

ANO IV - NÚMERO 7
MAIO - JUNHO 2014

SINDICATO DOS TRABALHADORES NO COMÉRCIO ATACADISTA E VAREJISTA DE
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO DO DF - FILIADO À CUT / CONTRACS / FETRACOM

SINTRAMAÇON

Em revista



SINDICATO INAUGURA NOVA SEDE DA SAÚDE E
AUMENTA BENEFÍCIOS PARA OS ASSOCIADOS



Dia da Saúde
Na Mundial Atacadista

Dia do trabalhador
reúne filiados do Sintramacon

Dia das Mulheres
é comemorado com trabalhadoras

PALAVRA DA PRESIDENTE



O erro foi da pessoa,
mas a acusação foi
contra a mulher

Em maio deste ano, o mundo do futebol mostrou que ainda possui habitantes que não compreenderam os tempos modernos. O diretor do Cruzeiro FC, Alexandre Mattos, em uma atitude desastrada, digna de um neandertal, disse que a bandeirinha

Fernanda Colombo deveria pousar para revista Playboy, em vez de apitar jogos de futebol. Arrependeu-se e pediu desculpas, mas o estrago estava feito.

O caso de Fernanda desnudou uma faceta do machismo à brasileira. Aqui é comum mulheres serem atacadas dessa forma meramente sexista. Eu já vi muitos homens errar na arbitragem tão feio como foi o erro dela, mas nunca ouvi nenhum diretor de clube de futebol mandá-los pousar nus na G Magazine ou publicação do gênero.

Mas contra a mulher, a primeira acusação quase sempre alcança o corpo, tenta atingir o que mais de valor as mulheres possuem: sua sensibilidade, sua intimidade. É comum para muitos trogloditas achar que a violência vai subjugar a mulher, mas eles estão completamente equivocados. Casos como esses cada vez mais alimentam a força feminina para reagir e impor sua condição de pessoa.

Já vi casos e mais casos similares ao de Fernanda. Já testemunhei até mesmo outras mulheres apoiarem atitudes meramente machistas, tamanha era a subordinação. Mas, nem tudo é tão paleolítico, porque à medida que os casos ocorrem, vejo também essa nova sociedade emergir e reagir a estes absurdos, repudiá-los e dizer aos protagonistas da agressão que eles não são mais bem-vindos na sociedade moderna.

Sei que muito há para se fazer a fim de evitar que o erro da pessoa se transforme numa acusação contra a mulher, e é por isso que me coloco sempre à frente dessa batalha contra os homens-neandertal, os trogloditas que à falta de inteligência reagem pela força. Temos certezas que, ao lado da grande parcela de homens inteligentes de nossa sociedade, vamos vencê-los e expurgar de vez esse comportamento de nossa sociedade!

Sintramacon-DF
Luciana de Moraes - Presidente

Endereço: SCS, Quadra 3, Ed. Paranoá,
Sala 101, 1º andar. Telefones: 3224-
0371 e 3202-1025

site: www.sintramacon.com.br

Editor: Jason Pascoal (DRT-DF
2594/98)

Reportagem: Flavia Ferrer
Revisão: Márcia Duarte
Projeto Gráfico
Predicato Comunicação

www.predicato.com.br
atendimento@predicato.com.br

Tiragem: 20 mil exemplares

Os artigos publicados nesta edição
são de inteira responsabilidade de
seus autores e não representam
obrigatoriamente o pensamento do
Sintramacon-DF



Aprovado acordo

Coletivo de Trabalho para a empresa Nova Casa

O Sintramacon-DF participou da assembleia de negociação do Acordo Coletivo de Trabalho, na empresa Nova Casa, no dia 22 de fevereiro

A presidente do Sintramacon, Luciana de Moraes juntamente com o advogado do Sintramacon, Dr. Darlei Alves visitaram a empresa e discutiram propostas para a melhoria da remuneração e o reconhecimento dos profissionais, estiveram na assembleia presentes cerca de 60 motoristas.

Na ocasião a proposta apresentada pela empresa foi recusada. Sem um acordo firmado o Sintramacon retornou a Nova Casa e realizou uma segunda assembleia extraordinária no dia 15 de março, desta vez com a aprovação de aproximadamente 96% da categoria.

Os dois eventos foram intercalados por reuniões entre o Sintramacon, uma comissão com-

posta por quatro motoristas entregadores e empregador.

É importante destacar o papel desempenhado pelo sindicato na busca dos interesses da categoria, bem como a sensibilidade da Nova Casa, que aprimorou a proposta do dia 22 de fevereiro, porém especial destaque merecem os motoristas entregadores, que tiveram intensa participação na elaboração de cada cláusula do Acordo Coletivo de Trabalho (ACT) aprovado.

Segundo Dr. Darlei Alves a imagem do sindicato vem crescendo a partir dos desafios já vivenciados. “O momento atual é para o Sintramacon-DF de enormes desafios, dos quais, aliás, tem tirado grande proveito. Para a sua imagem como entidade sindical, aos trabalhadores com melhores condi-

ções de trabalho e remuneração e aos empregadores, pois uma relação transparente com a classe trabalhadora, não só resulta em maior produtividade, como também em proteção jurídica” ■

Os pontos mais complexos da negociação foram:

- Controle da jornada e horas extras;
- redefinição dos critérios e percentuais de comissionamento e gratificação;
- critério de composição da ajuda de custo.



Prazeres e Malefícios da profissão de vendedor

A função desempenhada pelos vendedores traz bons resultados para a vida financeira, mas em alguns casos os profissionais podem ter problemas relacionados à saúde física e/ou mental



Dentre as queixas e problemas mais frequentes está sem dúvidas o estresse no ambiente de trabalho, o estresse profissional. Em alguns casos a cobrança e o estresse não há intenção de prejudicar o empregado, sendo resultado de fatores como competitividade acirrada e necessidade de cumprimento de metas e prazos num exíguo espaço de tempo, por exemplo. Porém a habitualidade e a intenção maldosa desta cobrança pode desenvolver dores de cabeça e demais sintomas que prejudicam o desenvolvimento do trabalhador.

A promotora de vendas, que presta serviços a loja Home Center Rezende, diz

sentir uma pressão maior de seu chefe quando o mês vem se aproximando do fim, "o meu chefe sempre diz que se nós não batermos a meta ele vai ser mandado embora e eu também, todo mês ele fala isso, mas ainda bem que temos alcançado a meta. Mas quando ele já fala assim, eu já faço o possível para fecharmos o mês bem, afinal precisamos do emprego". Afirmou.

É preciso ficar atento a todos os possíveis males relacionados ao emprego. O trabalhador deve ter um cuidado com o físico e preservar o seu bem-estar, especialmente no tratamento de lesões pela própria atividade desempenhada por ele, alerta a fisioterapeuta do trabalho, Dra. Fernanda Ultra. "A LER: Lesão por Esforço Repetitivo é um dos problemas

físicos mais comuns aos vendedores, caixas, telefonistas e demais profissões, esse problema é ocasionado devido ao descuido com a saúde".

E para melhorar desses e de outros problemas físicos é indicado aos trabalhadores procurarem uma orientação médica, de um fisioterapeuta para avaliar e prescrever um tratamento correto para a lesão. "A fisioterapia atua na prevenção, resgate e manutenção da saúde do trabalhador e aborda diversos aspectos como: a ergonomia biomecânica – que preocupa-se com a determinação das forças internas e as consequências resultantes dessas forças, além de abordar as posturas dos indivíduos, a mecânica do movimento humano as posições adotadas – atividade física laboral e a



A ginástica laboral é um dos procedimentos mais indicados no ambiente de trabalho porque reduz a incidência de doenças ocupacionais e lesões desta forma diminui os números de afastamentos nas empresas

recuperação de queixas ou desconfortos físicos,” declarou.

A ginástica laboral é um dos procedimentos mais indicados no ambiente de trabalho porque reduz a incidência de doenças ocupacionais e lesões desta forma diminui os números de afastamentos nas empresas. “Além dos benefícios físicos a prática voluntária da ginástica laboral proporciona ganhos psicológicos, diminuição do estresse e aumento do poder de concentração, motivação e moral dos trabalhadores”. Afirmou a fisioterapeuta.

