O COMERCIÁRIO

Boletim Informativo do Sindicato dos Empregados no Comércio de Guarulhos

setembro - 2001 *ano 05 nº54*

O Caminho a seguir

Nosso informativo deste mês já estava pronto para ir para a gráfica, quando ocorreu o ataque terrorista ao World Trade Center e ao Pentágono, nos Estados Unidos, no dia 11 de setembro. Impossível deixar isso de lado. Paramos tudo e resolvemos dar nossa opinião sobre o ocorrido.

A história da humanidade demonstra que todo Golias encontra seu Davi. Até as leis da física demonstram que para toda ação há uma reação e, infelizmente, foi o que ocorreu.

O que aconteceu na América é um fato condenável, triste e lamentável. Cenas de horror, típicas do cinema catástrofe feito pelos próprios americanos e que, penso eu, pode até ter auxiliado as mentes doentias, na elaboração do diabólico plano.

Dito isso, não podemos esquecer que foram os Estados Unidos que provocaram isso. Sua política arrogante, explorando vários países do mundo, causando a miséria aqui na América do Sul, na África e no próprio Oriente Médio, levou ao sentimento anti-americano, surgido em diversas partes do mundo. Tanto é assim, que eles estão investigando muito para saber quem foi o mandante do ataque, já que a lista de inimigos é grande. Pode até ter sido o tal de Osama Bin Laden, mas quem sabe?

Em nosso editorial de janeiro, inclusive, já alertávamos que a política norte-americana levaria o país à sua própria queda (veja a reprodução daquele editorial na página 07).

É claro que esses fatores não justificam o terrível crime cometido contra pessoas inocentes, mas explicam.

Vista das torres do World Trade Center antes do atentado

Esta data marca o fim de um tempo, como nossos descendentes estudarão um dia em suas escolas, por isso, o Sr. George W. Bush deveria avaliar a história do planeta, perceber que não há Roma que seja eterna e aproveitar a chance que tem, que é o fato de comandar a maior potência do planeta, reavaliando suas posições e liderando uma política de distribuição de renda mundial e negociações de paz entre as nações do globo, além de assinar e aplicar o Protocolo de Kyoto que, para quem não sabe, trata da preservação do meio ambiente no planeta e há anos os americanos se recusam a assiná-lo.

O caminho da guerra, significa a vingança e nivela todos por baixo. O produto de uma atitude assim é mais ódio e agressões de ambos os lados, o que acaba por trazer tristeza e desesperança. Torço para que isto não dure.

Que Deus nos abençoe nestes dias, que ilumine as mentes de todos nós e que o Sr. Fernando Henrique não use a situação para justificar a crise econômica em que ele nos enfiou.

Walter dos Santos
PRESIDENTE

Olhe para o outro lado. Você pode!

Destaques:

- ***A LER e os seus direitos, nas págs. 02 e 03***
- ***Como prevenir a osteoporose, na pág. 04***
- ***Sede Campestre já foi reaberta, na pág. 06***
- ***Reprodução do editorial de janeiro, na pág 07***

Na última página!

Ler - lesão por esforços repetitivos e os empregados no comércio

A LER é uma doença do trabalho e tem atacado cada vez mais os empregados no comércio.

O setor de supermercados é o que tem mais casos de LER-Dort. Na maioria das vezes, os comerciários não procuram o médico por medo da demissão.

Mas, o que é LER?

LER - Lesão por Esforço Repetitivo também é conhecida como DORT – Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho.

A sigla foi criada para identificar um conjunto de doenças que atingem músculos, tendões e membros superiores (dedos, mãos, punhos, antebraço, braços e pescoço) e tem relação direta com as condições de trabalho.

A ler é um conjunto de inflamações provocadas por atividades do trabalho que se constituem em movimentos manuais repetitivos, continuados, rápidos e ou vigorosos, por um grande período de tempo.

SEUS TIPOS:

Há várias doenças consideradas como LER/DORT. Veja quais são elas:

TENOSSINOVITE: inflamação do tecido que reveste os tendões.

TENDINITE: inflamação dos tendões.

EPICONDILITE: inflamação das estruturas do cotovelo.

BURSITE: inflamação das bursas (pequenas bolsas que ficam entre os ossos e tendões das articulações do ombro).

MIOSITES: inflamação muscular.

SÍNDROME DO TÚNEL DO CARPO: compressão do nervo mediano na altura do punho.

SÍNDROME CERVICOBRAQUIAL: compressão dos nervos da coluna cervical.

