



O COMERCIÁRIO

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



INFORMATIVO DO SINDICATO DOS COMERCIÁRIOS DE GUARULHOS

Julho de 2010 – Ano 13 – Edição 160

www.comerciarosdeguarulhos.org.br

FEDERAÇÃO COMEMORA 71 ANOS E RECEBE HOMENAGEM NA ASSEMBLÉIA LEGISLATIVA DE SP



Luiz Carlos Motta, presidente da Fecomercários



Uma platéia de mais de quinhentas pessoas, formada pelos dirigentes dos sindicatos dos empregados no comércio, dos práticos de farmácia e representantes patronais prestigiou, no dia 18 de junho, a homenagem que a Assembleia Legislativa rendeu à Federação dos Empregados no Comércio do Estado de SP, pelos seus 71 anos de existência. *Confira na pág. 03*

CNTC lança cartilha com orientações para quem trabalha nos caixas de supermercados



Veja como conseguir a cartilha que orienta o trabalho correto de caixas para prevenir doenças profissionais.

página 04

Doenças Ocupacionais dores frequentes, dormência, inchaços



Saiba o que são e como proceder para garantir os seus direitos trabalhistas se você sofrer com elas.

página 04

A ESPANHA



A vitória da Espanha na Copa do Mundo 2010 deixa algumas lições para o povo brasileiro.

Primeiro: A Espanha não abriu mão do seu estilo técnico de jogar, não tentou ser quem não é, fato que ocorreu com a seleção brasileira, aliás, doía ver aquele time jogar e pensar que tanta gente boa não foi convocada para ir à África do Sul defender o Brasil;

Segundo: A arrogância não serve em lugar algum, muito menos no futebol, Dunga disse que não ia repetir o erro de 2006, mas ficou em sexto, quando

aqueles craques terminaram em quinto e tinham sido campeões do mundo em 2002, Dunga tratou mal a imprensa e trancou os jogadores, enquanto a Espanha fez festa em quase todos os jogos;

Terceiro: Dunga não levou alguns jogadores porque disse que eles eram inexperientes e não haviam sido testados, mas ele mesmo, então, se fosse o presidente da CBF, não se contrataria, pois nunca tinha sido técnico antes de treinar a seleção;

Quarto: Renovar é apostar no novo e não alternar, como fez Dunga, que pe-

gou um punhado de gente que estava em final de carreira e levou à Copa, jogou feio, ganhou com dificuldade da Coréia do Norte, um time quase amador, ganhou na mão grande da Costa do Marfim, empatou com um Portugal classificado, ganhou do freguês Chile e viu tudo ficar laranja contra a Holanda. Na verdade, tivemos sorte em não termos caído em um grupo mais forte, porque este senhor nos teria feito passar a vergonha de voltar para casa na primeira fase, mas ficamos sem qualquer base para o time da próxima Copa;

Quinto: A conclusão é que não podemos colocar em um cargo de responsabilidade alguém que não entenda o que está fazendo. Técnico da seleção brasileira, Presidente da República, Governador de Estado, Senador, Deputados Federais e Estaduais, Prefeitos, Vereadores precisam representar aquilo que pensamos e o que esperamos. Em 03 de outubro, vamos lembrar da Espanha e votar em um time que jogue bonito e nos represente de verdade. Vamos eleger trabalhadores que joguem no ataque e briguem pelos nossos direitos, com amor à camisa.

Esperamos que assim seja em 2010, assim seja em 2014, na política e na seleção brasileira de futebol.