Os alardes que são feitos constantemente por toda a área da saúde não é exagero e sim uma preocupação que vem crescendo, já que é perceptível que cada vez mais aumenta o número de trabalhadores com baixa produtividade, infelizes, insatisfeitos, doentes, afastados e sofrendo por causa do trabalho. A qualidade de vida e do sofrimento do trabalhador sobre a produtividade é umas

das maiores preocupações, com isso a autoestima fica diminuída, a vontade em desenvolver tal função fica comprometida e fica desinteressante.

O trabalho desenvolvido pelo profissional trouxe crescimento e produtividade para as empresas, mas por outro lado a saúde do indivíduo ficou comprometida com longas jornadas de trabalho, fadiga mental e física e até mesmo, em casos extremos, a depressão.

O esgotamento mental é outro grave distúrbio que deve ser observado, ele pode se assemelhar a uma depressão, apresentando sintomas típicos do esgotamento mental como pensamentos negativos, falta de animo para ir ao trabalho, falta de gosto por atividades que antes eram prazerosas, alteração de humor fazendo com que haja dias melhores mas em seguida e sem causa aparente a pessoa sente-se péssima, comportamentos agressivos ou vontade de agir agressivamente com todos, dificuldade de fixar-

-se em uma leitura ou Tv.

Em consequência deste estado mental fortemente abalado pode surgir dor de cabeça, muito suor, dores de barriga ou dificuldade na digestão, dores pelo corpo, dificuldade de dormir ou acordar no meio da noite. Os prejuízos começam a serem percebidos com as faltas ao trabalho, licenças médicas por depressão, e depreciação nos relacionamentos familiares e pessoais.

O trabalho desenvolvido pelo profissional trouxe mais produtividade para as empresas, mas por outro lado a saúde do indivíduo ficou comprometida com longas jornadas de trabalho, fadiga mental e física

Sintramacon visita idosos

Liderados por Luciana de Moraes, colaboradores estiveram na manhã do dia 22 de março na Casa de Repouso e Convivência de Idosos o Bom Samaritano, localizada em Monte Alto-GO

Ao chegar ao lar à equipe foi recebida calorosamente por uma senhora chamada Francisca, mais conhecida carinhosamente de Chiquinha. “Chiquinha é a alegria da casa, sempre está de bom humor”, destacou o gerente da casa de repouso, Ronilton Cardoso de Oliveira.

Ronilton também recebeu a todos e explicou como funciona o lar. “A rotina da Casa começa logo pela manhã, com

o banho e a higienização diária, lá pelas 8h30 eles tomam café da manhã, às 10h30 eles tomam um suco de frutas, o almoço é servido às 12h30, o lanche da tarde às 15h, às 18h recebem o jantar e às 19h eles se preparam para ir dormir”, explicou.

O Bom Samaritano conta com 10 funcionários que se dividem por tarefas, duas cozinheiras, um auxiliar de lavanderia, um auxiliar de serviços gerais, uma técnica em enfermagem, um enfermeiro e quatro cuida-



Luciana de Moraes: visitar os idosos é algo realmente gratificante, renovador

dores. O lar é uma instituição Filantrópica sem fins lucrativos de utilidade pública e que acolhe idosos desamparados, foi fundada em 1930, por um pastor da Igreja Adventista do Sétimo Dia, "uma irmã da igreja estava em uma casa de repouso e o pastor foi visita-la e a encontrou em uma situação crítica. Após esse episódio o pastor entrou na justiça e conseguiu a guarda da irmã. Começou cuidar e assim foi aparecendo outros idosos e ele teve a ideia de montar uma casa com essa finalidade, convenceu os participantes da igreja e a Adventista alugou uma casa, com o passar do tempo conseguiu compra-la, hoje diversos irmãos ajudam na obra", contou o gerente da Casa.

Para a técnica em enfermagem, Juciarina Amaral, é um prazer trabalhar na Casa e poder ter essa experiência com os mais velhos. "É muito bom estar aqui é uma lição de vida essa experiência em poder cuidar do próximo, hoje são eles, mas amanhã poderá ser nós. Eu amo o meu trabalho", declarou.

Juciarina ainda tem que ter o cuidado diário, e atenção com a saúde de cada um, "Tenho que ter uma atenção redobrada, verificando diariamente a glicemia e a pressão arterial, porque vários deles tem diabetes ou hipertensão e alguns tem as duas doenças, além de sempre olhar o corpo deles para ver se não há nenhum machucado, pois se houver temos que fazer curativos. E o médico visita os idosos uma vez por mês, se for algo grave levamos ao Hospital de Brazlândia", afirmou.

Bom Samaritano abriga 30 idosos, mas sua capacidade é 35. Possui duas alas separadas, uma masculina e outra feminina. As doações chegam de diversas partes, de parentes, da aposentadoria deles, da igreja e das doações da própria cidade. A equipe doou aos idosos fraldas geriátricas, roupas e produtos de limpeza itens essenciais para o funcionamento do lar. Além de darem atenção e carinho a todos, eles puderam conhecer um pouco da rotina deles e da instituição social.

Se você ficou interessado em ajudar nas ações do Sintramacon-DF, entre em contato com o sindicato pelo telefone: 3224-0371 ou 3226-7294.

SERVIÇO:

Casa de Repouso O Bom Samaritano

Endereço para contato:
QSB 10, Área Especial 10,
Taguatinga-Sul

Telefones: (61) 3352-3240 /
8358-4200 / 8358-4140

Site: www.samaritanodf.org.br

CONTA BANCÁRIA

Banco Bradesco

Agência: 2181

Conta Corrente: 20169-3



Equipe do Sintramacon-DF arrecadou alimentos e produtos de higiene pessoal para doar à Casa de Repouso Bom Samaritano

Mulheres mostram competência e conquistam respeito no mercado de trabalho

Elas são bonitas, mães, esposas, corajosas, fortes e trabalhadoras. Por todas as empresas especializadas em materiais de construção é possível encontrá-las.



Aline Souza: me colocaram para fazer um teste e eu fui bastante ágil em menos de duas horas aprendi. Eles gostaram e me promoveram



Márcia Carvalho: atualmente ocupa função que antes era desempenhada por homens



Andrea Soares: investiu na qualificação para ser promovida dentro da empresa

As mulheres atualmente exercem profissões antes consideradas masculinas, e chamam atenção da população pela competência profissional e serenidade, qualidades essas que se destacam no cotidiano da trabalhadora de materiais de construção.

Não foi fácil ingressar nesse setor, mas elas foram fortes venceram preconceitos, além de aprender algo totalmente novo em um mundo antes apenas habitado pelo sexo masculino, foram treinadas para aprender a vender itens que pareciam estranhos a primeira vista, mas que hoje lidam com total desenvoltura e sabem diferenciar cada peça quando são solicitados pelos clientes.

A assistente de compras, da empresa Home Center Rezende, Andréia Soares, filiada ao Sintramacon que o diga. Ao ingressar na loja, não sabia nem mesmo diferenciar as peças que seriam vendidas. "Ao entrar na Rezende como vendedora, eu não sabia nada e não conhecia as peças, não sabia diferenciar um joelho de um tubo de pvc e tudo que aprendi foi aqui", contou.

Além de ocupar o cargo de vendedora Andréia também cresceu durante esses 11 anos de empresa. Hoje, ela ocupa um cargo no setor de compras da

empresa, uma área vital. "As minhas expectativas em conseguir algo melhor dentro da empresa só veio a aumentar com o tempo de serviço e a chance de ser assistente surgiu com a saída de outro funcionário, e quando isso aconteceu eu tive a oportunidade de ocupar o cargo e ingressar no setor de compras", declara.

Já para a auditora, da empresa Só Reparos, Márcia Santos de Carvalho, a história com o setor de materiais de construção começou há três anos e cinco meses e atualmente ela ocupa um cargo que antes era desempenhado apenas por homens e é reconhecida pela função por todos da empresa. "Fui bem recebida por todos da empresa e não sofri preconceitos, mas comecei de baixo, como serviços gerais, trabalhava na limpeza da loja diariamente até que surgiu uma oportunidade, eu virei estoquista e após passar pelo estoque da Só Reparos, fui promovida a auditora. Quando me tornei auditora só havia homens eu sou a única mulher presente na área de auditoria da empresa, os meus colegas de trabalho são bem abertos e sempre estão aptos a me ajudar, conversamos bastante existe uma reciprocidade enorme entre nós", declara.