SÍNDROME DO DESFILADEIRO TORÁCICO: compressão do plexo (nervos e vasos) .

SÍNDROME DO OMBRO DOLOROSO: compressão de nervos e vasos na região do ombro.

ESTÁGIOS DA LER-DORT

As LER/DORT podem ser controladas se diagnosticadas no início e tratadas adequadamente. Veja os estágios de evolução das lesões:

GRAU I

Dor leve e espontânea no local, com pontadas ocasionais durante a jornada de trabalho, que não interferem na produtividade. Sensação de peso e desconforto no membro afetado. Há melhora com o repouso. Não há sinais clínicos.

GRAU II

A dor permanece por mais tempo e com mais força. Aparece durante o período de trabalho de forma contínua. É mais localizada e pode vir acompanhada de formigamento e calor, além de leves distúrbios de sensibilidade. È possível trabalhar, mas o rendimento é afetado. Os sinais clínicos de modo geral continuam ausentes. Podem ser observados pequenos nódulos e dor ao apalpar o músculo envolvido.

GRAU III

A dor fica mais continua e forte e tem irradiação mais definida. O repouso em geral só diminui a intensidade, nem sempre fazendo-a desaparecer por completo. Surge também fora do trabalho, principalmente à noite. Perde-se um pouco a força muscular. Há queda de produtividade, quando não impossibilidade de executar a função. Os trabalhos domésticos, muitas vezes, não podem ser realizados. Os sinais clínicos estão presentes. O inchaço é freqüente, assim como a transpiração a alteração da sensibilidade. Movimentar ou apalpar o local afetado causa dor forte. O retorno ao trabalho nesta fase é problemático.

GRAU IV

A dor, forte, contínua e, às vezes, insuportável, se acentua com os movimentos, estendendo-se a todo o membro afetado. Dói mesmo sem mexer o membro. A perda de força e controle dos movimentos são constantes.

E X P E D I E N T E
BOLETIM INFORMATIVO DO SINDICATO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DE GUARULHOS
BASE TERRITORIAL: GUARULHOS - ARUJÁ - FERRAZ DE VASCONCELOS - ITAQUAQUECETUBA - POÁ - SANTA ISABEL
RUA MORVAN FIGUEIREDO, 73 CJ. 71/73 - 7º AND. CENTRO - GUARULHOS - CEP: 07090-010
TELS: (011) 6440-2938/6440-2959.

DIRETORIA EFETIVA: WALTER DOS SANTOS (PRESIDENTE); RAIMUNDO DOS SANTOS; ARLENE JOANA DAMACENO SILVA; JOSÉ DE ALMEIDA ARAÚJO; BENEDITO GIANINI DE SOUZA; JOSÉ FRANCISCO DOS SANTOS.
DIRETORIA SUPLENTE: OBED GONÇALVEZ CAMPOS; EDSON LUIZ DE ALMEIDA JUSTI; ANTONIO APARECIDO PREVIDE; OSVALDO ALVEZ GREGÓRIO; PAULO SÉRGIO F. DE OLIVEIRA; EDISON LUIZ DE SOUZA ORTEGA.

EDITORAÇÃO ELETRÔNICA E JORNALISTA RESPONSÁVEL: ALEXANDROS CHRISTOPOULOS - MTB:SP 26058
IMPRESSÃO E ACABAMENTO: GARILLI GRÁFICA EDITORA LTDA.

ESPAÇO JURÍDICO

O inchaço é persistente e podem aparecer deformidades. As atrofias, principalmente dos dedos, são comuns em função do desuso. A capacidade do trabalho é anulada e a invalidez se caracteriza pela impossibilidade de um trabalho produtivo regular. As atividades do cotidiano são muito prejudicadas.

TRATAMENTO

O afastamento do trabalho, configurado como auxílio-acidente é a medida mais importante e obrigatória para o tratamento, pois significa afastar o trabalhador dos fatores de risco (esforços repetitivos, pressões, excesso no ritmo e na jornada).

Após o afastamento, vários recursos terapêuticos podem ser utilizados no tratamento das LER, entre eles: o uso de medicamentos – antiinflamatórios e analgésicos, fisioterapia, acupuntura, exercícios de relaxamento, etc.

CAUSAS DA LER

As LER podem surgir em qualquer ramo da atividade em que existam funções que exponham os trabalhadores a esforços repetitivos.

