VOZ COMERCIÁRIA

Ano VII – nº 133 – Março/Abril de 2018

Órgão Oficial do Sindicato dos Comerciários de São Paulo – www.comerciarios.org.br – *O Sindicato que te atende bem!*

Sindicato garante pagamento de diferenças salariais a trabalhadores

O departamento jurídico desta entidade sindical recorreu às últimas instâncias da Justiça, ganhou e garantiu aos trabalhadores o direito de receber as diferenças salariais que não foram pagas de acordo. Os cheques foram entregues no dia 02 de março e alguns funcionários receberam quantias superiores a R$ 5.000,00. **Pág. 4**

10ª edição do Mulher ComVida, em homenagem às mulheres, reúne mais de 20 mil pessoas. Págs. 6 e 7

Sindicato entrega cestas básicas para famílias cadastradas na Associação Ponte Brasilitalia. Pág. 8

Combate ao crime contra o trabalhador

Ricardo Patah
Presidente do Sindicato
dos Comerciários de São Paulo

Estamos atravessando um dos momentos mais difíceis para o movimento sindical. O governo Michel Temer mostrou realmente a sua face ao apoiar a nova legislação trabalhista e mentir aos trabalhadores quando apresentou uma Medida Provisória (MP) tentando minimizar os efeitos danosos causados pela nova legislação. A ausência de regulação da reforma por meio dessa MP deixa algumas lacunas que fragilizam a segurança das relações que foram criadas a partir da reforma e até mesmo antes da reforma. A emenda ficou pior que a encomenda! A reforma trabalhista precarizou toda relação de trabalho do País e fomenta a informalidade. Sem a MP, não haverá definição e o trabalhador seguirá à deriva.

Além disso, a retirada do custeio dos sindicatos teve como objetivo enfraquecer as entidades sindicais fragilizando a luta dos trabalhadores diante da arrogância patronal. Essa atitude pode ser considerada um crime contra os trabalhadores. Isso porque as entidades com menor representatividade perdem o poder de mobilização e enfrentamento às manobras da classe patronal contra os direitos dos trabalhadores. Aqui, no Sindicato dos Comerciários, fomos obrigados a tomar medidas para continuar sendo uma entidade de referência e manter o atendimento aos sócios(a) e seus familiares, mas também o enfrentamento às demandas dos patrões. Com certeza os comerciários vão demonstrar sua união e força para sair desse ataque as suas instituições mais fortes.

O emprego é o maior patrimônio do trabalhador e uma das maiores preocupações do Sindicato dos Comerciários de São Paulo é defender a manutenção de emprego. Imaginávamos que, com a Reforma Trabalhista, teríamos instrumentos à disposição da sociedade para diminuir o impacto do desemprego e, infelizmente, isso não aconteceu. Pior, agravou a situação, pois nos últimos meses muitos postos de trabalho foram perdidos. O Brasil tem que ter em sua capacidade a geração de postos de trabalho, em especial, nas áreas de tecnologia. Estamos lutando dia após dia, utilizando-se para isso de todos os instrumentos legais e a força da luta junto com os trabalhadores. Nós não podemos esmorecer. O combate ao crime contra o trabalhador é uma constância. Essa é a luta de toda a diretoria do Sindicato dos Comerciários de São Paulo.

REDES SOCIAIS

facebook.com/RicardoPatah	facebook.com/comerciarios.SP	WhatsApp (11) 9 9144-6564
twitter.com/RicardoPatah	twitter.com/comerciariossp	BLOG blogdopatah.blogspot.com.br

www.comerciarios.org.br

www.pnud.org.br/ods.aspx

EXPEDIENTE

– JORNAL VOZ COMERCIÁRIA –
Publicação do Sindicato dos Comerciários de São Paulo
www.comerciarios.org.br

Diretoria:
- Ricardo Patah, presidente **- José Gonzaga da Cruz,** diretor vice-presidente
- Edson Ramos, diretor secretário geral **- Antonio Carlos Duarte,** diretor tesoureiro/financeiro
- Antonio Evanildo Rabelo Cabral, diretor de educação, formação profissional e esportes
- Cleonice Caetano Souza, diretora de assistência social e previdência **- Marcos Afonso de Oliveira,** diretor do departamento jurídico **- Josimar Andrade de Assis,** diretor de relações sindicais
- Neildo Francisco de Assis, diretor do patrimônio

