



Fortalecer o sindicalismo é lutar pelo trabalhador!

páginas 6 e 7

Filiado à



A TRIBUNA DA CONSTRUÇÃO CIVIL

Edição: 288
Setembro/2023
SINTRACON-SP
11 3388-4800



Raio X do trabalho do Sindicato em agosto.

páginas 4 e 5

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: WE Grafica –

Tiragem: 145 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



Micro e pequenas empresas lideram geração de empregos



Pequenos e médios negócios respondem por 79,8% das vagas de emprego abertas no Brasil. Isso representa 113,8 mil postos de trabalho de um total de 142,7 mil. Desnecessário dizer, portanto, sobre a importância de tais iniciativas por parte de pessoas que têm uma ideia e, com muita força de vontade, decidem colocar seu comércio a serviço da comunidade. O levantamento foi feito pelo Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae) e obtido em primeira mão pela Agência Brasil. O montante representa uma média de 3.670 vagas formais geradas a cada dia.

Com a grande sensibilidade política e social que tem, não é à toa que o presidente Lula pensa em abrir um ministério específico para cuidar das causas dos pequenos e microempreendedores. Afinal, o volume total criado pelas Médias e Pequenas Empresas (MPEs) é quase seis

vezes maior que o número de contratações das médias e grandes empresas (MGEs), que concentraram 13,5% das vagas criadas (19.229).

No levantamento do Sebrae, são consideradas microempresas as firmas com até nove empregados (agropecuária, comércio e serviço) ou 19 funcionários (indústria e mineração). Pequenas empresas são as que têm até 49 trabalhadores (agropecuária, comércio, construção e serviço) ou 99 empregados (indústria e mineração).

O índice alcançado pelas MPEs em julho só é inferior, em 2023, ao registrado em janeiro, quando elas foram responsáveis por 81% das contratações. Os principais motores da abertura de trabalho nas MPEs, em julho, foram os setores de serviços (46,7 mil vagas), construção (26,1 mil vagas) e comércio (25 mil vagas).

As atividades que mais se destacaram foram construção de edifícios (8,6 mil vagas), restaurantes e outros estabelecimentos de serviços de alimentação e bebidas (5,8 mil), e transporte rodoviário de carga (4,4 mil).

Lula da Silva está certo em sua iniciativa de fortalecer iniciativas do gênero, pois nem todos os trabalhadores querem carteira assinada, mas sim terem seu próprio negócio, o que promove o pleno desenvolvimento do Brasil.

Ramalho da Construção
Presidente do Sintracon-SP



VANTAGENS DO ASSOCIADO

CONFIRA NOSSOS DESCONTOS www.sintraconsp.org.br

Mais 2.511 companheiros sindicalizados

Francisco de Assis Pereira de Lima, o Chicão, faz uma análise dos serviços do nosso setor de Base durante o mês de agosto. Trabalho de fôlego!

Você é diretor de Base de um dos maiores sindicatos da América Latina. Como se sente?

Muito bem. O trabalho não é fácil, lógico. Requer muito esforço e atenção. Mas o fato de trabalhar permanentemente para uma categoria tão importante como a dos trabalhadores da Construção Civil de São Paulo, é uma satisfação sem igual.

Como funciona o setor de Base?

Para percorrer os milhares de canteiros de obras, o sindicato investe pesado no setor, que conta, hoje, com 20 equipes para defender com firmeza os direitos dos trabalhadores.

Qual a abrangência dessas equipes?

Cada equipe tem dois, por vezes até três, profissionais especializados. Cada qual segue para um ponto da nossa área de atuação. São mais de 300 mil trabalhadores que esperam pelo nosso Sindicato todos os dias. Não medimos esforços para atendê-los, garantindo o cumprimento dos direitos e a qualidade de vida nos canteiros de obras. Nossa meta é aumentar a nossa estrutura. Chegando a um total de 30 equipes, ou seja, 60 pessoas.

Quais as questões mais frequentes na Base?

