



Filiado à



# A TRIBUNA DA CONSTRUÇÃO CIVIL

Edição: 281 - Agosto/2023 - SINTRACON-SP - 11 3388-4800

# Tem gente com fome!

Extirpar tal câncer é dever de um País que se quer justo, diz Ramalho. Páginas 6 e 7



Sindicato quer levar padaria para as comunidades. Página 3

**Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias da Construção Civil de São Paulo.**

Fundação em 16 de junho de 1936  
 Adaptado ao Decreto - Lei 1.402,  
 por carta de maio de 1941.

Sede: Rua Conde de Sarzedas, 286,  
 Centro da Capital de São Paulo.  
 CEP 01512-000, Fone: 3388-4800,

www.sintraconsp.org.br  
 e-mail: sintraconsp@sintraconsp.org.br

**Base territorial:** Município de São Paulo, Itape-cerica da Serra, Taboão da Serra, Embu das Artes, Embu-Guaçu, Franco da Rocha, Mairiporã, Caieiras, Jujutiba, Francisco Morato e São Lourenço da Serra.

**Representantes:** Categorias Profissionais de Trabalhadores do Ramo da Construção Civil, Ladrilhos Hidráulicos e Produtos de Cimento, Cerâmica para Construção, Pinturas, Decorações, Estuques, Ornatos, Artefatos de Cimento Armado, Instalações Elétricas, Oficiais Eletricistas, Gás, Hidráulicas, Sanitárias, Montagens Industriais e Engenharia Consultiva.

**Diretoria Executiva – efetivos:** Antonio de Sousa Ramalho (Presidente), Antonio de Freitas Pereira (Secretário-Geral), Atevaldo Vieira Leitão (1º Secretário), Francisco de Assis Pereira de Lima (2º Secretário), Wilson Florentino de Paula (Tesoureiro Geral), Sueli Ramos de Lira (1ª Tesoureira), Antonio de Sousa Ramalho Júnior (2º Tesoureiro).

**Diretoria (Suplentes):** Josileide Neri de Oliveira, Isaias Sampaio Ferreira, Anderson de Lima, João Rodrigues de Araújo, Ezequiel Barbosa de Sales, Antonio Pereira da Silva e Raimundo Nonato dos Santos.

**Conselho Fiscal (efetivos):** Osvaldo Oliveira de Souza, José Luís do Nascimento e Marcelo Egídio dos Santos.

**Conselho Fiscal (Suplente):** Ilson da Silva.

**Delegados Representantes junto à Federação:** Antonio de Sousa Ramalho e Antonio de Freitas Pereira.

**Delegados Representantes junto à Federação (Suplentes):** Levi Ismael Simões Vilar e Edisandro Pereira da Costa.

**A Tribuna**

**Conselho Editorial:** Antonio de Sousa Ramalho e Antonio de Freitas Pereira.

**Jornalista Responsável:** Arnaldo Jubelini Jr. – MTB 12.597. **Fotografia:** Arquivos SINTRACON-SP. **Impressão:** PlenaPrint – **Tiragem:** 200 mil exemplares