Suplentes da Diretoria: Cremilda Bastos Cravo, Dijalma Alves Domingues, Isabel Kausz dos Reis, Isaias Roberto da Silva, Aparecido Tadeu Plaça, Erasmo Jacinto da Silva, Marlene Teixeira Rodrigues, Marinaldo Antonio de Medeiros e Rosilania Correia Lima.

Conselho Fiscal: Avelino Garcia Filho, Gino Vaccaro e Luiz Hamilton de Sousa. **Suplentes:** Adriana Machado, Domingos Serralvo Moreno e Maria das Graças da Silva Reis. **Delegados Federativos:** Nildo Nogueira e Wilson Moura da Silva. **Suplentes:** Manuel Correia e Domingos Serralvo Moreno. **Conselho de Planejamento Estratégico:** Rubens Romano.

Editor e jornalista responsável: Mauro Ramos Mtb 11.875 **- Textos:** Karina Amador
- Artes e diagramação: Antonio Laudate **- Fotos:** FH Mendes e Jaélcio Santana.

Março/Abril de 2018 - Ano VII - nº 133. Tiragem: 200 mil exemplares.

– ENDEREÇOS DO SINDICATO DOS COMERCIÁRIOS DE SÃO PAULO –

SEDE: Rua Formosa, 99 - Vale do Anhangabaú - Centro - Tel.: 2121-5900
www.comerciarios.org.br - sindicato@comerciarios.org.br
SUBSEDES: Pinheiros: Rua Dep. Lacerda Franco, 125 - Tel.: 2142-3300
Tatuapé: Rua Dr. Raul da Rocha Medeiros, 72 - Tel.: 3466-9393
Santo Amaro: Rua Coronel Luís Barroso, 102/106 - Tel.: 2162-1700
São Miguel: Rua Arlindo Colaço, 162 - Tel.: 3466-9600
Brás: Rua Brigadeiro Machado, 33 - 1º andar - Tel.: 2144-9671
Ambulatório: Rua Dr. Diogo de Faria, 967 - Tel.: 2142-3350
Clube de Campo: Estrada do Morro Grande, 3.000 - Cotia - Tel.: 2121-5967
Colônia de Férias: Avenida Guilhermina, 240 - Praia Grande - Tel.: (13) 3474-2310

AVISO

PREZADOS SÓCIOS E SÓCIAS

A partir do dia 4 de maio de 2018, o Sindicato dos Comerciários de São Paulo passará a funcionar de segunda a quinta-feira. Ou seja, a sede da entidade, o ambulatório e as subsedes não abrirão às sextas.

Como todos sabem, os sindicatos estão enfrentando enormes dificuldades em função da reforma trabalhista, que eliminou os recursos que mantêm o Sindicato.

Há 77 anos, o Sindicato dos Comerciários de São Paulo, é reconhecido como uma entidade de ponta que, além de desenvolver ações visando os interesses econômicos e sociais dos comerciários (a), também presta serviços nas áreas médica, odontológica e jurídica. Diante do crime que o Governo cometeu contra a classe trabalhadora, fomos obrigados a nos adaptar ao novo cenário e essa medida está sendo tomada visando a manutenção da qualidade dos serviços prestados a cada um dos nossos associados e seus familiares.

Toda alteração que o Sindicato tem feito é realizada única e exclusivamente com o objetivo de superar as dificuldades impostas pela reforma trabalhista e manter os beneficios oferecidos aos sócios e sócias da nossa entidade que têm direito.

CONTAMOS, MAIS UMA VEZ, COM A COMPREENSÃO DE TODOS.

DE SEGUNDA A QUINTA, NOSSO HORÁRIO DE ATENDIMENTO CONTINUA SENDO DAS 8H ÀS 18H.

