



O comerciante

Informativo do Sindicato dos Comerciantes de Guarulhos

Guarulhos | Arujá | Ferraz de Vasconcelos | Itaquaquecetuba | Poá | Santa Isabel
www.comerciantesdeguarulhos.org.br

É verão. Venha para a Sede
Campestre você também!



Trabalhadores de autopeças têm 9% de
reajuste pág. 3

Cursos gratuitos de qualificação pág. 3

Aposentadoria em meia hora pág. 4

Alimentação Saudável no verão pág. 6

Como diminuir os gastos nas férias da
criança pág. 7

A Fábrica da Crise

Nos três últimos meses do ano passado a palavra que mais ouvimos falar foi crise, bastava ligar a televisão, o rádio, passar pela banca de jornais e lá estava a tal da crise.

Várias vezes, assisti atento aos telejornais noturnos, procurando respostas para uma pergunta que me incomodava, ou seja, onde está a crise? Exceto pelos vendedores de carros usados, atingidos pela escassez de crédito dos pequenos bancos, que eram os responsáveis pelo financiamento desse setor, o restante do comércio não viu o dragão que viria nos devorar, mas é certo que ele ainda pode vir e por nossa própria culpa.

É verdade que o governo brasileiro reduziu impostos e tomou medidas para que não sentíssemos os efeitos do sumiço de muito dinheiro nas bolsas de valores em todo o mundo e nas hipotecas imobiliárias norte-americanas, mas essa grana não existia, era pura especulação de gente que gosta de ficar com os lucros só para eles e dividir os prejuízos quando esses aparecem. Além disso, muitas empresas, principalmente do setor automobilístico dos Estados Unidos, que já andavam mal das pernas há vários anos, aproveitaram a oportunidade da queda das ações

e buscaram o socorro do dinheiro público. O engraçado é que não me recordo de que na época das vacas gordas os diretores dessas companhias virem a público para dizer que pagariam mais impostos em razão dos seus altos lucros.

De qualquer forma, a crise internacional dos especuladores, que em princípio pouco nos afetaria, ou seria uma "marola", como disse o Presidente Lula, me faz lembrar a história do vendedor de cachorro-quente e do economista: Havia um vendedor de cachorro-quente à beira de uma estrada, o melhor da rodovia. Os carros faziam fila à espera do famoso "hot dog", preparado sempre com produtos de primeira. Para que seu filho não tivesse a mesma vida, o ambulante pagou os estudos do garoto, tudo saído do carrinho de cachorro-quente. O rapaz decidiu estudar economia e se tornou um profissional respeitado em sua área como consultor de grandes empresas. Um dia, após analisar a situação da economia, ele disse para o pai: "Pai, uma grave crise econômica se aproxima, o senhor tem que se preparar para ela". O pai sabia da competência do filho e logo tomou providências. Passou a comprar pão, batata, salsicha e outros produtos mais baratos. Logo



Walter dos Santos
Presidente do Sindicato dos
Comerciários de Guarulhos

os clientes sentiram que o sabor já não era mais o mesmo e a procura diminuiu, aí a crise chegou. O pai, orgulhoso do filho, disse a ele: "É meu filho, ainda bem que você me avisou que a crise viria..."

Por isso, pergunto: Vamos entrar na onda da crise como o vendedor de cachorro-quente?

Vamos dar motivos para que empresários gananciosos e oportunistas usem essa história para propor que os nossos direitos trabalhistas sejam reduzidos?

A resposta é NÃO. Vamos dar uma banana para essa gente. Que crise que nada. O Brasil vai muito bem, obrigado! Vamos brigar para que 2009 seja um ano de crescimento e, se a tal crise de fato chegar, que seja uma marola.

**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 Territorial: 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); Paulo Sérgio Falcão de Oliveira; Raimundo dos Santos; José de Almeida Araujo; Benedito Gianini da Souza; Ivoneide Moreira Lemos.

Diretoria Suplente: Marilu Frezza; Cláudio Miguel dos Santos; Fernando Cesar Ogrisio; Evani Leandro de Oliveira; Altemir Luiz da Rocha; Luiz Ferreira Neto.

