Agosto/2015

VOZ COMERCIÁRIA

ÓRGÃO OFICIAL DO SINDICATO DOS COMERCIÁRIOS DE SÃO PAULO • sindicato@comerciarios.org.br • www.comerciarios.org.br

Sapatos

Elas são loucas por eles

MERCADO DE TRABALHO

Dicas para quem quer entrar e permanecer no comércio

JURÍDICO

Fui demitido.
E agora? Perdi meu plano de saúde?

SAÚDE

Marcio Atalla ensina exercícios para quem trabalha em pé ou sentado

VOZ COMERCIÁRIA UGT

Publicação do Sindicato dos Comerciários de São Paulo
www.comerciarios.org.br

SEDE
Rua Formosa, 99 - Anhangabaú - Centro
CEP 01049-00 - Tel.: 2121-5900
www.comerciarios.org.br

SUBSEDE PINHEIROS
Rua Deputado Lacerda Franco, 125
Tel.: 2142-3300
pinheiros@comerciarios.org.br

SUBSEDE TATUAPÉ
Rua Dr. Raul da Rocha Medeiros, 72
Tel.: 3466-9393
tatuape@comerciarios.org.br

SUBSEDE LAPA
Rua 12 de Outubro, 385 - 4º andar
cjs. 41/42 e 6º andar cj. 62
Tel.: 2131-9900
lapa@comerciarios.org.br

SUBSEDE SANTO AMARO
Rua Coronel Luis Barroso, 102/106
Tel.: 2162-1700
santoamaro@comerciarios.org.br

SUBSEDE SANTANA
Rua Voluntários da Pátria, 1.961
4º andar - cjs. 401/402
Tel.: 2121-9250
santana@comerciarios.org.br

SUBSEDE SÃO MIGUEL
Rua Arlindo Colaço, 162
Tel.: 3466-9600
saomiguel@comerciarios.org.br

SUBSEDE BOM RETIRO
Rua José Paulino, 586 - 5º andar
Tel.: 2504-3500
bomretiro@comerciarios.org.br

SUBSEDE BRÁS
Rua Brigadeiro Machado, 33 - 1º andar
Tel.: 2144-9671
bras@comerciarios.org.br

AMBULATÓRIO MÉDICO E ODONTOLÓGICO
Rua Dr. Diogo de Faria, 967
Tel.: 2142-3350
ambulatorio@comerciarios.org.br

CLUBE DE CAMPO EM COTIA
Estrada do Morro Grande, 3.000
Cotia/SP - Reservas: 2121-5967
clubedecampo@comerciarios.org.br

COLÔNIA DE FÉRIAS NA PRAIA GRANDE
Av. Guilhermina, 240 - Praia Grande/SP
Tel.: (13) 3474-2310

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 do Conselho Fiscal
Adriana Machado, Domingos Serralvo Moreno e Maria das Graças da Silva Reis

Delegados Federativos
Nildo Nogueira e Wilson Moura da Silva
Suplentes de Delegados Federativos
Manuel Correia e Domingos Serralvo Moreno

Conselho de Planejamento Estratégico
Rubens Romano e Julio Nicolau

Editora e Jornalista responsável: Elaine Gazonni Mtb 17.654/SP
Textos: Karina Amador e Ana Castanho
Programação Visual, Artes e Diagramação: Antonio Laudate
Fotos: Fabio Mendes e Jaélcio Santana
Tiragem: 70 mil exemplares
Cartas para a Revista: Assessoria de Imprensa
Rua Formosa, 99 - 13º andar - CEP 01049-000 - São Paulo/SP

Filiado à: FECOMERCIÁRIOS

Nossa luta pelo emprego

A economia brasileira passa por um dos seus momentos mais difíceis dos últimos dez anos. E quem vem sofrendo as mais duras consequências, mais uma vez, é a classe trabalhadora. A recessão, que muitos não querem admitir, é uma realidade. A inflação já passa de 7% e os juros são os maiores do planeta. Isso tem levado o comércio e a indústria a perderem vendas e, consequentemente, diminuírem seus postos de trabalho, com demissão em massa de trabalhadores.

No comércio, que nos últimos dez anos assistiu ao número de postos de trabalho aumentar em 30%, o fechamento de lojas tem como resultado mais de 60 mil demissões este ano em São Paulo. Números assustadores, mas, para o Governo, na hora de oferecer alternativas para evitar essa avalanche de demissões, a indústria, principalmente a automobilística, é o setor que recebe atenção. Por essa razão, nós, aqui do Sindicato dos Comerciários, vamos dar início a uma grande mobilização nacional, denunciando o drama que vem passando a classe trabalhadora, em particular os trabalhadores do comércio.

Aliado à crise, ainda temos que travar uma verdadeira guerra contra os maus patrões, que não respeitam os direitos fundamentais dos trabalhadores. Começamos essa ação sindical a partir do fechamento de uma loja na região da 25 de Março que encerrou suas atividades depois de 66 anos por causa da crise econômica e da falta de apoio do Governo. Essa mobilização tem como objetivo pedir a garantia e a manutenção dos postos de trabalho e tratamento igual do Governo para o setor de comércio e serviços – hoje um dos maiores empregadores do Brasil e que vem enfrentando os mesmos problemas ou maiores que a indústria automobilística, setor que recebe amplo e total apoio, com empréstimos subsidiados e isenções de impostos.

Ricardo Patah,
Presidente do Sindicato

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
E-mail: imprensa@comerciarios.org.br

ÍNDICE

CAPA
Sapatos, elas são loucas por eles
22

4
ENTREVISTA
ALEXANDRE PRADO BETTI
Emprego Apoiado
De olho em quem necessita de mais ajuda

6
SINDICATO/DIEESE
Um difícil ano?
Como uma perspectiva de baixo crescimento e alta na inflação podem impactar no mercado de trabalho e endurecer as negociações coletivas

8
AÇÕES DO SINDICATO
Sindicato dos Comerciários em ação todo dia, o dia todo

14
ENTREVISTA
RICARDO PATAH
"Uma punhalada!"

18
MERCADO DE TRABALHO
Dicas para quem quer entrar – e permanecer – no comércio

20
SAÚDE
Em pé ou sentado, o importante é se movimentar

25
JURÍDICO
Fui demitido. E agora, perdi meu plano de saúde?

26
AÇÕES
Campanha Salarial 2015/2016 Aprovada a pauta de reivindicações

28
BEM ESTAR
Durma bem à noite e tenha um bom dia!

30
HISTÓRIA DO COMÉRCIO
Avenida Europa: vitrine permanente das supermáquinas

32
ARTIGO
Qual a importância do feedback?

34
SINDICALISMO
UGT Nacional reelege Ricardo Patah presidente da Central

36
INCLUSÃO
14ª Reatech se consolida como o maior evento da América Latina

38
CULTURA
Zoo de São Paulo se transforma em terra de gigantes

42
SAÚDE
Sinais nas unhas podem indicar que algo não vai bem

Emprego Apoiado

De olho em quem necessita de mais ajuda

"Uma metodologia que visa à inclusão de pessoas em situação de incapacidade mais significativa no mercado competitivo de trabalho, respeitando e reconhecendo suas escolhas, interesses, pontos fortes e necessidades de apoio." Esta é a definição de Emprego Apoiado, segundo a Anea (Associação Nacional do Emprego Apoiado), uma organização nacional que representa legitimamente os interesses dos operadores e usuários dessa metodologia.

A entidade tem como proposta difundir informações sobre o Emprego Apoiado e, recentemente, firmou parceria com a Secretaria de Inclusão da Pessoa com Deficiência, do Sindicato dos Comerciários de São Paulo.

Conversamos com Alexandre Prado Betti, tesoureiro e membro do Conselho Administrativo da Anea, psicólogo e consultor de Emprego Apoiado, para entender como essa prática acontece no dia a dia.

Voz Comerciária: Como funciona o Emprego Apoiado?

Alexandre Prado Betti: Trata-se de um método para ajudar pessoas que precisam de muito apoio para conseguir se incluir no mercado de trabalho. Pessoas com deficiência intelectual, deficiência múltipla, autismo, paralisia cerebral e transtorno mental são os grupos mais atendidos pela metodologia. Porém qualquer pessoa que se encaixe na definição de público-alvo do Emprego Apoiado pode ser atendida. A ideia não é apenas conseguir entrar, mas sim se manter e se desenvolver no emprego.

VC: Como se identifica a necessidade da pessoa?