Atenciosamente,
Ricardo Patah
Presidente do Sindicato dos Comerciários de São Paulo e a diretoria

Sindicato vence ação e garante pagamento de diferenças salariais aos trabalhadores

Em defesa dos trabalhadores e tomando à frente a luta pela conquista de seus direitos, o Sindicato dos Comerciários de São Paulo ingressou com uma ação de cumprimento contra as concessionárias de veículos em São Paulo que desrespeitaram a Convenção Coletiva de Trabalho (CCT) obrigando seus funcionários a trabalharem em todos os domingos e/ou feriados.

O departamento jurídico desta entidade sindical recorreu às últimas instâncias da Justiça, ganhou e garantiu aos trabalhadores o direito de receber as diferenças salariais que não foram pagas de acordo. Os cheques foram entregues no dia 02 de março e alguns funcionários receberam quantias superiores a R$ 5.000,00.

Na mesma oportunidade, o Sindicato realizou o pagamento dos processos individuais de comerciários de empresas diversas que foram ganhos graças ao empenho de seu departamento jurídico. O pagamento das diferenças e das demais ações trabalhistas beneficiará mais de 3000 trabalhadores e suas famílias. O Sindicato acredita na luta pela garantia dos direitos e benefícios de todos os comerciários, motivo pelo qual não se cansa de se atentar, vigiar e fiscalizar a correta aplicação da CCT e da legislação.

Os cheques das diferenças salariais foram entregues pela diretoria na sede do Sindicato

ESTAMOS DE OLHO!

NOSSO SINDICATO POSSUI UM DEPARTAMENTO JURÍDICO COMPLETO À DISPOSIÇÃO DOS COMERCIÁRIOS.

Acesse www.comerciarios.org.br para:
DÚVIDAS, clique em: *SEUS DIREITOS* *(dúvidas e informações)*.
DENÚNCIAS, clique em: *FAÇA SUA DENÚNCIA*.
Ou ligue para: *2111-1818*

Mulheres no mercado de trabalho

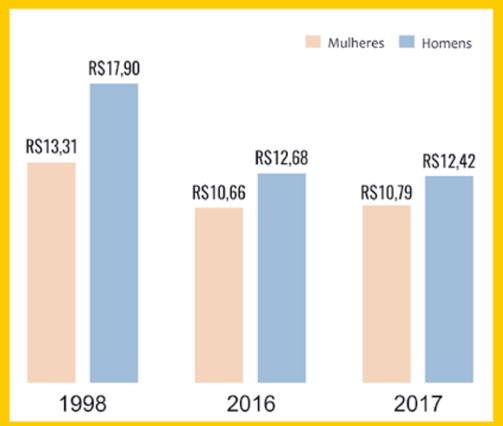
DISTRIBUIÇÃO E VARIAÇÃO DO NÍVEL DE OCUPAÇÃO FEMININA, SEGUNDO OS PRINCIPAIS SETORES DE ATIVIDADE 2016/2017

PRINCIPAIS SETORES DE ATIVIDADES	DISTRIBUIÇÃO 2017	VARIAÇÃO 2016 / 2017
INDÚSTRIA	10,4	-4,8
CONSTRUÇÃO		-26,5
COMÉRCIO	16,0	-1,7
SERVIÇOS		-0,4

Fonte: Secretaria de Planejamento e Gestão. Convênio Seade-Dieese e Ministério do Trabalho/FAT. Pesquisa de Emprego e Desemprego - PED.

A presença das mulheres no mercado de trabalho se intensificou ao longo do tempo. Mas, no período recente, de crise econômica, houve pouca alteração. A taxa de participação feminina na Região Metropolitana de São Paulo - RMSP, que era 46,1%, em 1985, início da pesquisa, chegou a 55,1%, em 2017. Mais homens do que mulheres saíram do mercado de trabalho nesse ano de crise econômica. Parte dos fatos que explicam a retração nos dois segmentos populacionais já vinha ocorrendo e só pode ser entendida se consideradas situações como o adiamento da entrada dos jovens no mercado de trabalho e a saída dos mais velhos com a aposentadoria, além de, mais recentemente, uma possível espera por melhora da economia para o (re)início da procura ativa por trabalho.

