

## REINVENTAR É PRECISO: continue fazendo parte dessa história!

Os companheiros aposentados foram, e são, fundamentais na história do **Sindicato**. Nossas lutas e conquistas vêm de um passado repleto de desafios.

Com esse modo de atuação forte, presente e exemplar, erguemos um patrimônio que se reinventa a cada dia e que está à disposição dos associados e da comunidade como um todo.

Para que esse processo de reinvenção continue, é muito importante que os companheiros aposentados participem das eleições do **Sindicato** nos dias 26 e 27 de agosto, na **Sede Central**, das 8h às 18h.

Para garantir a integridade dos companheiros, é importante ressaltar que o **Sindicato** está cumprindo todas as exigências de



prevenção ao COVID-19.

Tudo isso para que a votação, que é um exercício de cidadania, ocorra de forma segura.

**Reinventar é preciso!** Votar na **CHAPA 1** é ter a certeza

que a luta vai continuar! Mesmo sendo chapa única, é o seu voto que legitima e fortalece a luta de uma classe que valoriza a sua história! Participe das eleições!

### Conheça os membros da CHAPA 1 (PAG.3)

## ELEIÇÕES DO SINDICATO: 26 e 27 de agosto

**Sede do Sindicato**, das 8h às 18h, Rua XV de novembro, 240, Vila Arens, Jundiaí.

O **Sindicato** contará com uma estrutura de atendimento seguindo rigorosamente os protocolos de prevenção ao COVID-19. Veja:

- Checagem de temperatura corporal
- Votação organizada para evitar aglomeração
- Uso OBRIGATÓRIO de máscaras
- Higienização das mãos com álcool gel, disponível no local
- Distanciamento de, pelo menos, 1,5 m entre as pessoas



# ATENÇÃO: alerta para golpe na Previdência Social

O período de pandemia tem despertado o interesse de fraudadores em aplicar golpes em aposentados e pensionistas. O INSS alerta sobre golpe via telefone, carta ou e-mail de ladrões se passando por funcionários da Previdência.

Os criminosos entram em contato com segurados, fingindo ser integrantes do Conselho Nacional de Previdência, com o objetivo de



obter dados pessoais, número do benefício e extorquir dinheiro das vítimas.

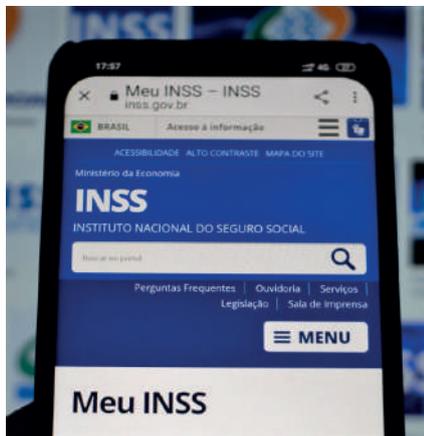
Caso você receba ligações telefônicas, cartas ou e-mails suspeitos, não forneça seus dados!

## Prova de vida: aposentado do INSS vai fazer 'selfie' para manter benefício

Em tempos de distanciamento social, o INSS está recorrendo à 'selfie' (autorretrato digital feito via celular/smartphone) para realizar a prova de vida anual sem que aposentados e pensionistas se desloquem à uma agência bancária. O INSS deverá iniciar em agosto uma nova etapa de testes.

Isso será possível devido à tecnologia de reconhecimento facial, pela qual o beneficiário pode fazer um autorretrato com o celular e submeter a fotografia à verificação de um programa de computador.

A prova de vida do INSS está suspensa até 30 de setembro.



### NOVA REGRA

O INSS autorizou a realização da prova de vida para idosos por procurador ou representante legal que não esteja cadastrado no Instituto. Anteriormente, era necessário realizar o cadastro para atuar como procurador. A determinação foi publicada no Diário Oficial em 27/07.

