

Risco de infarto aumenta no inverno: previna-se!



Médica do trabalho do Sindicato, Telma Ribeiro Salles

BRUNO GALIEGO

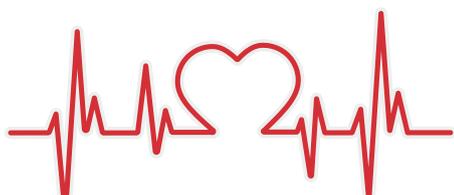
O inverno chegou com força total e com ele a velha rotina: tirar malhas e cobertores do armário. Por conta das baixas temperaturas, o risco de infarto aumenta em até 30%, principalmente em pessoas que apresentam fatores de risco. Entre os idosos esse índice é ainda maior - pode chegar a 44%.

“Geralmente no inverno há uma incidência maior de hipertensão, isso acaba gerando uma demanda maior do músculo cardíaco. Diabéticos e

obesos fazem parte também desse grupo de risco e devem tomar cuidados especiais nesta época do ano”, revela a médica do trabalho do **Sindicato**, Telma Ribeiro Salles. As mudanças de estilo de vida no inverno podem levar ao excesso de peso e ao sedentarismo, fatores de aumento de risco cardíaco, exatamente quando o exercício é mais importante. A doutora recomenda: “Uma alimentação balanceada com legumes e pouca

fritura, além dos exercícios físicos, auxiliam muito na prevenção.” Pensando na saúde dos associados, o Clube de Campo do **Sindicato** oferece ótima estrutura para a realização de atividades físicas e garantir o bem-estar. Além da área verde, o Clube de Campo possui academia com equipamentos para condicionamento físico para que você possa realizar os mais diversos movimentos. Saia do sedentarismo, ganhe saúde. Aproveite!

Plantão de exame médico no Clube de Campo



No dia 16 de agosto, das 9h às 11h, haverá plantão para exame médico no Clube de Campo. Além desse dia, os exames também podem ser realizados no consultório da Rua Dr. Sócrates Fernandes de Oliveira, 265 - Chácara Urbana. Informações pelo telefone 3379-8922.

SINDICATO DOS METALÚRGICOS
 JUNDIAÍ - VÁRZEA PAULISTA - CAMPO LIMPO PAULISTA

Remetente: Rua XV de Novembro, 240 - CEP 13201-005 - Jundiaí - SP

DESTINATÁRIO

Mala Direta Postal

9912335331-DR/SPI
 Sindicato dos Metalúrgicos de Jundiaí

CORREIOS



PARA USO DOS CORREIOS

<input type="checkbox"/> Mudou-se	<input type="checkbox"/> Desconhecido	Registrado no serviço postal em ____/____/____
<input type="checkbox"/> Endereço insuficiente	<input type="checkbox"/> Recusado	
<input type="checkbox"/> Não existe número indicado	<input type="checkbox"/> Falecido	Assinatura e número do entregador:
<input type="checkbox"/> Ausente	<input type="checkbox"/> Informação escrita pelo Porteiro/Síndico	
<input type="checkbox"/> Não Procurado	<input type="checkbox"/>	

Sindicato e Sobam: plano vantajoso aos aposentados



COMUNICAÇÃO SINDICATO

Várias reuniões foram feitas com os aposentados para discutir sobre o plano de saúde

Por causa dos altos preços, os planos de saúde individuais estão se tornando raridade. Segundo dados da Agência Nacional de Saúde (ANS), menos de 20% dos brasileiros estão em contratos individuais. Para quem se aposenta e perde esse benefício da empresa sobram duas opções: pagar muito caro por um plano individual ou optar pela co-participação na qual, além da mensalidade, é preciso arcar por serviços, como consultas, por exemplo. Pensando nisso, o **Sindicato** firmou parceria com o Grupo Sobam, com

planos individuais para os aposentados e sem co-participação, ou seja, sem cobrança de consultas e outros serviços. Outra vantagem é o valor da mensalidade. Mesmo depois do reajuste anual em julho cobrado por todas as operadoras, este está mais barato do que os demais.

“As alterações nos valores dos planos já eram de conhecimento dos conveniados. Mesmo com o reajuste conseguimos chegar a um valor bem abaixo do que está sendo praticado por aí”, explicou o presidente do **Sindicato**, Eliseu Silva Costa.

Plenária reúne 53 sindicatos em Jundiaí



No dia 25 de julho, o **Sindicato** participou da plenária “Conjuntura Econômica e Ação Sindical”. O evento foi em Jundiaí e reuniu cerca de 600 dirigentes de 53 sindicatos filiados à Federação dos Metalúrgicos do Estado de São Paulo. Na reunião foram discutidos temas relacionados à atual

situação econômica do país, que interessam tanto aos trabalhadores quanto aos aposentados. “A partir daqui começaremos a estruturar nossas ações para fortalecermos ainda mais a nossa classe, tão conhecida pelo histórico de lutas e conquistas”, disse Cláudio Magrão, presidente da Federação.

Palavra do Presidente

Dignidade e bem-estar

Fechamos o mês de julho com uma reunião muito importante para discutir questões ligadas ao trabalhador e aos aposentados. Mais de 600 dirigentes sindicais de todo o Estado de São Paulo se reuniram em Jundiaí para debater sobre a atual situação econômica. Estamos sempre procurando maneiras de defender o direito daqueles que tanto contribuíram para o desenvolvimento do nosso país.

Outra preocupação nossa é com a sua saúde, por isso o alerta sobre os riscos de infarto, principalmente nesta época do ano. Aproveite toda a estrutura do Clube de Campo para se exercitar. Faça academia, caminhe! E não esqueça do nosso consultório odontológico com preços bem acessíveis para os aposentados. Afinal, cuidar dos dentes também é cuidar da saúde!