Acabamos de fechar o relatório das atividades desenvolvidas ao longo de agosto último. Realizamos

exatas 440 assembleias nas obras. Temos problemas corriqueiros a resolver, como reclamações por falta de vale-adiantamento (28 em agosto), vale-transporte (13), vale-alimentação (18), hora extra e tarefas desumanas (9), área de vivência geral (49), falta de segurança na obra (12), falta de registro em carteira (8) e falta de equipamento de proteção individual (8).

Esses números todos de agosto, certo?

Sim, só no balanço do mês de agosto. Quando fazemos uma média do ano, os números sobem 12 vezes.

Outros problemas em canteiros?

Alimentação por marmiteix nas obras (7 reclamações), café da manhã e lanche da tarde (21), irregularidade de marmiteiro (12) e irregularidade com o FGTS do trabalhador (15). Tudo isso é motivo para cobrarmos providências dos patrões.

Homologações?

Muitas. Especialmente de funcionários de empresas que quebram e abrem falência. Nosso relatório de agosto mostra a realização de 217 homologações. Temos três funcionários que trabalham internamente no Sintracon-SP para atender reclamações e encaminhar homologações. É importante que sejam feitas aqui. Assim, os companheiros jamais serão ludibriados em direitos e valores.



Outro ponto importante, diretamente ligado à Base, é a associação ao Sindicato, concorda?

Perfeito. No mês de agosto, 2.511 companheiros foram sindicalizados, ganhando acesso aos benefícios do Sindicato e aumentando o poder de barganha da entidade junto aos patrões.

Ótimos números...

Ressalto que o setor de Base é comandado por mim ao lado de dois outros diretores, o Atevaldo Leitão e o Antonio de Sousa Ramalho Júnior, o Júnior. Uma das grandes iniciativas que tivemos, sob a orientação segura do Ramalho da Construção, foi o projeto “Padaria nas Obras”. Ao longo de agosto pelo menos outras dez foram inauguradas, assegurando bem-estar aos companheiros.

Concluindo, como os assessores de Base são recebidos nas obras?

Muito bem, pois são precedidos por conquistas importantes idealizadas e obtidas pelo nosso presidente Ramalho da Construção, tais como: Mulheres que Constroem; qualificação de mão de obra em parceria com Sebrae/Senai e alguns empresários; café da manhã, com dois pães com queijo, uma fruta da época, suco e pingado; lanche da tarde; seguro de vida; vale-alimentação; saúde e segurança no trabalho; duas mudas de uniformes; Seconci - Serviço Social da Construção para cuidar da saúde do trabalhador e seus familiares; Sindicato Cidadão e, mais recentemente, o CDN - Centro Democrático dos Nordestinos, além de uma bem-sucedida política de convênios vantajosos.



Chicão



Governo Lula, reparando injustiças entre o capital e o trabalho

A democracia precisa dialogar com os sindicatos, lídimos representantes dos trabalhadores, para fazer o Brasil avançar social, econômica e politicamente. Os últimos governos enfraqueceram as lutas dos trabalhadores. Tanto é que a Reforma Trabalhista tirou 127 itens da CLT – Consolidação das Leis do Trabalho. Veja entrevista do Ramalho.

O STF formou maioria para a volta da contribuição sindical?

Não é bem assim. A contribuição assistencial não se confunde com a contribuição sindical, mais conhecida como imposto sindical, que foi extinto com a reforma trabalhista de 2017. O caso específico julgado pela Corte trata da possibilidade de cobrança nos casos de trabalhadores não filiados aos sindicatos e de forma obrigatória por meio de acordo e Convenção Coletiva de Trabalho.

O julgamento foi iniciado em 2020 e, após diversos pedidos de vista, foi retomado, certo?