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@comercariosdeguarulhos.org.br

Impressão: Hawaii Gráfica e Editora

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

FEDERAÇÃO COMEMORA 71 ANOS E RECEBE HOMENAGEM NA ASSEMBLÉIA LEGISLATIVA DE SP

Fotos: Alexandros Christopoulos



Da esq. para a dir.: Deputado Estadual Vicente Cândido, Luiz Carlos Motta, Deputado Federal Paulinho e Deputado Estadual Major Olímpio



Walter dos Santos foi um dos homenageados, na foto entre o Dep. Major Olímpio (esq), Paulinho da Força, Motta e Pereira, presidente do Sind. dos Metalúrgicos de Guarulhos



A platéia de mais de quinhentas pessoas, durante a homenagem

Uma platéia formada pelos dirigentes dos sindicatos dos empregados no comércio, dos práticos de farmácia e representantes patronais prestigiou, no dia 18 de junho, a homenagem que a Assembléia Legislativa rendeu à Federação dos Empregados no Comércio do Estado de SP, pelos seus 71 anos. Compareceram os presidentes da Força Sindical, Miguel Torres, da UGT, Ricardo Patah, o deputado federal Paulinho da Força e os deputados estaduais Vicente Cândido, Simão Pedro e Major Olímpio, idealizadores do ato. Os demais diretores da Federação e presidentes dos sindicatos filiados também foram homenageados, entre eles **Walter dos Santos, presidente do Sindicato dos Comerciários de Guarulhos.**

Vários discursos destacaram a importância da Fecomerciários. O deputado Paulinho da Força foi além e chamou a atenção para as eleições de 03 de outubro: “A ampliação das nossas conquistas passa pelo crescimento da bancada trabalhista nos Poderes Executivo e Legislativo. Mas, depende da consciência do eleitorado em votar nos candidatos e nas candidatas que exercem seus mandatos em benefício dos trabalhadores”.

Para um plenário ocupado por cerca de 500 pessoas, entre elas uma grande delegação enviada por Guarulhos, Luiz Carlos Motta, presidente da Fecomerciários, destacou: “É no quesito motivacional que está implícito o mérito desta homenagem: ela potencializa nossas forças e aumenta nossa determinação para fazer dos comerciários a maior e mais organizada categoria do Estado. Obrigado!”.

Com informações da Fecomerciários.



CNTC LANÇA CARTILHA COM ORIENTAÇÕES PARA QUEM TRABALHA NOS CAIXAS DE SUPERMERCADOS

Em razão de várias transformações tecnológicas introduzidas no setor de supermercados e do aumento no número de doenças ocupacionais no setor, A **CNTC (Confederação Nacional dos Trabalhadores no Comércio)** elaborou, através de convênio com a Fundação Jorge Duprat Figueiredo de Segurança e Medicina do Trabalho - **FUNDACENTRO**, CARTILHAS sobre trabalho dos operadores(as) de caixa. O *link* para baixar a cartilha está disponível no site do sindicato: www.comerciariosdeguarulhos.org.br



É o direito do homem de se afastar do trabalho para acompanhamento da mulher e do filho recém-nascido por **5 dias** a partir do dia do nascimento da criança



DOENÇAS OCUPACIONAIS

As lesões por esforços repetitivos e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho são conhecidas como LER/Dort. Ao sentir os sintomas (dores frequentes, dormência, formigamento, inchaços, irritabilidade, exaustão física e falta de firmeza nas mãos), os trabalhadores devem procurar um médico. O patrão é obrigado a emitir a CAT no 1º dia útil após o diagnóstico. O comunicado também pode ser feito pelo sindicato. Depois, é preciso ir ao INSS e passar na perícia. A comunicação de doença profissional ao INSS é importante para o tratamento, para o recebimento dos benefícios e a readaptação em outra função, quando é o caso. Se reconhecida a incapacidade para o trabalho, o empregado é afastado e recebe auxílio-doença acidentário. Quando o afastamento é de até 15 dias, a empresa paga os dias parados. Se o INSS não reconhece a doença, o trabalhador ainda pode buscar seus direitos na Justiça.

EM CASO DE DÚVIDA, INFORME-SE NO SINDICATO

CASA PRÓPRIA: OPORTUNIDADES DO PROGRAMA MINHA CASA, MINHA VIDA EM GUARULHOS, SUZANO E ITAQUÁ COM PARCELAS ACESSÍVEIS

Conquiste a sua casa própria e pare de pagar aluguel. A Delforte Frema oferece várias oportunidades em Guarulhos, Suzano e Itaquaquecetuba, com parcelas do tamanho do seu bolso.