Produção Gráfica: Corroh Propaganda **Jornalista Responsável:** Alexandros Christopoulos - Mtb: SP 26058

Impressão: Hawaii Gráfica e Editora.

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

Programa Estadual de Qualificação oferece mais de mil vagas em cursos gratuitos no Estado

As vagas são limitadas e serão preenchidas de acordo com a ordem de chegada do interessado



L estão disponíveis em todo o Estado de São Paulo 1.110 vagas do Programa Estadual de Qualificação Profissional (PEQ), coordenado pela Secretaria Estadual do Emprego e Relações do Trabalho (SERT). As aulas serão ministradas em unidades do SENAC, SENAI e ETEC. As inscrições vão até o preenchimento de todas as turmas.

Os pré-requisitos são: ter entre 20 e 59 anos e estar desempregado. O nível de escolaridade varia de acordo com o curso.

Para inscrever-se, o candidato deve fazer cadastro em um dos Postos de Atendimento ao Trabalhador (PATs), onde será necessário apresentar RG, CPF e carteira de trabalho. Em seguida o candidato será encaminhado para realizar a matrícula na instituição de ensino. Os endereços dos postos estão no site www.emploi.sp.gov.br/pat. Em Guarulhos, o Pat fica no Poupatempo

Guarulhos, Rua José Campanella, 95 – Macedo. Em Arujá, Rua Profº João Feliciano, 75 – Barbosa. Em Itaquá, Est. de Santa Isabel nº 1100-B. Monte Belo. Em Ferraz de Vasconcelos, Av. Américo Trufeli, 60 - Cj. Res. Esc. José Chacon Moriel. Em Poá, Rua Praça dos Expedicionários, 31 – Centro. Em Santa Isabel, Praça Fernando Lopes, 32 – Centro. Nos municípios onde não há PAT o candidato deve ir diretamente até o local dos cursos.

As vagas são limitadas e serão preenchidas de acordo com a ordem de chegada do interessado.

O objetivo do Programa Estadual de Qualificação Profissional é qualificar o trabalhador para aumentar suas chances de ocupação, atendendo às demandas do mercado de trabalho de cada região. Os cursos têm matérias de habilidades específicas (aulas teóricas e práticas sobre a profissão) e habilidades gerais,

com reforço do ensino básico. O material didático contém apostilas impressas e DVDs que são exibidos em sala de aula.

Segundo a Secretaria do Emprego e Relações do Trabalho de SP, o PEQ foi elaborado com base no Diagnóstico para o Programa Estadual de Qualificação Profissional, estudo inédito realizado a partir de dados colhidos ao longo de 2007. Esse diagnóstico apresenta as demandas de mão-de-obra e de capacitação profissional. Desta forma, os cursos oferecidos estão sintonizados com as reais necessidades do mercado de trabalho de cada região. Entre os cursos estão Informática Básica; Montagem e Manutenção de Microcomputadores; excelência no atendimento ao cliente; técnicas de vendas no varejo e nas empresas e outros, que podem ser verificados no site da Secretaria do Emprego e Relações no Trabalho www.emploi.sp.gov.br

TRABALHADORES EM AUTOPEÇAS TÊM 9% DE REAJUSTE

O Reajuste poderá ser parcelado em duas vezes, a critério da empresa. Confira como ficam os novos salários de admissão, à partir de 01/11/2008

EMPRESAS COM ATÉ 10 (DEZ) EMPREGADOS:

	de 01/11/08 e até 30/04/09	de 01/05/09 e até 31/10/09
Empregados em geral:	R\$ 590,00	R\$ 599,00
Office-Boy, faxineiro, copeiro, e empacotadores em geral:	R\$ 471,00	R\$ 479,00
Garantia do Comissionista:	R\$ 706,00	R\$ 717,00

EMPRESAS COM MAIS DE 10(DEZ) EMPREGADOS:

	de 01/11/08 e até 30/04/09	de 01/05/09 e até 31/10/09
Empregados em geral:	R\$ 656,00	R\$ 666,00
Office-Boy, faxineiro, copeiro, e empacotadores em geral:	R\$ 524,00	R\$ 532,00
Garantia do Comissionista:	R\$ 784,00	R\$ 797,00

QUEDA DE CAIXA: R\$ 35,00

Aposentadoria em Meia Hora

Desde o dia 5 de janeiro o INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) está liberando em apenas 30 minutos os pedidos de aposentadoria por idade dos trabalhadores urbanos a partir da próxima segunda-feira (5). Atualmente, 70% dos benefícios na área urbana são por idade e o tempo médio para a concessão era superior a 30 dias.