Até o momento, seis ministros seguem voto proferido pelo relator, ministro Gilmar Mendes, em 2020. Para o ministro, a cobrança é constitucional e uma tese deve ser definida para balizar o julgamento da questão pelo Judiciário de todo o País. Gilmar defende que é constitucional a instituição, por acordo ou convenção coletivos, de contribuições assistenciais a serem impostas a todos os empregados da categoria, ainda que não sindicalizados, desde que assegurado o direito de oposição. O caso voltou à tona em função de um recurso apresentado pelos sindicatos envolvidos no julgamento.

Qual foi a sequência dos fatos?

Na votação, Mendes mudou seu entendimento em relação ao julgamento da questão em 2017, quando o Supremo entendeu que a cobrança da contribuição assistencial era inconstitucional. No entendimento de Mendes, a falta da cobrança enfraquece o sistema sindical.

O que sustenta o ministro Gilmar Mendes?

Que a mudança de tais premissas e a realidade fática constatada a partir de tais alterações normativas acabam por demonstrar a necessidade de evolução do en-

tendimento anteriormente firmado pela Corte sobre a matéria, de forma a alinhá-lo com os ditames da Constituição Federal.

O senhor concorda?

O STF formou maioria sobre o assunto. Creio que, se for constitucional, ou seja, dentro do conjunto de leis que regem o País, a decisão deve ser cumprida. O posicionamento de Gilmar Mendes foi seguido, até o momento, pelos ministros Alexandre de Moraes, Luís Roberto Barroso, Carmen Lúcia, Dias Toffoli e o ex-ministro Marco Aurélio, que se manifestou sobre a questão antes de se aposentar. Lei não se discute, se cumpre.

O que o trabalhador pensa a respeito?

A maioria é contra o imposto sindical. Já contra a assistência sindical, é preciso ser discutida na base, o que nós, do Sintracon-SP, vamos fazer. A verdade é que a Reforma Sindical feita ainda no Governo Temer, foi extremamente prejudicial aos sindicatos e, em especial ao trabalhador. Perdeu-se 127 itens das CLT. Já a cobrança facultativa do Imposto Sindical levou muitas entidades de defesa da classe trabalhadora a fecharem suas portas, venderem patrimônios. Muita gente perdeu emprego devido à situação, agravada com a eleição de Jair Bolsonaro.

O sindicalismo foi muito prejudicado?

Principalmente pela falta de diálogo entre governo e representantes dos trabalhadores. Bolsonaro não recebeu nenhum líder sindical para conversar em seus quatro anos de mandato. Isso alijou o trabalho perante o capital.

Imposto sindical ninguém quer...

Verdade. Mas, já na época da reforma trabalhista, eu dizia: “Quer discutir imposto sindical? Vamos discu-

Não fique só. Fique

tir todos os impostos sindicais, patronal e dos empregados. Por que só acabar o do empregado? Portanto, sou a favor que os trabalhadores tenham uma linha de financiamento, mediante a adoção da assistência sindical. Agora, quando vai ter negociação de aumento salarial, todos querem o aumento, associados ou não. Nessa hora é importante ter a presença do Sindicato. Quem tem o aumento não é importante contribuir? A gente tem que discutir tudo isso.

Mais argumentos?

Defendo a contribuição assistencial. Já que os acordos coletivos beneficiam todo o conjunto dos trabalhadores, independentemente de o trabalhador ser ou não sindicalizado. E só são válidos se aprovados em Assembleia da categoria. No Sintracon-SP, a data-base é 1º de maio. Já em fevereiro, junto à Base, nossos diretores apresentam o elenco de reivindicações. Isso é feito na esmagadora maioria dos canteiros de obras. Nessas assembleias, surgem muitas ideias que passam a integrar a pauta a ser negociada com os sindicatos patronais. Ao final do processo, a categoria decide o que se há de pedir.

Como o Sindicato pensa uma Convenção Coletiva?

A maioria acha que é a pedida salarial. Mas, não. A preocupação maior é a de manter conquistas históricas, como café da manhã, lanche da tarde, padaria na obra, seguro, indenização por morte, vale-alimentação, auxílio funeral, ou seja, uma série de conquistas registradas em Convenção Coletiva e que, em segunda instância, geram salário indireto para o trabalhador. Antes de avançar é preciso garantir o que se tem.