A superação e a força de vontade em crescer é algo visível

vel nas trabalhadoras que compõe as empresas de materiais de construção, a conferente de saída, da empresa Condor Brasil, Aline Conceição de Souza, filiada há cinco meses é uma dessas que supera as expectativas com seu talento em aprender e transparece de forma simples a verdadeira vontade em crescer e se destacar no ramo, e é exemplo para todas as trabalhadoras da nossa categoria.

“Os trabalhadores da Condor já sabiam que iriam receber um grupo apenas de mulheres, quando cheguei fui bem recebida por todos. Entrei como separadora e em 15 dias fui promovida a conferente de saída. Um dos gerentes havia me perguntado se eu sabia mexer em um computador, eu disse que sim, me colocaram para fazer um teste e eu fui bastante ágil em menos de duas

horas aprendi. Eles gostaram e me promoveram. Sei que é uma função que exige muita atenção, porém eu adquiri mais responsabilidade tanto dentro da empresa como para a minha vida pessoal. Em apenas sete meses de empresa posso falar com toda a certeza

“As mulheres também precisam ser firmes mesmo com todas as diversidades que encontram no decorrer de seus caminhos um dos momentos mais difíceis para a vida da mulher é quando se veem sozinhas e na terceira idade”

que a Condor dá oportunidade de crescimento a todos independentemente de qualquer posição”, declarou.

“As mulheres também precisam ser firmes mesmo com todas as diversidades que encontram no decorrer de seus caminhos um dos momentos mais difíceis”, lembra

Luciana de Moraes, presidente do Sintramacon. Uma dessas dificuldades é quando as mulheres se veem sozinhas e na terceira idade. A maranhense Maria Gomes, de 85 anos, é uma dessas mulheres que se viu só após ficar viúva. “Comecei a trabalhar aos 10 anos, não tive mãe, nem pai. Fui casada tive seis filhos, gostava muito de trabalhar e ter um dinheiro para ajudar com a família, mas ainda quando jovem sofri um derrame que me deixou bastante esquecida e aos 77 anos fiquei viúva. Meus filhos me colocaram em uma casa de repouso, cheguei ao lar em 26 de março de 2004, meus filhos vieram poucas vezes me ver e o mais velho veio três vezes me visitar. Hoje não recebo mais visitas deles, sei que eles não querem mais saber de mim”, declarou.

Mensagem de quem entende

“Nós não somos o sexo frágil como falam por aí, pois trabalhamos fora de casa e em casa, com isso quero dizer a todas que não desistam de seus sonhos, não leve em considerações as opiniões negativas dos outros e acredite em si mesma e verá que realmente somos capazes de realizá-los”. Márcia Santos de Carvalho, trabalhadora da empresa Só Reparos.

“Acordar de bem com a vida, com o pé direito e estar disposta para trabalhar com o sorriso no rosto esse é o meu lema e o que eu desejo a todas nós, mulheres”. Aline Conceição de Souza.

“Primeiramente imprima suas metas, foque no que é primordial se esforce, corra atrás, estude e aprenda para alcançar seus objetivos como mulher” - Andréia Soares.

Sintramacon-DF

Comemora o Dia da Mulher com trabalhadoras da Tend Tudo



Presidente Luciana de Moraes visita trabalhadoras e lembra a importância da dedicação e compromisso das mulheres em relação ao trabalho. "Trazemos mais eficiência e resultados para a empresa. É inegável a contribuição feminina para o desenvolvimento do país"

Todos nós sabemos que o Dia da Mulher é comemorado na data oito de março, e com as homenagens é sempre válido refletirmos sobre o papel da mulher na sociedade. Pensando nesse momento especial foi que a Presidente do Sintramacon-DF, Luciana de Moraes, fez questão de comemorar a data com as trabalhadoras da empresa Tend Tudo, localizado no SIA.

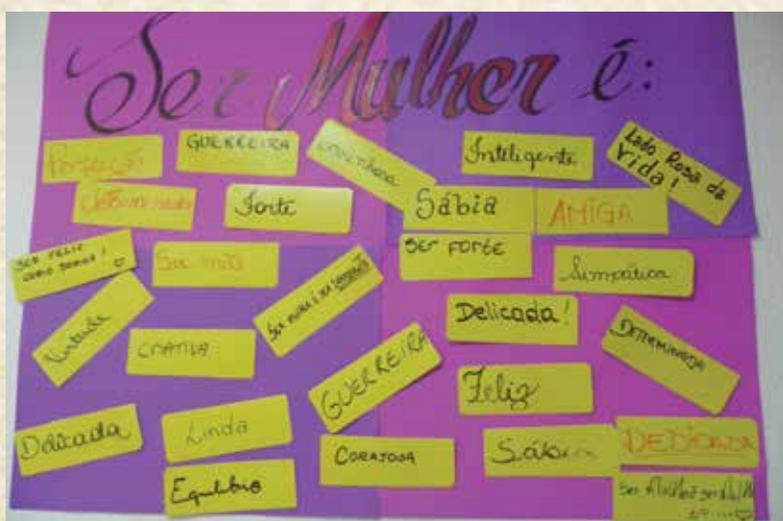
Logo no início da manhã as trabalhadoras receberam a

equipe do sindicato e puderam assistir um vídeo em que o foco era a mulher, na transmissão do clipe as trabalhadoras escutavam a voz de uma mulher e cada trabalhadora da Tend Tudo tentava transmitir através de várias placas com elogios aquela mulher do vídeo, deixando transparecer o que pensavam.

A segunda interação também foi feita pela fisioterapeuta, Dra. Fernanda Ultra, desta vez uma dinâmica foi desenvolvida para descontrair as trabalhadoras e para expressa-

rem por meio de papel e caneta seus cinco maiores sonhos, que ainda não foram realizados. A presidente Luciana de Moraes também entrou na dinâmica e se mostrou mais próxima ainda das trabalhadoras. Na ocasião ela também entregou lembrancinhas em comemoração ao Dia da Mulher.

Em seu discurso Luciana de Moraes destacou a dificuldade em ser mulher e desempenhar tantos papéis na nossa sociedade. "Ser mulher não é nada fácil, os companheiros



Atividades realizadas no local de trabalho reuniu ações de motivação, reconhecimento e lazer para que as mulheres ganhassem ainda mais auto-estima e força para enfrentar as tarefas exigidas no mercado de trabalho

muitas vezes não nós ajudam e isso dificulta um pouco principalmente dentro de casa. Porém é gratificante estarmos em funções que antes nem se quer sonhávamos, exemplos disso é uma mulher conseguir chegar a presidência da república, mulheres na construção civil, como motoristas, policiais e tantas outras profissões. Fora todas essas que mencionei o papel mais importante desempenhada pela mulher sem dúvidas é ser mãe, a vocês que já são mães o que peço é que

vocês falem da importância de ser mulher também fora de casa, e mostrem aos filhos que existe um mundo que massacra, mas com carinho e o amor doado diariamente não temos porque temer o mundo. E que jamais os filhos se sintam só, e demonstrem a eles que somos fortes. Quero que todas vocês estejam juntas comigo e o Sintramacon lutando por nossas causas. Parabéns e podem contar comigo sempre!". Participaram do evento cerca de 52 trabalhadoras.

“Ser mulher não é nada fácil, os companheiros muitas vezes não nós ajudam e isso dificulta um pouco principalmente dentro de casa”

Dia da Saúde



na Mundial Atacadista

A equipe do Sintramacon-DF esteve na empresa Mundial Atacadista e realizou seu primeiro Dia da Saúde do ano de 2014. Entre as atividades, foi oferecido medição de pressão e teste de glicemia, além de palestras sobre doenças do trabalho

Dentre os serviços oferecidos estavam aferição de pressão arterial, verificação de glicemia para os trabalhadores que já tem histórico de diabetes na família, consulta com a médica do trabalho, Dra. Andréia Athayde,

estando de filiação aos que ainda não eram filiados ao Sintramacon. Além de terem orientações sobre beleza e maquiagem com a consultora da Mary Key para todas as trabalhadoras da Mundial Atacadista.