A mudança já havia sido aprovada pelo Congresso, mas dependia ainda de um decreto que alterou o regulamento da Previdência Social. A nova legislação amplia a base de dados referentes a vínculos e contribuições existentes no CNIS (Cadastro Nacional de Informações Sociais).

O INSS informou em nota que todos os requerimentos de aposentadoria por idade para o trabalhador urbano analisados a partir do dia 05 de janeiro levam em conta todos os dados sobre vínculos empregatícios e contribuições constantes do CNIS.

Para pedir a aposentadoria, o trabalhador deve agendar o atendimento em um posto do INSS pelo telefone 135 ou pela internet www.previdencia.gov.br. O benefício só não sai na hora se o INSS não tiver todos os dados sobre o trabalhador. Nesse caso, ele deve apresentar documentos para que essas informações sejam incluídas, por esse motivo, é recomendável que o trabalhador leve os seus documentos que comprovem os empregos pelos quais passou.

O instituto também pretende ampliar o alcance da medida para a concessão dos demais benefícios da



Previdência. Em março, por exemplo, já será possível conceder aposentadoria por tempo de contribuição para trabalhadores urbanos e, em julho, a concessão de aposentadoria por idade para trabalhadores rurais com base na nova regra.

Quem tem direito à Aposentadoria por Idade. É preciso ter 65 anos (homem) e 60 anos (mulher) e tempo mínimo de contribuição. Se a pessoa começou a contribuir antes de julho de 1991 e completou a idade até 31 de dezembro de 2008, são necessárias 162 contribuições (13 anos e meio). Quem completar a idade mínima em 2009 terá de comprovar seis meses a mais de contribuição (168 meses, ou 14 anos). Para quem começou a contribuir após julho de 1991, o número de contribuições exigidas é fixo: 180 meses, ou 15 anos.

Trabalhador Já Pode Escolher Banco Para Receber Salário

Desde o dia 02 de janeiro, os trabalhadores de empresas privadas podem escolher em qual banco terão conta corrente para receber seus salários. Além disso, caso queira transferir o salário para outra conta não precisa pagar taxas ou impostos. As informações são da Agência Brasil.

Pelas regras, que foram editadas pelo Banco Central em 2006, o pagamento será depositado numa conta-salário, em um banco escolhido pelo empregador. O trabalhador poderá resgatar ou mesmo transferir, sem custos, o dinheiro para um banco de sua escolha.

Por enquanto, apenas os trabalhadores da iniciativa

privada vão contar com a facilidade. Servidores públicos terão que esperar até 2012 pelo direito à escolha do banco para recebimento em conta-salário. A primeira fase de implementação das regras do BC entrou em vigor em abril de 2007. Entretanto, apenas atingiu empresas que tinham fechado contratos com bancos para pagamento da folha antes de 5 de setembro de 2006, data da resolução do Banco Central.

A chamada conta-salário não tem taxa de manutenção, nem de emissão de cartão de débito. Mas o cliente não obtém talão de cheques e não pode receber outros depósitos além do salário.



VERÃO NA SEDE CAMPESTRE

O verão chegou e a Sede Campestre está pronta para receber os comerciários.

No local há uma grande área verde, com um complexo aquático formado por uma piscina infantil e duas para adultos e tobogã. Tem, também, quiosques com churrasqueira, campo de futebol gramado, quadra poliesportiva coberta, salão de jogos, videogame, playground, lanchonete e um amplo estacionamento, para maior comodidade dos frequentadores do local.

O acesso é fácil, pela Estrada municipal de Arujá – Santa Isabel, Km 56, no bairro Cafundó - Santa Isabel.

