

## 1º Seminário do Ano: O que esperar do Brasil em 2014



O primeiro seminário deste ano, realizado no último dia 15 de fevereiro, no Sítio Escola Itamar Barbosa de Oliveira, proporcionou momentos de grande reflexão aos companheiros (as) da categoria. Durante o seminário, o palestrante Luiz Coelho abordou importantes temas que estão em discussão no Brasil e falou das perspectivas do país em 2014 nas áreas sociais, políticas e econômicas.



Dentre as questões discutidas destacamos: os gastos com a construção dos estádios para Copa do Mundo e a falta de um legado que o evento deixará para o país; a grande concentração de renda que atrapalha o desenvolvimento do Brasil; as manifestações que devem se intensificar durante a Copa e a importância de votar corretamente nas eleições. "Para esse país dar certo, precisamos melhorar. Ou seja, participar mais das coisas, votar melhor... Só assim esse país vai dar certo", disse Luiz Coelho.



O Deputado Estadual Antonio de Sousa Ramalho prestigiou o seminário e fez questão de comentar sobre os assuntos discutidos.

"Estão gastando muito dinheiro com estádios e estão deixando de lado questões importantes como saúde, educação e segurança", falou Ramalho.

Para finalizar, a Presidente Eunice Cabral agradeceu a presença maciça dos trabalhadores (as) no primeiro seminário do ano e concluiu fazendo um alerta aos companheiros (as) da categoria. "Esse ano é muito importante para nós. Vamos ter a Copa aqui e depois temos eleições. E precisamos votar certo! Vocês precisam estar cientes que quem elege os políticos somos nós", finalizou Eunice Cabral.



## A responsabilidade é nossa!

A cada novo ano que chega crescem as expectativas e a esperança de mudanças que tragam melhorias para toda a população.

Quando perguntamos o que esperar do Brasil em 2014, a resposta é quase unânime: diminuição das dificuldades econômicas, melhorias trabalhistas, sociais, saúde, educação e segurança.

Faltam poucos meses para mais uma vez, exercermos o papel fundamental de cidadãos (ãs) conscientes.

As eleições chegam num ano marcado pela Copa do Mundo aqui no Brasil, e não podemos deixar nos levar pela emoção e pela paixão brasileira (futebol); precisamos encarar o voto com muita responsabilidade.

É necessário que comecemos a analisar a realidade que vivemos, e assim, fazer do voto um instrumento eficaz

que pode mudar nossa história!

Temos que eleger companheiros (as) no âmbito Federal: Presidência, Senado, e Câmara – Deputados Federais; nos estados: Governadores e Deputados Estaduais!

Só assim teremos voz e seremos ouvidos.

Nós, como sindicato, convocamos toda a categoria para refletir e a cada Seminário apresentado procuramos levar informação a todos (as) os (as) companheiros (as). Por isso é muito importante a participação de todos (as) Temos a certeza que somente o conhecimento será capaz de mudar os rumos do nosso país.

Democracia se exerce com integração, comprometimento e responsabilidade. Pense nisso!

**Eunice Cabral**  
Presidente



# CINCO DICAS PARA EVITAR DOENÇAS RESPIRATÓRIAS NO VERÃO

## Altas temperaturas e clima seco elevam o número de casos de gripes e pneumonias. Saiba como evitá-las

O acúmulo de partículas e gases nocivos lançados na atmosfera, principalmente nas épocas mais quentes do ano, funciona como gatilho de doenças respiratórias preexistentes.

A poluição, o clima seco e as altas temperaturas, quando somadas, formam um quadro perfeito para o aumento do índice de infecções respiratórias e pneumonias.

A pesquisa selecionou quatro das doenças mais comuns:

- Infecção de vias aéreas superiores, como sinusite, faringite, e amigdalite, corresponderam a 72% das admissões.

- Gripes em geral 12%;
- pneumonia 9%
- Asma 7%.

O tempo seco e a baixa umidade relativa do ar permitem que os poluentes permaneçam mais tempo em suspensão no ar, um fator aditivo que contribui para causar desconforto respiratório na população em geral.

### QUEM É QUEM



Gripe e resfriado: são viroses (causados por vírus). A gripe é provocada pelo vírus influenza e é mais forte que o resfriado (causado por centenas de outros vírus).



Pneumonia: infecção das vias aéreas baixas (pulmões) causada tanto por bactérias quanto por vírus.

### FATORES DE RISCO



• **Fumo:** provoca reação inflamatória que facilita a penetração de agentes infecciosos



• **Álcool:** interfere no sistema imunológico e na capacidade de defesa do aparelho respiratório



• **Ar-condicionado:** deixa o ar muito seco, facilitando a infecção por vírus e bactérias



• **Resfriados mal cuidados**



• **Mudanças bruscas de temperatura**

### SINTOMAS



#### Gripe:

• Tosse seca, febre alta, mal-estar geral, coriza. Geralmente incapacita o paciente para as atividades normais.