RENDIMENTO MÉDIO REAL POR HORA, SEGUNDO SEXO REGIÃO METROPOLITANA DE SÃO PAULO – 1998-2017



Fonte: Secretaria de Planejamento e Gestão. Convênio Seade-Dieese e Ministério do Trabalho/FAT. Pesquisa de Emprego e Desemprego - PED.

No tocante aos postos de trabalho, houve mais fechamentos do que criação em 2017. O nível ocupacional das mulheres, que vinha crescendo continuamente até 2012, diminuiu nos últimos anos. Entre 2016 e 2017, a redução de 1,1% do nível de ocupação feminina ocorreu na indústria, construção, comércio e serviços – mais especificamente no transporte. Segundo posição na ocupação, houve retração entre as empregadas domésticas mensalistas ou diaristas e entre as assalariadas com carteira de trabalho assinada. ***(Tabela)***

O resultado do desempenho negativo do nível ocupacional feminino – mesmo que concomitante ao pequeno decréscimo da taxa de participação – foi impactado pelo aumento da taxa de desemprego das mulheres, de 18,3%, em 2016, para 19,7%, em 2017. Mais mulheres perderam seus postos de trabalho no ano passado.

Outro dado importante para a análise refere-se aos rendimentos do trabalho, aqui considerados por hora. Devido aos diferenciais de jornada de trabalho entre mulheres e homens, tiveram perdas consideráveis ao longo dos anos. Entre 2016 e 2017, a mulher ganhava cerca de 14% a menos do que era pago para os homens. ***(Gráfico)***

De forma geral, apesar de receber rendimentos menores que o dos homens, a crescente inserção das mulheres no mercado de trabalho nas últimas décadas tem lhes proporcionado melhores rendimentos do que obtinham até os anos 1970, lentamente ascendendo a ocupações mais valorizadas e, da mesma forma, adentrando em profissões ditas masculinas.

Festa para comerciárias reúne 20 mil em Cidade Tiradentes

O Sindicato dos Comerciários de São Paulo e a União Geral dos Trabalhadores (UGT) realizaram no domingo, 18, a 10ª edição do Mulher ComVida – evento que tem como principal objetivo homenagear a mulher no mês em que é comemorado o seu dia (8 de março) e incentivar a conscientização coletiva por um Brasil melhor, com qualidade de vida, união e respeito.

Desta vez, a ação foi realizada na Cidade Tiradentes, no extremo leste de São Paulo, e contou com a presença de mais de 20 mil pessoas.

"Trata-se de um local estratégico e representativo, por ser tão carente de atenção, carinho e cuidado", explicou Isabel Kausz, secretária da Mulher do Sindicato dos Comerciários de São Paulo, que complementou: "Este ano, mais do que nunca, o evento tem como enfoque informar, conscientizar e, consequentemente, combater todas as formas de violência contra a mulher".

Na ocasião, os comerciários e comerciárias de São Paulo que passaram pelo local receberam uma homenagem especial: sorteios de brindes como estadias na Colônia de Férias do Sindicato na Praia Grande, edredons, entre outros. Além disso, os associados à entidade sindical também receberam de presente kits de higiene.

"Adorei! Sou sócia do Sindicato há um ano, estou conhecendo todos os seus serviços, logo vou utilizar o ambulatório odontológico e já ganhei até brindes, além desse dia cheio de shows. Muito bom!", disse a comerciária Joelma Pereira, de 38 anos, que curtiu o evento acompanhada de sua filha.

Para Ricardo Patah, presidente do Sindicato e também da UGT, o Mulher ComVida se torna um evento ainda mais importante pelo momento por que passam o Brasil e o movimento sindical, "momento que chega a ser parecido com a ditadura, de censuras e perda de direitos".

Segundo o dirigente, "é muito importante comemorar, fazer festa, mas também é necessário expor nossa indignação e lutar para acabar com a perseguição que sofre o trabalhador brasileiro. É preciso que tenhamos consciência da corrupção que acontece no País, que acaba com a educação e com a saúde. Este é um ano de eleição e nossa maior arma é o voto. Precisamos escolher um candidato que esteja longe da corrupção e próximo do povo, dos trabalhadores. Temos que ser representados por gente como a gente, por gente que goste de gente".

