

Junho de 2008 - ano 10 - nº 135



Fillado à
FECESP

O comerciário

Informativo do Sindicato dos Comerciários de Guarulhos

Guarulhos | Arujá | Ferraz de Vasconcelos | Itaquaquetuba | Poá | Santa Isabel
www.comerciariosdeguarulhos.org.br

MILHARES DE TRABALHADORES PEDEM A REDUÇÃO DA JORNADA DE TRABALHO

Os comerciários de Guarulhos juntaram-se aos trabalhadores de todo o país para pedir a redução da jornada de trabalho. Confira como foram as manifestações e a entrega do abaixo-assinado na Câmara dos Deputados, em Brasília - pág. 3

Comerciários de Guarulhos escolhem a **SUA Miss**

Os comerciários de Guarulhos elegerão no dia 17 de junho a nova "Miss Comerciária de Guarulhos" - Pág. 4

PENSÃO ALIMENTÍCIA Não pagou, vai para a **cadeia!**

Pág. 4

OPÇÕES DE LAZER GRATUITO
EM GUARULHOS - Pág. 5

Como combater a dor de cabeça - Pág. 6

FESTAS JUNINAS PERIGOS E CUIDADOS

Veja as dicas de segurança para você aproveitar bem a festa e advertência quanto ao perigo dos balões - pág. 7



40 Horas Já!!!



Por

Walter dos Santos

Presidente do Sindicato dos
Comerciários de Guarulhos

As conquistas dos trabalhadores ocorrem aos poucos. Em 1988, conseguimos, com a promulgação da Constituição, reduzir a jornada de trabalho no Brasil de 48 para 44 horas semanais. Aquilo, naquela época, foi uma vitória, que trouxe melhores condições de trabalho e implicou um aumento do salário real.

Vinte anos depois, entramos na luta novamente. Como o leitor pode verificar em matéria nesta edição, estamos em campanha para reduzir a jornada a 40 horas por semana. No final de maio as centrais sindicais realizaram várias passeatas no país, das quais os comerciários participaram ativamente.

É uma batalha e vamos a ela, pois para que alcancemos o nosso objetivo é preciso mudar a Constituição, o que significa duas votações na Câmara dos Deputados, mais duas votações no Senado Federal, sendo que três quintos dos deputados e senadores têm que concordar com ela. É um trabalho de convencimento que só terá êxito se nos unirmos em torno desse objetivo.

Uma jornada menor significa mais tempo para o trabalhador estudar, ficar com a família e viver

um pouco melhor.

O patrão ganha em produtividade, pois o empregado descansado rende mais.

Outro ponto importante, é que a economia ganha impulso, pois com a jornada menor, mas com os mesmos salários, os trabalhadores terão mais tempo para lazer e, conseqüentemente, investirão parte de seus ganhos nisso, além disso, novos postos de trabalho abrir-se-ão e mais gente terá salário para investir na economia, em um círculo virtuoso, mas para que isso aconteça não podemos permitir o aumento das horas extras, que manterão as mesmas condições de vida atuais.

A redução de jornada no Brasil não é uma utopia. Temos que aproveitar agora, que há um trabalhador na Presidência da República, mas também precisamos pressionar os parlamentares para que isso ocorra. É muito importante a participação dos sindicatos nessa luta.

Redução da jornada de trabalho sem redução de salário e sem mais horas extras, essa é a nossa bandeira, para o bem dos comerciários, para o bem dos trabalhadores, para o bem do país.

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) 6475-6565

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, 73 - 7º andar, Centro - Cep 07090-010 - tel: (11) 6475-6565.

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 de 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.

TRABALHADORES PEDEM REDUÇÃO DE JORNADA

Cerca de três mil pessoas participaram das manifestações reivindicando redução da jornada sem redução salarial organizadas pela Força Sindical, CUT, CGTB, UGT, CTB e Nova Central, no dia 28 de maio, em São Paulo.

A intenção é sensibilizar e esclarecer a sociedade sobre a importância da redução da jornada no País. Os comerciários de Guarulhos estiveram presentes na marcha realizada em São Paulo com faixas e bandeiras.

Os protestos se repetiram em vários Estados do país.

GUARULHOS

Em Guarulhos também houve passeatas e uma manifestação em frente à Câmara dos Vereadores, com a participação de químicos, metalúrgicos e comerciários. Para o presidente do Sindicato dos Comerciários de Guarulhos, Walter dos Santos, que participou da manifestação junto aos vereadores, a redução da jornada trará muitos benefícios: "A redução de jornada gerará empregos e dará ao trabalhador tempo para que ele estude e fique com a família".