# Assinada a Convenção Coletiva. E com aumento real!

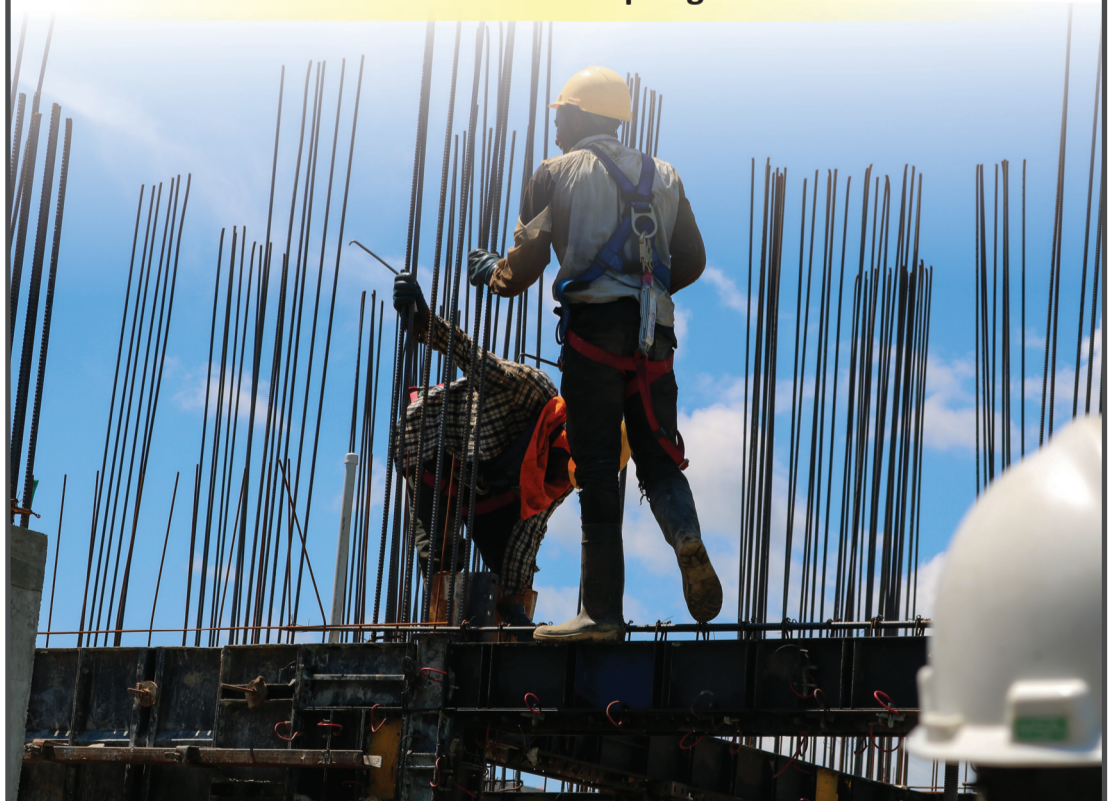
Pela primeira vez, em mais de 20 anos, nosso Sindicato conseguiu aumento real de salários na Convenção Coletiva de Trabalho.

A inflação do período, findo em abril, foi de 3,83%. E o nosso aumento ficou assim:

- 4,6% em maio, aplicados sobre o salário de abril
- Para os pisos salariais, a partir de 1º de julho, 1,5% de aumento real, configurando 5,33% de elevação salarial
- Vale-alimentação - R\$ 409,40
- Vale-refeição por dia trabalhado - R\$ 28,83
- Indenização por morte ou invalidez permanente - R\$ 64.843,24
- Seguro por morte natural - Sobe para R\$ 24.316,20
- Falecimento cônjuge ou filho até 21 anos - R\$ 4.863,25
- Auxílio-funeral - R\$ 2.917,95
- Manutenção de todas as conquistas obtidas em Convenções Coletivas anteriores.

**Atenção: esses valores serão aplicados para quem ganha até R\$ 7.058,62.**

**A CCT completa está no site do Sindicato**  
[www.sintraconsp.org.br](http://www.sintraconsp.org.br)



# Padaria para a comunidade



Tive a honra e a grata satisfação de receber, aqui no Sintracon-SP, duas das maiores lideranças políticas e comunitárias da Zona Leste da Capital, mais precisamente de São Miguel Paulista: a Neuma Teixeira e o Enok Teixeira.

Trabalhamos juntos há tempos, desenvolvendo ações sociais como a do Programa Leve-Leite. Agora estamos ultimando preparativos para a instalação de Padarias Comunitárias, buscando levar cafezinho quentinho e gratuito às pessoas carentes, moradoras de uma das regiões mais populosas da cidade.

Pretendemos um projeto ampliado, com acesso a creche e escolas. E, tenho certeza, que vamos conseguir, pois o casal Neuma e Enok se dedica noite e dia para cuidar de gente, ou seja, é gente cuidando de gente.

**Neuma Teixeira** - Vamos obter êxito em mais essa empreitada, ainda mais com o especial apoio do líder Ramalho da Construção. Ele já demonstrou, várias vezes, que tem apego especial pela Zona Leste. Grande empresário, é visto pela comunidade como entusias-



ta das causas públicas. Pensamos, ainda, em fórmulas eficazes para dar almoço aos mais pobres. Vamos fazer marmitas. Alimentar pessoas que passam fome.

Ramalho é muito dez. Todo mundo adora a ideia da padaria que ele vem propondo. Nós sonhamos com isso.

Convém salientar que os projetos só podem ser levados adiante graças ao programa Sindicato Cidadão, desenvolvido pelo Sintracon-SP, e, também, ao Centro de Desenvolvimento Nordestino, do qual ele é presidente.