### Palavra do Presidente

## Reinventar é preciso

*Reinventar-se é ser aberto para novas experiências, novas lutas, novas conquistas. Em meio a um cenário desfavorável, que impactou diretamente no poder de mobilização dos trabalhadores, o Sindicato vem reinventando sua atuação.*

*Seguimos avançando, sem esquecer do passado glorioso, que serviu para pavimentar a nossa trajetória. Não é à toa que sempre ressaltamos a importância da velha guarda da metalurgia, afinal, graças a cada um de vocês, o nosso Sindicato permanece forte, atuante e exemplar.*

*Para que a nossa luta prossiga, é preciso ter o aval da categoria, tanto dos companheiros em atividade quanto dos aposentados que tanto contribuíram e que seguem conosco. Por isso, conto com a participação de vocês na eleição do Sindicato marcada para os dias 26 e 27 de agosto.*

*Receberemos vocês com muita satisfação e, claro, seguindo à risca todos os protocolos de prevenção contra a COVID-19. A nossa Sede está preparada para atendê-los com toda a segurança.*

*Nesse processo de reinvenção, a Chapa 1 conta com o seu apoio. Afinal, vocês são parte fundamental da nossa história!*

*Eliseu Silva Costa  
Presidente*

## DIRETORIA EFETIVA



**Presidente:**  
Eliseu Silva  
Costa - (Dana)



**Vice Presidente:**  
José Carlos  
Gomes Cardoso  
(Mineiro) - (CBC)



**Secretário Geral:**  
Natanael  
Onofre Matias  
(Caé) - (Dana)



**1º Secretário:**  
Wilson Ribeiro  
da Silva (Med)  
(Thyssenkrupp)



**2º Secretário:**  
Wellington José  
Matias de Oliveira  
(Ceará)  
(Thyssenkrupp)



**1º Tesoureiro:**  
Luís Carlos de  
Oliveira (Lú)  
(Dana)



**2º Tesoureiro:**  
Rosemary  
Prado (Rose)  
(Deca)

## SUPLENTES DIRETORIA



Ricardo Zanini  
(Sujinho)  
(Thyssenkrupp)



André Rubens  
da Silva (Latino)  
(Neumayer Tekfor)



Leandro Cesar  
Viana Reis  
(Foxconn II)



César Augusto  
Camargo (Cesinha)  
(Joyson)



Francisco de  
Assis Caldas  
(Tico) - (Siemens)



Marcos Antonio  
Pereira (Marcão)  
(Continental)



Willian  
Pereira Reis  
(Deca)

## CONSELHO FISCAL



Donizete  
Aparecido Ignácio  
(Danone) - (Dana)



Luciano Mendes  
Teodoro (Batatinha)  
(Siemens)



Admilson do  
Carmo Batagin  
(Thyssenkrupp)

**+**  
Conheça  
quem  
são os  
integrantes  
da Chapa 1  
Reinventar  
é preciso!

## SUPLENTES CONSELHO FISCAL



Admilson Gomes do  
Nascimento (Negão)  
(Thyssenkrupp)



Noel de Souza  
Rezende  
(Neumayer)



Emerson Luiz  
Machado (Macarrão)  
(Thyssenkrupp)

## CONSELHO CONSULTIVO



Valmir José  
Baldibia  
(Juruna) - (KSB)



Claudinei  
Cestarolli  
(Nei) - (Dana)



Roberto de Souza  
(Coxinha)  
(Thyssenkrupp)



Ronaldo de  
Marchi  
(Foxconn I)



Marcos Carvalho  
Eugênio  
(Continental)



Leonice Maria da  
Silva (Léo)  
(Compalead)



Andréa Ferreira  
Barbosa  
(Foxconn I)

## SUPLENTES DO CONSELHO CONSULTIVO



Aluísio Norberto  
Ribeiro  
(Dana)



Rosemilda de  
Araujo Pereira  
(Foxconn I)



Emerson de Lima  
Ribeiro  
(Dana)



Fernando Antonio  
de Moraes  
(Mortadela) - (KSB)



Wesley Roberto  
Pina Bagnarol  
(Foxconn II)



Vera Maria  
Cyrino  
(Joyson)

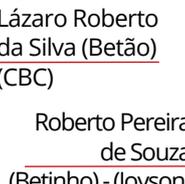


Luciana Santos  
Rocha da Silva  
(Foxconn II)

