Informe SINTEAC

FILIADO A FENASCON

SINDICATO DOS TRABALHADORES EM EMPRESAS DE ASSEIO, CONSERVAÇÃO E LIMPEZA URBANA DE JUIZ DE FORA E REGIÃO/MG

Ano 8 - Julho 2015 | Distribuição Gratuita | 6000 exemplares

Sinteac inaugura Centro de Qualificação









No dia 29 de maio o **Sinteac** promoveu um café da manhã de inauguração do Centro de Qualificação Profissional do sindicato, localizado no mesmo prédio da sede da instituição. O evento contou com a presença do prefeito de Juiz de Fora, Bruno Siqueira, acompanhado do secretário adjunto de Governo, Paulo Guttierrez, além de representantes do Ministério do Trabalho e de outros sindicatos.

Bruno destacou a importância do trabalho realizado pelo sindicato e reforçou que as novas instalações contribuirão para a melhoria dos serviços prestados pelos trabalhadores. “Neste momento difícil para o país, precisamos continuar trabalhando, para que possamos sair desta crise. A inauguração destas salas é muito importante para os trabalhadores, que, com qualificação, poderão realizar um trabalho melhor”, destacou Bruno.

Paulo Guttierrez ressaltou o diálogo aberto com o sindicato: “É de uma importância muito grande. No início desta Administração, o primeiro passo que demos foi fazer a integração e abrir o diálogo com os sindicatos. E o **Sinteac** foi um dos primeiros a participar, para ter uma convivência melhor. Essa consciência é muito importante”.

As novas salas da sede do sindicato serão utilizadas para realização de cursos de informática, recepção, relações no trabalho, destinados aos trabalhadores ligados à entidade. “Nosso objetivo é o de qualificar nossos trabalhadores, principalmente os que lidam com limpeza em geral e portaria. Este é um dos passos que estamos dando, sempre visando ao aperfeiçoamento dos funcionários”, explicou o presidente do **Sinteac**, Sérgio Félix. O **Sinteac** funciona na Avenida Rio Branco, 3396, sala 202, Alto dos Passos.

SINDICALIZE-SE

O seu apoio é fundamental para fortalecer as lutas da categoria por melhores condições de trabalho e qualidade de vida. Faça parte de nosso Sindicato!

Como previnir as doenças de inverno?



Drª Stela Maria Bittencourt Camilo
Médica - CMI Saúde

Em boa parte do Brasil, essa é uma temporada de baixa umidade relativa do ar, o que faz com que as vias respiratórias sofram. O ar seco também favorece que partículas, incluindo vírus e bactérias, permaneçam mais tempo em suspensão.

Também é comum nessa época que os termômetros despenquem de uma hora para outra, fazendo com que, consequentemente, a temperatura do corpo oscile se ele não estiver bem protegido.

Sempre que a variação ocorre, o corpo é obrigado a gastar energia para se recuperar. Se faz isso diversas vezes ao dia, por exemplo, desperdiça energia, podendo deixar de cuidar de outras funções físicas importantes, o que abre caminho para doenças se instalarem no organismo.

O que são as doenças de inverno?



No outono e no inverno as bactérias e vírus proliferam com maior rapidez, ocasionando uma série de doenças responsáveis por gripes, alergias respiratórias, pneumonias, otites (infecção de ouvido), resfriados, sinusites, asma e diarreias. Basta o frio se anunciar para a garganta começar a coçar, o nariz escorrer e surgir aquela sensação de dor no corpo todo. São as **doenças de inverno**, que costumam atacar principalmente crianças, idosos e pessoas alérgicas ou com doenças crônicas, como bronquite e asma.

Isto acontece porque, com o frio, as pessoas tendem a ficar em locais fechados, sem muita ventilação, se aglomeram mais e gastam mais energia para manter a temperatura do corpo, ficando mais expostas à umidade. Por isso, é importante tomar alguns cuidados preventivos para defender o organismo. No caso de gripe, a melhor prevenção é tomar a vacina todos os anos, pois o vírus é mutante. Metade dos casos de pneumonia começa com um resfriado ou uma gripe, alertam os pneumologistas.