Os apartamentos variam entre 45m² e 128m², com valores a partir de R\$99 mil. São financiados pela Caixa e subsidiados pelo programa Minha Casa, Minha Vida do Governo Federal. Lançamentos a partir de agosto, nos seguintes bairros e cidades:

Guarulhos: Bonsucesso, Itapegica, Vila Rosalia, Centro, Bom Clima, Vila Augusta, Bosque Maia e Vila Rio.

Suzano: Jd. Santa Helena.

Itaquá: Jd. Nova Itaquá.

Para mais informações, ligue: 6788-2607 c/ Tarciane.

Ou acesse: <http://delfortefrema.br/brokers.com.br>



AGENDA cultural

GUARULHOS

JULHO 2010

BACKYARDIGANS COVER GRUPO SHOW COVER



Teatro Nelson Rodrigues

Dia: 23/ julho (sexta)

Série musical sobre personagens em idade pré-escolar que usam a imaginação para embarcar em mundo de aventuras no próprio quintal.

As crianças aprendem a se expressar e a dançar ao som das músicas dos personagens animados: Pablo; Tyrone; Uniqua; Tasha e Austin. Direção: Everton Franzoi.

Duração: 50 minutos / Indicação: livre.

Ingressos à venda na bilheteria do teatro, uma hora antes do início do espetáculo R\$ 10 (inteira) e R\$ 5 (meia).

Rua: dos Coqueiros, 74, Lago dos Patos, Vila Galvão às 16h.

O LEÃO E O RATINHO CIA. TEATRAL MATÉRIA VERTENTE



Teatro Nelson Rodrigues

Dia: 27/ julho (terça)

O ratinho passeia na floresta. Distraído, cai sobre as patas de um leão que dorme. Enfurecido ele decidido amassá-lo, mas diante dos apelos do rato, liberta-o. Certo dia em uma caçada, o leão fica preso em uma armadilha. Agonizando rugue, chamando a atenção do rato, que rói a corda e salva o leão.

Direção: Atilio Garrett (in memoriam).

Duração: 45 minutos / Indicação: livre.

Ingressos à venda na bilheteria do teatro, uma hora antes do início do espetáculo R\$ 20 (inteira) e R\$ 10 (meia).

Rua dos Coqueiros, 74, Lago dos Patos, Vila Galvão às 16h.

LAZYTOWN COVER GRUPO SHOW COVER



Teatro Nelson Rodrigues

Dia: 31/ julho (sábado)

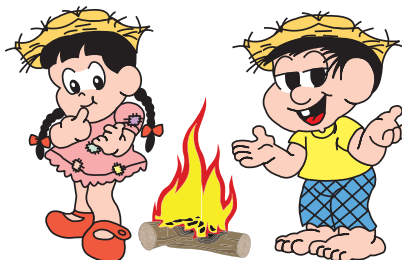
LazyTown Cover é um espetáculo que combina atividade física, música e comédia em histórias que transmitem mensagens de vida saudável, seguindo três regras essenciais: divertir-se, comer corretamente e dormir bem. Direção: Everton Franzoi.

Duração: 50 minutos / Indicação: livre.

Ingressos à venda na bilheteria do teatro, uma hora antes do início do espetáculo R\$ 10 (inteira) e R\$ 5 (meia).

Rua: dos Coqueiros, 74, Lago dos Patos, Vila Galvão às 16h

ARRAIÁ DO TEATRO PADRE BENTO



Teatro Padre Bento

Dia: 31/ julho (sábado) e 01/ agosto (domingo)

O Segunda edição do "arraiá", que reúne entidades beneficentes de Guarulhos. Além da decoração junina, o evento promete muita brincadeira, dança, comidas e bebidas típicas, entre outros.

Sábado, às 16h, e domingo, às 14h.

Entrada franca.

Rua: Francisco Foot, 3 - Gopoúva.



ZOOLOGICO MUNICIPAL DE GUARULHOS



Funcionamento do Parque

Dias: de terça-feira a domingo

Horário: das 9h às 17h / Entrada franca.