A legislação libera que funcionários façam uma comissão e negociem junto aos patrões sem o sindicato, correto?

Não somos contra. Mas, pela minha experiência, o método não dá certo, pois esse conjunto não tem o mesmo peso dos sindicatos. E mais: ficam marcados pelos empresários e, invariavelmente, são mandados embora, no momento adequado.



A Convenção Coletiva é a mais segura, portanto?

A Convenção é um instrumento construído por meio da negociação realizada pelas entidades sindicais junto aos empresários. Nele constam reajuste e aumentos salariais, jornada de trabalho, benefícios, direitos adicionais, entre outros. Os sindicatos são os entes constitucionalmente habilitados a negociar e celebrar tal Convenção. Primeiro, a gente tenta um acordo comum entre as duas partes. Se não ocorrer, pode-se optar pela greve. Se mesmo assim nada surtir efeito, vira dissídio e é julgado na Justiça.

Concluindo...

Portanto, toda vez que o trabalhador não contribuir com o funcionamento do sistema sindical for beneficiado por uma Convenção Coletiva é justo que ele contribua com o sindicato que negociou, porque os acordos valem para sócios e não sócios. Dessa forma, deveriam se associar para aprimorar e fortalecer o sistema sindical. Para a realização de assembleias, mobilizações e negociações há um custo. E não é pouco. Assim, entendendo que a contribuição assistencial é justa já que todos os trabalhadores são beneficiados. A contribuição assistencial é muito importante, pois fortalece as entidades sindicais. Um sindicato forte tem melhores condições de brigar por mais direitos e benefícios a todos.

sócio do Sindicato!

Morre José Gregório, grande defensor dos direitos humanos

A notícia abre uma lacuna na intelectualidade nacional. O doutor José Gregório, jurista, ex-ministro dos Direitos Humanos no governo FHC, faleceu aos 92 anos.

Ele cumpriu grandes serviços à Nação. Foi advogado de presos políticos da ditadura militar e político estratégico do MDB, além de um dos fundadores do PSDB.

Conheci bem o doutor José Gregório e sua magnífica atuação em prol da democracia. Lembro de uma reunião em sua casa (1978), onde foram escolhidos os candidatos Franco Montoro para senador e Fernando Henrique Cardoso como suplente.

Quatro anos depois Montoro se tornou governador e FHC senador da república.

Na reunião estavam personalidades importantes como Fausto Tomás de Lima e Mario Covas, entre outros.

Gregório vai deixar saudades. Que ele seja muito bem recebido no plano espiritual.

Ramalho da Construção
Presidente do Sintracon-SP



Instituto Cristão de Ensino e Cultura



O nosso Sindicato participou da comemoração de um ano da parceria entre o InCEC (Instituto Cristão de Ensino e Cultura) e o Sebrae, que também é parceiro do Sintracon-SP. O trabalho desenvolvido capacitou mais de 1.200 pessoas.

A união de forças entre entidades afins já transformou para melhor a vida de vários trabalhadores, geran-

do resultados positivos para a sociedade.

Na foto acima pode-se ver as seguintes personalidades: Marília Falçarella, Pastor Paulo (InCec), Angela (Sebrae). Débora (InCec), Tays e Elaine (Sintracon-SP), Soninha (Secretaria Municipal de Direitos Humanos), Paulo Baldan (Sintracon-SP), Gracielle (Sebrae) e Carlos Freitas (Gerente Sebrae).

Aprovada a desoneração da folha de pagamento



Foto: Reuters/Adriano Machado

A Câmara dos Deputados aprovou o PL 334/2023, que prorroga a desoneração da folha até 2027.

No texto aprovado, a desoneração da folha substitui a contribuição previdenciária patronal, de 20% sobre a folha de salários, por alíquotas de 1% a 4,5% sobre a receita bruta.