A Mundial Atacadista foi a primeira a ser escolhida pelo

sindicato para iniciar o projeto do Dia da Saúde deste ano e foi bem recebida pela equipe da empresa. A supervisora de recursos humanos, Edilene Sampaio, destacou a importância do evento e o cuidado que o trabalhador deve ter com a saúde. "É importante a



Equipe de atendimento mediu pressão arterial dos trabalhadores e, nos casos necessários, recomendou consulta ao médico. Prevenção é a melhor estratégia quando o assunto é saúde



Equipe de base do Sintramacon-DF explica aos trabalhadores as vantagens de ser filiado: atendimento médico e odontológico é uma delas

participação do Sintramacon na empresa, para que os trabalhadores tenham cuidado com a alimentação e a sua saúde. Uma coisa é nós da empresa orientarmos, outra coisa bem diferente é o sindicato vir, ouvir e orientá-los, os colaboradores se sentem valorizados."

O assistente administrativo, Sérgio Sousa, participou do evento e para ele foi bastante válido, pois descobriu no início do mês que é hipertenso. "Essa ação é útil, porque eu descobri no início do mês que tenho pressão alta, tenho histórico familiar, meus avôs eram hipertensos, hoje aferi a pressão, vi que já estava alta e ainda pude ser consultado". Afirmou.

Na parte da tarde os trabalhadores assistiram a uma palestra com a nutricionista, Lígia Neves, ela falou sobre alimentação saudável e orientações de como escolher os me-

Na manhã de sexta-feira (14/02), a equipe do Sintramacon-DF, esteve na empresa Mundial Atacadista e realizou seu primeiro Dia da Saúde do ano de 2014, os trabalhadores puderam aproveitar todas as atividades disponibilizadas à eles.

lhores alimentos para montar um cardápio correto, para os funcionários.

O Dia da Saúde terminou com a ginástica laboral feita pela fisioterapeuta, Dr. Fernanda Ultra, que esteve presente em cada setor da empresa e colocou todos para se exercitarem.



Pressão ocular: exame é importante para a detecção do glaucoma, entre outras doenças



A beleza e os cuidados com a pele também tiveram espaço na ação do sindicato



Luciana de Moraes fala sobre a atuação do Sintramacon-DF em defesa da categoria



Os presentes também tiraram dúvidas com o advogado, Dr. Darlei Alves, sobre a recuperação das perdas do FGTS e como procederem para receber o benefício.



AÇÃO EM DEFESA DA SAÚDE TAMBÉM FOI LEVADA ÀS OUTRAS EMPRESAS



Sintramacon promove mais um Dia da Saúde, na empresa Condor do SIA.

O Sindicato dos Trabalhadores no Comércio Atacadista e Varejista de Materiais de Construção do Distrito Federal (Sintramacon-DF), promoveu no final do ano passado o Dia da Saúde na empresa Condor, localizada no SIA.

Na ocasião os trabalhadores puderam aferir a pressão arterial, aferir a pressão ocular, fazer o teste de glicemia se o trabalhador já estivesse algum

histórico familiar de diabetes, aplicação de flúor, consulta médica com a Dra. Andreyra Atháide, especialista em medicina do trabalho e médica da clínica do Sintramacon, ginástica laboral com a Dra. Fernanda Ultra e dicas de maquiagem com as revendedoras dos cosméticos Mary Kay.

Para a Assistente de Recursos Humanos da Condor, Luanna Paiva, esses eventos são sempre bons e bem-vindos na empresa, para abrirem mais

espaços de interação entre os próprios empregados. "Os empregados sentem falta de cuidados. A ginástica laboral, por exemplo, foi um sucesso entre eles, foi bastante interativa. Nós da Condor não sabíamos que teria essa dimensão toda e uma grande participação dos trabalhadores. Quando os empregados veem a participação do sindicato junto à empresa eles acabam se sentindo mais seguros, e isso é bom para os dois," declarou.

Além das atividades voltadas aos trabalhadores, a equipe do Sintramacon também estava cadastrando os empregados que queriam se filiar ao sindicato. Segundo a separadora da Condor e filiada ao sindicato, Kenia Gonçalves Paulo, o Dia da Saúde é bom para que eles possam se cuidar melhor. “Trabalhamos de segunda a sexta-feira e nos fins de semana é mais difícil de conseguirmos nos cuidar. Isso que está acontecendo hoje é sempre muito bom, eu fiz tudo que eu podia, queria mais”, afirmou empolgada.

Para a PHD em ortodontia, da Clínica Dente Clin, Thayane Mota, esses eventos são fundamentais para alertar os trabalhadores sobre os cuidados com a saúde. “Deveria ter mais vezes essas ações. Eles necessitam de mais orientação e mais informação. E isso que o Sintramacon faz motiva os profissionais. Sempre que tiver esses eventos podem me chamar,” afirmou.

Ao fim do Dia da Saúde houve sorteios de dois kits do Boticário, um feminino e outro masculino, a ganhadora do kit feminino foi Stefanny Galhardo, do setor de logística da Condor e o sorteado do masculino foi Roberto Minevaldo, do setor administrativo da empresa. O Sintramacon também sorteou um convite para a Festa de Aniversário dos 20 anos do sindicato e uma camiseta, o felizardo dos dois prêmios foi o repositor, Genilson Sales.

Trabalhadores recebem atendimento personalizado



“

Isso que está acontecendo hoje é sempre muito bom, eu fiz tudo que eu podia, queria ainda mais. O Sintramacon está de parabéns

”

Kênia Gonçalves, trabalhadora

Medição de pressão ocular e atendimento odontológico foram alguns dos atendimentos disponibilizados pelo Sintramacon-DF

Reeducação alimentar:

Uma simples mudança de hábito que beneficia à vida

Realmente sabemos que comer é um grande prazer, mas além de prazer uma alimentação incorreta pode trazer diversos malefícios ao organismo.



Tatiana Toledo (CRN 15899): boa alimentação é fundamental para o desempenho profissional

A nutricionista da Clínica do Sintramacon, Tatiana Toledo, adverte aos trabalhadores para que eles tenham e façam boas refeições durante todo o dia ao invés de comerem demasiadamente apenas no período da noite. “Os trabalhadores deixam de comer bem durante o trabalho e a noite exageram e comem o dobro, até mesmo o triplo do necessário”.

Hábitos alimentares inadequados podem contribuir significativamente para o acometimento de sintomas como o cansaço e sono. Eles são capazes de atrapalhar o nosso rendimento durante a realização de tarefas. Porém nem sempre esses sintomas estão associados ao excesso de atividades do dia a dia.

Durante o período da noite os trabalhadores comem excessivamente e ao invés de descansar o corpo para regular

os hormônios, esses ficam em atividade realizando a digestão. “Existem nutrientes que demandam mais para ser digeridos, induzindo o corpo a um gasto calórico maior. Com isso, é normal sentir cansaço após a ingestão de alimentos com gorduras ou açúcares”, explica a nutricionista.

Embora alguns acreditem que o açúcar contribui para uma elevação da energia, essa disposição proporcionada por ele é apenas momentânea. “Os doces elevam a glicemia muito rapidamente podendo oferecer disposição. Mas o efeito passa rapidamente e a sensação de energia é substituída pelo cansaço já que após a liberação de insulina, os níveis de glicose no sangue ficam menores,” declara.

Para adquirir mais disposição e reduzir o sono ou cansaço, é preciso deixar de consumir alimentos pobres em nutrientes. “Gorduras saturadas, frituras e carne vermelha gorda, são alguns dos alimentos de difíceis digestão, porque necessitam que o organismo tenha um gasto energético muito grande para sua metabolização. Sendo assim, principalmente nos dias de calor, nos quais perdemos uma quantidade maior de líquido, optar por frutas, verduras e alimentos mais leves é fundamental para o bom funcionamento do nosso corpo e para combater a fadiga”, indica a especialista.