NORMAS DE FUNCIONAMENTO DA SEDE CAMPESTRE

O número máximo de convidados é de cinco por sócio, com a cobrança de taxa pela utilização de R\$ 10,00 por convidado.

Não piscina, o acesso só é permitido em trajes 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, tel: 4656-1783.

É proibido permanecer no local após às 17h.

UMA TONELADA DE PEIXES NO PESQUEIRO

Uma tonelada de peixes foi colocada no lago do pesqueiro, neste mês de janeiro. Isso foi feito para facilitar ainda mais a pesca para os associados. Por isso, aproveite!

REGRAS DE FUNCIONAMENTO DO PESQUEIRO

O acesso ao pesqueiro ocorre exclusivamente por dentro da sede campestre, após identificação na portaria.

Para proporcionar a tranquilidade necessária para a prática da pescaria aos frequentadores do local, não é permitida a presença de crianças e de convidados.



Com a colaboração de todos, cuidamos bem do nosso patrimônio e o divertimento é garantido!



FÉRIAS NA PRAIA GRANDE

A Colônia de Férias dos Comerciários virou ponto de referência em Praia Grande, com um moderno complexo de frente para a praia, o lugar é considerado quatro estrelas, já que conta com uma estrutura de dar inveja a muitos hotéis da região. Os apartamentos são equipados com cofres, ar condicionado, tv, telefone e frigobar. A colônia oferece ainda: sala de vídeo, academia, sauna, piscinas, solarium, salão de jogos, restaurante, playground e fraldário. Aproveite as férias de verão com a sua família e faça já a sua reserva no Sindicato pelo tel. (11) 2475-6565.

Alimentação saudável no verão

A temperatura já está começando a subir. Iniciamos a contagem regressiva para a temporada de férias de verão. Então, devemos mudar nossos hábitos alimentares. No inverno, tendemos a comer mais e, geralmente, alimentos mais calóricos, pois precisamos manter nossa temperatura corporal. A primeira atitude que nos vem à cabeça é o famoso “fechar a boca” ou fazer aquelas dietas malucas e absurdas em que comemos de maneira errada, comprometendo nossa saúde. Podemos até perder um pouco de peso, que muitas vezes é apenas uma perda hídrica — água e não gordura. Para entrarmos de férias com uma alimentação mais saudável e equilibrada, é simples: bastam algumas mudanças de atitudes e hábitos alimentares. E aqui vão algumas dicas:

- Em vez de pularmos refeições ou fazermos jejum, devemos nos alimentar várias vezes ao dia e em pequenas quantidades, pois nosso organismo gasta muita energia para digerir os alimentos e absorver seus nutrientes. Cinco ou seis refeições por dia são o ideal.
- Nunca deixe de tomar seu café-da-manhã. Ele deve ter sempre um copo de leite ou um iogurte, pão, biscoitos ou ainda cereais matinais (tipo sucrilhos ou granola), uma fruta ou um suco natural e uma fonte de gordura, como margarina ou requeijão cremoso (não se preocupe, precisamos consumir dia-



- riamente um pouco de gordura).
- Nas grandes refeições, como almoço e jantar, consuma sempre muita verdura crua e legumes cozidos. Prefira as carnes mais magras — como bifes, peito de frango ou filés de peixe — sempre grelhadas, cozidas ou assadas e, de sobremesa, opte por uma fruta. Não deixe de comer um pouco de arroz e feijão ou um pouco de macarrão com molho de tomate.
- Entre as refeições, é interessante que você sempre faça um lanchinho, que pode ser um iogurte desnatado, uma fruta, um suco natural, uma barra de cereais ou até mesmo um sorvete de fruta no palito (tipo picolé). Esqueça as opções mais calóricas, como sanduíches (mesmo os chamados de “naturais”), salgadinhos, doces, pizzas, chocolates, sorvetes cremosos (de bola) e refrigerantes.

Outra dica preciosa é fazer algum tipo de atividade física diariamente. Há muitas opções, como caminhada, esteira, corridas, natação, hidroginástica, aulas de dança, bicicleta ou mesmo esportes coletivos, como vôlei e basquete. É importante “mexermos” nosso corpo todos os dias, pois, além de queimarmos calorias, definimos e enrijecemos os músculos.