Os trabalhadores mais atingidos têm sido os digitadores, operadores de caixa, açougueiros, padeiros, receptores, recepcionistas, copeiras, telefonistas, remarcadores de mercadorias.

Medidas Preventivas

1- limitação do tempo de trabalho
2- introdução de pausas para descanso e relaxamento
3- correção de posturas corporais desfavoráveis
4- adequação às características do trabalhador de máquinas, mobiliários, equipamentos e ferramentas
5- alteração no processo e organização do trabalho

SEUS DIREITOS

* Todo trabalhador que trabalha em atividade de entrada eletrônica de dados (como digitador, caixa, etc.) não pode dar mais de 8 mil toques por hora
* O tempo efetivo de entrada de dados não deve exceder cinco horas
* Pausa de 10 minutos a cada 50 minutos trabalhados, garantindo-se que não haja aumento do ritmo ou volume de trabalho em função do intervalo
* É proibido qualquer incentivo à produtividade que não leve em conta os reflexos sobre a saúde
* Quando do retorno ao trabalho, após qualquer tipo de afastamento, a exigência de produção deve começar em nível inferior aos 8 mil toques e ser ampliada gradativamente
* As empresas devem realizar análise ergonômica do trabalho, detectando e corrigindo as situações inadequadas
* A tela do computador deve ser móvel, possibilitando ângulos corretos de visibilidade e protegendo a visão dos reflexos
* As mesas e cadeiras devem ser ajustáveis

Conduta correta dos médicos que diagnosticam a LER

1.Determinar a emissão da CAT, mesmo nos casos iniciais.
2. Fornecer para a perícia de acidentes de trabalho do INSS, ou aos órgãos do SUS, os elementos necessários para a caracterização da LER-DORT.
3. Informar aos portadores de LER-DORT a natureza da doença e suas causas ocupacionais.
4. Entregar os resultados dos exames, originais ou cópias, ao portador da doença.
5. Garantir um período de afastamento prolongado para reverter completamente o quadro, evitando alta precoce.
6. Encaminhar o portador de LER-DORT para tratamento especializado.

Em caso de dúvida, procure um médico e, caso ele confirme sua doença, venha imediatamente ao sindicato.

HOMOLOGAÇÕES E ATENDIMENTO JURÍDICO

O departamento jurídico atende de segunda à sexta-feira, das 9 às 17 h.

O Dr. Jorge está à sua espera. Traga suas dúvidas trabalhistas, converse com ele sobre as leis ou problemas com a Justiça!

As homologações são feitas das 9 às 17:30h.

OBS: Para evitar filas, a homologação deve ser marcada com dois dias de antecedência, pelos tels: 6440-2938 e 6440-2959. Obrigado!

Osteoporose

Osteoporose é uma doença que afeta principalmente mulheres na pós-menopausa caracterizada por uma fragilidade nos ossos.

Na osteoporose, a ausência do hormônio feminino faz com que os ossos percam cálcio e fiquem porosos como uma esponja.

Esta fraqueza dos ossos expõe a mulher a riscos maiores de fraturas tanto por quedas como espontâneas.

Os locais mais comuns são a coluna, o colo do fêmur, e o pulso.

Destas fraturas a mais perigosa é a do colo do fêmur. É também por causa da osteoporose que as mulheres perdem altura com a idade.

Prevenção da Osteoporose

O melhor seria que todas as mulheres, em qualquer idade, se prevenissem da osteoporose.

Na infância e na juventude é que se forma a massa óssea. Nesta idade é importante a ingestão de cálcio e a maior fonte de cálcio é o leite.

O exercício físico e a exposição ao sol por 10 a 15 minutos antes das 10 h da manhã também são recomendados.

Outro fator importante é o tratamento precoce da menopausa. Quanto mais cedo ocorrer o tratamento, menor a perda da massa óssea.

Há hábitos que aumentam o risco da osteoporose, como fumo, bebidas alcoólicas e café.

Diagnóstico da Osteoporose

O método mais difundido para o diagnóstico da osteoporose é a Densitometria Óssea. Existem outros exames que podem diagnosticar perda de massa óssea em relação ao adulto jovem.

Tratamento da Osteoporose

Cálcio, Vitamina D, exercícios apropriados, exposição ao sol e, em alguns casos, medicamentos, como a terapia de reposição hormonal, são importantes para manter a massa óssea e tratar a menopausa.

Mas o mais importante é o acompanhamento médico.