O dia foi repleto de shows de artistas como Fernando & Sorocaba, Karol Conka, Kell Smith, Amado Batista, Thaeme & Thiago, entre outros.

Participaram do evento representantes do Sindicato dos Comerciários de São Paulo, como as diretoras Cremilda Bastos e Rosilania Correia Lima; e da UGT, como Canindé Pegado, secretário Geral; Cássia Bufelli, secretária adjunta da Mulher, e Josi Camargo, secretária nacional de Formação da Central; além de parceiros como Marta Lívia Suplicy, presidente da Virada Feminina e da LIBRA (Liga das Mulheres Eleitoras do Brasil), e representantes do Siemaco, do Sindicato de Cargas Próprias, entre outros.

Patah ressalta que o Mulher ComVida tornou-se um evento ainda mais importante pelo momento por que passam o Brasil e o movimento sindical, "momento que chega a ser parecido com a ditadura, de censuras e perda de direitos"

O DIA FOI REPLETO DE SHOWS DE ARTISTAS COMO FERNANDO & SOROCABA, KAROL CONKA, KELL SMITH, AMADO BATISTA, THAEME & THIAGO, ENTRE OUTROS

A comerciária Joelma Pereira curtiu o evento com sua filha

"As mulheres sempre estarão no plano de lutas da UGT, na busca pelos seus direitos e pela conquista de seu espaço", disse Pegado.

"Acho importantíssima esta atividade que promove a reflexão sobre o papel da mulher na sociedade, sobre a importância dela ocupar espaços de decisão política. É um momento de empoderamento, que reforça que temos direito ao lazer e a homenagens como esta", afirmou Cássia Bufelli.

"O Mulher ComVida é muito importante para a valorização da mulher, o combate à violência, para incentivar mais oportunidades no mercado de trabalho e a transversalidade de direitos que nós, mulheres, temos na Constituição, mas que, muitas vezes, não são praticados", afirmou a vereadora Adriana Ramalho.

Quem também prestigiou o evento foi o deputado Ramalho da Construção: "A Cidade Tiradentes reúne pessoas que amanhecem e adormecem trabalhando, que ajudam a construir e a manter essa selva de pedra que é São Paulo. Que bom esse instrumento de serviços que é o Mulher ComVida estar acontecendo nessa região".

"A Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania, por meio da Coordenadoria de Mulheres, faz questão de apoiar o Mulher ComVida", afirmou Gislaine Caresia, diretora de Políticas para Mulheres da Secretaria.

Elza Paulina de Souza, coordenadora de gestão integrada da Guarda Civil Metropolitana, pertencente à Secretaria Municipal de Segurança Urbana, falou sobre a importância da chamada Ronda Maria da Penha. "O veículo ronda por onde está a vítima que denuncia seu agressor. A intenção é fazer com que a mulher se sinta segura e amparada."

Durante o evento, foi citada e homenageada por todos os participantes, como forma de alerta, a vereadora Marielle Franco, morta a tiros no Rio de Janeiro no dia 14 de março.

Entrega de cestas básicas na Ponte Brasilitalia

No dia 20 de março, foi realizada mais uma entrega de cestas básicas para as famílias cadastradas na Associação Ponte Brasilitalia. A ação acontece todo mês há três anos e são entregues 50 cestas para famílias carentes da região do Rio Pequeno, no Butantã, onde a entidade está localizada. Duas vezes por ano, em eventos maiores, são entregues 800 cestas (400 em cada um) e o cadastro é rotativo, para que mais pessoas sejam beneficiadas.

A Ponte Brasilitalia é mantida graças a uma parceria entre o Sindicato dos Comerciários de São Paulo (SECSP) e a UILP UIL Pensionati, sindicato italiano de aposentados. Algumas empresas mantêm convênios para ajudar a associação, como é o caso da Caedu e do Grupo Pão de Açúcar (GPA). Fundada em 1992, a Ponte Brasilitalia ganhou o reforço dos dois sindicatos na segunda metade dos anos 1990 e hoje tem, em sua presidência, Antonio Carlos Duarte.