Se seguir todas essas dicas à risca, você vai entrar no verão mais saudável.

Lembre-se: as mudanças demoram para serem incorporadas no dia-a-dia, mas vale a pena melhorar a qualidade de nossa vida.

CONVÊNIOS ODONTOLÓGICOS

Dra. Sílvia Martins Cassiano
20% de desconto mediante a apresentação da carteira do Sindicato, exceto para tratamentos endodônticos e protéticos. Rua Silvestre Vasconcelos Calmon, 200 - sala 809 - Vila Moreira - Guarulhos - SP.

Dra. Isaura M. Mesquita Cury
(Ortodontia)
Rua Marvan Figueiredo, 73 - 3º andar - cjs. 32/34
Centro - Guarulhos.
Tel.: 6440-3467

Clinic Center - Assistência Odontológica
Rua Ipê, 54 - Centro e Av. Rio Real, 247 - Jd. Pres. Dutra - Guarulhos - SP.
Tel.: 6468-4077 com Dr. Fábio de seg/qua - das 9h às 20h.
Sábado - das 9h às 13h.

Ph - Clínica Integrada de Tratamento Odontológico
Amplio atendimento odontológico.
Rua XV de novembro, 85 - 1º ao 6º andar - de seg/sex - das 8h às 20h e sábados das 8h às 17h.
Tel.: 6468-0410



DENTISTA GRATUITO

Atendimento odontológico é totalmente GRATUITO, oferecido na sede do sindicato, para associados há mais de 6 meses. Consultas devem ser marcadas pelo telefone: 2475-6565. Verifique, também, condições especiais para tratamentos ortodonteses e jaquetas. Você também pode utilizar os dentistas conveniados do sindicato, que oferecem descontos aos associados.

COMO DIMINUIR OS GASTOS DAS CRIANÇAS EM CASA NAS FÉRIAS

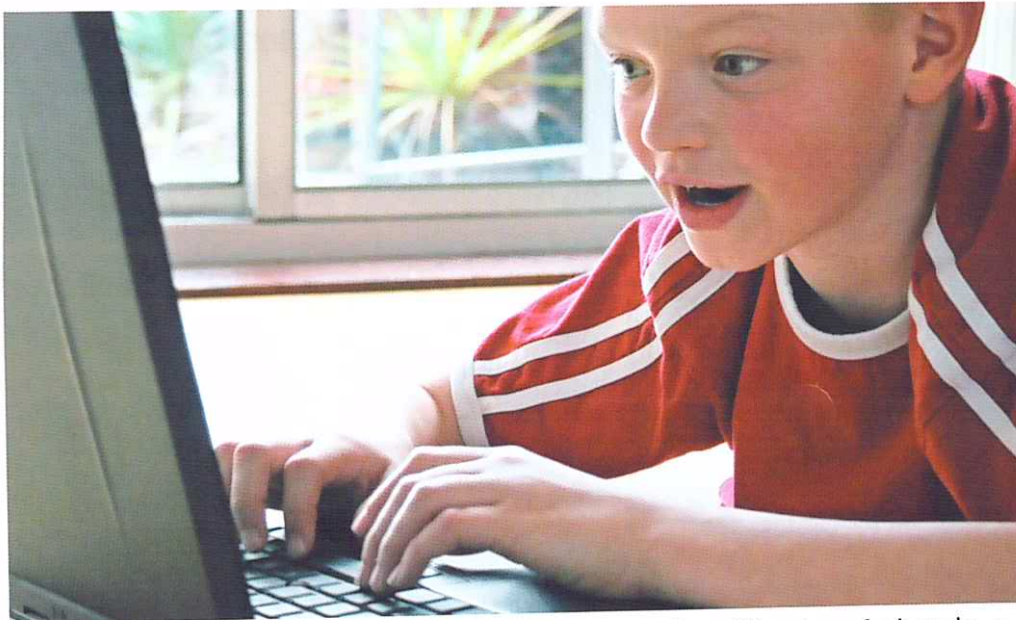
Elas acordam, tomam café e logo vão assistir aos desenhos. Quando enjoam, partem para o videogame ou o computador, o que pode durar horas de brincadeira, isso quando não trazem alguns amigos para a casa. No momento em que bate a fome, elas ficam à frente da geladeira durante minutos escolhendo o que vão comer. Imagine, agora, esta rotina diariamente. Não há conta de luz e compras de supermercado que não aumentem.