Betti: Temos uma forma de nos aproximar dela, da família, para descobrir seus interesses, seus pontos fortes – e não apenas suas limitações. Eu passeio com a pessoa, vejo como ela se relaciona, tento entender do que ela gosta, com o que quer trabalhar. Daí, sim, tentamos criar uma vaga, em contato com a empresa – e de acordo com as necessidades da companhia. Para nós, o que importa é o que a pessoa quer fazer.

VC: Mas como diferenciar quem precisa e quem não precisa do Emprego Apoiado?

Betti: Há pessoas com deficiência que não precisam pois conseguem participar de um processo seletivo e se colocar de uma maneira mais tradicional, desde que haja algumas adaptações na empresa. O que define a intensidade de apoio é a condição que a pessoa encontra quando vai sustentar um trabalho, o impacto do ambiente na sua funcionalidade. Depende do local onde a pessoa mora, das condições de acesso, do preconceito em relação às pessoas com deficiência na cidade, etc.

> *"Se as pessoas receberem apoio correto, com a intensidade que elas precisam, elas têm potencial, capacidade e habilidades. É questão de identificar isso e dar uma oportunidade – assim acontece a empregabilidade"*
>
> *Alexandre Betti*

VC: Você diria que todas as pessoas têm capacidade de trabalhar?

Betti: Se as pessoas receberem apoio correto, com a intensidade que elas precisam, elas têm potencial, capacidade e habilidades. É questão de identificar isso e dar uma oportunidade – assim acontece a empregabilidade.

VC: As empresas contratantes do Emprego Apoiado têm que ser associadas à Anea?

Betti: Não. Nós procuramos empresas de acordo com o perfil, a necessidade e o local onde o usuário de Emprego Apoiado mora.

VC: As companhias apresentam resistência?

Betti: Geralmente, não. Elas percebem que não é empregar por empregar. O Emprego Apoiado favorece uma inclusão de qualidade. É tirar a pessoa de casa, de um emprego protegido e inseri-la na sociedade.

VC: Qual a relação entre Emprego Apoiado e a Lei de Cotas?

Betti: O preenchimento da Lei de Cotas não é o nosso objetivo. É uma consequência. O que queremos é fazer um bom processo inclusivo com quem precisa de muito apoio e dar condições para que quaisquer empresas, mesmo aquelas que não precisam atender a Lei de Cotas, se tornem inclusivas. A Lei favoreceu esse movimento, mas a ideia não é simplesmente cumpri-la, e sim fazer com que a sociedade não precise de lei.

Sindicato dos Comerciários de São Paulo apoia o Emprego Apoiado

O Emprego Apoiado é um tema que faz parte da agenda de atividades promovidas pela Secretaria de Inclusão da Pessoa com Deficiência do Sindicato dos Comerciários de São Paulo. "Como representantes dos trabalhadores do comércio, buscamos sempre novas parcerias, distribuímos materiais informativos, promovemos palestras em empresas, universidades, sindicatos de outras categorias, fazemos exposições de artistas autodidatas, participamos de feiras, etc.", explica Cremilda Bastos Cravo, diretora da Secretaria.

"É muito importante a instituição estar comprometida com a diversidade funcional e promover a equiparação de oportunidades entre as pessoas com e sem deficiência, respeitando os princípios inclusivos e, consequentemente, a legislação brasileira", complementa Sonia Rodrigues, coordenadora da Secretaria, que está concluindo sua pós-graduação em Emprego Apoiado pela UNIFESP.

A entidade firmou uma parceria com a Anea (Associação Nacional do Emprego Apoiado), com o objetivo de incentivar a metodologia e melhorar as formas de contratação da pessoa com deficência no País.

A ideia é disseminar o Emprego Apoiado para que ele se torne uma política pública.

Para saber mais, acesse http://www.aneabrasil.org.br e www.comerciarios.org.br.

Um difícil ano?

Como uma perspectiva de baixo crescimento e alta na inflação podem impactar no mercado de trabalho e endurecer as negociações coletivas

O ano de 2015 inicia-se com o País tendo que enfrentar problemas como estagnação econômica e continuidade da instabilidade política.

Há dois movimentos que tendem a contribuir com esta situação: a queda de arrecadação e o desemprego. Quando o Governo corta gastos, os investimentos públicos são reduzidos, fazendo com que os investimentos totais na economia encolham e o crescimento seja comprometido, tendo como consequências imediatas o desemprego e a queda da arrecadação de tributos.

Sendo assim, o mercado de trabalho deverá sofrer grande impacto com as medidas de ajuste implementadas pelo Governo. No quarto trimestre de 2014, a eliminação de postos de trabalho já foi superior à criação de novos empregos, segundo dados do Ministério do Trabalho.

Nos primeiros três meses de 2015, o setor do comércio registrou saldo negativo na relação entre contratados e demitidos, ou seja, fechou mais postos de trabalho do que abriu.

A elevação do desemprego altera a lógica do mercado de trabalho e a atuação sindical. A redução da criação de novas vagas e a eliminação de postos de trabalho já existentes devem ter impacto negativo sobre os salários, pois as empresas deverão promover maior rotatividade para se beneficiar do aumento da oferta de mão de obra. Por esse expediente, elas substituem os funcionários ativos, contratados quando o mercado estava aquecido, por novos, com salários menores. Assim, em breve espaço de tempo, os salários nominais médios terão se reduzido. Esses sinais já aparecem nas pesquisas.

Do ponto de vista das vendas, o setor começa a dar sinais de desaquecimento. No primeiro bimestre de 2015, o volume de vendas registrou variação negativa de 1,2%. Várias razões podem ser citadas para explicar essa desaceleração. A confiança do consumidor está em queda, o que justifica maior critério quando vai às compras. As expectativas sobre o futuro, marcadamente sobre o comportamento do mercado de trabalho, podem justificar este fato.

A inflação e as taxas de juros são outros dois fatores a serem considerados como causas da retração do consumo. Outra variável que não pode ser desconsiderada nesta análise é o nível de endividamento das famílias, que se encontra em patamares não desprezíveis: 61,9% das famílias brasileiras possuem algum tipo de dívida e a parcela do orçamento familiar comprometido com os débitos é, em média, de 30,4% (CNC).

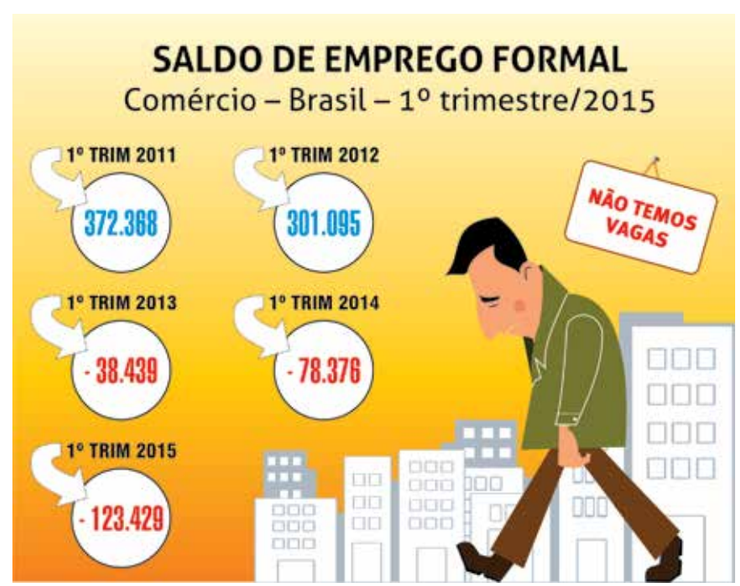
Os sindicatos, dentro desse cenário, terão dificuldades na barganha por aumentos reais de salários, uma vez que a preocupação do movimento estará voltada mais para a manutenção do emprego do que para o aumento da remuneração dos trabalhadores. Nesse estado de coisas, não é difícil imaginar que as entidades sindicais, ao longo do ano, com o desaquecimento do mercado de trabalho, passem de uma posição mais ofensiva, que vinham mantendo até agora, para uma mais defensiva, diante da nova realidade.

Mas, por outro lado, no acumulado de sete anos (2008/2014) o crescimento real do volume das vendas no País frente ao ganho real médio dos salários dos comerciários é muito distante, 58% contra 10,7%.

Para este ano, a Confederação Nacional de Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC) estima um crescimento de 1,0% no varejo brasileiro. Para o segmento supermercadista, a projeção é de 2% de incremento real nas vendas em 2015, segundo a Associação Brasileira de Supermercados (Abras).