**Ramalho da Construção**  
*Presidente do Sintracon-SP*



## VANTAGENS DO ASSOCIADO


**CONFIRA NOSSOS DESCONTOS**

[www.sintraconsp.org.br](http://www.sintraconsp.org.br)

# Adquira sua cartilha de vantagens

O nosso Sindicato elaborou uma cartilha que já se encontra à disposição do trabalhador da Construção Civil e de seus familiares.

Feita em formato de bolso, a publicação detalha todos os benefícios que o sócio da entidade tem, além da luta por melhores salários e condições de trabalho.

Há convênios no comércio, na área de educação, saúde, bem como lojas onde se pode fazer, com desconto, compras on-line.

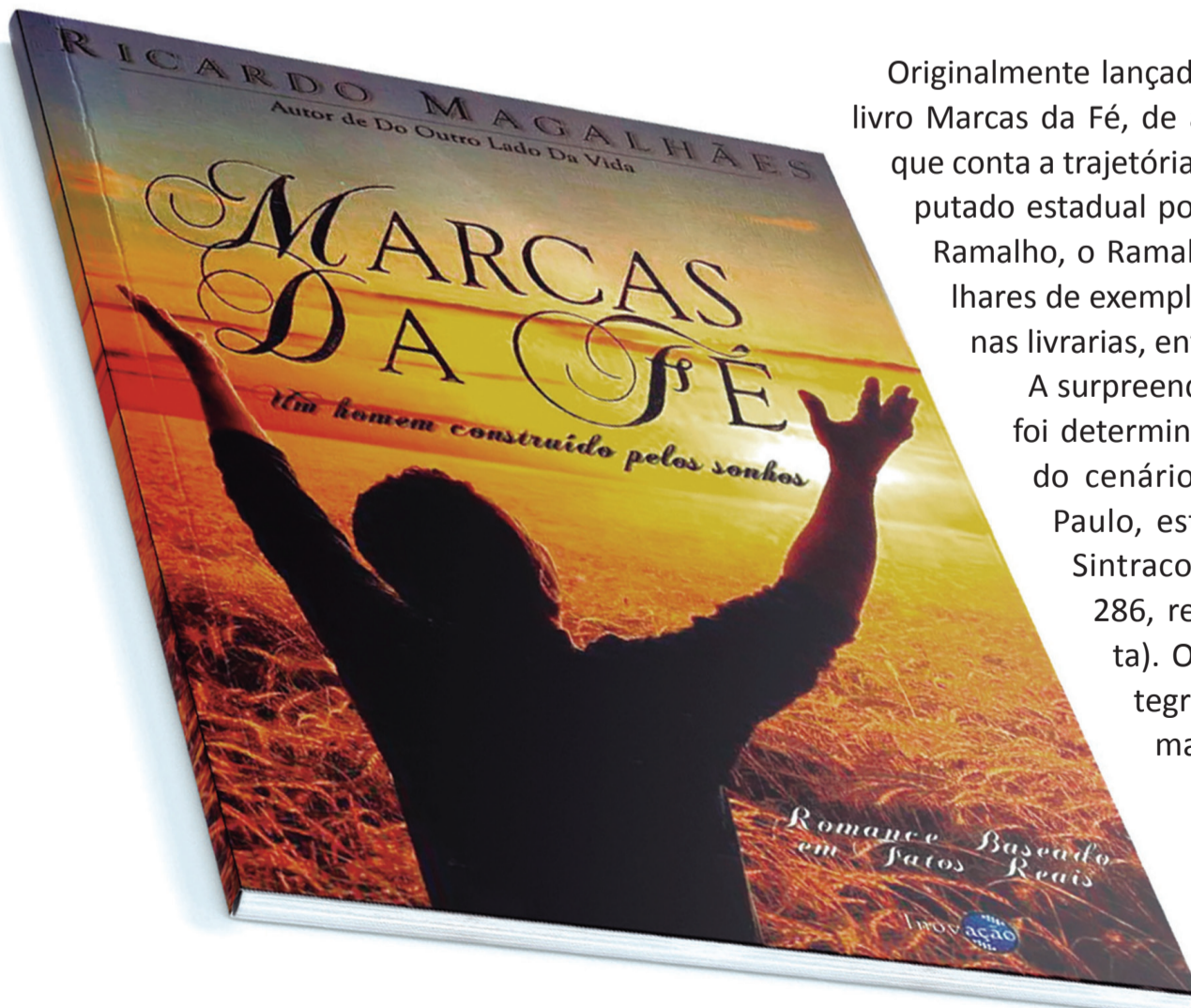
A cartilha dá, ainda, todos os detalhes dos benefícios propostos pelo Seconci-SP;

E mais: passe suas férias no Clube de Campo do Cipó, um lugar aprazível administrado pelo Sindicato.

