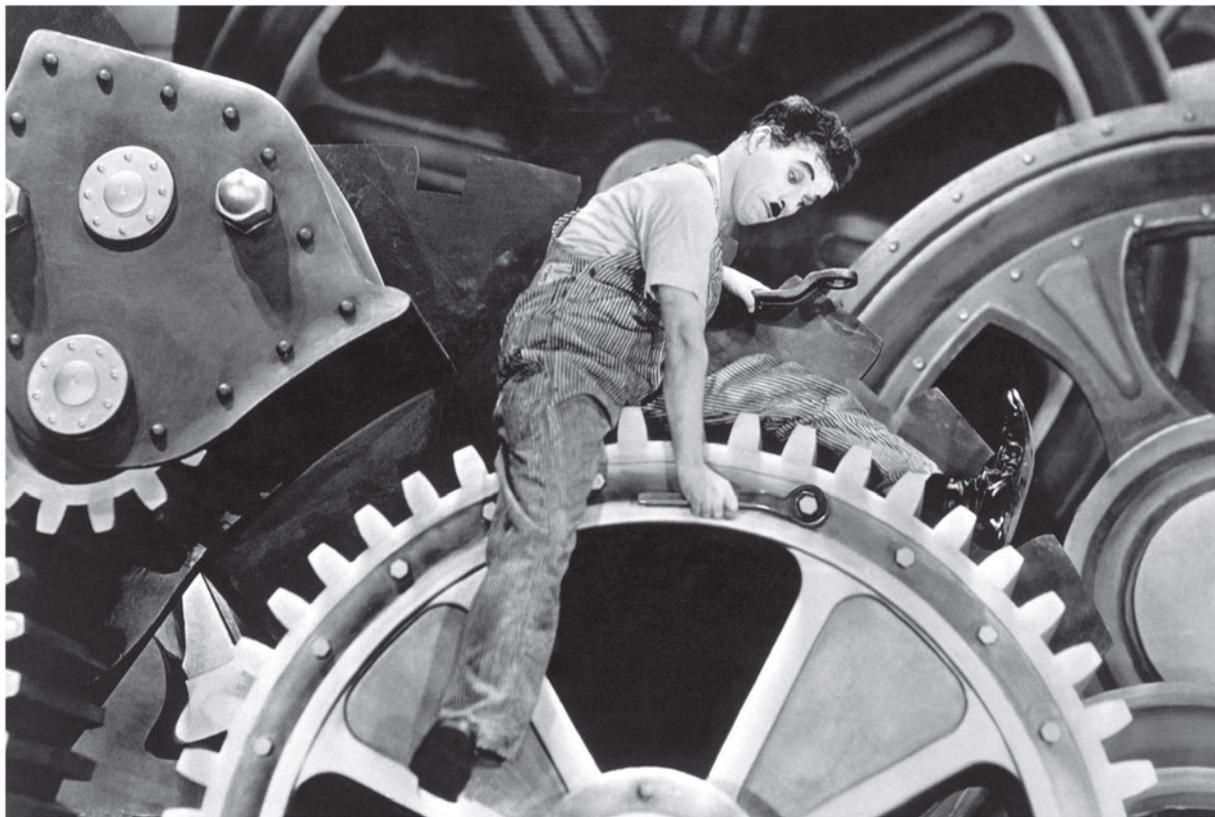


INFORMATIVO DO SINDICATO DOS COMERCIÁRIOS DE GUARULHOS

Abril de 2010 – Ano 13 – Edição 157

www.comercariosdeguarulhos.org.br

## JORNADA DE TRABALHO DE 40 HORAS CRIARÁ 2,5 MILHÕES DE VAGAS NO MERCADO DE TRABALHO



A redução da jornada de trabalho é uma luta constante e antiga dos trabalhadores, já era uma reivindicação dos trabalhadores no início do século passado, época do filme de Charles Chaplin, “Tempos Modernos”, que mostra a opressão do patrão sobre um trabalhador e as conseqüências que isso acarreta. *Confira na pág. 03*

### 1º de maio da Força Sindical “REDUZIR A JORNADA E AMPLIAR DIREITOS”

O evento, realizado na Praça Campo de Bagatelle, região norte de São Paulo, terá o sorteio de 19 AUTOMÓVEIS 0km e UM APARTAMENTO, além de shows de música sertaneja, pagode, MPB e pop.

