



ATIVA

Filiado à



DEPARTAMENTO DE APOSENTADOS DO SINDICATO DAS COSTUREIRAS DE SÃO PAULO E OSASCO

Sede: RUA DOS BANDEIRANTES, 388 - BOM RETIRO • Fone: 3329-6300 • Fax: 3227-1969

Site: www.costureirassp.org.br e mail: sindicato@costureirassp.org.br

Sub-sede: Rua Gal. Bitencourt, 124 • Osasco • Fone: 3682-4607

Ano 17 • nº 178 • Agosto/2010

Presidente Enice Cabral

EDITORIAL



O número de idosos no Brasil e no mundo não para de crescer. Em 2040, serão mais de 55 milhões apenas no nos-

so país, **ou seja, eles** serão praticamente três (2,7) a cada dez pessoas. Essa é uma tendência mundial.

Isso significa que você vai viver muitos e muitos anos.

Há quem diga que chegará o dia em que as pessoas vão viver 150 anos.

Isto representa que será necessário investimento na saúde e principalmente na previdência social. Nossa população está envelhecendo e precisamos lutar para garantir nossos direitos!

Enice Cabral

HOLERITE DO INSS

Ainda neste mês o Banco do Brasil vai disponibilizar o holerite de aposentados e pensionistas que recebem seu benefício pela instituição. Até o final de setembro outros bancos também estarão oferecendo o serviço, entre eles Itaú Unibanco, Santander, Bradesco e HSBC. Mas é bom lembrar que o holerite poderá ser impresso apenas uma vez por mês – não necessariamente na data em que o dinheiro do benefício for sacado. Essa informação foi fornecida pela Febraban (federação dos bancos). Os bancos também deverão permitir um DOC (Documento de Crédito) ou TED (Transferência Eletrônica Disponível) gratuito por beneficiário a cada mês.

FONTE: Sindicato Nacional dos Aposentados

CLIMA SECO DE SÃO PAULO EXIGE CUIDADO REDOBRADO COM A SAÚDE



A consequência do chamado tempo seco para a saúde do paulista vai desde ardência e ressecamento dos olhos, boca e nariz, por exemplo, até o agravamento de doenças respiratórias.

Para evitar ou minimizar a ocorrência de problemas de saúde em decorrência do tempo seco, especialistas indicam ações simples. Crianças e idosos são os mais afetados pela baixa umidade do ar.

O cuidado essencial é incentivar a ingestão de bastante água (cerca de dois litros ao dia), além de sucos naturais feitos de maneira adequada e água de coco.

Também é importante manter a higiene doméstica, evitando o acúmulo de poeira, que desencadeia problemas alérgicos. Prefira alimentos frescos e produzidos o mais próximo possível do horário de consumo. Substitua frituras por alimentos assados, assim como o sorvete de massa por picolé, especialmente de frutas. Queijos amarelos podem ser trocados por queijos brancos.

Dormir em local arejado e umedecido pode contribuir para uma noite de sono tranquila. Os ambientes podem ser umidificados com toalhas molhadas, reservatórios com água e até umidificadores.

A pele também merece atenção especial neste período. Evite banhos com água muito quente, que provocam o ressecamento da pele, e use sempre que possível um creme hidratante.

Em caso de irritação das vias aéreas e dos olhos, use soro fisiológico para lavar os olhos e as narinas.

FONTE: SECRETARIA DE SAÚDE DO ESTADO DE SÃO PAULO

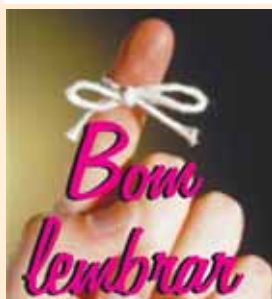
O QUE É ASSÉDIO MORAL?

É toda e qualquer conduta abusiva (gesto, palavra, escritos, comportamento, atitude, etc.) que, intencional e freqüentemente, fira a dignidade e a integridade física ou psíquica de uma pessoa, ameaçando seu emprego ou degradando o clima de trabalho.

Este foi o tema do seminário que aconteceu no último dia 21 de agosto no Sítio Escola em Mogi das Cruzes. O



palestrante, o professor e advogado, Aparecido Inácio abordou o assunto em diversos aspectos e deixou claro que o(a) trabalhador(a) não deve aceitar que isto ocorra.



CONHEÇA SEUS DIREITOS

Para os idosos acima dos 65 anos de idade, não aposentados e que comprovem alguns requisitos com relação à renda, o Estatuto também garante um benefício: a Assistência Social, que equivale ao pagamento de um salário mínimo, por tempo indeterminado.



REUNIÃO DE SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO

Data: 03/09/2010 - (sexta-feira)

Local: Sede do Sindicato

Horário: 18h00 as 19h00

PRÓXIMO SEMINÁRIO

Data: 18/09/10 (sábado)

Local: Sítio Escola - Mogi das Cruzes - SP

Horário: Saída na sede do Sindicato às 07h00

PRÓXIMA REUNIÃO DOS APOSENTADOS

Data: 28/09/10 (terça-feira)

Local: Sede do Sindicato - 2º andar

Horário: A partir das 14 horas.

CALENDÁRIO PARA PAGAMENTO DO BENEFÍCIO

Até 01 salário mínimo

| FINAL DO BENEFÍCIO | DATA DO PAGAMENTO |
|--------------------|-------------------|
| 1 | 25/08 |
| 2 | 26/08 |
| 3 | 27/08 |
| 4 | 30/08 |
| 5 | 31/08 |
| 6 | 01/09 |
| 7 | 02/09 |
| 8 | 03/09 |
| 9 | 06/09 |
| 0 | 08/09 |

Acima de 01 salário mínimo

| FINAL DO BENEFÍCIO | DATA DO PAGAMENTO |
|--------------------|-------------------|
| 1 e 6 | 01/09 |
| 2 e 7 | 02/09 |
| 3 e 8 | 03/09 |
| 4 e 9 | 06/09 |
| 5 e 0 | 08/09 |