A ideia é que esse mecanismo reduza os encargos trabalhistas dos setores desonerados e estimule a contratação de pessoas.

A renúncia com a desoneração no setor privado é estimada em cerca de R\$ 9,4 bilhões, segundo o Ministério da Fazenda.

“Com a desoneração, as empresas beneficiadas podem optar pelo pagamento das contribuições sociais sobre a receita bruta com alíquotas de 1% a 4,5% em vez de pagar 20% de INSS relativo aos empregados pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT)”, explica Ramalho da Construção.

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, assis-

tente 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.

Desenrola limpa nome de 5 milhões de devedores

“Frequento diariamente os setores de Base, onde os trabalhadores, não só da Construção Civil como de outros setores, executam suas funções. Sei bem da difícil vida que levam, a maioria com salários baixos e necessidades gigantes.”

A observação é do líder da nossa categoria, Ramalho da Construção, que considera, dentro de tal contexto, o Programa Desenrola, do Governo Lula, fundamental para melhorar a qualidade de vida do brasileiro mais necessitado.

“No Brasil, muitas pessoas enfrentam dificuldades financeiras e acabam acumulando dívidas que se tornam um verdadeiro peso em suas vidas. O programa Desenrola tem por objetivo limpar o nome dessas pessoas, tirando-as do vermelho. Não interessa ao desenvolvimento do País tal problema”, diz Ramalho.

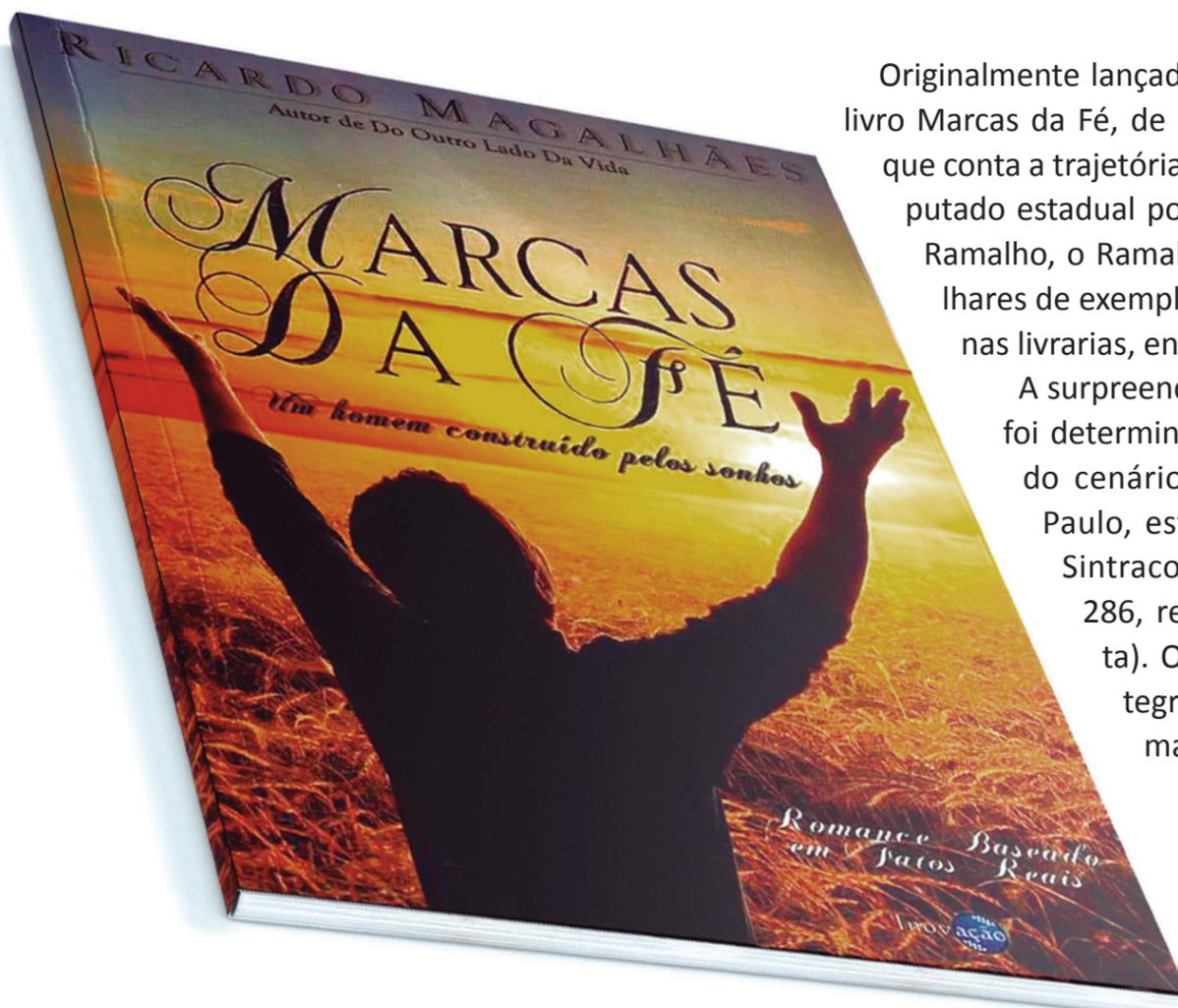
O programa Desenrola Brasil foi criado com o intuito de oferecer uma oportunidade única para que os brasileiros possam renegociar suas dívidas. Idealizado pela