A lista de artistas é grande, com shows a partir das 7 horas da manhã: Banda Calypso, Bruno e Marrone, César Menotti e Fabiano, Daniel, Edson e Hudson, Jeito Moleque, Leonardo, Padre Marcelo Rossi, entre outros.



Retire os cupons para concorrer aos prêmios na Sede do Sindicato dos Comerciantes de Guarulhos



## O Primeiro de Maio



### Comerciários!

No dia 01 de maio, comemoraremos mais um dia do trabalhador. Essa data não é apenas uma homenagem à labuta diária de todos nós, mas a muitos homens e mulheres que lutaram até a morte para que tivéssemos direito a garantias básicas, como 13º salário, jornada de trabalho, vale-refeição, férias, licença-maternidade, salário mínimo, entre outros pontos que, atualmente, parecem garantias indiscutíveis. Nós não percebemos o valor que têm aqueles direitos todos escritos na

Constituição e como demorou e foi difícil para consegui-los. Contudo, ainda falta muito para que, realmente, tenhamos o que comemorar.

Nós, brasileiros, trabalhamos muito, mas para quase todos nós não há disponível uma condução decente para ir ao emprego. Pagamos impostos altíssimos embutidos em tudo o que compramos, mas nossos filhos não têm escolas que garantam a eles um futuro melhor do que o nosso presente. Emprestamos nossa força de trabalho para o progresso do país, mas

não nos oferecem como contrapartida hospitais decentes para nos recuperarmos quando adoecemos.

Na área trabalhista também há muitas pendências. Nossa profissão precisa de uma regulamentação, para que acabem as explorações. Por incrível que pareça, uma das profissões mais antigas do mundo, comerciários, ainda não tem regulamentação no Brasil.

É preciso reduzir a jornada de trabalho. O ideal, nesse momento, seria de 36 horas semanais, mas como os grandes patrões nos enxergam como números, a redução para 40 horas é o nosso foco no momento. Na Previdência Social, precisamos garantir a correção monetária das aposentadorias. Idoso não é lixo, deu sua vida pelo progresso do país, pagou por uma aposentadoria que deve lhe garantir a sobrevivência quando não tem mais forças e tem direito a que ela lhe proporcione sustento permanente e manutenção do padrão de vida. São conquistas pelas quais temos de lutar, ainda que não seja por nós, mas por nossos filhos e netos.

Mas, por enquanto, vamos nos divertir nas festas de primeiro de maio com a nossa família, pois a vida, para valer a pena, apesar de tudo, tem que ser levada com humor.

*Walter dos Santos*  
Presidente

As homologações no sindicato são feitas das 9h às 17h30 e devem ser marcadas com 2 dias de antecedência.

Guarulhos, Arujá e Santa Isabel  
Ligue: (11) 2475-6565

Itaquá, Poá e Ferraz  
Ligue: (11) 4642-0792

O Departamento Jurídico está à sua disposição,  
de segunda à sexta-feira, das 9h às 17h.



### BOLETIM INFORMATIVO DO SINDICATO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DE GUARULHOS

Base Editorial: Guarulhos - Arujá - Ferraz de Vasconcelos - Itaquaquecetuba - Poá - Santa Isabel

Guarulhos: Rua Morvan Figueiredo, 65 - 7º andar, Centro - Cep 07090-010 - tel.: (11) 2475-6565

Itaquá: Rua Guilhermina Maria Conceição, 81 - Centro - tel.: (11) 4642-0792 (atende Itaquá, Poá, Ferraz de Vasconcelos, Arujá e Santa Isabel)

Diretoria Efetiva: Walter dos Santos – presidente; Luciano Paula Leite; Raimundo dos Santos; Arlene Joana Damaceno Silva; Cláudio Miguel dos Santos; Paulo Sergio Falcão de Oliveira; José de Almeida Araújo; Benedito Gianini de Souza; Ivoneide Moreira Lemos; Luiz Ferreira Neto; Norma Suely Paes Pinto e Marilu Frezza

Projeto Gráfico/ Diagramação: Edgard Catão – Jornalista Responsável/ Fotos: Alexandros Christopoulos - Mtb: SP 26058 - imprensa@comerciariordeguarulhos.org.br

Impressão: Hawaii Gráfica e Editora

Os artigos assinados e publicados nesse informativo expressam exclusivamente a opinião de seus autores

## Para Dieese, jornada menor criará 2,5 milhões de vagas no Mercado de Trabalho

40  
horas  
JÁ

O Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos acredita que a redução da jornada de trabalho de 44 para 40 horas semanais vai inserir mais de 2,5 milhões de pessoas no mercado de trabalho. A avaliação é do coordenador regional do Dieese, Renato Lima, que participou no início deste mês da 4ª Jornada Nacional de Debates, a Redução da Jornada de Trabalho e as Perspectivas para 2010. A informação é da Agência Brasil.