#### Resfriado:

• Coriza (secreção nasal, geralmente bem clara), espirros, tosse leve, dor de garganta leve e febre baixa. Não incapacita o paciente para suas atividades normais.



#### Pneumonia:

• **Tosse:** no fase inicial pode ser seca ou apresentar expectoração em pequena quantidade e de aspecto mucoso, mas que evolui, frequentemente, para aspecto purulento.

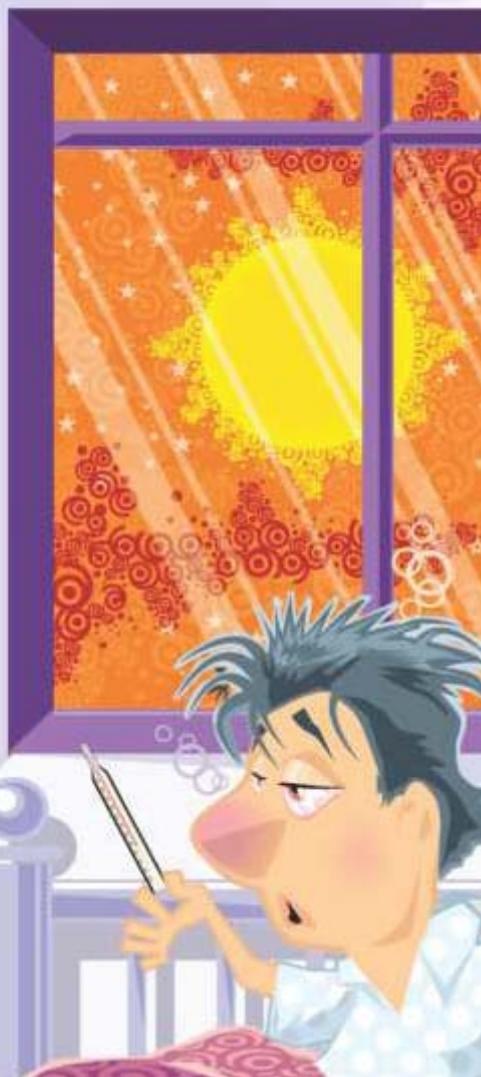
• **Febre:** a temperatura fica acima dos 38 graus

• **Falta de ar:** geralmente ausente nos quadros leves. Quando presente, caracteriza sempre um quadro grave e pelo estertor da pneumonia.

• **Dor torácica pleurítica:** localizada, em pontada e piora com tosse e inspiração profunda. Embora muito relatada, pode estar ausente em um número significativo dos casos.

• **Adinamia (frequente) e prostração:** sintomas muito frequentes da pneumonia.

Resposta Médica



## Cinco dicas simples que podem melhorar seu dia a dia:

- 1 - Mantenha as mucosas sempre úmidas. Para isso, é preciso ingerir muito líquido. O aconselhável é beber três litros de água nos dias muito quentes.
- 2 - Idosos e crianças exigem atenção dobrada, pois a mucosa deles resseca muito mais rápido. O metabolismo do idoso cai com a idade. As crianças gastam muita energia, o que contribui para a perda de umidade. Nem sempre eles pedem água ou dizem estar com sede. Ofereça líquidos com frequência.
- 3 - Utilize toalha úmida, umidificadores caseiros ou bacias de água nos ambientes mais fechados. No trabalho, um balde de água em baixo da mesa ajuda a diminuir a secura do ar.
- 4 - Evite exercícios físicos entre 10h da manhã e 4h da tarde. Nesse período, no verão, a liberação de ozônio é maior. Consequentemente, respiramos mais o poluentes.
- 5 - Fuja de locais fechados. Ambiente arejado, bem ventilado e limpo afasta os riscos de doenças respiratórias.

FONTE: Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP

JORNAL  
**VESTUÁRIO**

# REVISÃO DO FGTS: DIREITO DO CIDADÃO



**Paulo Pereira da Silva - Paulinho da Força**  
Deputado federal e Presidente Nacional do Partido Solidariedade 77

A Justiça finalmente está virando o jogo e julgando em favor do trabalhador os pedidos de revisão do FGTS. Nas ações, trabalhadores que tiveram valores no fundo entre 1999 e 2013 pedem que a Justiça obrigue a Caixa Econômica Federal a lhes pagar a diferença entre a inflação do período e a TR, taxa usada para a atualização das contas.

O Solidariedade, junto com a Força Sindical, está estudando entrar no Supremo Tribunal Federal com ação para agilizar os processos que pedem a reposição das perdas.