Vale ressaltar que as vantagens são para sócios do Sintracon-SP. Portanto, leve vantagem. Associe-se.



# “Marcas da Fé”, a vida de Ramalho da Construção



Originalmente lançado em 13 de agosto de 2012, o livro *Marcas da Fé*, de autoria de Ricardo Magalhães, que conta a trajetória de vida do sindicalista e ex-deputado estadual por São Paulo, Antonio de Sousa Ramalho, o Ramalho da Construção, vendeu milhares de exemplares, a ponto de ficar esgotado nas livrarias, entidades públicas e sindicais.

A surpreendente história do brasileiro que foi determinante na mudança para melhor do cenário da Construção Civil de São Paulo, está sendo vendida na sede do Sintracon-SP (Rua Conde de Sarzedas, 286, região Central da capital paulista). O produto de suas vendas é integralmente revertido para programas sociais.

E atenção. Há projetos avançados para tornar “*Marcas da Fé*” em filme a ser passado em diversas plataformas, inclusive no cinema.

# Trabalho de Base é tudo!

Agradecemos a Deus pela dádiva de saúde e inteligência para continuarmos a nossa tarefa em defesa dos trabalhadores do setor da construção.

Como já é de conhecimento geral, o nosso trabalho de Base faz Lei.

Pelas vias das negociações e do diálogo nos utilizamos, por vezes, de remédios mais amargos que são as pressões aplicadas, na dosagem necessária, em situações pontuais.

O método tem dado certo. Nos força a avançarmos nas conquistas, que vêm crescendo a cada dia, em velocidade constante.

A presença na Base inibe fatores alheios à Norma Regulamentadora 18. Além do mais, buscamos aumentar benefícios, como o da Padaria na Obra.

No momento, esperamos dar o primeiro pontapé no projeto “Lavanderias”, nos Cursos de Qualificação e no projeto contratado por tempo determinado para os formandos.

Caminhamos ainda nos trabalhos sociais desenvolvidos pelo Sindicato Cidadão, intermediando problemas de bairros junto aos órgãos públicos, tais como falta de escolas, creches, reformas de infraestrutura públicas, melhoria no transporte, limpezas de córregos, segurança pública e instalação de padarias comunitárias.



O programa Sindicato Cidadão e o CDN (Centro Democrático Nordeste) têm, como objetivo, ajudar as pessoas a se tornarem empreendedoras e a promover cultura e arte.

Para tanto, o Sintracon-SP faz palestras de conscientização, equilíbrio emocional, política e combate aos vícios em geral, desde alimentação exageradas, alcoolismo, e outras dependências químicas.

É do nosso interesse preparar as famílias para relacionamentos saudáveis e incentivar pessoas a realizarem cursos superiores.

**Ramalho da Construção**  
*Presidente do Sintracon-SP*

# Carregue no bolso a última CCT

Acaba de sair um livreto, em formato de bolso, apresentando a íntegra da última Convenção Coletiva de Trabalho. Nele estão todas as conquistas e benefícios obtidos.

Pegue a sua cartilha, no nosso Sindicato (Rua Conde de Sarzedas, número 286) ou junto aos assessores de Base do Sintracon-SP.

Fique sabendo de seus direitos como trabalhador da Construção Civil. Afinal, quem tem conhecimento sempre sai na frente.

Todos os avanços elencados na publicação são o resultado da união e das propostas do nosso Sindicato. Vale muito o trabalho de persuasão junto aos empregadores e a forte mobilização da categoria.

“Sabemos que ainda há muito a ser feito. Buscamos



a instalação de lavanderias nos canteiros e a valorização contínua da qualificação profissional. E conseguiremos”, afirma Ramalho da Construção.

E mais: os avanços tecnológicos não podem excluir o trabalhador, mas sim o fortalecer, proporcionando oportunidades e estabilidade em um mercado de trabalho cada vez mais exigente.