Junto com a ação social, há também o compromisso com a educação. Cerca de 180 crianças, adolescentes e jovens realizam naquele espaço cursos nas áreas de idiomas (inglês e italiano), informática, artesanato, capoeira e outros, além de terem reforço escolar.

Para Duarte, o trabalho desenvolvido é muito importante para a comunidade e é realizado com grande satisfação e alegria. "Há famílias cuja dificuldade é imensa e não têm em casa sequer alimento para a semana toda. Com a nossa ajuda, conseguimos dar um pouco de esperança de dias melhores. Em vez dessas crianças estarem nas ruas, estão aqui aprendendo coisas edificantes. E o melhor para nós é sabermos que muitos já se formaram e hoje transmitem esse legado."

Antonio Carlos Duarte, diretor do Sindicato e presidente da Ponte Brasilitalia, entrega cesta básica para família

A Ponte Brasilitalia está na Rua Ugo Tasselli, 310, Vila Dalva, região do Rio Pequeno (bairro do Butantã), São Paulo

Sindicato faz novas entregas dos kits Mamãe&Bebê para associadas

A entrega dos Kits Mamãe&Bebê para as associadas do Sindicato dos Comerciários de São Paulo tem sido um sucesso. Além das mães e gestantes que os recebem na sede do Sindicato, agora nós começamos a ir a campo para facilitar ainda mais a vida das trabalhadoras, trabalhadores e suas famílias que estão crescendo.

Na segunda quinzena de março, o Sindicato dos Comerciários de São Paulo esteve na Zona Leste. Lá, a primeira a receber o kit foi Tatiane Sá de Souza Passos, há treze anos trabalhadora das Casas Bahia, associada ao nosso sindicato desde 2011. Ela está grávida de nove meses da Júlia e ficou extremamente feliz com os produtos.

O comerciário da rede atacadista Assai, Fábio Andrade dos Santos, teve a felicidade de ser pai da pequena Helena há duas semanas. Ele também recebeu o kit e ficou muito contente, pois os produtos ajudarão demais a ele, sua esposa e a bebê nestes primeiros dias tão importantes. Ele é sócio do SECSP há dois anos.

No início de abril, a entrega foi realizada no nosso ambulatório, localizado na Rua Diogo de Faria, na Vila Clementino. A mamãe beneficiada foi a gestante Maria Edenilsa de Matos Pereira, que está na 36ª semana de gestação de sua segunda filha, Manuela. Ela é esposa do comerciário Luciano de Matos Pereira, que trabalha na loja Mundo dos Games do shopping Penha, é comerciário desde 2001 e faz parte do quadro dos associados do Sindicato desde 2009.

Na sede do Sindicato, a diretora da Secretaria da Mulher, Isabel Kausz, entregou o kit para a mamãe Pauliana Rubem de Macedo, 31, grávida de sete meses e meio de seu primeiro filho. Ela é funcionária da Corpo&Vida Suplementos Alimentares e Vitaminas do Shopping Plaza Sul há dois anos, mas faz parte da categoria desde 2004.

O projeto de entrega dos kits vem sendo realizado desde o ano passado e gestado pelo vice-presidente do SECSP, José Gonzaga da Cruz. Mães ou gestantes com dois anos de sindicalização (dela ou do cônjuge), sem carta de oposição, com as mensalidades em dia e alguns outros requisitos expressos no final da matéria poderão vir retirar o kit em nossa sede ou nas ações diretamente na base.

Tatiana Sá de Souza Passos

Fábio Andrade dos Santos entre o vice-presidente do Sindicato, José Gonzaga da Cruz *(esquerda)*, e o diretor Dijalma Alves Domingues

Pauliana Rubem de Macedo e a diretora Isabel Kausz *(direita)*

Maria Edenilsa de Matos Pereira e Luciano de Matos Pereira

Concessionárias desrespeitam a Convenção Coletiva e abrem em dias não permitidos

■ Em blitz pela cidade de São Paulo, a diretoria e a militância do Sindicato dos Comerciários de São Paulo flagraram mais um grupo de concessionárias que insiste em burlar a Convenção Coletiva de Trabalho (CCT), abrindo as lojas em domingos não permitidos. São elas: Grupo Sinal, CAOA Hyundai, Grupo SHC (Frankfurt, Citroën, JAC Motors e Volkswagen), Ventuno (Fiat e Honda), Jaguar e Land Rover.