A Proposta de Emenda à Constituição 231, de 1995, que prevê, além da redução da jornada semanal de trabalho de 44 horas para 40 horas, o aumento da hora extra de 50% para 75%, vem encontrando resistência entre os empregadores, principalmente da Federação das Indústrias do Estado de São Paulo, que já se manifestou contrária à medida.

O Dieese acredita que 2010 será um bom ano em termos de crescimento econômico para o país, com reflexos no mercado de trabalho. “A perspectiva, com os dados que já temos em mãos, é de que – salvo alguns acidentes de percurso – este será um ano bom em termos de crescimento econômico e, consequentemente, com reflexos no mercado de trabalho, com a manutenção e até a expansão do emprego e da



Comerciários, durante manifestação pela redução da jornada de trabalho, no Congresso Nacional, em julho do ano passado

renda do trabalhador.”

Para Lima, no entanto, será fundamental neste processo a questão da redução da jornada de trabalho do empregado.

“Uma das bandeiras de luta fundamental para o êxito do mercado de trabalho no país em 2010 é a redução da jornada de trabalho de 44 para 40 horas semanais. Nós achamos que essa simples medida vai gerar algo em torno de 2,5 milhões de novos postos de trabalho na economia. E o mais importante: o impacto que isto traz para o empresário em termos de

custo é de menos de 2%”, avaliou.

Para Walter dos Santos, presidente do Sindicato dos Empregados no Comércio de Guarulhos, a redução da jornada irá trazer mais qualidade de vida para os trabalhadores, especialmente para os comerciários que cumprem uma das maiores jornadas do país.



### NOVO CONVÊNIO



## A HERBORISTA

*Farmácia de Manipulação*



**Comerciário associado tem 15% de desconto na A HERBORISTA – Farmácia de Manipulação**

**NOVO CONVÊNIO:** Os comerciários associados ao sindicato têm 15 % (quinze por cento) de desconto nas compras feitas na A Herborista - Farmácia de Manipulação ([www.aherborista.com.br](http://www.aherborista.com.br))

Localizada no centro de Guarulhos (rua Luis Faccini, 94), a farmácia manipula fórmulas, oferece florais, homeopatia, ervas medicinais, alimentos naturais e dietéticos, aromaterapia, livros, insulina, entre outros produtos.

## Comerciárias de Guarulhos participam de evento em homenagem às mulheres promovido pela Força Sindical Regional

Maria Helena Rodrigues

Representantes do Sindicato dos Empregados do Comércio de Guarulhos participaram do evento alusivo ao Dia Internacional da Mulher realizado no dia 20 de março, sábado, pela Força Sindical Regional. Das 15h às 19 horas cerca de trezentas convidadas presentes ao auditório da antiga sede do Sindicato dos Metalúrgicos de Guarulhos e Região, na região central de Guarulhos, assistiram a um vídeo sobre a origem do “8 de março”, palestra, apresentações de danças do ventre e de rua, coral da terceira idade, e participaram do chá da tarde e do sorteio de brindes.

Os assuntos mais debatidos durante o encontro foram a violência contra a mulher, a ampliação da luta pelo direito à licença-maternidade de 180 dias para todas as mulheres e pela abertura 24 horas das Delegacias da Mulher. “A mídia nunca vai falar bem do movimento sindical brasileiro, nem apoiar a luta dos trabalhadores por melhores condições de trabalho e salário, por isso, homens e mulheres de todas idades precisam se unir para con-



Foto: Claudio Omena

Trabalhadoras durante o ato

quistarmos uma sociedade mais justa”, disse José Pereira dos Santos, presidente do Sindicato dos Metalúrgicos e Região. Também prestigiaram o evento a vereadora Luiza Cordeiro (PC do B), Jair de Souza Lima, presidente do STAP (Sindicato dos Trabalhadores da Administração Pública de Guarulhos), Heleno B. da Silva, secretário-geral do Sindicato dos Me-

talúrgicos, Neusa Narbosa de Lima, secretária nacional de Qualificação da Força Sindical, Sonia Regina, do departamento feminino do Sindicato dos Metalúrgicos e Sandra Santos, como representante da Secretaria Municipal do Trabalho. Também estiveram representados o Sindicato dos Químicos e a juventude da Força Sindical.