# Fome, nem pensar. Precisamos acabar com o problema no Brasil

*“Só quem já passou fome sabe o tamanho da dor e das incertezas da vida. Conforme pesquisa da FAO, 70,3 milhões de brasileiros enfrentaram algum tipo de insegurança alimentar entre 2020 e 2022. O quadro é grave e precisa ser enfrentado com políticas sociais e solidariedade”, diz Ramalho da Construção. Leia:*



## **A situação da fome no Brasil e no mundo continua a preocupar?**

Se há alguma coisa que preocupa de forma prioritária é a falta de comida no prato de alguém. Maldades do gênero não poderiam ter espaço num planeta tão rico e belo. Atrás da insegurança alimentar e nutricional está o poder pelo poder. A falta de sensibilidade para com o próximo. Como disse o filósofo inglês Thomas Hobbes, o homem é o lobo do homem. Temos, em nossa própria espécie, o nosso principal inimigo.

## **Há estudos a respeito?**

Um recente relatório da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), antecipado pelo jornal O Globo, traçou um dramático retrato da fome no Brasil e no mundo.

## **Quais os resultados?**

De acordo com o documento, 70,3 milhões de brasileiros enfrentaram algum tipo de insegurança alimentar entre 2020 e 2022, enquanto 21,1 milhões de pessoas, ou 9,9% da população brasileira, se encontram em um quadro de insegurança alimentar severa — ou seja, ficaram um ou mais dias sem ter o que comer.

## **A pandemia deve ter muito a ver com isso, certo?**

Sim, a Covid-19 atrapalhou muito a vida das pessoas e a economia, ainda mais sendo tão mal administrada como foi pelo Governo Bolsonaro. Mas a geografia da fome não se altera tanto assim. O quadro está aí, na nossa frente, e é grave. Acredito que a sensibilidade social do Governo Lula possa fazer muito para a população mais necessitada.

## **Há insegurança alimentar?**

Correto. Milhões de brasileiros acordam sem a mínima ideia do que vão comer ao longo do dia. Estão num beco sem saída. Muitos viraram pedintes. E muitos têm família, com crianças, para alimentar. A situação, terminal, pode sim levar a roubos famélicos e coisas até piores. As garras do tráfico aí estão, transformando dificuldades em facilidades. E as pessoas permanecem num quadro de urgente necessidade. A questão é ampla e de caráter social.

# Não fique só. Fique

**Algo a fazer, de forma urgente?**

A alimentação e nutrição são requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, garantindo o pleno desenvolvimento e a qualidade de vida das pessoas inseridas em uma sociedade. Consiste na realização do direito de todos ao acesso regular, permanente e irrestrito a alimentos de qualidade, quer diretamente ou por meio de aquisições financeiras. Precisamos assegurar a essa gente com fome uma vida livre do medo, digna e plena nas dimensões física e mental, individual e coletiva.

**O que mais diz o estudo da FAO?**

Veja bem. Quando há segurança alimentar, os moradores do domicílio têm acesso regular e permanente a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente. Quando há insegurança grave, diz o estudo que há uma

quebra do padrão usual da alimentação com comprometimento da qualidade e redução da quantidade de alimentos de todos os membros da família, inclusive das crianças residentes neste domicílio, podendo ainda incluir a experiência de fome.

**O que o nosso Sindicato pode fazer para ao menos amenizar o problema?**

Temos um projeto, em estágio avançado, reunindo não apenas o Sintracon-SP, mas toda a cadeia produtiva da Construção Civil. O objetivo é que cada agente do setor saiba da gravidade da questão e, em locais estratégicos, coloque postos de coleta de alimentos não perecíveis, além de água. Acreditamos que a imagem do segmento com um dos maiores PIBs do Brasil será ainda mais melhorada. O projeto é questão de cidadania. Vamos dar, a ele, prioridade total.

# sócio do Sindicato!

# A luta faz a lei

Tivemos um grande desafio nas eleições do ano passado. Defender a democracia, que estava em risco, e impedir a reeleição de um governo que foi nefasto para o Brasil em todos os sentidos e em diversas áreas: econômica, social, trabalhista, política, ambiental, humanista, saúde-sanitária-pandemia e internacional.

## Página virada

E conseguimos virar a página, através da eleição da chapa presidencial Lula-Alckmin, com apoio de uma ampla frente democrática, incluindo o nosso movimento sindical unificado, representativo e atuante, e graças a muito esforço, mobilização e militância nas ruas e redes sociais.

Vale destacar que logo após a realização da Conclat (Conferência da Classe Trabalhadora), no dia 7 de abril de 2022, apresentamos para inúmeras lideranças políticas o documento final das centrais sindicais organizadoras do evento com 63 propostas para a retomada do desenvolvimento sustentável do Brasil.