Veja outras dicas da nutricionista Tatiana para combater o cansaço e o sono diariamente:

*Evite o consumo de produtos industrializados, que são ricos em conservantes, sal e em grande maioria gorduras que dificultam o processo digestivo, causando sensação de peso e estufamento;



*Realize refeições com horários regulares e em pequenas porções, pois ao passar muitas horas sem comer prejudica a energia do corpo;



*Inclua frutas frescas e vegetais, pois possuem vitaminas que fornecem ao corpo a capacidade plena de combater os efeitos do estresse;



*Adicione no cardápio alimentos ricos em vitamina C que em combinação com o aspartato de arginina, ajuda a gerar energia e combate o cansaço físico e mental;



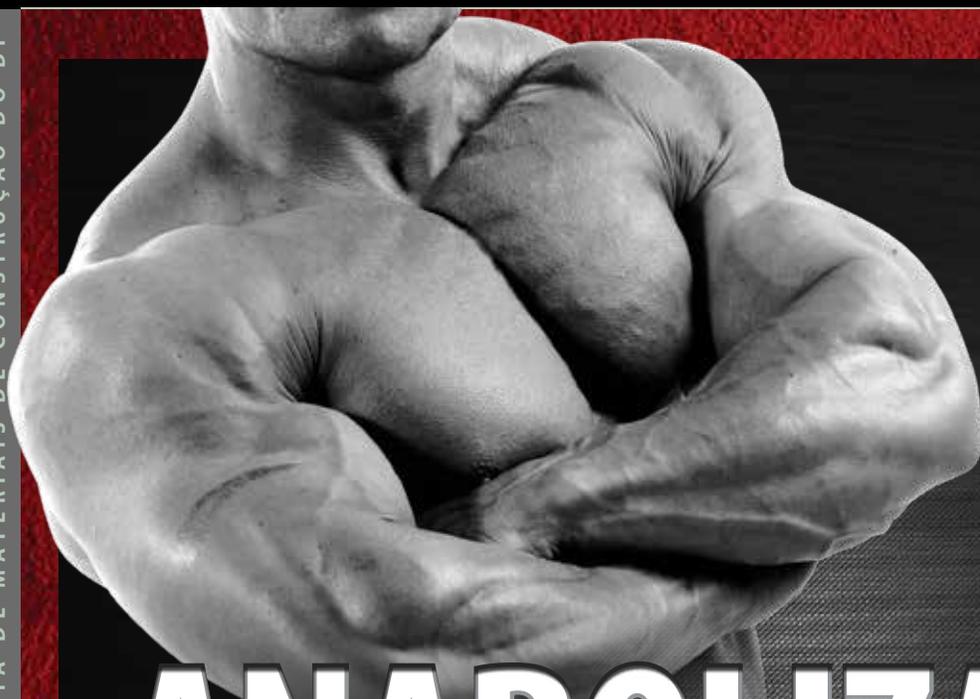
*Consuma o complexo B, que evita o cansaço e desânimo, pelo fato de acelerar o metabolismo.



A combinação de diversos alimentos é sempre indicado para se fazer uma boa reeducação alimentar, além de seis refeições diárias. “Se não conseguir fazer seis refeições o ideal é que se faça ao menos quatro e que o prato seja o mais colorido possível, com dois tipos de verduras cruas e cozidas, mesmo que o trabalhador opte por um lanche, que esse lanche tenha um pão integral, frango, tomate e alface, esse cardápio já é considerado uma alimentação saudável. Porém se não houver essa combinação de alimentos saudáveis, o trabalhador pode vir a diminuir sua imunidade e venha a contrair um resfriado e outras males à saúde como: doenças do coração, hipertensão que é o mais comum e diabetes”. Declara.

“Hábitos alimentares inadequados podem contribuir significativamente para o acometimento de sintomas como o cansaço e sono. Eles são capazes de atrapalhar o nosso rendimento durante a realização de tarefas.”





ANABOLIZANTES

os riscos e transtornos causados ao ser consumido por homens e mulheres

Devemos ficar atentos aos produtos que dizem fazer milagres ao corpo, eles podem trazer transtornos irreparáveis ao nosso organismo. Inicialmente os produtos vendidos como os anabolizantes podem fazer aumentar a massa muscular, diminuir o percentual de gordura e força. Mas com o passar dos meses esses benefícios podem dar lugar aos malefícios atingindo o organismo de homens e mulheres que usam indiscriminadamente. Nos homens os principais danos a saúde são a diminuição dos testículos, diminuição dos números dos espermatozoides, aumento da mama (ginecomastia) e impotência sexual.

Já no organismo da mulher pode causar crescimento de pelos, inclusive facial, calvície, deformidade óssea facial (região tende a ficar masculinizada) e roquidão da voz, entre outros efeitos.

Ambos os sexos podem vir a desenvolver sobrecarga hepática (sobrecarga no fígado), problemas cardíacos e câncer. O professor de Educação Física, Leonardo Sandes, alerta os trabalhadores a não utilizarem nenhum tipo de anabolizante. "O uso desse tipo de produto pode estar ligado a vigorexia é uma desordem intimamente ligada a uma imagem distorcida do próprio corpo que leva a uma compulsão por exercícios físicos, esse transtorno se assemelha a uma anorexia". Adverte.

A preocupação excessiva com a massa muscular compreende inúmeras alterações comportamentais significativas na rotina, como: grandes períodos nas academias, levantamento de pesos cada vez maiores e uso de dietas comprometedoras como aquelas em que alguns alimentos são priorizados (proteínas, glicídios ou lipídios).

Segundo o professor, "os trabalhadores tendem a ter o seu ambiente de trabalho prejudicado a compulsividade é tão grande que a pessoa passa a ficar irritada rapidamente com os colegas e situações vivenciadas no dia a dia, e se tornam até agressivas, o que leva a baixo autoestima e a depressão", declara.



Leonardo Sandes - Professor de Educação Física

“A melhor maneira de adquirir um corpo saudável e definido é fazer uma reeducação alimentar e praticar exercícios regularmente”, orienta o professor. A busca desenfreada pelo corpo malhado pode vir a ser de extrema preocupação, hoje é cada vez mais frequente os jovens se interessarem por malhação e os pais também devem ficar atentos e buscar orientações profissionais antes de deixar seus filhos ingressarem em uma academia.

Leonardo aconselha que os jovens podem começar a fazer exercícios, mas sempre com um professor ao lado orientando como proceder nas atividades de forma correta. “Risco ao fazer exercícios não há nenhum para os jovens, mas

o que pode vir a ocorrer é uma lesão se não forem feitos de forma certa. Se tiver a oportunidade de ter um personal trainer melhor ainda, mas se não for possível é bom durante os exercícios ter a ajuda de um professor. O adolescente necessita de um acompanhamento maior assim com um idoso, para evitar qualquer tipo de lesão. E ao iniciar na academia o jovem fica mais fácil de ser levado por outros colegas a tomar anabolizantes. Alguns tomam até mesmo para ir à um evento, pular o Carnaval e conseguir rápido um corpo bonito para os dias de folia. Cada um tem seus limites não adianta querer um corpo bonito rápido, isso só é possível a longo prazo”, enfatiza.

ENTENDA A DIFERENÇA ENTRE ANABOLIZANTES E SUPLEMENTOS

Anabolizantes

Medicamento que não foi feito para uso estético, são utilizados para os tratamentos de câncer e aids.



Suplementos

São usados para suprir a alimentação após a prática de exercícios, já que o mesmo leva ao desgastaste físico, então o suplemento vem suprir o que não é encontrado em determinados alimentos.



SAIBA COMO PROCEDER PARA RECUPERAR AS PERDAS DO FGTS



O advogado do Sintramacon-DF, Dr. Darlei Alves, explica aos trabalhadores como o processo deve ser montado

Todo brasileiro com contrato formal de trabalho, regido pela CLT, tem direito ao Fundo de Garantia por Tempo de Serviço – FGTS. Também tem direito ao FGTS, temporários, avulsos e os trabalhadores da categoria de materiais de construção.

O Sindicato dos Trabalhadores de Materiais de Construção do Distrito Federal (Sintramacon-DF) fez uma entrevista com o advogado do sindicato, Dr. Darlei Alves Moreira, para responder as dúvidas mais frequentes sobre a revisão do FGTS.

Ao longo dos anos de 1999 a 2013 houve um dano significativo dos valores do FGTS, a Taxa Referencial não teve a devida correção monetária, não acompanhou os demais índices de correção, também não compensou a perda pela inflação.





O FGTS tem por objetivo estrito prover ao trabalhador uma poupança em caso de desemprego; embora, desde sua instituição, também tenha sido muito utilizado na aquisição da casa própria.



Se informe e fique de olho nas

Perguntas

1) Como faço para entrar com a ação?

Você deve procurar o sindicato da sua categoria (Sintramacom-DF) munido dos documentos abaixo, para participar da ação coletiva. Também é possível entrar com ação individual, contratando um advogado particular.

2) Quais as documentações necessárias?

Caso o trabalhador interessado não seja associado e não tenha interesse em contratar um advogado particular, poderá procurar o Sintramacom-DF, levando os seguintes documentos: Carteira de Identidade, comprovante de endereço, PIS/PASEP (cópia da CTPS), Extrato do FGTS (Caixa Econômica Federal) e Carta de Concessão do Benefício (no caso dos aposentados). No caso dos associados, a documentação está dispensada.