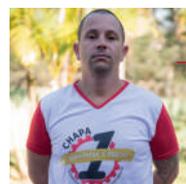
## DELEGADOS JUNTO À FEDERAÇÃO



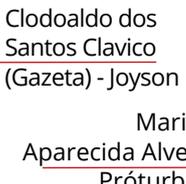
Lázaro Roberto  
da Silva (Betão)  
(CBC)



Roberto Pereira  
de Souza  
(Betinho) - (Joyson)



Clodoaldo dos  
Santos Clavico  
(Gazeta) - Joyson



Maria  
Aparecida Alves  
Próturbo

# Dica: exercícios adequados para fazer em casa no período de isolamento social

A epidemia do COVID-19 mudou a rotina de todo mundo. E, particularmente, afetou a vida dos mais idosos, que estão no principal grupo de risco do coronavírus. O isolamento social fez com que academias, parques e clubes tivessem suas atividades suspensas. Com isso, os exercícios físicos e atividades

rotineiras, como caminhadas, acabaram prejudicados.

Apesar de tudo isso, ainda é possível manter o corpo em movimento fazendo uma série de exercícios leves e simples, sem ter que sair de casa. “A prática regular de atividades físicas ajuda na prevenção de várias comorbidades, como

diabetes e hipertensão, por exemplo. Mesmo na pandemia, há a possibilidade de se treinar em casa e continuar com uma alimentação saudável”, ressaltou o professor da academia do **Clube de Campo**, Robson Pirani.

Confira abaixo alguns movimentos e realize-os dentro do seu limite corporal:

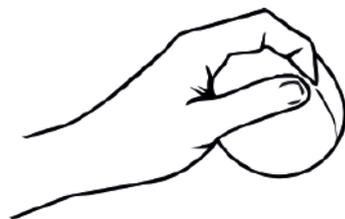
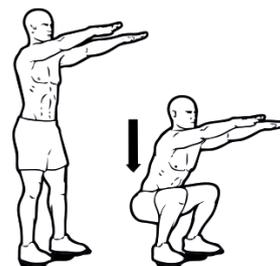


## ALONGAMENTO

Deitado de barriga para cima, dobre uma das pernas e segure-a em cima do joelho, com delicadeza, de forma que não prejudique as articulações. Mantenha a perna dobrada durante 30 segundos e depois repita o exercício com a outra perna. Realize 3 séries de 30 segundos em cada perna.

## AGACHAMENTO

Com os pés ligeiramente à largura dos ombros, deve-se estender os braços para a frente e dobrar lentamente os joelhos, como se estivesse sentando em uma cadeira imaginária, mantendo as costas sempre retas. Voltar à posição inicial e repetir 10 vezes.

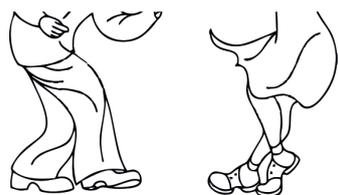
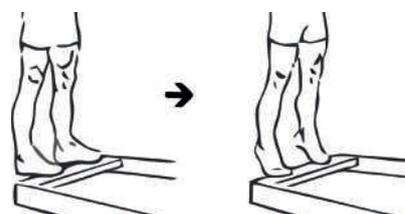


## CONTRAÇÃO COM AS MÃOS

Material utilizado: toalhas de banho ou bola pequena de borracha. Para dar mais firmeza e força para a musculatura das mãos pressione por até 10 segundos uma toalha de rosto dobrada ao meio ou uma bola de borracha com o máximo de força. Depois, na sequência, abra e feche as mãos o máximo que conseguir durante 20 segundos. Repita de 6 a 8 vezes em cada mão.

## PANTURRILHA

Em pé, fique na ponta dos pés e retorne à posição inicial. Ao realizar o movimento devagar aumentará o grau de dificuldade do exercício. Realize 2 séries de 12 repetições com intervalo de 1 minuto entre as séries.



## AERÓBICO

**Material:** aparelho de som, DVD ou celular para ouvir música. Dance. Essa prática movimentada um grande número de músculos, trabalha a coordenação e o equilíbrio e é uma excelente opção para relaxar.

**E MAIS:** Receba no WhatsApp, às terças e sextas-feiras, outras dicas de exercícios que podem ser realizados no conforto do seu lar: (11) 9 9254-4514 (Prof. Robson Pirani).