A ação aconteceu na região da Avenida Gastão Vidigal, no dia 18 de março, data não permitida, conforme o calendário negociado entre os sindicatos dos empregados e dos patrões.

Segundo a direção do Sindicato, tal irregularidade foi transmitida ao departamento jurídico da entidade sindical, que procederá com ação na Justiça do Trabalho para que as empresas citadas paguem multa de R$ 1.853,00 a cada comerciário que trabalhou na referida data e mais 20% por reincidência.

"VAMOS CONTINUAR NAS RUAS REALIZANDO VÁRIAS MANIFESTAÇÕES EM PROTESTO AO DESCUMPRIMENTO DA CCT. PORTANTO, COMERCIÁRIO(A), FIQUE ATENTA AO CALENDÁRIO E DENUNCIE AO SEU SINDICATO!"

MÊS / ANO	DATAS		ORDEM DOS DOMINGOS
JANEIRO / 2018	14/01/2018	21/01/2018	2º e 3º
FEVEREIRO / 2018	04/02/2018	25/02/2018	1º e 4º
MARÇO / 2018	11/03/2018	25/03/2018	2º e 4º
ABRIL / 2018	08/04/2018	29/04/2018	2º e 5º
MAIO / 2018	20/05/2018	27/05/2018	3º e 4º
JUNHO / 2018	10/06/2018	24/06/2018	2º e 4º
JULHO / 2018	22/07/2018	29/07/2018	4º e 5º
AGOSTO / 2018	19/08/2018	26/08/2018	3º e 4º
SETEMBRO / 2018	16/09/2018	23/09/2018	3º e 4º
OUTUBRO / 2018	21/10/2018	28/10/2018	3º e 4º
NOVEMBRO / 2018	11/11/2018	25/11/2018	2º e 4º
DEZEMBRO / 2018	09/12/2018	16/12/2018	2º e 3º

Check-up: por que é tão importante fazer?

■ Fazer um check-up médico significa realizar vários exames para garantir que está tudo bem com a saúde e diagnosticar precocemente alguma doença que pode ainda não ter manifestado sintomas.

Normalmente, a necessidade de se realizar um check-up depende do estado de saúde da pessoa, seu histórico de doenças e doenças familiares e a frequência com que deve fazer os exames deve ser decidida pelo clínico geral que acompanha o indivíduo.

No entanto, na maioria dos casos é importante fazer exames de rotina com a seguinte frequência:

Adultos saudáveis:
2 em 2 anos

Pessoas com doenças crônicas, como hipertensão, diabetes ou câncer:
6 em 6 meses

Pacientes com fatores de risco, como obesidade, fumantes, sedentários, colesterol elevado:
1 vez por ano

Além disso, os pacientes com fatores de risco para desenvolver problemas, principalmente cardíacos, devem ter especial atenção à sua saúde, estando atentos a alterações no organismo, como cansaço fácil ou dor no peito, por exemplo.

Neste caso, é fundamental fazer exames mais específicos a partir dos 30 anos, no caso do homem e a partir dos 40, no caso da mulher.

https://www.tuasaude.com/check-up-medico/

OITO EXAMES QUE SÃO IMPORTANTES PARA UM CHECK-UP

1. Pressão arterial
Detecta alterações na pressão arterial e diagnostica a hipertensão, fator de risco para infartos e derrames.

2. Hemograma
Sinaliza o estado do sangue e do sistema imunológico, acusando problemas como infecções. É o exame de sangue clássico, que registra o estoque de células vermelhas e brancas.

3. Colesterol e glicemia
Flagram altos níveis de colesterol e triglicérides, que favorecem as placas capazes de obstruir os vasos. Já a medida da glicose acusa a propensão ao diabete.