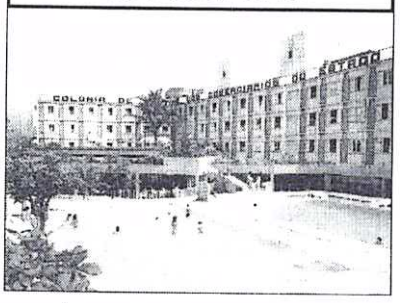
Na osteoporose instalada é importante que sejam adotadas medidas simples para se evitar quedas tais como retirar tapetes, disposição adequada de móveis e evitar o uso indiscriminado de tranqüilizantes.

Os hospitais e clínicas conveniados ao sindicato podem realizar os exames necessários e apontar os tratamentos necessários. Se você achar que está precisando, procure o médico imediatamente.

Escreva para "O Comerciário". Mande sua opinião, suas reclamações, críticas e sugestões. Participe! O endereço é Rua Morvan Figueiredo, 73 cj. 71/73 - 7º andar - centro - Guarulhos - CEP: 07090-010.

dia 04/11 é a festa dos comerciários, prepare-se!

Colônia de férias na Praia Grande



A Colônia de Férias dos Comerciários do Estado de São Paulo fica na Praia Grande, em frente ao mar.

Tem sauna, piscinas, bar, restaurante, sinuca e salão de beleza e muito mais.

Há muito espaço para toda a sua família. As diárias (pensão completa) custam R$ 27,00 (comerciários) e R$ 33,00 (convidados).

Dependentes de 05 a 10 anos incompletos pagam meia. Reservas no sindicato.

Dentista gratuito

Todo associado há mais de seis meses tem direito ao tratamento dentário ***GRATUITO.*** Ele é realizado de 2ª à 6ª pelo Dr. Daniel (foto ao lado). É necessário marcar consulta por telefone.

Além disso, há convênios com outros dentistas:

Convênios

Clinic Center - Assistência Odontológica: Rua Benedito Faustino de Moraes, 72 - Centro (2ª travessa à esquerda na Rua Padre Celestino). É necessário guia de encaminhamento do sindicato.

Dra. Isaura M. Mesquita Cury (ortodontia) - Rua Morvan Figueiredo, 73 - 3º -cjs. 32/34 - Centro - Guarulhos.

Colônias de férias associadas

O Condomínio de Férias Vivendas do Atlântico e o Pargos Club do Brasil Colônias de Férias estão presentes em Atibaia e Ubatuba, (São Paulo). Caldas Novas (Goiás). Nova Friburgo, Cabo Frio e Rio das Ostras (Rio de Janeiro). Guarapari (Espírito Santo). Salvador (Bahia). Natal (Rio Grande do Norte). Fortaleza (Ceará) e Belém (Pará).

Podem ser feitas reservas de chalés ou quartos que acomodam de 3 a 6 pessoas, mais uma criança, ***a partir de R$ 19,00 por dia, pelo quarto todo.*** (consulte a tabela de preços no sindicato). Há uma taxa de reserva de R$ 5,00 e consumação mínima de R$ 10,00.

PISOS SALARIAIS

Comércio de Guarulhos e Região (inclui supermercados e gêneros alimentícios)

• garantia do comissionista puro	R$ 422,50
office-boy, faxineiro, copeiro e empacotadores em geral	R$ 281,50
• demais empregados	R$ 352,00
• indenização por "quebra de caixa" mensal para empregados que exercem exclusivamente a função de caixa	R$ 18,60
• microempresas	95% dos valores

Empresas que comercializam materiais de ferro e aço

• garantia do comissionista puro	R$ 411,00
office-boy, faxineiro, ajudante ou servente e menores de idade	R$ 276,00
• demais empregados	R$ 353,00
• indenização por "quebra de caixa" mensal para empregados que exercerem exclusivamente a função de caixa	R$ 18,30
• microempresas	95% dos valores

Concessionárias de veículos

• oficce boy, mensageiro e auxiliar de serviços administrativos	R$ 230,00
• demais funções em empresas com até 20 empregados	R$ 356,60
• funções especificas: jardineiro, copeiro, faxineiro, enxugador de veículos, ajudante ou auxiliar de qualquer outra função, excluidas as funções mencionadas no item anterior, com efetivo de pessoal superior a 20 empregados	R$ 356,60
• Outras funções em empresas com mais de 20 empregados	R$ 402,60
• indenização por "quebra de caixa" mensal para empregados que exercem a função de caixa	R$ 20,70
• garantia do comissionista puro	R$ 483,10

Sede Campestre reabre em clima de harmonia

A sede campestre reabriu suas portas no dia 01 de setembro, em um clima de tranqüilidade. Poucas pessoas se arriscaram a entrar na piscina, pois nesta época do ano, a temperatura ainda está um pouco baixa. A maior procura foi pelos quiosques de churrasco e pelo campo de futebol.