## Nossas propostas, um verdadeiro plano de governo

O próprio presidente Lula, na época, disse que nossas propostas eram um verdadeiro “plano de governo”. Aliás, quem olhar com atenção o documento da Conclat verá que o atual governo federal está adotando e/ou tendo como base nossas propostas.

Sendo assim, avaliamos este início de governo Lula-Alckmin de forma muito positiva, mas cientes de que os desafios são enormes, tanto em relação aos atos de violência e às Fake News (que continuam sendo implantadas pelos grupos fascistas e de extrema direita, que é um fenômeno nacional e mundial), quanto em relação à forte presença de políticos extremamente conservadores e retrógrados nos parlamentos e governos.

Já nas eleições municipais de 2024 precisamos mudar esta realidade, elegendo pessoas realmente comprometidas com a coletividade, com os setores produtivos que geram empregos e com os direitos dos trabalhadores e trabalhadoras, ou seja, com o povo brasileiro.

## Minorias representadas

Mas temos avanços. Os ministérios do Governo Lula têm representado os interesses de amplos segmentos da sociedade, com destaque para as mulheres, os negros, os povos indígenas, os ambientalistas, as pessoas da cultura e setores muito vulneráveis e excluídos na sociedade.

Já tivemos audiências com mais de 20 ministérios, onde fomos muito bem recebidos, com intercâmbio de informações sobre o que cada Pasta está realizando e planejando para a sociedade brasileira e, de nossa parte, com a entrega de nossas pautas legislativa e judiciária relacionadas aos temas de interesse da classe trabalhadora em tramitação no Congresso Nacional e na Justiça como, por exemplo, no STF.

## Ministério do Trabalho fortalecido

O Ministério do Trabalho e Emprego voltou com mais força, protagonismo e fiscalização, com resgate de profissionais em regime análogo à escravidão, que é um tipo cruel de trabalho que foi acelerado após a reforma trabalhista de 2017 que permitiu a terceirização sem limites e ampliou a precarização.

Conquistamos a Lei da Igualdade Salarial entre Mulheres e Homens em uma mesma função.

A isenção do imposto de renda está beneficiando uma faixa maior de contribuintes, com o compromisso de até o final do mandato o governo garantir uma isenção ainda maior (para quem ganha até R\$ 5 mil mensais).

## Correção da tabela do IR

Estamos mobilizados para exigir a correção da tabela do Imposto de Renda e a justiça tributária no País, tendo como base nossa proposta da Conclat: “reformular o sistema tributário e orientá-lo pela capacidade contributiva de cada brasileiro; pela progressividade dos impostos; pela revisão dos impostos de consumo e dos impostos sobre renda e patrimônio, aumento da tributação sobre grandes heranças e riquezas, lucros e dividendos”.

O salário-mínimo voltou a ter aumento real e lutamos agora para que o Congresso nacional aprove o projeto





de lei feito pelo governo junto às centrais sindicais que garante uma política de valorização do salário-mínimo.

#### **Volta dos programas sociais**

O Bolsa Família foi reestruturado e programas sociais que haviam sido destruídos foram relançados, como o Minha Casa Minha Vida, a Farmácia Popular e o Mais Médicos.

Temos um Plano Safra da Agricultura Familiar e o Desenrola Brasil (para renegociação de dívidas). Estão sendo reconstruídas políticas públicas direcionadas à educação, à cultura e ao esporte, entre outras áreas socialmente muito relevantes para o nosso País, ainda um dos mais desiguais do mundo.

#### **Geração de emprego e renda**

São muito importantes para esta retomada: o arcabouço fiscal, para alavancar investimentos que o teto de gastos não permite; uma justa reforma tributária, que garanta justiça fiscal e desenvolvimento econômico; o novo Programa de Aceleração do Crescimento para a geração de emprego; e a reindustrialização do Brasil, com valorização da produção nacional, dentro da

sustentabilidade ambiental.

A queda da inflação e do custo de vida e a projeção de um crescimento do PIB acima do previsto inicialmente são notícias muito boas. Tudo, porém, poderia ser bem melhor e mais rápido para o País se a taxa de juros adotada pelo Banco Central fosse muito menor, pois hoje no índice de 13,75% impede o crescimento.

#### **Atuação internacional**

O presidente Lula tem tido uma grande atuação internacional, fechando acordos que trazem investimentos para o Brasil, defendendo os países e os blocos econômicos marginalizados e sendo uma expressiva voz pela paz mundial, pela democracia, contra a destruição do meio ambiente, as guerras, a fome e a pobreza.