É necessário não perder de vista o fato de que mesmo as projeções mais pessimistas preveem que o varejo continuará a crescer, ainda que em patamares claramente menores do que o esperado anteriormente.

É preciso ponderar que, embora o País viva um período de dificuldade, com projeções que estimam crescimento negativo para o PIB (-1,0 a -1,5%), com aumento das taxas de desemprego e, ao mesmo tempo, diminuição na geração de postos de trabalho, não há uma crise profunda como quer fazer crer a mídia. Nesse sentido, o quanto antes houver sinais claros de retomada da atividade econômica, mais rapidamente a confiança do consumidor no País será restabelecida.



Fonte: MTE / CAGED

Sindicato dos Comerciários **em ação todo dia, o dia todo**

O Sindicato dos Comerciários de São Paulo é o principal representante e defensor dos trabalhadores dessa categoria. É ele quem negocia com o setor patronal e luta pelos direitos do comerciário.

Por isso, todos os dias, a equipe sindical sai às ruas para averiguar a situação dos trabalhadores e ouvir suas queixas e sugestões. Além disso, a entidade possui uma sede no Centro de São Paulo e oito subsedes espalhadas pelos principais polos comerciais da cidade para atender a categoria.

O Sindicato está sempre atento à atuação das empresas e apura todas as denúncias que recebe dos comerciários. Ao serem identificadas irregularidades, a entidade realiza protestos, marchas, manifestações, reuniões e negociações a fim de pressionar os patrões até que sejam revistos e cumpridos os direitos trabalhistas.

Se um trabalhador não é registrado em carteira, se não recebe os benefícios constantes na

Convenção Coletiva, se precisa de orientação para se aposentar, entre outras coisas, é ao Sindicato que ele deve procurar.

Só em 2015, já foram diversas as ações em busca dos direitos trabalhistas do comerciário.

Em 21 de janeiro, os trabalhadores da Original Auto Peças, localizada em Santo Amaro, tiveram o apoio do Sindicato para cruzar os braços durante toda a manhã como forma de protesto contra as irregularidades cometidas pela empresa.

A loja não pagou o Dia do Comerciário de 2014, embora isso esteja previsto em Convenção Coletiva, não aceita atestados médicos, não reajusta o vale-refeição há quatro anos e não forneceu recibo do pagamento do 13º salário. Além disso, a empresa foi denunciada por falta de higiene no refeitório dos funcionários e ausência de equipamentos de proteção individual (EPIs).

Após a intervenção do Sindicato, a empresa apresentou relatório formalizado pelo técnico em segurança e medicina do trabalho juntamente com a ficha de controle e distribuição de EPI. A loja também se comprometeu a pagar em cinco parcelas as diferenças salariais e o Dia do Comerciário, já tendo apresentado os recibos do primeiro pagamento, e contratou uma diarista para fazer os serviços de limpeza e acabar com o desvio de função.

No dia 30 de janeiro, foi a vez do Sindicato realizar um ato em frente à loja Esperança Calçados, na Vila Nova Cachoeirinha.

A empresa havia sido denunciada pelos comerciários por não registrar os funcionários, não pagar hora extra, não disponibilizar cadeiras aos operadores de caixa nem cumprir as exigências da Convenção Coletiva de Trabalho no que se refere a feriados.

Depois da ação da entidade sindical, um representante da loja se apresentou ao Sindicato com as resoluções necessárias: registrou os funcionários, comprou cadeira para o operador de caixa, determinou o empregado responsável pela limpeza para não mais haver desvio de função, comprometeu-se a dar quatro camisas de uniforme por semestre a cada empregado e também a pagar todos os direitos dos funcionários que trabalharam nos feriados de setembro de 2013 a setembro de 2014.

Em fevereiro, a militância do Sindicato dos Comerciários de São Paulo promoveu uma manifestação em frente à Concessionária de Veículos Auguri Fiat/Paris pois, além de não ter pago o retroativo referente ao dissídio coletivo de 2014, a empresa demitia e não pagava os direitos trabalhistas nem homologava no Sindicato, como determina a lei.

Após a ação, a concessionária se comprometeu a realizar as próximas homologações na entidade sindical e a pagar as diferenças salariais devidas referentes ao dissídio.

Já no dia 11 de março, foi a vez de protestar na Alegria Calçados da Lapa. A empresa foi acusada por atrasar os salários e não pagar as férias dos comerciários.

Com o apoio do Sindicato, os funcionários paralisaram suas atividades até as 15 horas. Após a pressão, a loja cedeu e pagou aos comerciários os salários atrasados, além de se comprometer a efetuar o pagamento das férias.

A militância da entidade sindical também promoveu um ato em frente à loja Global Componentes Eletrônicos, na Rua Santa Efigênia, no dia 28 de maio.

A empresa havia sido denunciada por praticar desvio de função, manter trabalhadores sem registro em carteira, demitir três funcionários por justa causa sem sustentação jurídica e ainda por assédio moral praticado pelo gerente da loja.

A manifestação aconteceu das 8h às 16h, com a participação dos funcionários demitidos. Durante toda a ação, a empresa não se manifestou.

Campanhas e ações sociais

Além das manifestações e protestos, o Sindicato promove, diariamente, ações que visam incluir, reconhecer, entreter e orientar os trabalhadores do comércio. São alguns exemplos de eventos ocorridos em 2015:

- ***baile de Carnaval para os comerciários aposentados;***
- ***Mulher ComVida, em que milhares de pessoas puderam usufruir, gratuitamente, de serviços de beleza, saúde, assessoria jurídica, empregabilidade, defensoria pública, entre outros;***
- ***Campanha da Mulher no Ambulatório do Sindicato, em que as comerciárias fizeram exames de mamografia, Papanicolau e densitometria óssea gratuitamente;***
- ***júris simulados para informar e prevenir sobre qualquer tipo de violência e discriminação;***
- ***palestras sobre saúde e segurança no trabalho, prevenção e combate ao uso de drogas, inclusão de pessoas com deficiência no mercado de trabalho;***
- ***cursos de informática, inglês, espanhol, instrumentos musicais e dança;***
- ***Feira e Parada LGBT, entre outros.***

O Sindicato dos Comerciários de São Paulo enxerga o trabalhador como cidadão e luta incansavelmente pelos seus direitos, para que ele trabalhe de forma justa e saudável e continue sendo o principal personagem do crescimento da economia brasileira.

Por isso, se sua empresa estiver descumprindo acordos ou deixando de atender seus direitos, garantidos pela Convenção Coletiva, procure o Sindicato e denuncie: (11) 2111-1818 ou www.comerciarios.org.br.

"Uma punhalada!"

Fonte: FEDERAÇÃO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DO ESTADO DE SÃO PAULO / Revista Repórter Fecomerciários, edição 236

Ricardo Patah é presidente da UGT, a terceira maior central sindical do País, e do Sindicato dos Comerciários de São Paulo.

Nesta entrevista ele fala sobre preservação de direitos e reformas necessárias ao Brasil

Por Margarete Murakami

Repórter Fecomerciários: Hoje a UGT conta com quantas entidades filiadas?

Ricardo Patah: São 1.600. Juntas, elas representam oito milhões de trabalhadores. Somos a terceira maior central sindical do Brasil e também a maior na área de comércio e serviços, na qual representamos 3,8 milhões de trabalhadores.

RF: Como a UGT recebeu o anúncio das Medidas Provisórias 664 e 665 anunciadas pelo Governo em dezembro de 2014?

Patah: Foi uma punhalada nas costas, uma vez que as decisões dificultam o acesso ao seguro-desemprego, ao abono salarial, à pensão por morte, ao auxílio-doença e ao seguro-defeso pago aos pescadores durante o período de proibição de sua atividade.

RF: No anúncio do novo pacote, o que deixou a Central mais indignada?

Patah: Durante a campanha, a presidente prometeu não mudar os direitos trabalhistas e usou a expressão: "não mexemos nisso nem que a vaca tussa". Depois da vitória nas eleições, Dilma Rousseff, o ministro-chefe da Casa Civil, Aloizio Mercadante, e o ministro do Trabalho, Manoel Dias, nos receberam. Eles se comprometeram a convocar novamente os dirigentes se houvesse novidades. A surpresa surgiu no dia 29 de dezembro, quando o Governo nos chamou, não para discutir ou ouvir, mas para anunciar o pacote.

RF: E agora? De que forma a UGT está se posicionando frente às medidas?

