



Aposentadoria: a antessala do desespero!

Páginas 6 e 7

Filiado à



A TRIBUNA
DA CONSTRUÇÃO CIVIL

Edição: 291
Outubro/2023
SINTRACON-SP
11 3388-4800



Itaim Paulista inicia a seção “Nossos Bairros”, criada por Ramalho da Construção.

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:** COPBEM – **Tiragem:** 250 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:

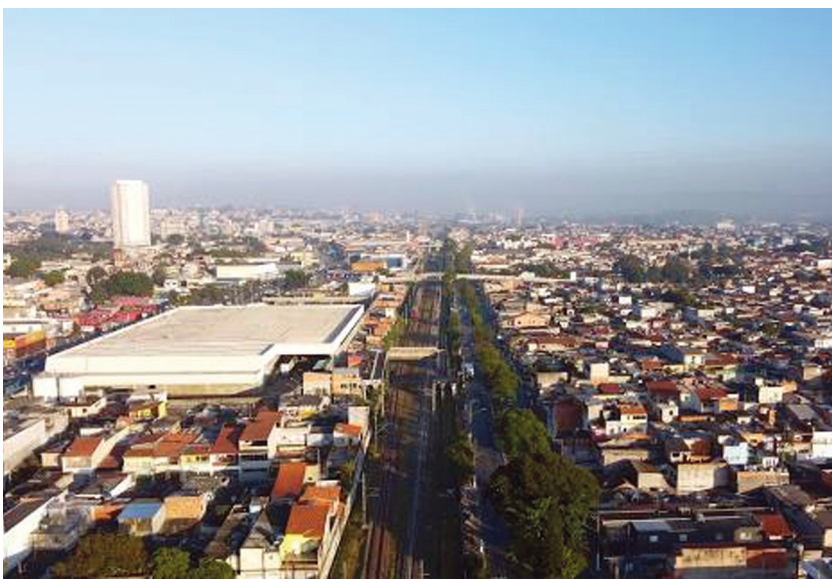
- 4,6% em maio, aplicados sobre o salário de abril
- Para os pisos salariais, a partir de 1º de julho, 1,5% de aumento real, configurando 5,33% de elevação salarial
- Vale-alimentação - R\$ 409,40
- Vale-refeição por dia trabalhado - R\$ 28,83
- Indenização por morte ou invalidez permanente - R\$ 64.843,24
- 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



Itaim Paulista, mais de 400 mil habitantes



Por ideia do nosso presidente Ramalho da Construção, o jornal A Tribuna começa a desenvolver, periodicamente, a história dos bairros da Capital paulista, contando as raízes daquela que se transformou numa das maiores metrópoles do mundo.

Vamos começar por Itaim Paulista, o bairro mais populoso do distrito da Zona Leste por metro quadrado, com mais de 400 mil habitantes, fazendo divisa com os municípios de Poá, Itaquaquetuba e Ferraz de Vasconcelos.

Segundo registros oficiais, ao longo do século 20 a urbanização de São Paulo expandiu-se para a Zona Leste, impulsionando o crescimento e o desenvolvimento do bairro em foco.

Em busca de melhores dias, foram chegando migrantes provenientes de diferentes partes do Brasil - estrangeiros também -, o que contribuiu para a diversidade cultural da área.

Durante a década de 1970, o bairro passou por um notável crescimento populacional devido à construção de conjuntos habitacionais destinados a acolher famílias de baixa renda.

A fase foi caracterizada por um acelerado processo de urbanização que trouxe mudanças significativas à região.

Mas a história do Itaim Paulista fica ainda mais antiga quando se sabe que, no século 19, ocorreu a implantação da Ferrovia Estrada do Norte.

As primeiras moradias, então, começaram a pipocar ao lado dos trilhos.

Ao mesmo tempo em que a economia se fortalecia,

o Itaim alcançou sua emancipação política, e em 1980, a área passou a ser um distrito autônomo.

No século 19, a região onde hoje se encontra o bairro Itaim era predominantemente rural, com fazendas e chácaras. O nome "Itaim" tem origem na língua tupi-guarani e significa "pedra pequena".

A paisagem do Itaim Paulista é marcada por uma grande variedade de estabelecimentos, onde se mesclam áreas residenciais, comércio local e espaços de lazer.

Entre diversas opções de diversão, há a Casa de Cultura Itaim Paulista, que oferece uma ampla variedade de cursos, oficinas, palestras, teatro e outras experiências enriquecedoras.



Além disso, o Parque Ecológico Central de Itaim é uma ótima alternativa para aproveitar o final de semana com trilhas de caminhada, playground para as crianças, pista de skate e Biblioteca do Verde.