A Força Sindical e nossas entidades filiadas estão juntas neste esforço nacional pelo desenvolvimento, pela democracia e pela justiça social. A luta faz a lei!

**Miguel Torres**  
**Presidente da Força Sindical, da Confederação**  
**Nacional dos Trabalhadores Metalúrgicos**  
**e do Sindicato dos Metalúrgicos de**  
**São Paulo e Mogi das Cruzes**

# Ministra das Mulheres recebe delegação da Força Sindical

Foto: André Oliveira



Uma delegação da Força Sindical, liderada pelo presidente Miguel Torres, foi recebida pela ministra das Mulheres, Cida Gonçalves.

Entre diversos assuntos, a pauta principal do encontro foi a Lei 14.611 (Igualdade Salarial entre mulheres e homens), aprovada pelo Congresso Nacional e sancionada, recentemente, pelo presidente Lula.

Maria Auxiliadora, secretária nacional de Políticas para as Mulheres da Força Sindical, lembrou que este foi um avanço importante, mas que agora precisa sair do papel.

“É papel do Estado fazer com que a lei seja cumprida e, entre outras medidas, realizar-se uma campanha nacional de esclarecimento junto à sociedade”, disse Auxiliadora.

Miguel Torres, ressaltou a importância de aumentar a fiscalização nos locais de trabalho e apurar as denúncias de empresas que não estão cumprindo a determinação da Lei.

“O movimento sindical fará sua parte para contribuir com a aplicação da Lei para que as mulheres tenham assegurado este direito”, afirmou o líder sindical.

Ainda durante o encontro, as sindicalistas entregaram um documento com as pautas das mulheres e, também, a Pauta da Classe Trabalhadora (Conclat 2022).

# Taxa alta de juros paralisa o Brasil

Os juros exorbitantes praticados pelo Banco Central constituem-se em uma pesada âncora que não deixa o Brasil zarpar.

“Nosso País está cansado de ver a mesma cantilena dos tecnocratas. Que, com sua evidente falta de sensibilidade social, deixam o País na contramão do desenvolvimento. As altas taxas de juros só favorecem os mais ricos, na medida em que impedem a geração de empregos”, salienta o presidente do Sintracon-SP, Ramalho da Construção.

Segundo ele, há uma trava na economia. E isso requer uma forte ação do sindicalismo para forçar uma queda drástica na taxa de juros.

Juros mais baixos, podem fazer com que o Brasil retome o caminho do crescimento econômico e social.

“A obtusidade córnea dos tecnocratas atrapalha o raciocínio e a tomada de decisões dos punhos de renda do Banco Central. Os juros altos são um negócio muito ruim para o povo brasileiro”, adverte Ramalho. “As em-

presas não investem na produção e os empregos não aparecem com os juros altos”, diz.

O que vemos, conforme a análise de Ramalho, é que muitas pessoas não conseguem saldar as suas dívidas e correm o risco de ficar com o nome sujo na praça.

“Além disso”, pondera o presidente do Sintracon-SP, “a situação causa desemprego e desalento, pois as pessoas deixam de comprar com medo de parcelar as compras e depois não poder pagar”.

Em todos os aspectos, a taxa de juros mantida pelo Banco Central em 13,75% é cruel. O comércio e a indústria são prejudicadas. As pequenas e médias empresas fecham as portas e mandam trabalhadores embora. Ora, a inflação no Brasil está em queda. Não há motivo para uma taxa tão alta assim.

“Portanto, queremos juros baixos já. Só fará bem para o Governo Lula e, em especial, para nós trabalhadores e trabalhadoras”, conclui Ramalho da Construção.

# CBIC reforça, no Palácio do Planalto, compromisso do setor com o novo MCMV

Em discurso durante cerimônia de sanção do novo Minha Casa, Minha Vida (MCMV), no Palácio do Planalto, o presidente da Câmara Brasileira da Indústria da Construção (CBIC), Renato Correia, expressou satisfação com a retomada do programa e afirmou o compromisso da entidade com o projeto.

“A missão do setor da indústria da construção é ser instrumento de transformação da vida das pessoas, por meio de construções, executando obras com qualidade, sustentabilidade e a preços justos”, afirmou.

Correia destacou a contribuição da CBIC desde a primeira versão do programa, em 2009, e destacou as mais de 6 milhões de habitações produzidas ao longo desse período.

“Queremos continuar exercendo a nossa missão de construir com excelência, gerando emprego, renda e qualidade de vida. E queremos fazer isso de forma contínua, produtiva e competitiva”, disse.