Patah: Nossa posição é de total e irrevogável oposição às medidas provisórias. Elas constituem um ataque e retrocesso aos direitos trabalhistas duramente conquistados pelo nosso povo. Restringem o acesso da população e trabalhadores a benefícios previdenciários e trabalhistas, contrariando, assim, o que a então candidata à reeleição, Dilma, afirmara durante a campanha eleitoral.

> *"Nossa posição é de **total oposição às medidas provisórias**. Elas constituem um **ataque** e retrocesso aos direitos dos trabalhadores, duramente conquistados pelo povo. **Restringem o acesso da população a benefícios previdenciários** e trabalhistas"*

RF: Em nenhum momento vocês foram consultados?

Patah: A UGT nem as demais centrais foram consultadas sobre isso, o que revela falta de respeito. As centrais deveriam ter sido ouvidas e levadas em conta quando se trata de discutir os direitos dos trabalhadores.

RF: Segundo o Governo, essas mudanças visam economizar R$ 18 bilhões por ano. Como a UGT encara esta afirmação?

Patah: Com essas alterações, o Governo Dilma quer resolver seus problemas fiscais, e não os do trabalhador. Há muita coisa que pode ser cortada, tanto em nível federal quanto estadual. Veja o caso, por exemplo, das aposentadorias especiais para ex-governadores e pensões vitalícias de ex-primeiras damas. Uma imoralidade que precisa ser combatida, da mesma forma que é preciso extinguir o pagamento de auxílio-moradia para integrantes da cúpula do Judiciário e do Ministério Público Federal. Além disso, o Governo Dilma beneficiou 56 setores empresariais com desoneração da folha de pagamento, prejudicando as finanças do INSS.

RF: Qual a posição da UGT sobre o equilíbrio das contas públicas? Afinal, este é um dos argumentos utilizados pelo Governo para cortar despesas.

Patah: A UGT é pelo equilíbrio das contas públicas. Mas isso não pode se dar por meio de cortes dos direitos dos trabalhadores, quando se sabe que são os endinheirados que pagam menos impostos, que sonegam bilhões em tributos (só em 2013 foram R$ 415 bilhões), que orquestram os assaltos aos cofres públicos por meio de práticas corruptas, que se beneficiam de desonerações de impostos e mesmo assim demitem.

RF: Para a UGT, qual seria a intenção dessas medidas?

Patah: Na verdade, elas representam uma tentativa de Reforma da Previdência para retirar direitos dos trabalhadores e um arrocho fiscal trabalhista. Elas não criam nenhuma obrigação às empresas, que continuam a usufruir todo tipo de benefícios fiscais. Já os trabalhadores amargam a defasagem de mais de 64% da tabela do Imposto de Renda, veem seu saldo do FGTS (que é reajustado anualmente pela taxa referencial mais 3%) perder todo ano para a inflação, que já está no teto de 6,5%. Além do mais, sofrem com o famigerado Fator Previdenciário.

RF: Em relação às mudanças no seguro-desemprego, que, entre outras alterações, teria ampliado de seis para 18 meses o prazo para a primeira solicitação, elas atingiriam

uma faixa específica de trabalhador?

Patah: As medidas baixadas no âmbito do seguro-desemprego penalizam os jovens que estão ingressando no mercado de trabalho e também aqueles que atuam nos setores com menor especialização, onde a rotatividade de mão de obra atinge níveis assustadores.

RF: De que forma a UGT tem atuado diante deste pacote fiscal?

Patah: De modo unitário com as demais centrais. Já estivemos com ministros do Governo Dilma, com os presidentes da Câmara dos Deputados, Eduardo Cunha, e do Senado, Renan Calheiros, em algumas ocasiões, quando reafirmamos nossa posição pela retirada das duas medidas do Congresso Nacional ou sua reprovação.

RF: As Centrais apresentaram alternativas às duas medidas?

Patah: Sim. Apresentamos nossas propostas para contribuir para a construção democrática e coletiva de uma ampla, profunda e duradoura reforma fiscal. Ela teria como objetivo contar com uma justiça tributária e fiscal redefinida dentro de um sentido democrático e progressista, tanto em termos de arrecadação quanto em distribuição do chamado "bolo". O tamanho da carga tributária, a multiplicidade e a complexidade das regras, a necessidade de estimular ou não certas atividades, a competitividade da produção, o equilíbrio nas contas também seriam contemplados.

RF: E como seria a abrangência dessa reforma fiscal?

Patah: Seria uma reforma que englobaria as esferas da União, Estados e Municípios, construída pela interação democrática entre governo, parlamento e sociedade civil. Ela se faz necessária para que o Brasil sepulte, de forma definitiva, duas tradições perversas da nossa história fiscal: a penalização e sofrimento para a cidadania e isenção e privilégios para as oligarquias.

RF: O que seria necessário para promovê-la na prática?

Patah: É preciso inverter essa tradição de modo que, do lado da despesa, cortem-se os gastos supérfluos e acabe-se com a agiotagem financeira contra as finanças públicas. Assim, seriam vitalizadas as políticas sociais e de investimentos que dinamizem o setor produtivo. Do lado da receita, eliminar a denominada "regressividade" da estrutura tributária, fazendo com que os que têm mais e ganham paguem mais, por meio da progressividade sobre a renda e propriedade.

RF: Quais as sugestões da UGT para o corte de despesas?

Patah: Redução no número de ministérios, cargos de confiança, nos números e valores dos cartões corporativos, da taxa Selic, que incide sobre a dívida pública interna, e dos gastos em publicidade. Também defendemos o fim das reduções fiscais para os setores que demitem; combate à corrupção, ao desperdício, à ineficiência; fortalecimento e reaparelhamento da Controladoria Geral da União (CGU) e da Polícia Federal. Entendemos que é igualmente preciso haver mudança da Lei das Licitações (8.666/93) que permita a participação da sociedade civil nas comissões de licitações e criação de mecanismos que impeçam o superfaturamento e aniquilem o fato de se facilitar combinações dos resultados.

"A União Geral dos Trabalhadores é pelo equilíbrio das contas públicas. Mas isso não pode se dar por meio de cortes dos direitos dos trabalhadores, quando se sabe que são os endinheirados que pagam menos impostos e sonegam bilhões em tributos"

RF: O aumento da receita se daria por quais iniciativas?

Patah: Pela regulamentação do imposto sobre as grandes fortunas, via cobrança da dívida ativa da União no valor de R$ 1,3 trilhão e combate à sonegação. Outro caminho seria o fim da isenção do Imposto de Renda (IR) sobre lucros e dividendos distribuídos por empresas e sócios acionistas, bem como por meio do aumento do Imposto Territorial Rural (ITR) sobre terras improdutivas. Achamos interessante se criar o imposto sobre a remessa de lucros, aumentar o Imposto de Renda sobre os bancos, latifúndios improdutivos e a tributação de bens supérfluos e de luxo.

RF: Há alguma sugestão sobre a correção da Tabela do IR?

Patah: É uma das nossas principais bandeiras de luta. Esta correção é emergencial. Está defasada em mais de 64%. Ainda temos como reivindicação a desvinculação dos recursos do Fundo de Amparo ao Trabalhador (FAT) do Orçamento Geral da União (OGU).

RF: Qual seria outra reforma reivindicada?

Patah: A reforma política. Com ela, seria ampliada a democracia, garantindo maior participação popular. Desse modo, os partidos políticos e as demais instituições democráticas seriam fortalecidos. O combate às relações espúrias do dinheiro com as urnas seria potencializado, da mesma maneira, o aniquilamento de todas as formas de mau uso do dinheiro público.

RF: Por fim, todo este elenco de propostas aqui exposto compõe algum documento oficial da UGT?

Patah: Sim. E, durante recente encontro que as centrais tiveram com representantes do Governo, este documento foi entregue ao secretário-geral da Presidência da República, Miguel Rosseto.

Dicas para quem **quer entrar – e permanecer –** no comércio

"O setor do comércio sempre foi um dos maiores empregadores do Brasil. Com o crescimento do varejo, então, isso se acentuou. Sem contar que ser comerciário costuma ser o primeiro emprego de muita gente."

Quem faz essas afirmações é Luis Augusto Ildefonso da Silva, diretor de Relações Institucionais da Alshop - Associação Brasileira de Lojistas de Shoppings.

E é justamente por conta de toda essa importância que o diretor dá dicas para quem pretende entrar – ou se manter – no comércio.

Se esse é o seu caso, fique atento a essas regrinhas básicas, tenha sempre em mente que você terá que lidar com todo tipo de público, seja gentil, nunca perca o espírito de equipe e bom trabalho!