Av. Dona Glória Pagnoncelli, 344 - Jd. Rosa de França

Telefones: 2455-4999 / 2455-6497

PARQUE NOVO IPANEMA



Informações gerais

Área coberta para oficinas, palco para eventos, parquinho infantil, quadra, mesas de ping-pong, pista de caminhada, equipamentos de ginástica, etc.

Diariamente, das 7 às 19h / Entrada franca.

Rua: Tapiratiba, s/nº - Jd. Novo Ipanema



Maiores informações e programação completa no site: www.guarulhos.sp.gov.br em agenda cultural.



MENOPAUSA

O que é menopausa?

Menopausa é o nome dado à última menstruação e é resultado da diminuição da função dos ovários.

Como diagnosticar a menopausa?

Para o diagnóstico da menopausa, em mulheres que ainda têm útero e ovários, deve existir um período de um ano ou mais de falta de menstruação (amenorréia). Observa-se níveis baixos de estradiol e níveis altos de hormônios.

Em que idade ocorre?

Habitualmente, a última menstruação ocorre entre os 47 e 55 anos. No entanto, cinco a sete anos antes, ocorre diminuição gradual da produção dos hormônios pelos ovários. Quando a menopausa ocorre antes dos 40 anos é chamada de menopausa prematura ou precoce.

Há alguma relação entre a idade da primeira menstruação e a da menopausa?

Não. A mulher pode ter a primeira menstruação mais cedo e fazer a menopausa mais tarde. Por outro lado a primeira menstruação pode acontecer mais tarde e a menopausa mais cedo.

Quais são os sintomas e os sinais da menopausa?

Algumas mulheres param de menstruar sem apresentar sintomas. Entretanto, a maioria apresenta sinais e sintomas vários meses antes da parada definitiva da menstruação.

As menstruações podem ocorrer em intervalos maiores e pode ocorrer também alteração na quantidade eliminada (fluxo menstrual), havendo fases de fluxo intenso ou de fluxo reduzido. Dentre os sinais e sintomas mais frequentes deste período citamos:

- ondas de calor ou fogachos;
- suores noturnos;
- insônia;
- diminuição do desejo sexual;
- irritabilidade;
- depressão;
- ressecamento vaginal;
- dor durante o ato sexual;
- diminuição da memória;
- pele seca e sem brilho;
- alteração na distribuição da gordura com predomínio de deposição em região abdominal.

Com o passar do tempo, podem aparecer outras alterações conseqüentes à falta dos hormônios produzidos pelos ovários sendo a osteoporose a principal que ocorre devido à deficiência de estrogênio.



A menopausa deve ser tratada?

Algumas mulheres necessitarão de reposição dos hormônios que o ovário parou de produzir - terapia hormonal da menopausa, enquanto outras não necessitarão de tratamento ou este poderá ser contra-indicado. Outras medicações podem ser indicadas para o alívio dos sintomas.

Em todos os casos, o médico é o profissional indicado para definir se haverá a necessidade de algum tratamento e qual a melhor opção para cada caso

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.comerciarosdeguarulhos.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



HÁBITOS IRRITANTES NA INTERNET



OS COSTUMES MAIS INCONVENIENTES DOS INTERNAUTAS E DICAS PARA FUGIR DELES

Leia o que muitos internautas pensam, mas nunca tiveram coragem de reclamar. Não existe nenhuma delegacia de proteção a computadores traumatizados por mau uso. Portanto, cabe a nós, usuários, cuidarmos das nossas máquinas para evitarmos os indesejáveis vírus e até mesmo a perda total do computador. Da mesma forma, nossos amigos virtuais não precisam ser expostos às nossas manias e hábitos estranhos, senão eles fugirão rapidinho (os amigos, não os hábitos). Não se sintam ofendidos, a idéia é divertir ao mesmo tempo conscientizar. E se todos os seus hábitos estão descritos aqui, nunca é tarde para mudar.

Leia mais: visitar sites de notícias, ler bons blogs ou até mesmo charges e quadrinhos, já é uma boa para enriquecer a sua cultura e o seu vocabulário. Caso

você precise de um estímulo, pense que falar bem é imprescindível para qualquer pessoa.