Federação Brasileira de Bancos (Febraban), o programa tem como objetivo principal reduzir o número de consumidores negativados e contribuir para a recuperação econômica do país.

Ele está disponível para pessoas que se enquadram na Faixa 2 de renda, ou seja, aqueles que possuem uma renda mensal média acima de dois salários mínimos até R\$ 20 mil. No entanto, em breve, também será destinado à Faixa 1, que inclui brasileiros com renda de até dois salários mínimos ou inscritos no Cadastro Único do Governo Federal.

“Os resultados têm sido bastante positivos. Na terceira semana de vigência do Desenrola Brasil, a renegociação de dívidas alcançou um volume financeiro de R\$ 5,4 bilhões em 905 mil contratos. Esse montante mais do que dobrou em relação às duas semanas anteriores, demonstrando o interesse e a adesão expressiva da população ao programa”, conclui Ramalho.

“Marcas da Fé” pode virar filme



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.

Filósofo, antropólogo, sociólogo: Edgar Morin, 102 anos

Quero, nesse espaço, comemorar os 102 anos do filósofo, antropólogo e sociólogo, Edgar Morin. Ele também é irmão da Maçonaria, da qual tenho a honra de fazer parte.

Morin não começou a vida como filósofo e sim como antropólogo e, principalmente, sociólogo, “mas a sua principal contribuição teórica é um conjunto de seis livros que ele levou uns 30 anos para escrever e que tem um título genérico, O Método. Esse núcleo teórico importantíssimo é muito, muito pouco conhecido no nosso País.

No meio dos que se dedicam à educação em geral, ele é um autor extremamente importante. Tem uma obra, mais conhecida por Os Sete Saberes, que foi traduzida pela Unesco para todas as línguas.

Recentemente, mesmo aos 102 anos, Morin participou de uma reunião promovida pelo irmão maçônico José Braga, em Lisboa, Portugal, onde demonstrou toda a sua sabedoria e lucidez.