SESSÃO NA CÂMARA DOS DEPUTADOS

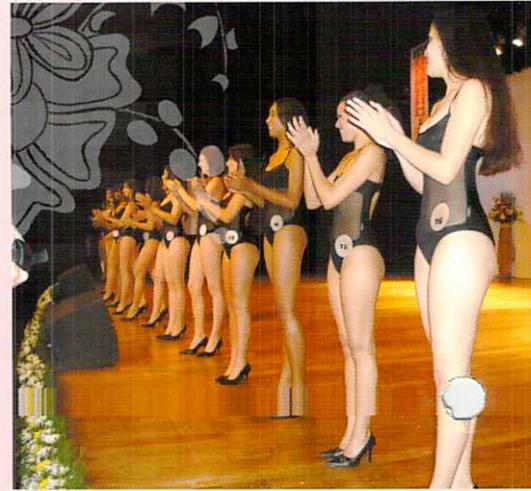


No dia 3 de junho, o movimento prosseguiu e foi realizada sessão especial na Câmara dos Deputados, em Brasília, para debater a redução de jornada de 44 para 40 horas. Os sindicalistas, além de entregar listas com 1,5 milhão de assinaturas pelas 40 horas, receberam apoio de dezenas de parlamentares, de diferentes partidos.

Comerciários de Guarulhos escolhem a SUA Miss

Os comerciários de Guarulhos elegerão no dia 17 de junho a nova "Miss Comerciária de Guarulhos", que participará da grande final, em dezembro, na Colônia de Férias da Federação, em Praia Grande, para a escolha da "Miss Comerciária do Estado de São Paulo", quando a vencedora receberá R\$ 9.000,00, a segunda colocada R\$ 5.000,00 e a terceira colocada, R\$ 3.000,00.

Em Guarulhos, trinta candidatas, que já estão tendo aulas gratuitas de técnicas de passarela, disputam o posto da mais bela da região. Nesta etapa também haverá premiação, diferente da acima mencionada, para as três primeiras colocadas. O desfile e a escolha das candidatas ocorrerá no Teatro Adamastor, Av. Monteiro Lobato, 734 – Macedo, a partir das 19h.



PENSÃO ALIMENTÍCIA Não pagou, vai para a cadeia!

pelos pais em igualdade de condições. Todos são iguais, não importa se tidos fora do casamento, adotados ou qualquer outra condição.

Os alimentos não têm valor fixo e podem ser revistos quando mudam as condições patrimoniais daquele que paga ou de quem recebe, assim, o procedimento correto para quem não está conseguindo pagar os alimentos é pedir a revisão em juízo e não, simplesmente deixar de pagá-los, caso em que o alimentado poderá ingressar com a ação de execução de alimentos, na qual o juiz dará três dias para o pagamento e, em não ocorrendo esse, mandará prender o faltoso pelo prazo de um a três meses. É importante frisar que essa prisão não

quita a quantia devida. O devedor apenas não será preso pelo mesmo período das pensões em atraso.

O direito a alimentos não prescreve, pode ser pedido a qualquer tempo. O que prescreve é o direito ao recebimento de alimentos vencidos, fixados judicialmente e não pagos há mais de dois anos. A prestação alimentícia também pode ser pedida pelos netos aos avós, quando os pais não tiverem condições financeiras para cumpri-la, mas desde que isso não afete o sustento deles. O que pouca gente sabe é que os pais também podem pedir alimentos aos filhos. Nesse caso, os alimentos são restritos ao necessário à manutenção do alimentado.

Quando o casal se separa ou mesmo quando aquele que deve manter a casa falta com a sua parte, quem necessita de alimentos pode e deve pedi-los. São os chamados alimentos provisionais, que o juiz liminarmente fixa, e que podem ser alterados na audiência de conciliação e julgamento. O juiz procura manter o nível de vida econômico dos alimentados, mas observa as possibilidades financeiras de quem está pagando. Os "alimentos" englobam as despesas do sustento, moradia, vestuário, saúde, educação e lazer.

Os filhos que, enquanto menores de idade, devem ser mantidos

Os alimentos são um direito, dispensá-los por orgulho ou mágoa é um erro. Eles também não devem ser usados como vingança por parte de quem não aceita o fim de uma relação. É preciso, sempre, pesar a necessidade e a possibilidade, com compreensão de ambas as partes.

SEDE CAMPESTRE E PESQUEIRO

Desde o início de junho, a Sede Campestre e o Pesqueiro estão fechados para manutenção e só reabrirão em setembro. Vá se preparando!