Problemas à espera de solução

Segundo apurou Ramalho da Construção em artigos e junto a correligionários, o Itaim Paulista conta com uma extensão territorial grande e seus problemas seguem a mesma proporção.

Ele destaca a ausência de terminal de ônibus de "qualidade" ao lado da Estação Itaim Paulista da CPTM, onde as inúmeras filas na calçada denunciam o esquecimento do poder público.

A região faz divisa com quatro municípios da grande São Paulo: Itaquaquetuba, pela Avenida Marechal Tito; Ferraz de Vasconcelos, pela Rua Tibúrcio de Souza ou Avenida Itajuíbe; Poá por uma ponte que passa sobre o Córrego Três Pontes e Guarulhos.

"A questão da mobilidade urbana é um caos", diz Ra-

malho. “Afora isso, a área sofre com enchentes. Para tanto, uma das principais demandas apresentadas pelo Conselho Participativo Municipal do Itaim Paulista pede que



haja uma intervenção no controle das águas nas bacias do Ribeirão Lajeado, Ribeirão Água Vermelha, Córrego Itaim, Córrego Tijuco Preto e do Córrego Três Pontes.”

Outra preocupação dos moradores é o grande número de pessoas que habitam em áreas de risco. Segundo um estudo do Instituto de Pesquisas Tecnológicas, cerca de 16 mil pessoas se encontram nessa situação.

Em recente estudo divulgado pela Rede Nossa São Paulo, a região registrou um alto índice de casos de violência contra a mulher (285,26 casos para cada 100 mil).

Isso mostra que a região necessita de investimentos em delegacias para as mulheres, apoio psicológico, entre outras medidas, pois, segundo o mesmo estudo, a expectativa de vida na região caiu de 60,64 para 60 anos.

“Além de mais transporte, rede de esgoto, água encanada, luz elétrica e infraestrutura, a população idosa também é motivo de preocupação, pois a área ainda não possui número suficiente de unidades de saúde específicas para a melhor idade” afirma o sindicalista.

Para Ramalho, o Sintracon-SP tem duas vertentes que podem auxiliar muito o Itaim Paulista. Uma delas é o Sindicato Cidadão, que intermedia problemas da comunidade junto a órgãos públicos e privados. A outra, o CDN – Centro Democrático dos Nordestinos, que acompanha de perto as duras situações vividas pelas pessoas oriundas daquela região do Brasil.

Enoque e Neuma



“Temos duas grandes lideranças comunitárias em Itaim Paulista: a Neuma Texeira e o Enoque Teixeira”, pontua Ramalho da Construção. “Ambos desenvolvem trabalhos sociais que muito ajudam a sociedade da região. Recentemente vieram ao Sintracon-SP estudar as possibilidades de se instalar o programa Padaria Comunitária para beneficiar pessoas carentes. Aceitamos, pois, segundo dados do nosso Sindicato Cidadão, é grande o número de trabalhadores da Construção Civil no Itaim Paulista.”

A dupla e o Sintracon-SP trabalham juntos há tempos, desenvolvendo ações sociais como a do Programa Leve-Leite. Agora estamos ultimando preparativos para levar cafezinho quente 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”, afirma Ramalho.

Neuma Teixeira – “Vamos obter êxito em mais essa empreitada, ainda mais com o apoio do grande líder Ramalho da Construção. Ele já demonstrou, várias vezes, que tem apego especial pela Zona Leste. Grande empresário, é visto pela comunidade como entusiasta das causas públicas. Pensamos, ainda, em fórmulas eficazes para dar almoço aos mais pobres. Vamos fazer marmitas. Alimentar pessoas que passam fome”.

A difícil vida dos aposentados

Como sofre o aposentado nesse País, não é mesmo?

Sim, pois sou um deles e sei muito bem das dificuldades. O aposentado não ganha o suficiente para comer e comprar remédios. Pagar aluguel, nem pensar. A situação é triste e precisa mudar. Até para haver melhor distribuição e renda num Brasil que se quer desenvolvido.

Qual a origem da aposentadoria?

Pelo que sei e estudo, tudo começou em um distante 24 de janeiro de 1923, quando o então presidente da República Arthur Bernardes sancionou o Decreto 4.682. O texto obrigava todas as companhias ferroviárias do país a criarem caixas de aposentadorias e pensões para seus funcionários. No primeiro ano de vigência da lei, o sistema acolhia exclusivamente os empregados de 27 estradas de ferro.

De lá para cá tudo mudou muito, certo?