Após assinatura de sanção do programa, o presidente da República, Luiz Inácio Lula da Silva, destacou o déficit habitacional que se estende há décadas no Brasil, e que hoje chega a quase 7 milhões de habitações.



Diante disso, o Estado brasileiro tem o compromisso de fazer essa reparação.

Ainda em discurso, Lula defendeu que as casas populares sejam maiores e destacou atenção às novas contratações do MCMV. “É importante que a gente zele pela qualidade do que a gente vai entregar para o povo mais pobre deste País”.

## Faça Cursos de Qualificação

Atenção! Há uma grade de cursos gratuitos à disposição dos profissionais da Construção Civil no nosso Sindicato.

Eles acontecem aos sábados, das 9 horas às 18 horas, na sede do Sintracon-SP (Rua Conde de Sarzedas, número 286, região Central da cidade).

Detalhe: somente nos cursos de elétrica as aulas práticas são realizadas no Senai (Unidade Cambuci).

Os interessados podem se inscrever pelo nosso site/aplicativo, ou através das equipes de Base, que possuem fichas de inscrição.

“Conforme forem fechando as turmas, entramos em contato por ordem de inscrição. Ao final do curso, os participantes recebem certificados em nome do Sebrae e Senai. É necessário pelo menos 75% de

presença nas aulas”, informa Elaine Mikozami, assistente do Departamento de Marketing do nosso Sindicato.

### A grade de cursos:

- Técnica para Dimensionamento de Componentes
- Acionamento de Motores para Automação Predial
- Técnicas de Manutenção em Instalações Elétricas
- Reparação em Instalações Elétricas
- Pintura em Drywall: Preparação e Acabamento
- Técnicas de Revestimento em Paredes Externas
- Técnicas de Encanamento Predial
- Montagem em Drywall

Observação: há ainda, o Curso de Liderança Sindical, realizado na segunda e última sexta-feira de cada mês.

# Saiba quais os cuidados para o controle do diabetes



Caracterizada pela incapacidade do organismo de metabolizar o açúcar, o diabetes acomete 6,2% da população adulta. De acordo com a última Pesquisa Nacional de Saúde, realizada pelo Ministério da Saúde em parceria com o IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, o diabetes atinge 9 milhões de brasileiros.

A endocrinologista do Seconci-SP, Carolina Spissirits Gomes de Amorim, explica que os tipos mais conhecidos do diabetes, ou Diabetes Mellitus, são o 1 e o 2. O primeiro acomete com mais frequência crianças e jovens adultos, que apresentam dependência total de insulina. Já no tipo 2 os pacientes produzem insulina em menor quantidade ou metabolizam-na de forma errada e, na maioria dos casos, é possível fazer o controle com medicamento.

O diabetes é causado por fatores genéticos e ambientais, principalmente a obesidade e o sedentarismo.

A doença, no entanto, pode ser assintomática, por isso, a importância de manter os exames de rotina em dia, além de informar ao médico o histórico familiar.

Como o diabetes faz com que a concentração de açúcar no sangue aumente, os portadores da doença podem ter mais sede do que o de costume, urinar muito e perder peso. Dependendo da quantidade glicêmica, as células-beta do pâncreas podem entrar em colapso e o quadro evoluir para o coma. Com isso, as células de defesa falham e os músculos ficam enfraquecidos. “O corpo entende o açúcar como um corpo estranho e cria uma inflamação, que acaba estreitando os vasos dos nervos, da retina, dos rins, podendo levar ao infarto, AVC ou trombose”, alerta a dra. Carolina. “O rim é o último a falhar e, quando isso acontece, o paciente precisa recorrer à diálise”, conclui.

## Alimentação

O paciente diabético deve banir o açúcar da sua dieta. Quando houver necessidade de adoçar alguma comida ou bebida, ele deve fazer uso de adoçante. É proibido o consumo de açúcar demerara, mascavo e light, mel e misturas de açúcar com adoçante.

Já os carboidratos, por se transformarem em açúcar depois de metabolizados, devem ser ingeridos em quantidades controladas, preferencialmente em sua forma integral, e um de cada vez.

“Além dos exames periódicos, uma alimentação saudável e equilibrada, em conjunto com a atividade física e a medicação, faz parte do tratamento das pessoas com diabetes”, orienta a especialista.

## Fale com o Ramalho nas redes sociais:



APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR E ACESSE O QR CODE PARA AS NOSSAS REDES SOCIAIS



Zap do Ramalho (11) 982580249