4. Eletrocardiograma e teste ergométrico
Ambos inferem a presença de entupimentos nas artérias, fenômeno que precede ataques cardíacos.

5. Ecocardiograma
É o ultrassom do coração. O método permite avaliar a capacidade de contração do músculo cardíaco, bem como as válvulas desse órgão, alertando para possíveis disfunções.

6. Papanicolau
Identifica alterações no colo do útero, bem como lesões pelo vírus HPV, que podem abrir caminho para o câncer.

7. Mamografia
O exame é essencial para a detecção precoce do câncer de mama, um dos mais comuns no sexo feminino.

8. Dosagem dos hormônios da tireoide
Denuncia disfunções como o hipo e o hipertireoidismo, que repercutem no corpo inteiro. É solicitado sobretudo às mulheres, que sofrem mais de distúrbios na glândula. Pode ser prescrito desde a juventude, com periodicidade variável.

https://saude.abril.com.br/bem-estar/descubra-para-que-serve-os-principais-exames-do-checkup/

LIVRO

MINDSET: A NOVA PSICOLOGIA DO SUCESSO

Autora: Carol Dweck

Carol S. Dweck, professora de psicologia na Universidade de Stanford e especialista internacional em sucesso e motivação, desenvolveu, ao longo de décadas de pesquisa, um conceito fundamental: a atitude mental com que encaramos a vida, que ela chama de "mindset", é crucial para o sucesso. Dweck revela de forma brilhante como o sucesso pode ser alcançado pela maneira como lidamos com nossos objetivos. O mindset não é um mero traço de personalidade, é a explicação de por que somos otimistas ou pessimistas, bem-sucedidos ou não. Ele define nossa relação com o trabalho e com as pessoas e a maneira como educamos nossos filhos. É um fator decisivo para que todo o nosso potencial seja explorado.

FILME

TRÊS ANÚNCIOS PARA UM CRIME

Filme escrito e dirigido por Martin McDonagh e estrelado por Sam Rockwel e Frances McDormand

O drama, vencedor de dois Oscar, aborda temas atuais, porém de forma realista. Na fictícia cidadezinha de Ebbing, no Missouri, Mildred (Frances) está injuriada. Sua filha foi estuprada e assassinada sete meses atrás e, até agora, a polícia não tem nenhuma pista do criminoso.

DUAS MEGA OBRAS

+ DE 9 MIL EMPREGOS GERADOS

Após vencer a maior crise hídrica da história, o Governo do Estado de São Paulo e a Sabesp estão ampliando a segurança hídrica com a recém-inaugurada obra de Interligação Jaguari-Atibainha e se preparam para entregar o Sistema Produtor de Água São Lourenço.

João Astros

SISTEMA PRODUTOR DE ÁGUA DE SÃO LOURENÇO

- >> 22 milhões de pessoas beneficiadas
- >> 82 km da captação até os municípios atendidos
- >> 4.500 empregos diretos e indiretos

O Sistema São Lourenço inclui captação da água, estação de tratamento, reservatórios e assentamento de 82 quilômetros de adutoras para ampliar o abastecimento nas cidades da Região Metropolitana de São Paulo. Com o ritmo acelerado da obra, o sistema já estará em funcionamento no início do mês de abril de 2018.

Divulgação

INTERLIGAÇÃO JAGUARI-ATIBAINHA

- >> 39 milhões de pessoas beneficiadas
- >> 20 km de transposição de água bruta
- >> 8.500 litros por segundo de vazão máxima
- >> 5.300 empregos diretos e indiretos

Recém-inaugurada, a obra de interligação Jaguari-Atibainha representa um marco da Engenharia ao interligar duas grandes represas: a represa Atibainha, que faz parte do Sistema Cantareira, e a represa Jaguari, que pertence à bacia do rio Paraíba do Sul. A interligação vai garantir o abastecimento de água mesmo em situações adversas e será usada sempre que os níveis dos sistemas estiverem próximos do mínimo ou do máximo, garantindo assim, o equilíbrio entre eles.

Siga a Sabesp nas redes sociais.

SABESP. Água de qualidade tem nome.

sabesp

GOVERNO DO ESTADO SÃO PAULO