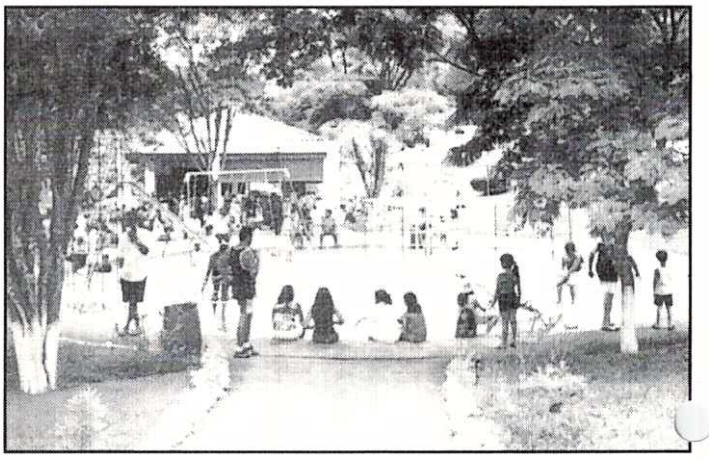
Neste período, em que o inverno está no final e a primavera começa a dar o ar de sua graça, a sede campestre fica um pouco mais tranqüila e, por isso mesmo, torna-se um excelente lugar para os pais passearem com os filhos no playground e prepararem aquela carne com os amigos, sem ter que chegar mais cedo para guardar lugar em uma das churrasqueiras.

Aproveite, dê um "pulinho" com sua família à sede campestre e deixe para trás a poluição, do trânsito e a correria do dia-a-dia.

A sede campestre conta com vários quiosques com churrasqueiras, campo de futebol, quadras, salão de jogos, lanchonete, lago, playground e grande área verde. A piscina, para sua maior segurança, conta com um salva-vidas de plantão.

O horário de abertura é: finais de semana e feriados, ***das 9 às 17 h***.

Para entrar é preciso apresentar a carteira de associado do sindicato e a carteira da sede



campestre, que é providenciada no sindicato, com a certidão de nascimento dos dependentes.

- ***É proibido permanecer no local após as 17 h.***
- ***NA PISCINA, o acesso só é permitido a homens de sunga e mulheres de maiô ou biquíni.***
- ***convidados dos associados pagam R$ 10,00.***

A sede campestre fica na Estrada Municipal de Arujá-Santa Isabel, km 56 - bairro Cafundó - Santa Isabel (acesso pelo trevo de Arujá na Via Dutra e seguir as placas para Santa Isabel); tel: 4656-1783.

TELEFONE PÚBLICO COMUNITÁRIO

Já está funcionando o telefone público comunitário da sede campestre. De lá você pode fazer e receber chamadas. Para seu conforto, leve cartões de telefônicos, pois eles não são vendidos pelo sindicato. O número do novo telefone público é 4657-7147.

SINDICALIZE-SE

Editorial de janeiro já falava sobre a política americana em relação ao mundo e suas consequências

O COMERCIÁRIO
Boletim Informativo do Sindicato dos Empregados no Comércio de Guarulhos
janeiro - 2001
ano 05 nº46

O NOVO MILÊNIO

"Não há Roma que seja eterna. Todo império tem ascensão, domínio e queda"

Estamos iniciando um novo milênio. É nessas horas que costumamos analisar o passado e olhar para o futuro.

Como nos tempos de Roma, hoje em dia há uma nação mais forte que as outras, os Estados Unidos da América. Eles reinam sobre todos nós, assim como os romanos dominaram o mundo por muito tempo.

Os romanos invadiam os países e escravizavam os povos. Perguntamos: hoje em dia é diferente? Não temos que mandar montanhas de dinheiro para os EUA e obedecer as taxas de juros ditadas por eles? Não temos que, como naqueles tempos, dar a César a maior parte de nossa renda?

Roma foi gigantesca. Eles chegaram a ter 80.000 km de estradas abertas e calçadas. Mas eles acabaram, foram destruídos por povos bárbaros e por sua própria ganância.