## Convênio com Parque Aquático Wet'n Wild

Localizado na Rodovia dos Bandeirantes, km 72, em Itupeva, a cerca de 20 minutos da capital, o WET'N WILD é diversão certa para a família inteira.

O parque conta com piscina de ondas, tobogãs gigantes, rio com correnteza, piscina para crianças e muito mais. Entre no site e confira: ([www.wetnwild.com.br](http://www.wetnwild.com.br))

Aos sábados e domingos, o ingresso na bilheteria do parque custa R\$ 58,00.

Com o convênio firmado entre o Sindicato dos Comerciários de Guarulhos e o WET'N WILD, o valor do ingresso para o comerciário associado ao sindicato é de R\$ 34,90. Crianças com até um metro de altura entram gratuitamente.

Aproveite o calor para curtir um dia de muita alegria e diversão com sua família.

Compre seu ingresso antecipado na sede do sindicato.

Para mais informações, ligue:

tel. (11) 2475-6565

Rodovia dos Bandeirantes, km 72  
Itupeva – São Paulo  
[www.wetnwild.com.br](http://www.wetnwild.com.br)

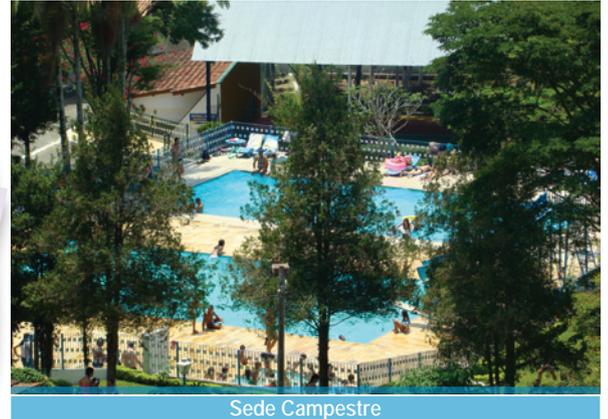
**Wet'n Wild**



# Só falta você na Sede Campestre

## SEDE CAMPESTRE

Cercada por uma grande área verde e repleta de beleza natural, ela espera por você, associado, para desfrutar o seu dia de lazer com seus familiares e amigos comerciários. Formada por um complexo aquático com uma piscina infantil, duas para adultos e tobogã, o que não falta é opção de lazer. Há divertimento para todo mundo: tem os quiosques com churrasqueira, o campo de futebol gramado, a quadra poliesportiva coberta, o salão de jogos, o *videokê*, o *playground* e ainda a facilidade de uma lanchonete. O estacionamento é amplo, para maior comodidade dos frequentadores do local. Com acesso fácil, pela Estrada municipal de Arujá – Santa Isabel, Km 56, no bairro Cafundó, você chega rapidinho e não tem como se perder. O ambiente familiar tranquilo e seguro, só contribuem para que a cada final de semana, mais e mais associados passem o dia na sede campestre.



Sede Campestre

### Normas de funcionamento da Sede Campestre

Com o objetivo de proporcionar conforto a todos os integrantes da categoria e conservar o patrimônio dos comerciários, foram estabelecidas algumas regras de utilização para a sede campestre:

- O número máximo de convidados é de cinco por sócio, com a cobrança de taxa pela utilização de R\$ 15,00 por convidado.

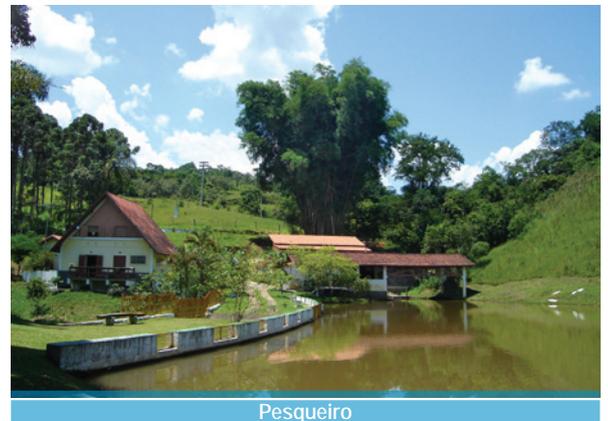
- Na piscina, o acesso só é permitido em trajés de banho.
- Para ingressar na sede é necessário apresentar a carteira de associado do sindicato e a carteirinha dos dependentes.
- Funciona aos finais de semana e feriados, das 9h às 17h.
- É proibido permanecer no local após às 17h.

