

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 deslocem 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)

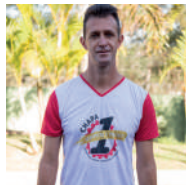
CONSELHO FISCAL



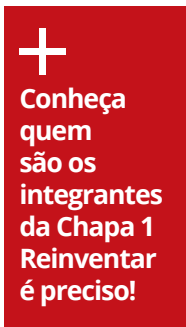
Donizete
Aparecido Ignácio
(Danone) - (Dana)



Luciano Mendes
Teodoro (Batatinha)
(Siemens)



Admilson do
Carmo Batagin
(Thyssenkrupp)



Admilson Gomes do
Nascimento (Negão)
(Thyssenkrupp)



Noel de Souza
Rezende
(Neumayer)



Emerson Luiz
Machado (Macarrão)
(Thyssenkrupp)

SUPLENTES CONSELHO FISCAL

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)

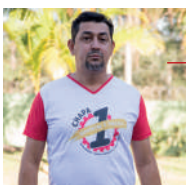


Vera Maria
Cyrino
(Joyson)

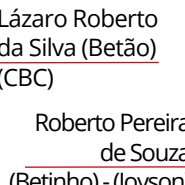


Luciana Santos
Rocha da Silva
(Foxconn II)

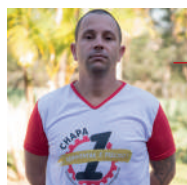
DELEGADOS JUNTO À FEDERAÇÃO



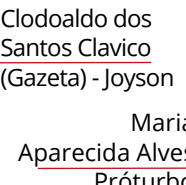
Lázaro Roberto
da Silva (Betão)
(CBC)



Roberto Pereira
de Souza
(Betinho) - (Joyson)



Clodoaldo dos
Santos Clavico
(Gazeta) - Joyson



Maria
Aparecida Alves
Próturbo

SUPLENTES

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:

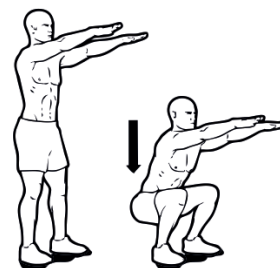


ALONGAMENTO

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.

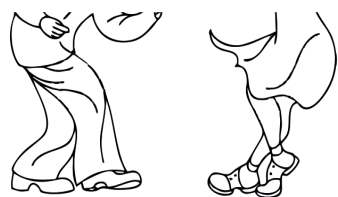
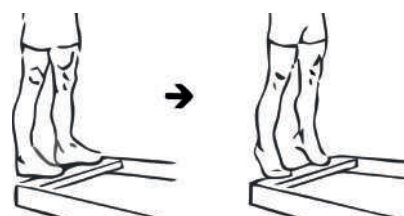


CONTRAÇÃO COM AS MÃOS

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).