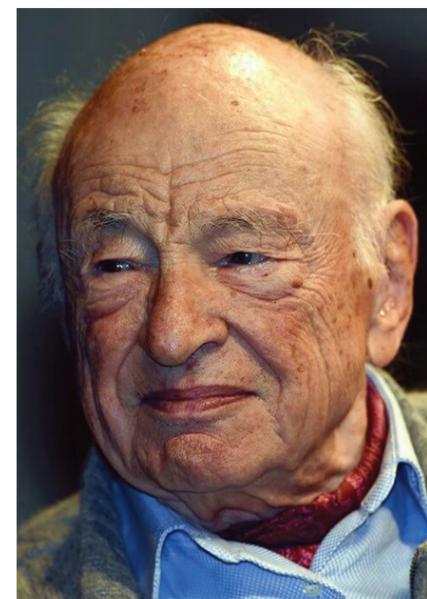
Edgar Morin, que é francês, foi grão-mestre da maço-

naria. Já José Braga, é grão-mestre em Portugal, além de grande empresário, dono de um renomado escritório de advocacia.

Braga dedica sua vida à filantropia, ajudando pessoas de todos os níveis, não só pobres.

Ajudar os mais necessitados é uma coisa, até um dever.

Mas também há impactos sociais positivos quando se intermedia um negócio como, por exemplo se realizar o sonho da casa própria, ajudar alguém a fazer curso, a ser melhor em sua comunicação ou na sua atuação junto a Deus.



Ramalho da Construção
Presidente do Sintracon-SP

A cartilha dos bons negócios

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.



Pressão alta, doença silenciosa!

A hipertensão arterial é uma doença crônica, caracterizada por níveis elevados e sustentados de pressão do sangue nas artérias que, no limite, pode levar a hemorragias, infarto e óbito, se não for controlada.

Nos últimos três meses, mais de 50% dos casos atendidos pela área de Cardiologia do Seconci-SP revelaram que os pacientes tinham a doença. Isso reforça a necessidade de todos os trabalhadores da construção e as pessoas em geral fazerem os exames preventivos, mesmo que não tenham sintomas.

A recomendação é do doutor George Fernandes Maia, cardiologista do Seconci-SP. Segundo ele, recente inquérito populacional mostrou a prevalência, no Brasil, de hipertensão entre 35,8% dos homens e 30% das mulheres, percentuais semelhantes aos dos níveis mundiais.

Sintomas e causas

Entre os sintomas, estão tonturas, dores de cabeça e um mal-estar como se a pessoa se sentisse andando nas nuvens. Entretanto, o paciente pode não apresentar sintoma algum. Daí a importância de, detectada a hipertensão, ele tomar sempre a medicação e fazer um acompanhamento ambulatorial no mínimo a cada seis meses, como se faz no Seconci-SP.

O cardiologista explica que o trabalhador com hipertensão, quando esta não estiver controlada, não pode trabalhar em altura, sob risco de queda, nem carregar excesso de peso.

“Ele precisa vir ao Seconci-SP, mesmo sem sintomas. As consultas periódicas são importantes e preventivas, e aqui fazemos a maioria dos exames, o acompanhamento e orientamos sobre a prevenção”, afirma.



Diagnóstico

De acordo com o doutor Maia, o diagnóstico inclui medição da pressão arterial, em ao menos três ocasiões no consultório médico, com equipamento adequado. A hipertensão será caracterizada se a pressão sistólica (nos vasos sanguíneos, quando o coração se contrai) for igual ou maior que 140 mmhg (medida de pressão) e/ou a pressão diastólica (quando o coração relaxa) for igual ou maior que 90 mmhg. Se a pressão for monitorada em casa ou no trabalho, a medição igual ou maior que 130X90 mmhg caracterizará hipertensão.

Prevenção e tratamento

Para prevenir ou controlar a doença, o doutor Maia aconselha: mudar o estilo de vida, realizar atividades monitoradas de condicionamento físico de no mínimo 40 minutos (por dia ou a cada dois dias, e não apenas as atividades domésticas), controlar o peso, reduzir a ingestão de sal e de café, deixar de beber álcool e de fumar, dormir em torno de 8 horas por dia, controlar o estresse psicossocial, e não deixar de tomar os medicamentos prescritos.

A hipertensão pode ser leve, moderada ou severa, e para cada uma há um tratamento específico, conclui o 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