3) Quem tem direito à revisão?

Todo trabalhador que tenha tido algum saldo em seu FGTS entre 1999 e 2012, esteja ele aposentado ou não.

4) Quanto irei receber?

Os valores dependem de cada caso, de acordo com o período em que o trabalhador possuiu valores depositados no FGTS. Há casos em que a atualização chega a 88,3% do valor do fundo.

5) Quem sacou o dinheiro ao longo do período para tratar de problemas de saúde ou para adquirir imóveis, também tem direito?

Qualquer que tenha sido a finalidade do saque. A correção será feita como se o saldo permanecesse na conta até a data do saque. Do valor encontrado (atualizado pelo novo índice) serão deduzidos todos os saques efetuados e a diferença será disponibilizada para o trabalhador.

6) Quem sacou o FGTS por causa da rescisão do contrato tem direito?

Sim. Os direitos permanecem os mesmos. Atualização até a data do saque. Do valor atualizado será deduzida a importância sacada e a diferença permanecerá à disposição na conta.

7) Eu poderei sacar o dinheiro quando?

Tudo vai depender de como a Justiça decidirá. Porém, o FGTS possui regras específicas para os saques. A tendência – como aconteceu no acordo de 2001 – é que só possam sacar os recursos os trabalhadores que já adquiriram esse direito, como os demitidos sem justa causa e os aposentados. Em outros casos, a vitória na Justiça significará o aumento do valor do fundo, para quando o trabalhador puder sacá-lo.





SINTRAMAÇON

fecha convênio com a BR Mercantil

Foi firmado no mês de janeiro deste ano, um convênio com a financeira BR Mercantil, essa nova parceria disponibiliza aos filiados a vantagem de se fazer um empréstimo consignado com desconto em folha de pagamento.

O Sintramacon visando dar mais oportunidades de créditos aos seus filiados optou por firmar o convênio. A presidente do Sintramacon, Luciana de Moraes destaca o êxito do novo serviço. "O primeiro ponto que chamou a atenção foi auxiliar os trabalhadores que ficavam a mercê dos altos juros bancários de outros bancos e

segundo poder ajudar o trabalhador a voltar a ter crédito na praça. Pois em vários lugares os trabalhadores não tinham créditos. E o que mais o trabalhador preza na vida é o seu nome, como eles não tinham chances de fazer um empréstimo em outros bancos, por causa de dívidas contraídas em determinados momentos difíceis, como todos nós temos, o Sintramacon viu na BR Mercantil essa nova possibilidade".

Aos filiados que ficaram interessados a BR Mercantil disponibiliza um site com todos os contratos disponíveis. Ou se preferir você também pode entrar em contato pelo telefone ou ir pessoalmente até a central da BR Mercantil que fica no Setor Comercial Sul.



Entrevista com o sócio diretor da BR Mercantil, Paulo Nogueira, explicou como se faz para adquirir o empréstimo consignado.

Como funciona a parceria Sintramacon e BR Mercantil?

Paulo Nogueira: A BR Mercantil é um correspondente bancário que através da financeira BRB consegui as melhores taxas de juros para empréstimos consignados com descontos em folha de pagamento. Buscamos a parceria com o Sintramacon-DF para beneficiar toda a categoria, pois a lei 10.820 assegura que todo o trabalhador no regime de CLT tenha o direito e acesso a essa modalidade.

Como os filiados podem ter acesso ao empréstimo?

Paulo Nogueira: É necessário que o empregador faça um convênio com o banco para que o empregado tenha o benefício da taxa baixa. Após o acordo firmado entre empresa e financeira, cada trabalhador poderá pegar até 30% do seu salário como valor de prestação. O que fica assegurado pelo artigo 1º da lei 10.820.

O empregado que estiver uma dívida em outro banco com desconto em folha, mesmo assim ele pode fazer o empréstimo na BR Mercantil?

Paulo Nogueira: Por termos uma taxa muito baixa será mais vantajoso ao trabalhador transferir a dívida para a financeira que representamos no caso o BRB.

Por qual o motivo não é feito o empréstimo?

Paulo Nogueira: Quando o nível de restrição é alto em outras financeiras. Restrições leves serão acatadas facilmente.

O filiado pode pegar o empréstimo se estiver com alguma restrição?

Paulo Nogueira: Serão analisados todos os casos, mas prioritariamente sim.

Por que a taxa é tão baixa em comparação aos outros bancos?

Paulo Nogueira: Pelo fato de ser descontado no contra cheque do empregado, dessa forma o contrato não fica inadimplente.

Se a empresa que o empregado trabalha não quiser fazer o convênio, como o trabalhador deve proceder para conseguir o empréstimo?

Paulo Nogueira: O inciso IV, do parágrafo 4º, da lei 10.820 garante ao trabalhador essa modalidade de empréstimo. Se o empregador se recusar a fazer o convênio com a financeira, o trabalhador deve entrar em contato com o sindicato e esse poderá denunciá-lo ao Ministério do Trabalho ou a Delegacia Regional do Trabalho, porém a BR Mercantil vem observando que as empresas tem se mostrado receptivas à parceria o que só tem a beneficiar o empregado principalmente com taxas baixas.

Qual a grande vantagem para quem pega um empréstimo consignado?

Paulo Nogueira: Uma das principais vantagens é o empregado poder trocar dívidas com juros baixos e ainda ter a possibilidade de aumentar o prazo, por que o convênio permite.

Qual o prazo máximo das parcelas do empréstimo?

Paulo Nogueira: Na maioria das vezes 36 meses, porém alguns convênios chegam a 48 meses.

Quais os documentos necessários para fazer o empréstimo?

Paulo Nogueira: RG, CPF, comprovante de residência no nome do cliente, ou se morar de aluguel contrato de locação servirá como comprovante de residência, ou se o cliente residir com os pais, comprovante no nome de um deles, no caso de cônjuge a certidão de casamento, e contra cheque.

Após o convênio firmado em quanto tempo o empregado recebe o dinheiro?

Paulo Nogueira: Existe a necessidade do Recursos Humanos da empresa confirmar o valor da parcela que o empregado irá retirar. Isso normalmente leva um dia, com a margem consignada (confirmação de que o cliente está realmente empregado naquela empresa e que a parcela é compatível com seu salário) confirmado pelo RH e com toda documentação assinada, cópia dos documentos e assinatura do empregado e empregador. O empregado recebe o empréstimo em 48 horas.

SERVIÇO:

BR Mercantil

Telefone: 4063-9300

Site: www.brmercantil.com.br

Endereço: SCS quadra 2, bloco C, edifício Serra Dourada, sala 618.

FESTA DO DIA DO TRABALHADOR

reuni filiados ao Sintramacon-DF para festejar a data



O dia do Trabalhador é marcado pelo IV Torneio de Futebol Society, teve ainda a presença de companheiros que vieram prestigiar o evento como Geralda Godinho.

O dia 1º de maio foi marcado com uma grande festa para os trabalhadores de materiais de construção, a comemoração começou logo cedo, no clube Asefe, com a abertura do IV Torneio de Futebol Society.