Dicas de saúde

- Ingerir muita água e outros líquidos durante todo o dia.
- Manter uma toalha úmida estendida próxima à cama durante a noite (umidificar o ar do cômodo).
- Outra boa dica é manter as vias aéreas superiores sempre limpas usando soro fisiológico.
- Sair de casa bem agasalhado quando está ventando ou muito frio, é válido para manter a temperatura do corpo mais estável.
- Evitar locais sem ventilação e cheios de gente. Esse tipo de ambiente potencializa a circulação de vírus, bactérias e ácaros, que podem desencadear a gripe e outros males, uma vez que o ar não é renovado.
- É importante manter os ambientes abertos uma boa parte do dia para que sejam arejados.
- Trocar a vassoura (que levanta pó) por pano úmido para fazer a limpeza da casa, tirar os bichos de pelúcia, cortinas e tapetes do quarto e cuidar da faxina do carro com a mesma dedicação que a da casa.
- Não se esqueça também da vacina contra a gripe, recomendada para todas as crianças de seis meses a cinco anos pela SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria).
- Antes mesmo de seu filho apresentar febre, dor de cabeça, dor de garganta e coriza, entre outros sintomas típicos dos dias mais frios, vale conversar com o pediatra e pedir orientações sobre como proceder para cuidar dele.
- Resfriados, por exemplo, são muito comuns na infância. Algumas crianças chegam a ficar resfriadas dez vezes por ano e muitas famílias acabam medicando por conta, usando remédios que não necessitam de receita médica, na intenção de aliviar os sintomas, como tosse, nariz entupido e dor de garganta.
- Medicar as crianças em casa, você pode mascarar doenças sérias, como a pneumonia, retardando o início do tratamento adequado.
- Alimentação saudável.

Sinteac promove seminário em parceria com UGT

No dia 16 de julho, o **Sinteac** e a União Geral dos Trabalhadores (UGT) promoveram seminário no Ritz Plaza Hotel com o tema "Desafio dos sindicatos diante da atual crise econômica, política e social do Brasil". A programação incluiu debates, palestra e solenidade de entrega de homenagens, sendo encerrada com um jantar de confraternização. Receberam a homenagem a juíza da 5ª Vara do Trabalho do TRT da 3ª Região, Maria Raquel Ferraz Zagari Valentim; o ex-presidente da OAB Nacional, Cezar Brito; o procurador do trabalho da 3ª Região, Geraldo Emediato de Souza; e a jornalista do Jornal Tribuna de Minas, Bárbara de Almeida Riolino. Confira as fotos.



























E MAIS...



Reunião na prefeitura

No dia 22 de junho a diretoria do **Sinteac** se reuniu com o prefeito de Juiz de Fora, Bruno Siqueira, juntamente com o subsecretário de Governo, Paulo Gutierrez. Na reunião, foram levadas as demandas sindicais da categoria tendo em vista que a Prefeitura é o maior tomador de serviços de colaboradores da categoria abrangida pelo **Sinteac**. Há de se ressaltar o diálogo franco e aberto desde o início da administração atual em prol da classe trabalhadora.



Sindicato Cidadão

No dia 24 de junho, o presidente do **Sinteac**, Sérgio Félix, em reunião com a presidente do Instituto Beneficente Peron, Sandra Rodrigues Peron, firmou parceria para oferecer suporte à Instituição. O instituto é uma entidade sem fins lucrativos que tem como objetivo proporcionar atendimento, oferecendo cursos e atividades instrutivas à comunidade de Juiz de Fora. O **Sinteac** demonstra, através da parceria, a preocupação e o compromisso com a comunidade juizdeforana!

Mediação na GRTE

Na manhã de 08 de julho, o **Sinteac** esteve em uma mediação, na Gerência Regional do Trabalho e Emprego (GRTE) de Juiz de Fora, em favor dos funcionários da Preservar Serviços que trabalhavam na Embrapa, em Coronel Pacheco. A empresa não compareceu à reunião, entretanto os representantes da tomadora de serviços se comprometeram sanar os problemas de infraestrutura dos banheiros e guaritas, além de rever a questão dos portões com controles remotos para evitar o deslocamento pela rodovia. Solicitarão ainda à fiscal de contrato de firmas terceirizadas para averiguar os atrasos salariais e adicional noturno.



Cursos de Capacitação

O **Sinteac** fechou no dia 29 de junho parceria com o CEBRAPE (Centro de Formação de Cursos Profissionalizantes) para implementar os cursos de capacitação de Informática e Portaria e Segurança de condomínios. As aulas começarão em agosto, com turmas de informática no turno manhã e tarde, e turma com 12 alunos para o curso de Portaria. As inscrições estão abertas. Aproveite a oportunidade para se qualificar!



Expediente

Sinteac - Sindicato dos Trabalhadores em Empresas de Asseio, Conservação e Limpeza Urbana de Juiz de Fora e Região/MG
Av. Barão do Rio Branco, 3396/202, Alto dos Passos. Cep:36015-440. Juiz de Fora - MG.

Subsede: Rua Dr. Cristóvão Lopes de Carvalho, 27/ Sala 303 - Edifício Central, Centro, Viçosa/MG.

Registro Sindical: 46.000.011024/2003-46

Presidente - Sérgio Félix
Tesoureiro - Sérgio Ribeiro
Jornalista/ Designer - Rafael Rezende

Tel: (32)3212-0803/ 3218-7127
E-mail:sinteac@gmail.com
Site: www.sinteacjf.com.br