OPÇÕES DE LAZER GRATUITO EM GUARULHOS



Bosque Maia

Informações gerais: Maior parque urbano de Guarulhos, conta com mais de 3 quilômetros de pista para cooper e caminhada, trilhas na mata, quadras de esporte, campo de areia e praça de eventos. O espaço possui ainda um Centro de Educação Ambiental (CEA), onde são realizadas

exposições de arte, encontros de meio ambiente e tardes musicais, com choro e seresta.
Horário: diariamente, das 6 às 22h

Endereço: Av. Paulo Faccini, s/nº - Centro

Telefone: (11) 6475-9861



Parque Chico Mendes

Informações gerais: uma das mais importantes áreas verdes da região dos Pimentas, o espaço abriga um Centro de Educação Ambiental, sanitários, quadra de esportes, campo de futebol, pista de skate, parquinho, mesas e bancos, quiosques, trilhas na mata e espaço para fabricação de

adubo orgânico (compostagem).
Horário: diariamente, das 6 às 20h

Endereço: Av. José Miguel Ackel, 1.100 - V. Isabel (região dos Pimentas)

Telefone: (11) 6475-9861

Informações gerais: É o local de onde são extraídas as centenas de mudas de árvores e flores que embelezam Guarulhos. No local também funciona uma mini-usina de compostagem (fabricação de adubo a partir de lixo orgânico), além de mais um Centro de Educação Ambiental. Monitores da Secretaria de Meio Ambiente

acompanham as visitas que devem ser pré-agendadas.

Horário: das 8 às 17h (somente visitas monitoradas)

Endereço: Estr. do Morro Grande, s/nº - Água Azul

Telefone: (11) 6441-4696



Horto Florestal

Como combater a dor de cabeça

Para que haja uma crise, é preciso que existam causas externas, como estresse, excesso de gordura na alimentação, bebidas alcoólicas, sedentarismo, poucas horas de sono ou até mesmo excesso de medicamentos contra dor de cabeça.

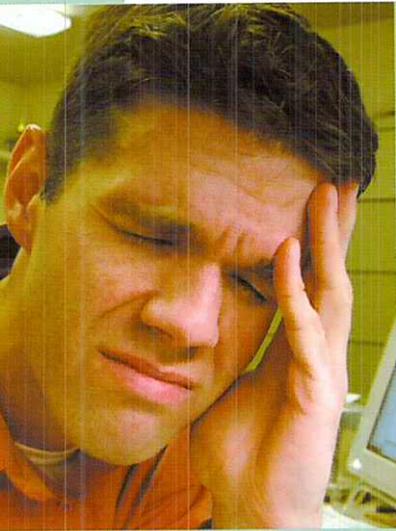
Outra causa comum é a tensão nervosa, que pode provocar dois tipos de cefaléia: a enxaqueca e a chamada 'cefaléia tensional'. Esta segunda é o tipo mais comum de dor de cabeça. Provocada pela contração dos músculos da parte posterior da cabeça e do pescoço, ocorre habitualmente depois que a causa da tensão acabou.

Dificilmente os problemas de visão, como miopia, hipermetropia ou astigmatismo, podem causar cefaléia. Quando ocorre, normalmente é uma dor que

aparece depois de um esforço visual constante durante longo período, localizada na nuca e de forma latejante.

Quando surge uma crise de dor de cabeça, a primeira providência a ser tomada é identificar sua origem. Portanto, é importante consultar um médico para que ele avalie a gravidade e as causas de sua dor de cabeça. Tratando as causas, certamente haverá melhora dos sintomas.

Estresse, cansaço, poucas horas de sono, flutuações hormonais (incluindo o ciclo menstrual), mudanças bruscas de temperatura, luzes brilhantes, cheiros fortes, barulhos e emoções intensas são causadores de dor de cabeça em algumas pessoas. Durante as crises, procure relaxar num local silencioso e escuro.



Ao contrário do que algumas pessoas pensam, a enxaqueca não é apenas resultado de predisposição genética. Ela é provocada por uma associação entre o fator genético e agressões do meio ambiente.

Seguindo essas recomendações, as dores de cabeça serão menos frequentes e menos intensas.

Algumas medidas podem ser tomadas para evitar dores de cabeça:

- Uma alimentação correta é muito importante: não fique sem se alimentar por longos períodos, prefira verduras e frutas, evite o excesso de condimentos e faça refeições leves antes de dormir;
- Tome muita água;
- Evite álcool e refrigerantes;
- Evite o cigarro;
- Faça exercícios regularmente;
- Procure dormir de acordo com suas necessidades;
- Fique longe de fumaça ou perfumes fortes;
- Evite estimulantes, como café, chá, chocolate e refrigerantes;
- Evite tensões e causas de estresse.