A discussão sobre esse verdadeiro rombo só

veio à tona no primeiro semestre do ano passado, quando, à frente da Força Sindical, denunciei à imprensa esse assalto aos cofres do trabalhador.

Pelos nossos cálculos, um trabalhador que tinha R\$ 1 mil na conta do FGTS no ano de 1999 tem hoje apenas R\$ 1.340,47. Os cálculos corretos indicam que a mesma conta deveria ter R\$ 2.586,44 no final do ano passado. É uma diferença considerável.

O trabalhador que quiser ainda pode procurar os seus direitos. Para isso, pode procurar o sindicato de sua categoria munido do RG, comprovante de endereço, PIS/Pasep (cópia da carteira de trabalho), extrato do FGTS (caixa Econômica Federal) e Carta de Concessão do Benefício (no caso dos aposentados).

Os valores a receber dependem de caso a caso, de acordo com o período em que o trabalhador possui saldo depositado no FGTS. Há casos em que a atualização chega a 88,3% do valor do fundo. Vale mencionar que processo semelhante aconteceu em 2001, quando os trabalhadores ganharam ações na Justiça sobre as correções erradas dos planos Collor e Verão e o governo federal teve de abrir negociação e pagar as correções.

**Artigo publicado no Diário de S.Paulo**



## Secretaria de Esportes Cultura e Lazer

Aberta as inscrições para o 10º Campeonato de Futebol Society, até 11/04/2014.

Procure o seu diretor ou assessor de base

A FICHA DE INSCRIÇÃO ENCONTRA-SE DISPONÍVEL NO SITE DO SINDICATO. NÃO DEIXE PRA ÚLTIMA HORA!

**Inscriva seu time!**

## A alinhavando

### Reunião de Saúde e Segurança no Trabalho

Data: 07/03/14 (sexta-feira)  
Local: Sede do Sindicato – 2º andar – Auditório  
Horário: das 18h00 as 19h00

### Próximo Seminário

Tema: "Mulher – Poder e Decisão – Construindo com Respeito"  
Data: 15/03/2014 (sábado)  
Local: Sítio Escola – Mogi das Cruzes/SP  
Saída: 07h00 da sede do sindicato



## IMAGENS DO MÊS



**"SEU SORRISO É MUITO IMPORTANTE PARA NÓS"**

**FAÇA SEU APARELHO ORTODÔNTICO AQUI NO SINDICATO**

**CONSULTE NOSSOS DENTISTAS NO 1º ANDAR**

**COSTUREIRAS FASHION HAIR**

**BELEZA, MOTIVAÇÃO E AUTO ESTIMA!**

SERVIÇO	SÓCIO	NÃO SÓCIO
Pé e Mão	R\$ 20,00	R\$ 30,00
Só Mão	R\$ 9,00	R\$ 12,00
Só Pé	R\$ 12,00	R\$ 16,00
Hidratação e óleo de parafina	R\$ 20,00	R\$ 30,00
Podologia	R\$ 35,00	R\$ 50,00
Depilação Completa	R\$ 35,00	R\$ 60,00
Escova a parte	R\$ 18,00	R\$ 30,00
Escova Progressiva a parte	R\$ 80,00	R\$ 100,00
Escova Definida a parte	R\$ 120,00	R\$ 150,00
Stylagem de Fim	R\$ 80,00	R\$ 100,00
Restauração a parte	R\$ 25,00	R\$ 40,00
Restauração a parte	R\$ 40,00	R\$ 70,00
Cauterização a parte	R\$ 35,00	R\$ 45,00
Correção Feminina	R\$ 15,00	R\$ 20,00
Correção Mão/MaquINHADA e INSCUIA	R\$ 12,00	R\$ 18,00
Correção Mão/MaquINHADA e INSCUIA	R\$ 15,00	R\$ 20,00
Sobrinheira Definida	R\$ 100,00	R\$ 200,00
Sobrinheira Modelada	R\$ 15,00	R\$ 20,00
Sobrinheira Simples	R\$ 9,00	R\$ 10,00

Atendimento de 2º a 6º das 09h00 as 18h30  
Preferencialmente com hora marcada

# SÓCIO SEGURO



Ganhador do mês de dezembro: Alexandre Ribeiro da Paixão  
Matrícula: 170.867-8 – Empresa Neofol Modas – Bom Retiro,  
recebe o cheque das mãos da diretora Carmelita

## NÃO PERCA!

No próximo Seminário (15 de Março) serão sorteados 02 (dois) prêmios de mil reais cada para sócios (as) que estiverem presentes no evento e que estejam em dia com o Sindicato.

## PARTICIPE!

Mensalmente são sorteados 04 (quatro) prêmios no valor de hum mil reais cada para nossa categoria. Todos (as) os (as) trabalhadores (as) sindicalizados (as) concorrem!