E falando em bem-estar, aproveite todas as atividades oferecidas pelo Sindicato. Em setembro o Lago Grande será reaberto e teremos mais uma edição do baile da Primavera. E para quem adora cinema, ainda temos as sessões do CineArte de graça.

A nossa luta é para que garantir a vocês uma aposentadoria não só com salários dignos, mas cheia de saúde e diversão.

Eliseu Silva Costa
Presidente

Miniaturas de peças da Sifco são doadas ao Museu



"Minha carteira de trabalho também está aqui no Museu", disse Ângelo Ruiz, doando agora as miniaturas do virabrequim e eixo dianteiro (no destaque)

COMUNICAÇÃO SINDICATO

Quando saiu da Sifco, depois de dedicar 49 anos à empresa, Ângelo Gutierrez Ruiz recebeu miniaturas das principais peças produzidas lá: virabrequim e eixo dianteiro. "Já fiquei bastante tempo com essas peças, por isso decidi agora

fazer a doação ao museu", disse Ruiz, que saiu do efetivo da Sifco em 2005, mas continuou orientando os mais novos até 2009. Essa não é primeira peça que seu Ângelo doa ao **Museu do Metalúrgico**. "Minha carteira profissional

também está aqui." A primeira página desse documento estampa um dos objetos que estão em exposição. O **Museu do Metalúrgico** está aberto à visita de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h, com entrada franca.



MARCOS FERNANDES

Lago Grande reabre dia 5/9

A reabertura do Lago Grande já tem data marcada: dia 5 de setembro! A temporada de pesca volta com novos valores: R\$ 30 para sócio, R\$ 60 para não sócio. Quem chegar para pescar após as 13h, pagará R\$ 20 (sócios) e R\$ 50 (não sócios). Os valores são para até 10 quilos de peixe. Acima desse peso, será cobrado R\$ 11 por quilo. Em setembro, além do dia 5, o Lago Grande também estará aberto no dia 12. Se programe e aproveite!



Revisão do FGTS continua suspensa

Apesar dos boatos na internet, o Supremo Tribunal de Justiça (STJ) ainda não proferiu decisão sobre a ação que pede a mudança do indexador de correção dos recursos do Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS). Passaria a valer o índice da inflação, no lugar do atual, da Taxa Referencial (TR). Os casos relatados online, sobre algumas ações que já teriam sido julgadas, não se confirmaram. "Estamos atentos e aguardando a evolução desta matéria

através de uma nova decisão dos Tribunais Superiores, sobre essa questão que envolve todos os trabalhadores do país e que possuem ou possuíram conta FGTS desde 1999", informa Erazê Sutti, advogado do Sindicato. Ele ressalta que a ação coletiva movida pelo **Sindicato dos Metalúrgicos** pode ter grande influência na decisão do governo em rever o indexador de correção. As ações de revisão do FGTS estão suspensas desde fevereiro de 2014.



Vem aí o Baile da Primavera

Prepare-se para muita diversão e surpresas. A edição 2015 do Baile da Primavera está confirmada para 3 de outubro no **Espaço M** do Clube de Campo. Serão cinco horas de muita alegria, das 22h às 3h.

Em meio a decoração tropical, quem coordenará toda a festança será a Banda Faixa Nobre, com o seu repertório recheado de clássicos da música latina e popular.

Os convites estarão à venda a partir de 1º de setembro, na Sede do **Sindicato**, com os seguintes valores: por R\$ 200 (mesa para sócios) e R\$ 350 (mesa para não sócios)



**SEPARE SEU TRAJE
HAVAIANO E VENHA
CURTIR COM A GENTE!**

Sessão pipoca: venha você também!



Maria e Carlos Biazotti com o filho e três netos. Carlos, de 7 anos, está de blusa vermelha.

LUCAS CASTRO/IEJO

Na última sessão criada para os aposentados, o público foi especial: pais, avós, filhos e netos. As crianças aproveitaram as férias para conhecer o **Sindicato** e o **CineArte**. “Muito legal, eu amo cinema”, vibrou Carlos, de 7 anos, um dos netos do casal Maria Nunes e Carlos Biazotti, que já tinham participado da Sessão Pipoca e decidiram trazer o filho e três netos. O filme do dia 7 de julho foi “Sonhando com Milhões”, com Dercy Gonçalves. A sala ficou lotada. A costureira Marina da Cruz Bueno e o marido, metalúrgico aposentado, foram pela primeira vez ao **CineArte** e à sede do **Sindicato**. “O prédio tá lindo, foi uma tarde ótima, uma delícia”, disse Marina.

Ketlyn Peixoto foi com os pais e a irmã e saiu da sala muitas vezes para pegar pipoca. “Cada vez eu pegava para alguém diferente, peguei uns 12

saquinhos. Vir ao cinema e ainda comer pipoca de graça é muito bom”, comemorou.

É isso mesmo! Além da entrada, em todas as sessões a pipoca, o suco, o chá e o café também são de graça. Aproveite e traga toda a sua família!

A próxima sessão Pipoca será no dia 8 de setembro, às 14 horas, com o filme **“Tico-tico no Fubá”**, com Anselmo Duarte e Tônia Carrero. Não percam!

Já assistiu ao vídeo da última Sessão Pipoca?



Se ainda não, acesse o site www.sindicatometal.org.br ou posicione a câmera do seu celular, que precisa ter o aplicativo de leitor de **QR Code**, no código acima.