DEDICAÇÃO

"Esse é um fator primordial: dedicar-se a tudo o que faz. Se você é um atendente, seja o melhor, o mais dedicado. Dedicação implica em ser disponível, pontual, ter força de vontade, buscar novos conhecimentos. Hoje em dia, o comerciário deve ouvir mais do que falar. Antigamente, o consumidor queria muitas explicações. Agora, com a internet, ele já chega cheio de informações. Por isso, o vendedor tem que se dedicar e estudar para saber mais ainda sobre o produto."

JOGO DE CINTURA

"Muitas vezes, o consumidor entra na loja por conta de uma promoção. Cabe ao comerciário ter jogo de cintura, mostrar outros produtos e aumentar sua venda. Essa característica também é válida quando o produto procurado está em falta. A desenvoltura é muito importante na hora de vender."

AGILIDADE

"Que fique claro que agilidade não é desprezo. É necessidade. A pressa faz parte do nosso cotidiano. Está todo mundo correndo o tempo todo. Por isso é tão importante que o atendimento seja ágil."

SER SOLÍCITO

"Não fique rodeando o cliente – isso é chato. Mas se mostre sempre à disposição, prestativo. Em relação à equipe, esteja também disposto a ajudar e a aprender."

TER BOM RELACIONAMENTO

"É importante se relacionar bem com os clientes, sempre com educação. Mas também é fundamental se relacionar bem com seus colegas e chefes. Ajude seu colega a vender, se for necessário. Deve-se pensar na loja como um todo. O vendedor isolado, que só pensa nele, fatalmente não irá progredir. O que tem que reinar é a ética e o espírito de equipe. Vale lembrar, ainda, que ambição é diferente de ganância. O comerciário deve ser ambicioso, claro. Mas o ganancioso nunca se dá bem."

APARÊNCIA

"Estar bem cuidado e bem vestido é importante em qualquer lugar e qualquer profissão. No caso específico de quem trabalha no comércio, é bacana se adequar a seu público consumidor. Por exemplo, se você trabalha numa loja de jeans, é legal usá-lo. Se o público-alvo é jovem, vale uma moda mais despojada. É como estar 'dentro da tribo' que você atende."

Em pé ou sentado, o importante é se movimentar

A maioria dos comerciários passa grande parte do dia em pé, trabalhando. Alguns, como operadores de caixa, por exemplo, passam a maior parte do tempo sentados. Como isso pode influenciar na saúde? Faz mal? Faz bem?

Para entender melhor e pegar algumas dicas, conversamos com Marcio Atalla, professor de Educação Física, com especialização em Treinamento de Alto Rendimento e pós-graduação em Nutrição, muito conhecido por protagonizar o quadro *Medida Certa* do programa *Fantástico*, da Rede Globo.

Segundo ele, ficar numa mesma posição durante muitas horas é ruim para a saúde de um modo geral: para circulação, postura e até para a cabeça.

"O ideal é que se troque de posição a cada uma, duas horas, no máximo", explica Atalla. "Quem está em pé deve procurar andar pequenas distâncias e se sentar um pouco. Se tiver possibilidade, fazer pequenos alongamentos, como encostar as mãos nos pés, flexionando ou não os joelhos. O simples fato de espreguiçar o corpo, elevando as mãos para o alto e mexendo pés e mãos em movimentos circulares, já ajuda a ativar a circulação."

> *"As pessoas precisam entender a real importância de se fazer atividade física da mesma forma que escovam os dentes"*
>
> *Marcio Atalla*

O professor conta que o mesmo vale para quem trabalha o dia inteiro sentado. A pessoa deve procurar se levantar, caminhar pequenas distâncias, mexer as costas, ombros, se espreguiçar. "O ideal é manter as pernas sempre flexionadas em 90 graus enquanto estiver sentado e as costas bem juntas ao encosto da cadeira", diz Atalla.

Mexa-se!

Ele alerta para a importância do exercício físico: "Muitas pessoas, após passarem horas sentadas em seus trabalhos, vão para casa, sentam no sofá e não fazem nenhum tipo de atividade física. Mantêm uma rotina sedentária e ainda se alimentam mal. O que temos que fazer é, fora do horário de trabalho, incluir ao menos 30 minutos diários de exercícios físicos. Dessa forma, já se consegue evitar uma série de doenças e ganhar saúde".

Atalla explica que não existe um ou outro exercício indicado. O que é preciso é que seja feito com regularidade, que faça parte da rotina. "As pessoas precisam entender a real importância de se fazer atividade física da mesma forma que escovam os dentes, tomam banho ou se alimentam. Faz parte da vida e é tão necessário à saúde quanto qualquer outro hábito diário que temos."

E as grávidas?

As gestantes devem ficar ainda mais atentas à questão da circulação das pernas, do mal-estar que causa ficar por muito tempo com a barriga comprimida sentada à mesa. "Elas podem usar meia de compressão, mas é importante manter os pés mais altos, usando banquinhos embaixo da mesa", finaliza Marcio Atalla.

Sapatos,
elas são loucas por eles

A paixão por sapatos não precisa fazer sentido. Se não todas, a maioria das mulheres ama e enlouquece com eles.

Alto, baixo, rasteiro, longo, bico redondo, bico fino, esportivo, não importa, cada qual no seu estilo, eles levam a mulherada ao delírio. Mas só as mulheres? Sim. Segundo Audrey Dias, supervisora da loja de calçados Bongusto, no Centro de São Paulo, "enquanto um homem compra um, as mulheres compram três pares de sapatos".

O comércio deste produto está cada dia mais inovador e o mercado de trabalho exige conhecimento e preparo do profissional. Segundo Audrey, que está há quase 25 anos neste ramo, dois quesitos são fundamentais para o comerciário que vende sapatos: falar tecnicamente sobre o produto e estar por dentro da tendência.

"Todas as lojas têm produtos bons. E só tem uma maneira de se diferenciar dos outros: o atendimento. Geralmente, a mulher que chega à loja não quer escolher só um sapato, ela quer uma consultoria de moda. Por isso a necessidade de um vendedor bem esclarecido."

Audrey conquistou experiência em Franca, cidade do interior de São Paulo considerada a terra dos calçados.

"Falo tecnicamente sobre os sapatos, por isso vim trabalhar na loja. Conheço o produto e adoro. A cada estação e coleção, descobrimos coisas novas. No universo feminino, sempre temos novidades, muita coisa bonita para que a mulher se transforme o tempo todo. A ideia é estar sempre bonita, mas não deixar de ficar confortável."

História

Evidências mostram que os sapatos surgiram a partir de 10.000 a.C. Pinturas do período paleolítico dessa época em cavernas na Espanha e no sul da França fazem referência ao calçado e cada região o utilizava de formas e modelos diferentes.

A padronização de numeração e tamanho é de origem inglesa. O rei Eduardo foi quem uniformizou as medidas.

Em meados do século 19, com a Revolução Industrial, as máquinas surgiram para auxiliar na produção dos calçados em grande escala.

No século 20, grandes mudanças começaram a acontecer nas indústrias calçadistas, como a troca do couro pela borracha e pelos materiais sintéticos.

No Brasil, os calçados de tecidos eram os mais comuns entre os que podiam usá-los e o couro só foi introduzido no comércio no meio do século.

No período de 1800 a 1900, houve um grande avanço tecnológico que transformou o sistema artesanal em atividade verdadeiramente fabril.

Já o salto, considerado símbolo da sensualidade feminina, nasceu nos anos 1950 e tem atravessado séculos. »

> *"Enquanto um homem compra um, as mulheres compram três pares de sapatos"*
>
> *Audrey Dias*

Saltos e sapatos

AGULHA

O salto agulha geralmente se apresenta entre os modelos mais altos. Possui como característica o fato de ser extremamente fino. É bem elegante e combina com diversas situações, desde que o look se incline para algo mais clássico.

ANABELA

O nome não é do sapato e sim do salto, pois tanto uma sandália quanto um sapato fechado podem ser Anabela. O que caracteriza é a estrutura inteiriça do salto que vai diminuindo na parte da frente.

BONECA

Fechado, porém decotado no peito do pé. Bico arredondado, com tira que transpassa de uma lateral a outra do calçado. Podem ser saltos médios, baixos e altos.

SAPATO CHANEL

Foi criado por Coco Chanel na década de 1960, com o intuito de diminuir seus pés. É um clássico. Bico fino, fechado na frente e aberto na parte do calcanhar.

CONE

Como o próprio nome diz, o salto tem um formato de um cone, tendo a base mais larga junto ao sapato e terminado fino na outra ponta.