**Lembre-se:** para participar dos sorteios é preciso estar rigorosamente em dia com as contribuições sindicais.

# O(A) PRÓXIMO(A) GANHADOR(A) PODE SER VOCÊ!

## CONVÊNIOS

Por entender que todo cidadão tem direito de ampliar o conhecimento, nosso Sindicato mantém parcerias com Faculdades e alguns Colégios. Para conhecer melhor os convênios que oferecemos para a categoria, **Consulte o site:** [www.costureirassp.org.br](http://www.costureirassp.org.br) ou procure nosso sindicato.



*Saúde é coisa séria!*

**Convênio Médico das Costureiras agora é na Intermédica**

**Veja algumas vantagens que a Intermédica oferece:**

- Produto Empresarial por adesão
- Mínimo 2 (dois) vidas para iniciar o contrato
- A Intermédica tem mais de 42 anos de atuação no mercado de saúde
- Maior rede própria do Brasil
- 10 (dez) hospitais próprios, 9 (nove) prontas secours, 3 (três) (clero) maternidades
- 99 centros clínicos / centros médicos
- Custo competitivo em relação ao mercado

**CONSULTE-NOS!**

**Informações 2100 7000**

A Intermédica empresa que há mais de 42 anos está no mercado de saúde firmou uma parceria com o Sindicato das Costureiras de São Paulo e Osasco e desenvolveu um produto empresarial exclusivo para a Categoria

*Mais um convênio pra você!*

*Beleza em dobro. Você por completa.*

Retirada da guia médica pessoalmente junto ao sindicato em qualquer sede, ausentando o mesmo valor da consulta, que é hoje R\$150,00; preços diferenciados e desconto de 5% em qualquer tratamento;

**LEMBRE-SE: É PRECISO ESTAR EM DIA COM O SINDICATO**

Centro avançado de Cirurgia Plástica Estética  
Av. Paulista, 1636 – Conj. 1010 – Bela Vista  
Tel.(11) 3057-1151 / 3052-3538 / 3289-0015

[caclirurgioplasticaestetica.com.br](http://caclirurgioplasticaestetica.com.br) [email@caclirurgioplasticaestetica.com.br](mailto:email@caclirurgioplasticaestetica.com.br)

## Proposta de Admissão de Associado

### DADOS CADASTRAIS

NOME: \_\_\_\_\_  
 DATA DE NASCIMENTO: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
 NATURALIDADE: \_\_\_\_\_ ESTADO CIVIL: \_\_\_\_\_  
 SEXO: \_\_\_\_\_ RE/RG: \_\_\_\_\_ CPF: \_\_\_\_\_  
 ENDEREÇO: \_\_\_\_\_  
 BAIRRO: \_\_\_\_\_ CIDADE: \_\_\_\_\_ ESTADO: \_\_\_\_\_  
 CEP: \_\_\_\_\_ TEL: \_\_\_\_\_ TEL/RECAD: \_\_\_\_\_ CEL: \_\_\_\_\_  
 Email: \_\_\_\_\_

### DADOS REFERENTE A EMPRESA

EMPRESA: \_\_\_\_\_ CNPJ: \_\_\_\_\_  
 CARGO: \_\_\_\_\_  
 TEL. EMPRESA: \_\_\_\_\_  
 FILIAÇÃO: PAI: \_\_\_\_\_ MÃE: \_\_\_\_\_  
 INDICADO POR: \_\_\_\_\_ TEL: \_\_\_\_\_

### RELAÇÃO DE DEPENDENTES

_____	____/____/____
_____	____/____/____
_____	____/____/____
_____	____/____/____

**AUTORIZAÇÃO PARA DESCONTO EM FOLHA DE SALÁRIOS**  
 Como associado (a) do Sindicato das Costureiras de São Paulo e Osasco, autorizo as empresas nas quais trabalhar como empregado(a), para os fins do art. 42 e 545 da Consolidação das Leis do Trabalho, o desconto em folha de pagamento das mensalidades associativas e contribuições de custeio, confederativa e/ou assistencial.

Empresa: \_\_\_\_\_  
 Endereço: \_\_\_\_\_  
 Telefone: \_\_\_\_\_

Assinatura do Proposto

**Protocolo de Proposta de sócio**

Nome: \_\_\_\_\_  
 Associado por: \_\_\_\_\_  
 Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Associado retire sua carterinha após 15 dias, na sede do Sindicato à Av. dos Bandeirantes, 388 - Bom Retiro/SP  
 Documentos necessários na hora de retirar a carterinha:  
 holerite, CIC, RG, Comp. Residência  
 Documentos dos Filhos, Título de Eleitor, Carteira, Certidão de casamento ou RG da Esposa

JÁ FOI ASSOCIADO  SIM  NÃO É ASSOCIADO  SIM  NÃO