A festa começou cedo no clube Asefe, com a abertura do IV Torneio de Futebol Society, estiveram em campo os times das empresas: Condor Call Center, Mundial Atacadista, Casa do Marceneiro, Espaço do Marce-

neiro, Opção Atacadista, Coqueiro, AC Coelho, Tozetti, Pau Brasil, Pepe Tintas e Rezende. O torneio foi dividido em fases classificatória, semifinal e final. Os jogos eram de dois tempos cada com 15 minutos de partida. Na final a Casa do Marceneiro

“É a primeira vez que participo em termos de iniciativa o sindicato está de parabéns”, Aldecir Souza, trabalhador

1° Fase

Condor Call Center 1 X 4 AC Coelho
 Mundial Atacadista 1 X 0 Tozetti
 Casa do Marceneiro 5 X 2 Coqueiro
 Pau Brasil 0 X 4 Pepe Tintas
 Rezende 0 X 2 Opção Atacadista



Semifinal

Espaço do Marceneiro 2 X 2 Pepe Tintas
 Mundial Atacadista 2 X 4 AC Coelho
 Opção Atacadista 0 X 5 Casa do Marceneiro
 Espaço do Marceneiro 2 X 3 AC Coelho



Final

Final
 Casa do Marceneiro 2 X 2 AC Coelho



Campeões

1° Lugar – AC Coelho
 2° Lugar – Casa do Marceneiro



e AC Coelho empataram em 2 X 2 e levaram a disputa para os pênaltis, o time da AC Coelho venceu com 4 X 3. O artilheiro da competição foi o jogador da AC, Jair Pereira de Souza, com quatro gols. E o goleiro menos vazado foi Luíz Felipe Libanio também do time da AC Coelho. Para o trabalhador Aldecir Pereira Souza, filiado da empresa Coqueiro Materiais de Construção, esses eventos são importantes e significantes. “É a primeira vez que participo em termos de iniciativa o sindicato está de parabéns, é bom para os trabalhadores participarem desses eventos e verem as

melhorias que já foram alcançadas, essas iniciativas são importantes e significantes. Traz o trabalhador para mais próximo do Sintramacon, explica melhor as informações e quais são as novidades que ainda estão por vir. Além de chamar a galera para associar. Pois o trabalhador só não consegue reivindicar e com a ajuda do sindicato eles conseguem melhorias para o trabalhador. E de uns cinco anos até o momento vários benefícios foram conquistados na empresa que trabalho pela ajuda do sindicato. Antes não tínhamos vale-transporte, vale-alimentação e agora te-

mos, isso mudou minha vida, e a da minha família. Se melhora a minha vida consigo melhorar a da minha família também”, afirmou.

A trabalhadora Tatiana Cristina, assistente de departamento pessoal, na empresa Mundial Atacadista, também participou da festa e gostou da comemoração feita pelo sindicato. “É importante ter esse evento para os associados é a terceira vez que participo e cada ano vem melhorando, esse ano estar simplesmente ótimo. E o melhor de tudo é que podemos reunir os amigos e a família para comemorar e se distrair,” declarou.



A presidente do Sindicom-DF, Geralda Godinho, e a deputada federal Erika Kokay fizeram questão de participar do evento



O evento foi marcado com a presença da presidente do

Sintramacon-DF Luciana de Moraes, a Deputada Federal, Erika Kokay e a diretora-geral do Sindicato dos Trabalhadores do Comércio (Sindicom-DF), Geralda Godinho. Erika falou da importância de se comemorar o 1º de maio. "O 1º de maio lembra a luta dos trabalhadores de Chicago que tinham uma jornada de 10 horas de trabalho e quem estipulava essa carga horária era o dono da empresa. Essa luta pela mudança foi fundamental. E hoje o Sintramacon honra essa luta e mostra o que é o sindicato. Após enfrentar fortes discussões o sindicato se tornou forte para lutar pelos seus trabalha-



DIA DO 1º de Maio TRABALHADOR

dores, saiu da clandestinidade e passou a ser ouvido nas mesas de assembleias, hoje ele tem ativez para lutar. Voltou para os trabalhadores de materiais de construção. A data 1º de maio é simbólica para a classe lutar e resgatar o sindicato, assim ele volta aos trabalhadores e honra as lutas de Chicago. As mulheres carregam a coragem dentro de si, e a Luciana de Moraes provou isso, foi guerreira nessa jornada e deve a Geralda Godinho por ter confiado e colocado o sindicato a disposição da Luciana. As ameaças vieram até da força física em detrimento da categoria, mas não foi o suficiente para derrubá-las. Viva os trabalhadores de Materiais de Construção." Afirmou a deputada. E lembrando a luta das duas trabalhadoras (Luciana e Geralda), recitou um poema.

A presidente do Sintramacon, Luciana de Moraes ressaltou o prazer em receber essas duas figuras tão importantes para a classe trabalhadora. "É um prazer receber essas mulheres, que lutou conosco pela nova diretoria. Mais um ano de vitórias estamos comemorando. Somos trabalhadores, somos Sintramacon, somos verdadeiros", afirmou.

Geralda Godinho, diretora-geral do Sindicom também falou durante a festa e parabenizou os trabalhadores da categoria.

"A Luciana vem desenvolvendo um trabalho maravilhoso junto ao sindicato, não foi atoa que ela conquistou essa luta. O dia 1º de maio é uma marca registrada dos trabalhadores. Que continuemos a lutar com garra e ideal. Parabenizo homens, mulheres e as famílias da categoria. O brilho é de vocês", destacou.

No decorrer da festa foram sorteados diversos brindes aos trabalhadores. A festa foi agitada pela Banda Nosso Samba e pelo cantor sertanejo Léo Costta, que há mais de 15 anos se faz presente no mundo da música. Atualmente segue carreira solo e no próximo mês lançará seu DVD gravado na Festa do Morango.

Ao fim da festa foi feito um bingo em que o prêmio era

uma moto Honda 0 km, para os filiados do Sintramacon-DF. A pedra G60 foi quem deu ao vencedor o prêmio máximo do dia, o ganhador Anilton Nunes dos Santos, da empresa Pepe Tintas recebeu a moto das mãos da presidente e de toda a equipe do Sintramacon.

Torneio de futebol, lazer, piscina, brincadeiras, shows musicais e bingo de uma motocicleta foram algumas das atrações promovidas pelo sindicato para comemorar a data



Luciana de Moraes entrega moto ao ganhador do bingo: Anilton Santos

Inauguração do novo espaço

da clínica do Sintramacon agrada trabalhadores

Foi inaugurada no dia 26 de abril, a nova Clínica geral do Sindicato dos Trabalhadores no Comércio Atacadista e Varejista de Materiais de Construção do DF (Sintramacon-DF).



A presidente ainda convidou Geralda Godinho, diretora-geral do Sindicato dos comerciários do DF (Sindicom-DF) e companheira do Sintramacon para prestigiar a inauguração.

Agora os trabalhadores contam com um espaço totalmente novo, com equipamentos modernos, mais profissionais qualificados e uma completa infraestrutura para melhor atendê-los. Além de oferecer os serviços médicos nas áreas de clínica médica

e ginecologia que já eram oferecidos anteriormente, a clínica terá novas especialidades como consultas nas áreas de pediatria, fisioterapia, nutrição, odontologia, exames laboratoriais e parceria com profissionais especializados na área de cardiologia, dermatologia, endocrinologia e outros. O espaço é informati-

zado e passa a atender pessoas com deficiência (pcd).

Os trabalhadores foram convidados para a grande inauguração que foi conduzida por um saxofonista e recepcionados com um fruit-break. A trabalhadora Tatiana Cristina, assistente de departamento pessoal, na empresa Mundial Atacadista,

elogiou as novas dependências e comparou a estrutural anterior com a atual. "A clínica junto ao sindicato ficou bem melhor, maior em relação a anterior e mais aconchegante, agora vai atender melhor os trabalhadores. Com certeza usarei os serviços de seis em seis meses virei me consultar," declarou.

As médicas Valéria Leal, Tatiana Toledo e Fernanda Ultra também foram convidadas pela presidente do Sintramacon, Luciana de Moraes para conhecerem os consultórios em que elas trabalharam. Para a ginecologista Dra. Valéria o espaço ficou melhor e mais acolhedor. "O espaço ficou ótimo, bem decorado, acolhedor e não somente o espaço físico merece destaque, mas também quem coordena a clínica, pois está bem organizada. Estarei atendendo as mulheres que queiram fazer consultas ginecológicas, exames de rotina e acompanhamento de pré-natal", afirmou.

A fisioterapeuta, Fernanda Ultra também manifestou sua satisfação em ver uma clínica completamente diferente da anterior e mais moderna. "O ambiente ficou com mais qualidade que o outro, a clínica anterior era boa também, mas era provisória. Agora ela ficou mais sofisticada, moderna, mais chamativa e com ótimos profissionais capacitados. O Sintramacon está de parabéns pela nova estrutura!", parabenizou.

O filiado do Sintramacon, Carlito Cardoso ficou surpreso ao ver uma sala de triagem em uma clínica particular. "Eu não cheguei a conhecer a anterior, mas essa esta um espetáculo, tem um espaço bem dividido, apropriado e tem até uma sala de triagem, achei interessante. Vou trazer minha esposa para marcar uma prevenção e minhas filhas quando for preciso.

O espaço esta bem agradável. A Luciana e a equipe toda cada vez mais vem surpreendendo, estão de parabéns!", expressou.