CUBANO

É um salto semelhante a um bloco, que vai afinando levemente entre a sola e o ponto de contato com o chão.

MOCASSIM

Criado pelos índios norte-americanos, os modelos mais tradicionais mantêm o visual "rústico".

SAPATO PEEP TOE

Tem um buraquinho na ponta, onde um ou mais dedos aparecem pela abertura. "Toe" em inglês é dedão do pé e "peep" é "espiar", por isso o nome.

ESPADRILHA

É um sapato com salto feito de tecido e o solado pode ser de corda, cortiça ou palha.

RASTEIRINHA

Mais sofisticadas do que os chinelos, mas tão confortáveis quanto eles.

SCARPIN

É o calçado que esconde os dedos do pé e é fechado na parte de trás. Bico fino, arredondado ou quadrado. Se o salto for maior que 10 cm, o scarpin passa a ser chamado de "stiletto".

SNEAKERS

É tênis, mas tem salto. Tem cara de esportivo, mas não é visto nas quadras, parques ou academias.

Fui demitido.

E agora, perdi meu plano de saúde?

Não bastasse a pessoa ser demitida, ela ainda perde, consequentemente, benefícios importantes.

Mas, calma. Em relação ao plano de saúde, a ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar) determina que o trabalhador que foi demitido sem justa causa e que contribuía para o custeio de seu plano tem direito, sim, a continuar com ele. Condições: desde que ele passe a pagá-lo integralmente e não arrume outro emprego.

Período

O trabalhador que foi demitido sem justa causa deve comunicar à empresa se pretende ou não se manter no plano até, no máximo, 30 dias após a demissão. Passado esse prazo, ele perde o direito de continuar no convênio médico.

O tempo de validade para continuar a usar o plano corresponde a 1/3 do período trabalhado, podendo variar de seis meses a, no máximo, dois anos.

Dependentes

Caso o empregado demitido queira, o direito ao uso do plano continuará, obrigatoriamente, extensivo aos dependentes inscritos quando da vigência do contrato de trabalho.

E quando me aposentar?

Os aposentados que contribuíram por mais de dez anos podem manter o plano pelo tempo que desejarem. Quando o período for inferior, cada ano de contribuição dá direito a um ano no plano coletivo depois da aposentadoria. Isso desde que ele não seja admitido em outro emprego.

Comerciário(a), se sua empresa não estiver cumprindo a lei, denuncie!

O Sindicato dos Comerciários de São Paulo tem um Departamento Jurídico à sua disposição.

Caso a empresa em que você trabalha – ou trabalhava – não cumpra as normas, entre em contato com a entidade sindical e nós acionaremos a companhia e faremos valer seus direitos.

Acesse www.comerciarios.org.br e clique em "Seus direitos" ou ligue (11) 2111-1818.

Campanha Salarial 2015/2016

Aprovada a pauta de reivindicações

No dia 21 de julho, o Sindicato dos Comerciários de São Paulo realizou uma Assembleia Geral para aprovação das cláusulas que formarão a pauta de reivindicações da Campanha Salarial 2015/2016.

A pauta é composta por 134 itens. Entre eles, estão:

- *reajuste do INPC + aumento real*
- *vale-refeição ou alimentação*
- *cesta básica*
- *PLR (Participação nos Lucros e Resultados)*
- *saúde e segurança do trabalhador*
- *valorização do piso da categoria de 20%*

> *“Vamos às ruas pressionar os patrões e conquistar o que é de direito do comerciário”*
>
> ***Ricardo Patah***

A Assembleia foi realizada na sede do Sindicato, localizada no centro da capital.

No total, foram 11843 votos, sendo 11644 a favor da pauta.

“Nos últimos dez anos, tivemos aumento real em todas as campanhas. Temos consciência do momento difícil, de crise, que estamos vivendo. Mas vamos continuar lutando pelo aumento real, pelo cumprimento da Convenção Coletiva no que se refere ao trabalho aos domingos e, principalmente, pela manutenção do emprego”, disse Ricardo Patah, presidente do Sindicato dos Comerciários de São Paulo.

E complementou: “Temos feito cerca de 12 mil homologações por mês no Sindicato. Também estamos passando por dificuldades em grandes polos comerciais, como Brás e Bom Retiro, onde lojas estão fechando as portas, até por conta da concorrência desleal promovida por aqueles que vivem na informalidade. Mas vamos nos unir para mostrar a força do Sindicato e ultrapassar as situações adversas”.

Durante uma semana, os diretores e a equipe da militância do Sindicato foram às ruas e visitaram lojas, shoppings, supermercados, concessionárias, açougues, atacadistas e todas as empresas que fazem parte do grande comércio paulistano para que os trabalhadores pudessem votar nas reivindicações que fariam parte da pauta.

O próximo passo é a entrega dessa pauta ao setor patronal para negociação.

“Vamos às ruas, fazer uma agenda de manifestações para pressionar os patrões e conquistar o que é de direito do comerciário”, finalizou Ricardo Patah.

Comerciários de diferentes pontos de São Paulo votaram nas cláusulas da pauta

Durma bem à noite e tenha um **bom dia!**

Você anda dormindo pouco? Então, atenção! A falta de sono pode causar alterações comportamentais e orgânicas que se refletem de forma significativa no seu dia a dia. Entre elas, podem estar a diminuição da capacidade de trabalho, concentração, atenção e memória. Do ponto de vista orgânico, o indivíduo pode apresentar hipertensão arterial, diabetes, obesidade, alterações hormonais, doenças cardiovasculares e neurológicas, entre outras.

Mas, afinal, quantas horas se deve dormir para ter o sono ideal? "Essa é uma característica individual, mas, em média, deve-se dormir de 6 a 8 horas. O que define uma boa quantidade de sono é como a pessoa acorda pela manhã e como fica ao longo do dia", explica o doutor José Antonio Pinto, diretor do Núcleo de Otorrinolaringologia, Cirurgia de Cabeça e Pescoço e Medicina do Sono de São Paulo.

Insônia

De fato, um dos piores fatores para a produtividade no dia seguinte é a insônia, ou seja, ficar sem dormir. São muitas as possíveis causas da insônia: estresse, doença psiquiátrica, uso de cafeína, nicotina, excesso de atividade física, efeito colateral de determinados medicamentos, dificuldades respiratórias, menopausa, entre outros.

Mais uma vez, varia de pessoa para pessoa. De qualquer forma, o dr. José Antonio dá algumas dicas para combatê-la:

- ***evitar álcool e bebidas cafeinadas pelo menos 4 horas antes de dormir;***
- ***evitar medicamentos indutores do sono;***
- ***evitar refeições pesadas antes de dormir;***
- ***fazer atividade física até 4 horas antes de dormir;***
- ***perder peso;***
- ***manter a cabeceira da cama elevada em 10 cm;***
- ***procurar dormir e acordar sempre no mesmo horário;***
- ***não fumar.***

Ronco

Há, ainda, outro distúrbio causador da insônia. Não da sua, mas de quem está ao seu lado. Trata-se do ronco! Aquele barulho, quase sempre insuportável, é sinal de que algo não vai bem. "O ronco é um ruído que indica uma obstrução parcial das vias respiratórias superiores (nariz e garganta). Se não for tratado, ele pode evoluir para uma apnéia obstrutiva do sono, ou seja, obstrução total da respiração. Apnéia é a parada respiratória acima de 5 vezes por hora, por mais de 10 segundos", diz o especialista.

Tratamento multidisciplinar

Como se vê, para uma noite de sono tranquila, com a quantidade de horas ideal, não basta cuidar de uma ou outra causa. É preciso cuidar de todas ao mesmo tempo: respiração, peso, mente, alimentação, atitude. Daí a criação do Núcleo de Medicina Sistêmica e do Sono, localizado na zona sul de São Paulo.

Trata-se de um local que une diversas especialidades da medicina, permitindo que o paciente seja cuidado por profissionais como otorrinolaringologista, clínico geral, dentista, fisioterapeuta, nutricionista, psicólogo e fonoaudiólogo.

"O paciente passa por uma avaliação em que é montado um plano de atendimento com período pré-determinado – geralmente, seis meses – e metas a serem alcançadas. Por conta da multidisciplinariedade, a pessoa será atendida, por exemplo, por um fisioterapeuta, que irá trabalhar a respiração pelo diafragma; um nutricionista, que cuidará da questão de peso e dieta; um otorrino, para viabilizar a respiração nasal; etc.", explica o dr. Levon Makhitarian Neto, otorrinolaringologista, especialista em Medicina do Sono e um dos idealizadores do Núcleo de Medicina Sistêmica e do Sono.