E quem são os bárbaros de hoje? Quanto tempo mais a águia americana ficará nos rapinando e nos tirando até o sangue?

Digo, que ao analisar o futuro próximo, podemos ver que já há uma aliança contra os EUA: Hugo Chavez, Presidente da Venezuela esteve recentemente no Iraque, se encontrando com Sadam Hussein e depois foi a Cuba, visitar Fidel Castro. Juntos, Chavez e Sadam têm boa parte do petróleo do mundo e Fidel é uma pedra no sapato americano.

Chavez também já disse que não vai admitir o chamado "Plano Colômbia", que prevê uma ajuda bilionária dos americanos à Colômbia, para o combate ao narcotráfico, fato que seria muito louvável, mas que está encobrindo o desejo americano de dominar a Amazônia.

Sadam, Chavez e Fidel são bonzinhos? Não. São ditadores, mas tem em comum o fato de não entregarem seus países de bandeja aos americanos. Podem ser eles os bárbaros modernos? Talvez...

Há também o conflito no Oriente Médio, entre israelenses e Palestinos, o que também pode abalar os Estados Unidos. Entendo, entretanto, que a própria ganância dos americanos e seu modo de vida, irá derrubá-los. Há uma bolha de consumo lá que irá estourar, vai sobrar para todo o mundo, como já sobrou outras vezes, mas digo que não há Roma que seja eterna.

Sei que este assunto parece distante, mas está presente no dia-a-dia de cada um de nós. Em nossos salários, nas decisões de nosso governo, em tudo o que nos rodeia, basta olhar.

FELIZ NOVO MILÊNIO E QUE DEUS ESTEJA CONOSCO E NOSSOS DESCENDENTES!

Walter dos Santos
PRESIDENTE

A Nossa Meta é Você!!!

Vivemos dias confusos. A amargura, a falta de esperança e olhar sob aspectos negativos têm feito parte do nosso dia-a-dia. Isto prejudica nossa vida em família e nosso desempenho no trabalho.

Para enfrentar isto e reagir, o sindicato está promovendo uma palestra que visa dar motivação pessoal e profissional, mostrando outras visões de vida.

Em duas horas de exposição e trabalhos em conjunto com a platéia, o conhecido Professor Vital Hamilton irá mostrar que há outras maneiras de viver e encarar os acontecimentos.

DÊ UMA CHANCE PARA SI MESMO E VENHA PARTICIPAR!!!

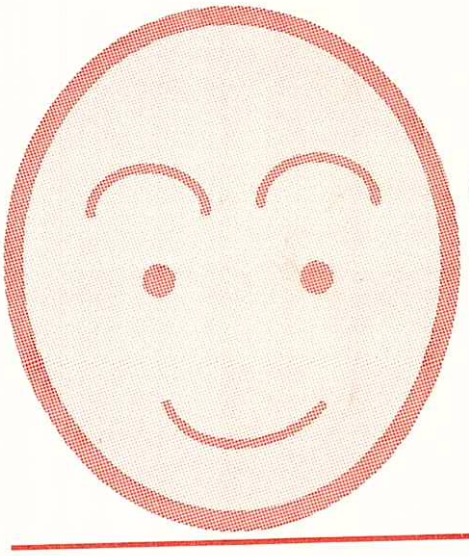
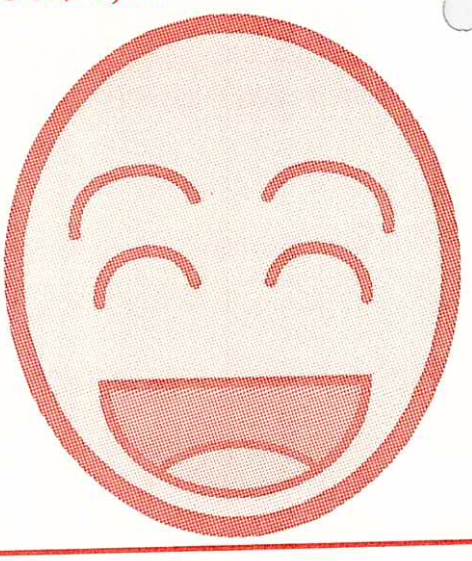
Dia 17 de outubro, às 20 h. (data prevista, sujeita a confirmação)

As vagas são limitadas.

Associados do sindicato pagam apenas R$ 5,00

Não associados pagam

R$ 10,00

Confirme já a sua presença com a Elaine no sindicato.

Tel: 6440-2938