Ao inaugurar a clínica a presidente do Sintramacon Luciana de Moraes destacou a luta para alcançar mais essa conquista. "Mais uma luta foi vencida, tudo foi organizado para melhor atendê-los e assim representar bem a categoria, pois estamos aqui para lutar por vocês. Antes não tínhamos nada e com um trabalho de formiguinhas alcançamos vários benefícios aos trabalhadores e hoje temos um imenso prazer em inaugurar a clínica do Sintramacon, clínica essa que proporcionará qualidade de vida aos nossos trabalhadores" discursou.

A presidente ainda convidou Geralda Godinho, diretora-geral do Sindicato dos Comerciantes do DF (Sindicom-DF) e companheira do Sintramacon para prestigiar a inauguração. "Parabênizo a todos do Sintramacon pela conquista! A luta não foi em vão e hoje podemos ver isso. Fomos perseguidas pelos diretores anteriores do sindicato e eu fui perseguida por apoiar a Luciana em sua candidatura, mas tudo isso vale a pena. Nos empenhamos para oferecer o melhor aos trabalhadores, não é nada fácil manter essa estrutura toda, o custo é alto, mas é necessário para atrair os trabalhadores, sempre é bom usar de artifícios para atraí-los e dar uma prestação de serviço de qualidade para atender homens e mulheres da categoria. O Sindicom esta ai sempre de braço dado para ajudar. A batalha continua, os grandes tem mesmo que estar unidos, porque só não conseguem nada," declarou.

O diretor do Sintramacon Jadiel de Araújo, também ex-

pressou sua alegria em ter uma nova clínica para os trabalhadores. "Mais uma vitória alcançada graças à equipe do Sintramacon e os trabalhadores da categoria, um sonho realizado," destacou.

Ao fim dos discursos o contador Daniel Magalhães, leu o salmo 23 ao som do saxofonista Fabrício, como forma de benção Luciana pediu aos presentes para que rezassem um pai nosso e em seguida ela e sua equipe cortaram a fita de inauguração.



A assinatura do projeto arquitetônico leva o nome da arquiteta, Carla Villela e a decor ficou por conta da colaboração da designer de interiores, Byna Sousa.



O saxofonista convidado pelo Sintramacon, Fabrício tocava nas ruas e no metrô da cidade para aumentar sua renda e hoje se apresenta em diversos locais de Brasília.

Março Lilás



Assim como temos o outubro rosa, reservado ao combate do câncer de mama, o mês de março foi selecionado com a cor lilás, para o combate ao câncer do colo de útero

O mês de março foi selecionado com a cor lilás e essa oportunidade serviu para alertar as mulheres sobre como se prevenir contra esse câncer que atinge cerca de uma a cada quatro mulheres brasileiras. A ginecologista e obstetra, Dra. Valéria Leal, indica a todas as mulheres que a melhor forma de diagnosticar a doença é através do exame preventivo. "As lesões que precedem o câncer do colo do útero não têm sintomas, mas podem ser descobertas por meio do exame preventivo, conhecido como: Papanicolaou. Quando diagnosticado na fase inicial, as chances de cura são de 100%". afirmou.

O colo do útero é a parte do útero localizada no final da vagina. Por localizar-se entre os órgãos externos e internos, fica mais exposto ao risco de contrair doenças. "É um tipo de câncer que demora muitos anos para se desenvolver. Os principais sintomas são sangramento vaginal, corrimento e dor".

A principal causa é a infecção por alguns

tipos de vírus chamados de HPV – Papiloma Vírus Humano. Fatores como o início precoce da atividade sexual, a diversidade de parceiros, o fumo e a má higiene íntima podem facilitar a infecção. "Todas as mulheres que têm ou já tiveram atividade sexual, principalmente aquelas com idade de 25 a 59 anos. Grávidas também podem fazer o exame. Caso o exame não tenha apresentado qualquer alteração, a mulher deve fazer o preventivo no ano seguinte.", alerta a doutora.

Atualmente, o câncer de colo do útero é o segundo mais incidente na população feminina do país, ficando atrás apenas dos casos de câncer de pele não melanoma, segundo os nossos dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca).

E para ajudar nessa prevenção o Governo Federal decidiu nesse mês de março realizar a campanha março lilás, juntamente com o início da vacinação para as garotas de com idades entre 11 e 13 anos contra o papiloma vírus humano (HPV), um dos principais agentes causadores da doença. Então mães e mulheres fiquem de olho na campanha e levem suas meninas ao médico (a).



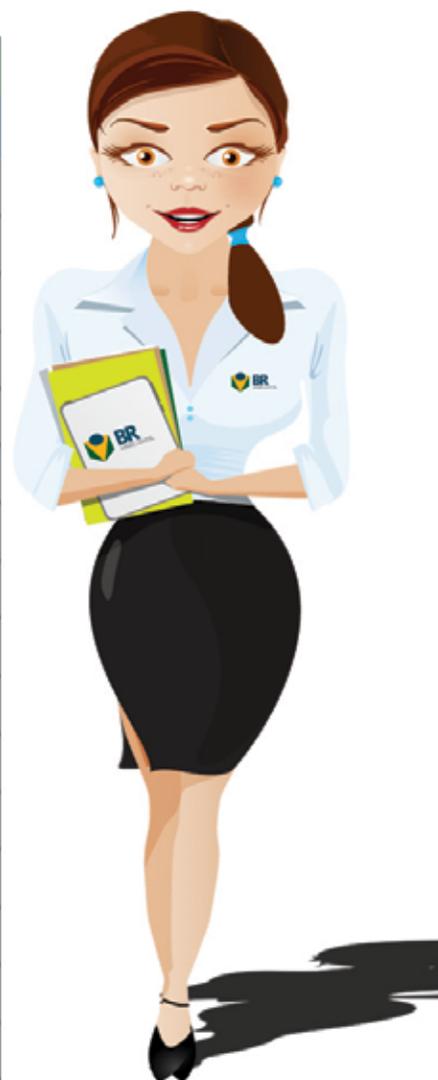
A lei 10.820 de 17 dezembro de 2003, no Art 4º Incisivo na 4º assegura o direito do empregado optar pela instituição consignatária, ficando o empregador obrigado a proceder aos descontos e repasses por ele contratados e autorizados.

CONFIRA AS SIMULAÇÕES

Valor Crédito	Prazo	Parcela
R\$2.500,00	13	R\$ 248,54
	25	R\$ 157,52
	36	R\$ 120,01
	48	R\$ 100,08
R\$5.000,00	13	R\$ 490,63
	25	R\$ 309,21
	36	R\$ 234,53
	48	R\$ 195,32
R\$10.000,00	13	R\$ 974,79
	25	R\$ 612,61
	36	R\$ 463,58
	48	R\$ 385,79
R\$15.000,00	13	R\$ 1.458,96
	25	R\$ 916,00
	36	R\$ 692,63
	48	R\$ 576,27

Valores sujeitos a alteração sem aviso previo

- * A taxa de juros são as melhores do mercado.
- * Fácil e sem burocracia.
- * Não é necessário abrir conta corrente.
- * Não precisa avalista.
- * Pode ser feito para quem tem restrição.



www.brmercantil.com.br (61)4063-9300



**Agora os associados do
Sintramacon-DF têm clube
disponível bem no coração de
Brasília**

Clube Assefe

**Aberto de 8h às 17h, de terça à domingo.
SGAS 912, S/N lote 43/48, na Asa Sul.**

CONFIRA OUTRAS PARCERIAS DO SINTRAMACON-DF

OFTALMOLOGIA

Multi Foccus

SCS, quadra 6, bloco C, nº173,
lotes 1/2, loja 144.
Telefone: 3961-2750

Óticas Carol

Alameda Shopping
Jk Shopping
SCS, quadra 5, bloco B.
Telefone: 3323-3567

LABORATORIAIS

Laboratório Planalto

SCS, quadra 1, Bloco B, Ed.
Maristela, Salas 1003 a 1011.
Exame Laboratório
SHLS 716, bloco B, Asa Sul
Telefone: 4004-3883

Laboratório São Matheus

SGAS 915, bloco A, Sala 12. Ed.
Office Center

CENTRO MÉDICO:

Consultas nas áreas de endo-
crinologista, infectologista,
hematologia, neurologia, ho-
meopatia, reumatologia, der-
matologia e cardiologia,
CONIC Venâncio VI, 1º andar
Telefone: 2107-0505