## PESQUEIRO

Ao lado da sede fica o pesqueiro, uma ótima opção de lazer para aqueles que além da pesca, gostam de ficar a beira do lago, relaxando com paz e tranquilidade, junto à beleza do campo.

### Regras de funcionamento do Pesqueiro

- O acesso ao pesqueiro ocorre exclusivamente por dentro da sede campestre, após identificação na portaria.
- Para manter a tranquilidade necessária para a prática da pesca, não é permitida a presença de crianças e de convidados.



Pesqueiro

## AINDA É TEMPO DE APROVEITAR O CENTRO DE LAZER DE PRAIA GRANDE



Brinquedoteca

Como associado, você tem à sua disposição: O Centro de Lazer dos Comerciários do Estado de São Paulo, localizado na Praia Grande em frente ao mar, na Vila Mirim. Os apartamentos são equipados com cofres, ar condicionado, tv, telefone e frigobar. O centro de lazer, oferece ainda: sala de vídeo, academia, sauna, piscinas, *solarium*, salão de jogos, restaurante, *playground* e fraldário. Aproveite com a sua família para desfrutar dessa infraestrutura, que proporciona uma estada segura, tranquila e confortável para o seu descanso, lazer e entretenimento.

Para reservas, ligue para o sindicato:

**tel. (11) 2475-6565**





# OSTEOPOROSE

## O que é osteoporose ?

É uma doença caracterizada pela diminuição da densidade óssea, ou seja, o osso torna-se mais fino e poroso. Essa alteração enfraquece o osso, tornando-o mais susceptível a fraturas, após algum trauma ou espontaneamente.

## Quais são as principais causas ?

Muitas causas podem estar envolvidas, incluindo fatores genéticos e ambientais. Entre os fatores de risco para osteoporose podemos citar: história familiar de osteoporose; pessoas de raça branca, baixas e magras; mulheres após a menopausa, sem reposição hormonal; idade avançada, em ambos os sexos; uso de determinadas medicações (cortisona, heparina, medicações para epilepsia); doenças que levem a imobilização ou repouso prolongado; alimentação deficiente em cálcio e vitamina D; alcoolismo, tabagismo; uso excessivo de café e doenças de evolução prolongada que afetem a calcificação do osso, como algumas doenças reumatológicas, endócrinas, genéticas e hepáticas

## Quais são os principais sintomas ?

A osteoporose é um "ladrão silencioso" que de maneira lenta e progressiva rouba as reservas guardadas durante décadas até que o osso fique tão fraco que não suporta o

esforço mecânico, ocorrendo a fratura. As conseqüências mais comuns são a fratura por compressão das vértebras (achatamento da coluna levando a uma diminuição de estatura), fraturas de quadril, punho e costelas, entre outros locais. Pode ocorrer dor, dependendo do local acometido.

## Como diagnosticar a osteoporose?

A densitometria óssea é um exame que fornece a medida quantitativa da perda de massa óssea. O exame não é invasivo nem doloroso. A maior parte das avaliações mede a densidade do osso em pelo menos dois locais: coluna lombar e fêmur. A comparação dos resultados obtidos pelo paciente, com os valores de referência para uma população semelhante (em idade e sexo) possibilita verificar o quanto existe de comprometimento no osso. O teste deve ser realizado em todas as mulheres após a menopausa ou com queixas sugestivas de osteoporose.

## Como prevenir ?

É mais eficaz prevenir a osteoporose do que tratá-la. As medidas de prevenção incluem uma alimentação rica em cálcio como leite e laticíneos, vegetais de folhas verdes, carne e peixes; tomar sol, necessário para a formação de vitamina D no organismo; atividade física com peso (além de seus



efeitos diretos sobre o osso, o exercício aumenta o tônus e a massa muscular, melhorando o equilíbrio e prevenindo as quedas) e a diminuição dos fatores que predis põem à osteoporose, relacionados anteriormente.