LEMBRE-SE: CONSULTE SEMPRE SEU MÉDICO A RESPEITO DE QUAIS MEDICAMENTOS VOCÊ DEVE MANTER EM CASA.

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.

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.

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

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

O atendimento odontológico é totalmente GRATUITO, oferecido na sede do sindicato, para associados há mais de 6 meses. Consultas devem ser marcadas pelo telefone: 6475-6565. Verifique, também, condições especiais para tratamentos com próteses e jaquetas. Você também pode utilizar os dentistas conveniados do sindicato, que oferecem descontos aos associados.

FESTAS JUNINAS

PERIGOS E CUIDADOS

Principalmente nesta época do ano, as pessoas têm o costume de acender fogueiras, soltar balões e brincar com fogos de artifícios. Estas atividades aumentam o número de atendimentos nos

hospitais de paciente com queimaduras graves. Por isso, é importante que as pessoas se conscientizem para não estragar a folia durante os festejos juninos, tomando alguns cuidados.

BALÕES

Você sabia que de acordo com a Lei de Crimes Ambientais, Lei Nº 9.065, não somente soltar balões agora é "crime", como também fabricar, vender ou transportar. A pena prevista é de detenção de um a três anos ou multa, ou ambas as penas cumulativamente.

O balão pode cair aceso em florestas, residências e indústrias, produzindo grandes prejuízos patrimoniais, ame-

aça ao nosso meio ambiente e até mesmo colocando a integridade física e a vida das pessoas em risco. Entre os inúmeros contratempos que representam, os balões podem ainda oferecer sérios riscos à aviação, principalmente, às pequenas aeronaves.

Não solte balões! Ele pode causar muitos estragos, por isso é proibido. A brincadeira de alguns pode ser a tristeza de muitos.



Dicas de Segurança

- não permita que seus filhos adquiram fogos de artifício.
- acidentes graves podem acontecer com crianças ou adultos que transportam e utilizam fogos de artifícios de forma irregular.
- nunca transporte estes artefatos nos bolsos, pois, se eles se inflamarem, você certamente será atingido.
- o perigo dos fogos de artifício é indiscutível. Se uma bombinha explodir nas mãos de uma criança ou próximo de seus olhos, poderá causar mutilação ou cegueira.
- deixar caixas de fósforos e/ou isqueiros ao alcance das crianças é uma imprudência. A atração que o fogo exerce sobre as crianças pode ter conseqüências extremamente danosas.
- mesmo os mais velhos precisam observar recomendações, como só soltar foguetes utilizando varas longas, não usar fogos em ambientes fechados e não apontá-los para pessoas ou janelas.
- muito cuidado também com as fogueiras e jamais realmente o fogo com álcool, pois a garrafa pode explodir.

PIADA



Um momento feliz para a sua mulher:

- Não, eu não odeio os seus parentes. Na verdade, eu gosto mais da sua sogra do que da minha.

Ao chegar na empresa, o chefe vê a sua secretária trabalhando que nem uma condenada e pergunta:

- Nossa, dona Priscila! Desde quando a senhora trabalha assim deste jeito?
- Desde que eu vi o sr. descendo do seu carro.

E quando perguntaram para aquela solteirona porque ela não arrumava um marido, ela respondeu:

- Eu já tenho um cachorro que dorme o dia inteiro, um gato que passa todas as noites fora e um pagão que só diz palavrão... Pra que é que eu vou querer um marido?

CANJICA COM LEITE CONDENSADO

INGREDIENTES:

1 kilo de canjica de milho (branca ou amarela) / 2 latas de leite condensado / 1 lata de creme de leite sem soro / 1 lata de leite de coco (aproximadamente 250 ml) / 250 gr de coco ralado molhado / 1 litro e meio de Leite integral

MODO DE PREPARO:

- lavar a canjica em água corrente
- cozinhar na panela de pressão por 2hs com água
- tirar a tampa da panela, deixar secar bem a água - quando estiver com o caldo grosso, passar para outra panela grande e colocar o leite (o leite tem que estar na temperatura ambiente)
- colocar as 2 latas do leite condensado + o creme de leite + mais a lata de leite de coco
- por último o coco ralado molhado
- mexer bem durante o cozimento pra não grudar no fundo da panela
- o ponto final do cozimento será quando a canjica estiver bem grossa...

DEIXAR ESFRIAR E BOM APETITE!



SINDICALIZE-SE!

SINDICATO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DE GUARULHOS

Guarulhos: Rua Morvan de Figueiredo, 73 - 7º and. Centro - CEP: 07090-010 - Tel: 6475-6565
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)

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