O médico conta que esse tratamento multidisciplinar chegou a São Paulo há cerca de dois anos, mas já passa por um estudo científico há mais de dez. No Brasil, teve início em Vitória, no Espírito Santo, em 2002.

"Geralmente, o paciente procura a clínica por conta do ronco. Afinal, este é um grande problema social. Aqui, acaba descobrindo, por exemplo, que tem apnéia e já começa o tratamento. Há casos em que é necessária até uma cirurgia plástica para ajeitar alguma parte da face que esteja obstruindo a respiração correta", complementa o dr. José Antonio, diretor do Núcleo. "Nosso equilíbrio hormonal se faz enquanto estamos dormindo. Por isso, cuidar do sono é cuidar da sua qualidade de vida."

Avenida Europa: vitrine permanente das supermáquinas

“É comum desfilar por aqui Mustang, Lamborghini, Porsche, Maserati, Covert e clássicos como Rolls Royce”

Daniel Valério

A sensação é de estar no Salão do Automóvel. Ou em um filme de Hollywood. Ou até mesmo participando do lançamento de uma supermáquina. Só que não! Estamos em solo paulistano.

O local é a Avenida Europa – considerada o centro do luxo e da diversão dos amantes de carros. É um corredor repleto de concessionárias de veículos importados, que podem custar milhões.

No bairro de Pinheiros, a via atravessa a região dos Jardins e vai mudando de nome conforme se afasta do Centro da cidade – Rua Colômbia, Avenida Europa e Avenida Cidade Jardim.

Apelidada de "avenida dos carrões", é o endereço dos endinheirados que se dirigem para comprar ou apreciar marcas como Audi, BMW, Mercedes-Benz, Lamborghini, Porsche, Jaguar, Aston Martin, Citroen, Subaru, Mitsubishi Motors, Kia Motors, Hyundai, Suzuki, entre outros.

No local, há também lojas de carros usados de luxo, com vitrines exuberantes, lojas de blindagem e importadoras de veículos.

“Estar na Avenida Europa era um sonho quando cheguei à cidade há cinco anos. Esse local é um ponto de referência. Aqui, até o custo é favorável devido à concentração de grandes marcas. Quando o carro está exposto na ‘Europa’, a venda cresce muito. Isso favorece nossos negócios”, disse Daniel Valério, proprietário da Direct Imports, loja de importação de autos. “Trabalhamos com vários segmentos do mesmo cliente, como vendas de consignados importados, peças, até intermediações de taxi aéreo.”

A Avenida Europa, apelidada de "avenida dos carrões", é considerada o ponto de referência para os amantes de carros importados

Ponto turístico

O glamour dos carros tornou a Avenida Europa um dos principais pontos turísticos da cidade, que atrai brasileiros e estrangeiros. Aos fins de semana e feriados, a rua recebe pessoas que vão só para ver e ouvir o acelerar dos motores das grandes máquinas. Nas concessionárias, os turistas se misturam com os clientes e aumentam o trabalho dos vendedores.

“É comum desfilar por aqui Mustang, Lamborghini, Porsche, Maserati, Covert e clássicos como Rolls Royce”, comenta Daniel.

História

O hábito de desfilar seus carrões por esse corredor vem da década de 1930. Foi na região dos Jardins onde começaram as primeiras corridas de automobilismo de São Paulo – a prova que aconteceu em 1936, nas ruas e avenidas da região, terminou em tragédia e se transformou em um dos grandes motivadores para a construção da pista de Interlagos em 1940. Daí, a tradição atraiu as lojas de veículos importados.

Qual a importância do feedback?

Todos nós já nos vimos em algum momento da vida apreensivos à espera de um feedback do chefe ou mesmo extremamente ansiosos aguardando a resposta de uma cobiçadíssima oportunidade de um processo seletivo. Há momentos em que essas situações são favoráveis, enaltecendo nossas virtudes, reconhecendo nossos esforços, e outros nem tanto, mas ainda assim são de grande valia para nosso amadurecimento e crescimento pessoais e profissionais.

Pensando nos seres humanos como um todo, não consigo destacar qualquer um que não busque reconhecimento em suas ações, mesmo que seja da forma mais silenciosa. Por esse motivo, feedbacks podem ser por muitas vezes temidos, mas, sem dúvida alguma, grande parte deles carrega inúmeras expectativas.

Entendo o feedback como uma ferramenta fundamental em qualquer ambiente empresarial e, inclusive, nas relações afetivas. É de suma importância que, após a realização de algum projeto, um fechamento de semestre, ou por que não de uma viagem a dois, tenhamos a oportunidade de conversar sobre isso e, juntos, fazer um balanço, analisando o aproveitamento de cada situação.

Quando não ouvimos de nossos líderes onde acertamos, em que podemos melhorar ou mesmo o que funciona e devemos manter, dificilmente teremos parâmetro suficiente para a análise de nossa produtividade e desenvolvimento profissional. No âmbito afetivo não é diferente: ao ouvirmos de nosso parceiro aquilo que o encantou, aquela atitude que o deixou emocionado ou algo que o desconcertou e pode tê-lo magoado, temos a oportunidade de rever conceitos, refletir sobre e, em uma nova oportunidade, fazer muito melhor.

Tudo isso vai depender principalmente de um conceito chamado tolerância à frustração. Quanto maior ele for, maior será a possibilidade do indivíduo absorver com sabedoria tanto os feedbacks positivos como os negativos, sem se sentir menosprezado, desolado ou até vitimizado diante da sensação de menos valia e incapacidade, que só servirá para paralisá-lo. Mais tolerante, tirará proveito de qualquer uma que seja a crítica, canalizando-a para um maior aprimoramento de si e de sua potencialidade. Nutrido de autoconhecimento, efetivará mudanças onde for necessário, intensificando aquilo que funciona e agrega tanto em seu domínio profissional quanto pessoal.

Em grande parte das discussões entre casais o comum é rebatermos aquilo que nos é direcionado, não nos permitindo ouvir o que nosso parceiro nos diz e negando tais informações. Tendemos a repetir comportamentos que incomodam e desagradam o outro. Sendo assim, ao invés de aprimorarmos nossa relação, ela tende ao desgaste e falência, em função das recorrentes queixas e insatisfações sem alternativas de melhorias compartilhadas.

Policiarmo-nos para a eficácia do feedback faz-se fundamental. Sob o ponto de vista empresarial, usando essa ferramenta de forma construtiva, não só o funcionário será beneficiado, como a empresa também, podendo galgar considerável crescimento, uma vez que seus funcionários sentem-se assistidos e estimulados por seu gestor. Pensando nos relacionamentos afetivos, devemos observar a forma e qualidade da comunicação para que, ao recebermos feedbacks do parceiro, possamos rever comportamentos e avaliar o que nos é pontuado, sem acusarmos ou mesmo agredirmos o outro, possibilitando a chance de sermos escutados e, de quebra, aumentarmos muito a qualidade da relação.

> *“Entendo o feedback como uma ferramenta fundamental em qualquer ambiente empresarial e, inclusive, nas relações afetivas”*

Pamela Magalhães é psicóloga clínica, especialista no atendimento de família e casal

UGT Nacional reelege Ricardo Patah presidente da Central

A UGT é a terceira maior central sindical do Brasil. Reúne 1.600 sindicatos e federações, que representam mais de oito milhões de trabalhadores em todo o País.

A eleição aconteceu durante o 3º Congresso Nacional da UGT, que reuniu 3 mil sindicalistas de todos os estados brasileiros, nos dias 16, 17 e 18 de junho, em São Paulo. Também foi eleita a diretoria que comandará a Central pelos próximos quatro anos.

Patah agradeceu a confiança nele depositada e lembrou que, desde a sua fundação, em 2007, a UGT foi a central que mais cresceu no País e se tornou entidade protagonista nas lutas da classe trabalhadora e da sociedade em geral, nos embates por igualdade de gênero, raça, juventude, rurais, LGBT, na defesa das questões indígenas e das pessoas com deficiência, por educação e saúde de qualidade.

"Todos nós que estamos aqui construindo essa Central acreditamos no Brasil, pois este é um País que tem homens e mulheres capazes de promover transformações e a UGT é a entidade que mais agrega sindicatos de comércios e serviços no nosso País, justamente o que propicia o aumento de atividades junto à sociedade, junto às comunidades", conclui o presidente.