## A osteoporose tem tratamento ?

Sim. Uma vez que o médico diagnostique que há osteoporose e qual a causa da mesma, poderá determinar quais as medidas necessárias ao tratamento que podem ir desde a prática de exercícios e alimentação rica em cálcio, até o uso de medicações específicas.

## Dentista Gratuito

O atendimento odontológico oferecido na sede do Sindicato, para associados há mais de 6 meses, é **totalmente gratuito**. As consultas devem ser marcadas pelo telefone:

 11 2475-6565

Verifique, também, condições especiais para tratamentos com próteses e jaquetas. Você também pode utilizar os dentistas conveniados do Sindicato, que oferecem descontos aos associados. Confira a relação no nosso site: ([www.comerciariosdeguarulhos.org.br](http://www.comerciariosdeguarulhos.org.br))



## Convênios Odontológicos

**Drª Silvia Martins Cassiano**  
20% de desconto mediante a apresentação da carteira do Sindicato, exceto para tratamento endodôntico e protéticos.  
Rua Silvestre Vasconcelos Calmon, 200 - Sala 809 - Vila Moreira - Guarulhos - São Paulo

**Clinic Center Assistência Odontológica**  
Rua Ipê, 54 - Centro e  
Av. Rio Real, 247 - Jd Pres Dutra - Guarulhos - São Paulo  
Segunda à sexta das 09h às 20h/ Sábados das 09h às 13h  
Tel: 2468-4077 c/ Dr Fábio

**Drª Isaura M. Mesquita Cury (ortodontia)**  
Rua Morvan Figueiredo, 73  
3º andar - Cjs 32/34  
Centro - Guarulhos  
Tel: 2440-3467

**PH - Clínica Integrada de Tratamento Odontológico**  
Amplio atendimento odontológico  
Rua XV de novembro, 85  
1º ao 6º andares  
Segunda à sexta das 08h às 20h/ Sábados das 08h às 17h  
Tel. 2468-0410



# ÁLCOOL E ADOLESCÊNCIA

Muito se fala sobre o risco do uso de drogas na adolescência, mas não se ouve muito sobre o álcool no universo de crianças e jovens brasileiros.

Muitos jovens se reúnem com amigos para beber em bares. Esses encontros – que funcionam como diversão e socialização – fazem parte da rotina. Para alguns, a tolerância à bebida aumenta com o tempo e eles passam a ingerir quantidades cada vez maiores da bebida para manterem o nível de prazer. Com o tempo, as sensações de euforia, liberdade e coragem dão lugar à tristeza, à depressão e à sensação de não poder mais fazer parte do seu antigo mundo.

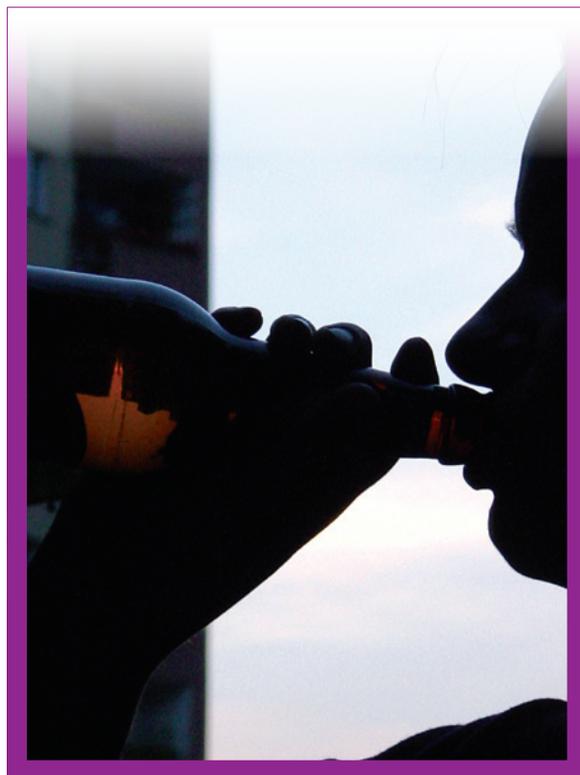
Augusto Cury, psiquiatra que já vendeu mais de dez milhões de livros em todo o mundo, ao tratar da questão das drogas, afirma no livro “Superando o Cárcere da Emoção”: “o que as pessoas, em sua maioria jovens, buscam e sonham encontrar é totalmente divergente daquilo que realmente encontram. Procuram aventura e liberdade e acabam presos na mais amarga das prisões”.