Crianças em casa nas férias são sinônimo de mais gastos. Quem descartou a possibilidade de viajar, porque queria economizar, terá de driblar esse aumento de consumo, principalmente de alimentos e energia, para não ter uma surpresa no final do mês.

Férias é motivo de mais gastos, mesmo que não chegue a ser igual aquele feito para realizar uma viagem com as crianças ou para fazer diversos passeios durante as férias.

Também, não é justo ficar com a criança somente em casa, afinal, elas também precisam de diversão. A alternativa, neste caso, é encontrar passeios mais em conta.

Se você sair com as crianças, vai gastar com combustível, alimentação, ingressos. O gasto é muito mais elevado. O melhor é a ida à praia, para



quem mora próximo a ela ou tem casa no litoral. O shopping, por outro lado, pode ser uma armadilha. As vitrines estão ali e a pessoa pode não conter a tentação.

Procure parques, faça passeios de bicicleta, coisas baratas e gratuitas. Informe-se sobre eventos na sua cidade em que não tenha que gastar. Faça visita a parentes e amigos e, quando for passear, leve lanche de casa.

Para conter os gastos nesta época, é importante ensinar as crianças a economizar, desligando luzes e aparelhos eletrônicos quando não esti-

verem sendo utilizados, fechando a torneira ao escovar os dentes e principalmente tomando banhos rápidos. Tudo isso deve ser controlado. Sobre a alimentação, o controle é mais fácil. Os pais não precisam levar as crianças ao supermercado e sempre que possível as refeições devem ser feitas em casa, evitando assim petiscos, lanches e guloseimas.

A última dica é relaxar. Porque o estresse nos leva a consumir mais.

Boas Férias!!



PIADA

A mulher comenta com o marido:

- Querido, hoje o relógio caiu da parede da sala e por pouco não bateu na cabeça da mamãe...
- Maldito relógio. Sempre atrasado...

A tia vira-se para a Mariazinha e pergunta:

- O que você vai fazer quando for grandona como a titia?
- Um regime!

O rapaz leva a namorada para o motel. Chegando lá, ela tira a roupa, deita-se na cama e sussurra com voz sensual:

- Vem, me faz sentir mulher! O rapaz tira as roupas, joga-as em cima da moça e diz: - Toma, lava!

SALADA GREGA

INGREDIENTES:

- 4 tomates maduros
- azeite de oliva
- 12 azeitonas pretas
- 1 cebola pequena
- 1 pimentão verde pequeno
- sal e orégano
- vinagre
- 200 g de queijo tipo feta ou fresco
- 1 pepino

PREPARO DA RECEITA:

Corte os tomates e os pepinos em cubos. Coloque em uma tigela. Adicione a cebola fatiada e o pimentão cortado em tiras. Regue com azeite de oliva e vinagre. Misture bem, adicione sal e orégano. Corte o queijo em cubos e coloque sobre a salada. Decore com as azeitonas e sirva com torradas.



BOM APETITE!

SINDICALIZE-SE!

SINDICATO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DE GUARULHOS

Guarulhos: Rua Morvan de Figueiredo, 73 - 7º and. Centro - CEP: 07090-010 - Tel: 2406-6565
Itaquaquecetuba: Rua Guilhermina Maria Conceição, 81 - Centro - CEP: 08570-640 - Tel: 4006-0792

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)

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: _____

Filho(a): _____ Data de nasc: ____/____/____ Sexo: _____

Filho(a): _____ Data de nasc: ____/____/____ Sexo: _____

Filho(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 ____/____/____ _____ Associado _____ Aprovado pela diretoria em reunião de: ____/____/____

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