O Sindicato dos Comerciários de São Paulo, filiado à UGT, é a maior entidade de representação de trabalhadores da América Latina, possui uma base de 500 mil trabalhadores e trabalhadoras na cidade de São Paulo.

> *"Todos nós que estamos aqui construindo essa Central acreditamos no Brasil, pois este é um País que tem homens e mulheres capazes de promover transformações"*
> ***Ricardo Patah***

14ª Reatech se consolida como o **maior evento da América Latina**

Realizada de 09 a 12 de abril de 2015, no São Paulo Expo Exhibition & Convention Center, em São Paulo, a Reatech – Feira Internacional de Tecnologias em Reabilitação, Inclusão e Acessibilidade – superou todas as expectativas. Encerrado com recorde de visitação e volume de negócios gerados, o evento cumpriu seu objetivo de expandir ainda mais o olhar da indústria e da sociedade sobre a realidade das mais de 46 milhões de pessoas com deficiência no País.

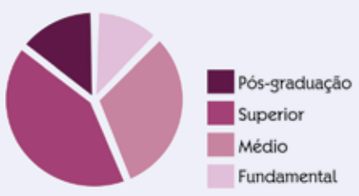
A feira apresentou inovações e soluções em produtos, equipamentos e serviços que refletem na melhoria da qualidade de vida e na integração social e econômica das pessoas com deficiência e mobilidade reduzida.

APRESENTAÇÕES • ESPORTES • TECNOLOGIA • ARTE

ReaTech
FEIRA INTERNACIONAL DE TECNOLOGIAS EM REABILITAÇÃO, INCLUSÃO E ACESSIBILIDADE

52 mil visitantes

Grau de escolaridade



Renda mensal

300 expositores

Alguns setores presentes

- Aplicativos
- Adaptações veiculares
- Cadeiras de rodas elétricas
- Próteses e órteses
- Aparelhos auditivos
- Produtos ortopédicos
- Materiais hospitalares
- Distribuidores de produtos
- Associações educacionais
- Entidades públicas e privadas

...entre outros

10 setores de maior interesse

- Acessibilidade – 62,93%
- Adaptações – 35,21%
- Educação e treinamento – 30,84%
- Esportes adaptados – 24,64%
- Turismo e lazer – 24,47%
- Livros e publicações – 24,40%
- Fisioterapia e terapia ocupacional – 23,06
- Aparelhos e equipamentos – 20,87%
- Cadeiras de rodas – 20,72%
- Aparelhos auditivos – 19,96%

“Mais uma vez a feira se reafirma com o propósito de trabalhar de forma focada e objetiva pela promoção desse setor”

Marco A. Mastrandonakis, Diretor Geral da Fiera Milano

Zoo de São Paulo se transforma em terra de gigantes

A sensação é de estar em uma cena do filme de Steven Spielberg, *Jurassic Park*. Mas, na verdade, trata-se de uma exposição interativa e tecnológica no Zoológico de São Paulo, que foi "invadido" por enormes dinossauros. É a exposição O Mundo dos Dinossauros.

Em meio à natureza, as peças estão posicionadas em um espaço com três mil metros quadrados e muita vegetação. São mais de 20 réplicas robotizadas, de tamanho parecido ao real, fabricadas com espumas e silicone.

Mamenquissauro, Apatossauro, Protocerátopo e – o mais famoso – Tiranossauro Rex compõem o elenco dessa exposição ao ar livre, considerada uma aventura, que transforma meros visitantes em verdadeiros exploradores da Era dos Dinossauros.

Quem passa pelos dinossauros ouve o grunhido e vê o movimento da respiração dos gigantes. Há réplicas de oito metros de altura e de até 25 metros de comprimento. Há, ainda, painéis didáticos, efeitos sonoros, fumaças artificiais e réplicas de fósseis, sem falar no cinema em quatro dimensões para os visitantes.

"A intenção é que a exposição fique cinco anos no Zoológico e transforme a imaginação de adultos e crianças em algo mais próximo

do real. A ideia, além do lazer, é trazer conhecimento de espécies que foram extintas há 65 milhões de anos e que ainda despertam curiosidade", disse Célio Kanashiro, responsável pela exposição.

Segundo Célio, o número de visitantes chega a três mil pessoas por final de semana. "O público é diversificado: crianças, jovens, adultos, idosos, estudantes, etc. se encantam com a experiência de ouvir, ver e sentir os monstros da Pré-História."

Serviço

A exposição permanecerá no Zoo por, no mínimo, quatro anos. Funciona diariamente, das 9h às 16h30 (horário de fechamento da bilheteria).

Os ingressos podem ser adquiridos por quem visita o Zoo diretamente na bilheteria da exposição, conforme descrito abaixo:

Combo (Zoológico + Exposição O Mundo dos Dinossauros)

- Adultos ou crianças acima de 12 anos – **R$ 35**
- Idosos (a partir de 60 anos) e estudantes portando documento de identificação estudantil vigente – **R$ 15** (meia entrada)
- Professores da Rede Pública Estadual e das Redes Municipais de Ensino do Estado de São Paulo – **R$ 15** (meia entrada)
- Crianças até 5 anos – **gratuito**
- Crianças de 6 a 12 anos – **R$ 15**
- Pessoas com deficiências – **gratuito**
- Cinema 4D a partir de **R$ 10**

***Não é permitida a visitação exclusiva ao Mundo dos Dinossauros.**

Sinais nas unhas podem indicar **que algo não vai bem**

Problemas na tireóide, no fígado e até anemia às vezes dão dicas de sua existência através dessa parte do corpo

Não se pode dizer que todo sinal na unha – risco, mancha, fragilidade, etc. – seja indício de doença, mas é importante ficar atento. Muitas vezes, essa parte do corpo pode ajudar a perceber que algo não vai bem.

O fundamental é não ter dúvida. Achou que algo está estranho? As unhas estão quebrando demais? Está com a ponta delas sempre roxa? Apareceram manchas amarelas? Não tente adivinhar o que está acontecendo. Procure um dermatologista.

O amarelado, por exemplo, pode se dar simplesmente pelo uso constante de esmaltes escuros. Mas ele também pode indicar alguma doença hepática. Por isso, a solução é procurar um especialista. Só ele poderá detectar o que está acontecendo e encaminhar para o melhor tratamento.

Os sinais podem aparecer tanto nas unhas das mãos quanto dos pés. Tanto em homens quanto em mulheres. Veja alguns exemplos:

Anemia ou problemas na tireóide:
as unhas ficam secas, quebradiças, descamando

Doenças cardíacas:
as unhas ficam curvadas para baixo e alargadas, no formato chamado "vidro de relógio", arroxeadas

Doenças de fígado e rim:
unhas podem ficar amareladas

Diabetes:
as unhas ficam grossas, avermelhadas e com pequenas veias no dedo, ao redor delas

Psoríase:
aparecem pittings na unha (pequenas depressões na lâmina da unha)

Síndrome de Raynaud:
quando esfria, a ponta das unhas fica roxa

E o esmalte?

O esmalte deixa as unhas lindas e embeleza as mulheres. Não é preciso deixar de usá-lo, mas ficar sem ele uma semana a cada seis meses ou simplesmente tirá-lo na manhã do dia em que for fazer as unhas faz com que elas se fortaleçam.

Ainda mais importante é ficar atenta às alergias. Se você tem alergia ao esmalte, esta pode se manifestar em locais distantes das unhas, como, por exemplo, no rosto, causando vermelhidão e coceira principalmente nas áreas dos olhos. Fique atenta e procure um dermatologista.

DERMATOLOGISTA PERTO DE VOCÊ

Não esqueça que o Sindicato dos Comerciários de São Paulo possui um Ambulatório Médico Odontológico para atender você, comerciário(a) associado(a).

Além de dermatologista, há especialistas nas áreas de odontologia, fisioterapia, clínico geral, ginecologia, pediatria, cardiologia, vascular, otorrino, oftalmologia, geriatria, ortopedia, neurologia, reumatologia, endocrinologia, nefrologia, urologia, pneumologia, proctologia, entre outros.

O Ambulatório está localizado à Rua Dr. Diogo de Faria, 967, Vila Clementino, e oferece transporte gratuito entre o metrô Santa Cruz e a unidade.

Tel.: 2142-3350

SINDICATO DOS COMERCIÁRIOS DE SÃO PAULO

Rua Formosa, 99 - Vale do Anhangabaú - Centro
CEP 01049-000 - São Paulo/SP
Tel.: 2121-5900
www.comerciarios.org.br

RICARDO PATAH, presidente