Conhecer os efeitos e os próprios limites em relação ao uso do álcool é a melhor maneira de prevenção. Segundo o

Ministério da Saúde, o álcool é a droga mais consumida por crianças e adolescentes de 12 a 18 anos.

Apesar de não ser proibido, causa dependência. Ele não é um estimulante, mas um depressor do sistema nervoso central, que afeta o julgamento, o nível de consciência, o autocontrole e a coordenação motora. É absorvido rapidamente na corrente sanguínea, a maior parte é metabolizada no fígado e o restante depositado no suor ou urina. A reação de cada organismo é diferente e depende de fatores como quantidade consumida, alimentação no momento da ingestão, idade, sexo e padrão anterior de uso.

O uso de bebida alcoólica é visto pela sociedade de maneira normal, é comum ver “barmens” em festas infantis utilizando fogo e acrobacia com garrafas para atrair a atenção das crianças para “drinks coloridos e enfeitados” que, apesar de não conterem álcool, dão a idéia de que a bebida é uma brincadeira inofensiva.



O álcool pode proporcionar bem-estar e alegria, mas deve ser utilizado com consciência e responsabilidade. Cabe a cada um ficar atento para os próprios limites e, assim, continuar a viver da forma mais saudável possível.



## MAMINHA NA CERVEJA

### Ingredientes:

- 1 peça de maminha sem gordura
- 1 lata de cerveja preta
- 1 lata de molho de tomate
- 1/2 copo de água
- 1 pacote de creme ou sopa de cebola
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de açúcar



### Modo de Preparo:

Em uma panela de pressão aqueça o óleo, coloque o açúcar e depois a carne. Doure-a de todos os lados. Quando a carne estiver dourada acrescente a cerveja, o molho, o creme de cebola e a água. Feche a panela e deixe por 45 minutos, mexendo a panela de vez em quando para que a carne não grude no fundo. Deixe sair a pressão e está pronta uma carne com um molho especial. Sirva com arroz branco.

Fica uma delícia!

*Amar é aquilo que começa com um príncipe beijando um anjo e acaba com um careca olhando para uma gorda.*





## SINDICALIZE - SE!

Guarulhos: Rua Morvan de Figueiredo, 73 - 7º and. - Centro - CEP: 07090-010 - Tel: 2475-6565  
Itaquaquecetuba: Rua Guilhermina Maria Conceição, 81 - Centro - CEP: 08570-640 - Tel: 4642-0792

### PROPOSTA DE ADMISSÃO AO QUADRO SOCIAL

MATRÍCULA NO SINDICATO Nº \_\_\_\_\_ MATRÍCULA NA EMPRESA Nº \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Nome do Pai: \_\_\_\_\_

Nome da Mãe: \_\_\_\_\_

Data de nasc: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_ Sexo ( ) M ( ) F

Natural da cidade de: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_ nº \_\_\_\_\_ apto: \_\_\_\_\_

Município: \_\_\_\_\_ Bairro: \_\_\_\_\_ CEP: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

Carteira de Trabalho: \_\_\_\_\_ Série: \_\_\_\_\_ RG: \_\_\_\_\_

CPF: \_\_\_\_\_ (campo obrigatório) Email: \_\_\_\_\_

#### DADOS DA EMPRESA

Empregador: \_\_\_\_\_ CNPJ: \_\_\_\_\_

Ramo de atividade: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_ nº \_\_\_\_\_

Bairro: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_

Cargo ou função: \_\_\_\_\_

Data de admissão no emprego \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Tempo na categoria: \_\_\_\_\_

#### DEPENDENTES

Cônjuge/companheiro(a): \_\_\_\_\_ Data de nasc: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Filho(a): \_\_\_\_\_ Data de nasc: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

( ) Autorizo o desconto em folha de pagamento, de acordo com o disposto no art. 545 da CLT.

( ) Boleto para residência

Guarulhos \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ Aprovado pela diretoria em reunião de: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Associado

Atenção: é necessário apresentar a carteira de trabalho, comprovante de residência, certidão de nascimento e casamento para comprovação dos dependentes, CPF, RG e três fotos 3x4