E-mails

Correntes, vírus, spam...

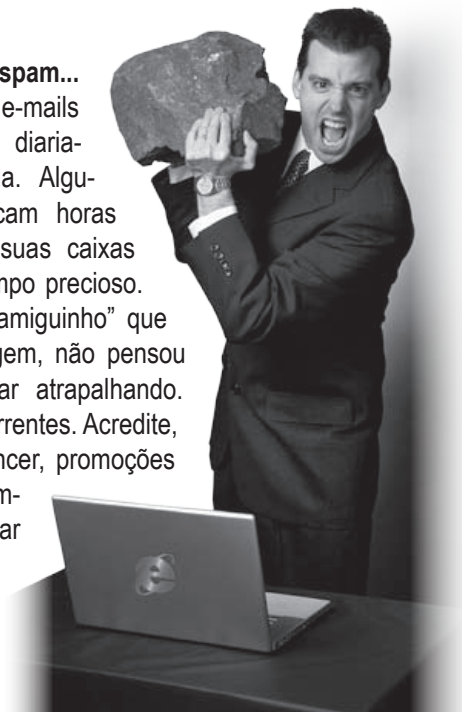
A quantidade de e-mails que recebemos diariamente é absurda. Algumas pessoas ficam horas tentando limpar suas caixas e perdem um tempo precioso. Tudo porque o "amiguinho" que enviou a mensagem, não pensou que poderia estar atrapalhando. Evite repassar correntes. Acredite, crianças com câncer, promoções mirabolantes e simpatias para ganhar mais dinheiro só servem para congestionar o tráfego da rede, enganar você,

estragar seu computador ou deixar seus contatos muito irritados.

Resumindo...

As dicas anteriores valem para todo tipo de serviço disponível na internet, que tem sempre alguém que quer mais atenção do que os outros. Fique à vontade para adaptá-las a todo tipo de serviço e, por que não, à sua vida fora da internet.

É importante frisar que, o fato de ninguém reclamar de nada, não quer dizer que estamos fazendo tudo certo. Os amigos podem manter o silêncio para não nos chatearem, ou simplesmente para evitarem a fadiga. Portanto, utilize aquilo que todo ser humano é dotado, mas nem sempre utiliza: bom senso.



SOPA DE COSTELA COM MANDIOCA



Ingredientes:

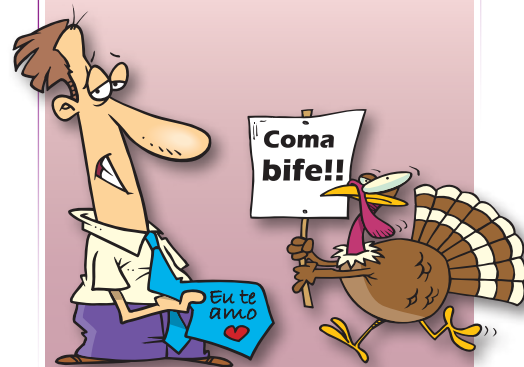
- 2kg de costela bovina em ripa cozida e picada
- 2kg de mandioca cozida
- 2 colheres de óleo
- 2 cebolas picadas
- 4 dentes de alho picados
- 6 cubos de caldo de costela
- 2 litros de água
- Sal (SE NECESSÁRIO)
- 1 copo de cheiro verde picado
- 250g de queijo mussarela ralado grosso

Modo de Preparo:

No liquidificador, faça um purê com a mandioca cozida e 2 copos da água em que foi cozida a costela. Reserve. Refogue no óleo a cebola e o alho. Quando estiver dourado, acrescente o purê de mandioca, a costela desfiada e os cubos de caldo de costela dissolvidos nos 2 litros de água. Deixe ferver por 30 minutos em fogo baixo. Desligue o fogo, prove o sal, junte o cheiro verde e tampe a panela por 5 minutos.

Sirva acompanhada do queijo mussarela ralado.

O homem é o único animal que consegue estabelecer uma relação amigável com as vítimas que pretende comer.





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: _____

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 ____/____/____ _____ 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