Leio aqui uma matéria divulgada pela Agência Senado. Ela diz que após 100 anos de alguns avanços e muitas reformas, a Previdência virou um gigante de abrangência nacional. Concordo, pois hoje ela é responsável pelo pagamento de 22,4 milhões de aposentadorias apenas no Regime Geral (que inclui trabalhadores da iniciativa privada e servidores não filiados a regimes próprios), com um desembolso anual superior a R\$ 478,7 bilhões.

Fale um pouco mais do Decreto de Arthur Bernardes...

O Decreto 4.682 assegurava aposentadoria aos ferroviários com 50 anos de idade e 30 anos de serviço. Além de um rendimento na inatividade, a legislação previa benefícios como socorro médico, desconto em remédios e pensão por morte. Moderno para a época. Um século depois, os critérios para a aposentadoria mudaram. Os trabalhadores do Regime Geral agora precisam respeitar uma idade mínima de 65 anos (homens) e 62 anos (mulheres), além de um tempo de contribuição de 20 anos (homens) e 15 anos (mulheres). Além dis-

so, mesmo aposentado, o segurado paga à Previdência contribuições que variam de 7,5% a 22% do benefício.

Fica difícil, não?

Verifico que a rede de proteção previdenciária — que em 1923 se restringia a aposentadoria, saúde e pensão por morte — evoluiu para uma gama de mais de 20 benefícios, auxílios e pensões. Além dos diversos tipos de aposentadoria, que variam de acordo com o perfil e o histórico de cada trabalhador, o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) oferece auxílios acidente, doença e reclusão, além de seguro defeso do pescador artesanal, salário-maternidade e salário-família. A Previdência paga ainda o Benefício de Prestação Continuada (BPC) a idosos com mais de 65 anos e pessoas com deficiência, assim como pensões por morte, talidomida, hanseníase e síndrome congênita do Zika Vírus.

Os desafios começaram?

A principal justificativa para as reformas ocorridas ao longo dos tempos tem sido superar dois desafios: o envelhecimento da população e o déficit do sistema previdenciário. Em 1945, o Brasil tinha apenas 200 mil aposentados. Segundo o último Boletim Estatístico da Previdência Social, o número de benefícios pagos em novembro de 2022 — incluindo aposentadorias, auxílios e pensões — superou os 37,5 milhões.

Qual a explicação para tamanho aumento?

A explicação para esse crescimento exponencial está no envelhecimento dos brasileiros. Em 1923, quando a Previdência foi criada, as pessoas com mais de 60 anos eram apenas 4% do total. Hoje representam 15%. Há um século, o país tinha 13 pessoas em idade ativa para cada idoso. Em 2023, a proporção é de quatro para um.

Consequências?

Uma delas é o déficit. Segundo o projeto de lei orçamentária de 2023 (PLN 32/2022) enviado ao Congresso

Não fique só. Fique

Nacional pelo Poder Executivo, o Regime Geral teria um rombo de R\$ 267,2 bilhões. Para os regimes próprios dos servidores públicos civis e militares, o saldo negativo era calculado em R\$ 47,3 bilhões e R\$ 48,5 bilhões, respectivamente.

Repercussão?

Penso que as últimas reformas foram cruéis com o trabalhador brasileiro. Para variar, prejudicaram os mais pobres, que trabalham por mais tempo na informalidade e nem sempre conseguem contribuir para a Previdência. Temos um desafio grande pela frente, que é promover políticas de geração de emprego e renda para trazer de volta à formalidade esses trabalhadores e recuperar a segurança trabalhista que sempre colocou o Brasil à frente de outros países nesta área. É imperativo que tenhamos sucesso nessas duas frentes para que a Previdência tenha sustentabilidade no futuro. A verdade é que o Brasil está envelhecendo sem um sistema de seguridade social para proteger seus cidadãos.

Há muito o que recuperar?

Especialmente o que foi retirado dos aposentados e do nosso sistema de Previdência com a reforma feita por Bolsonaro, que tirou direitos e tornou os mais pobres ainda mais pobres.

O sindicalismo ajudou no histórico do tema?

O direito à aposentadoria só foi conquistado no nosso País após anos e anos de luta. Esse direito só foi possível graças à greve dos trabalhadores das estradas de ferro.

Senador Paim

“Temos que conscientizar a população sobre a importância do sistema previdenciário. Junto com a saúde e assistência social, ele forma o tripé da seguridade social. O papel do sistema é mecanismo de distribuição de renda, aquecimento econômico e proteção contra



os riscos sociais, tendo como um dos objetivos a universalidade da cobertura e do atendimento.

Temos grandes desafios pela frente, como garantir o superávit das contas da Previdência; buscar os grandes devedores, os devedores contumazes. E garantir a política de reajuste da inflação mais PIB para os benefícios da Previdência.

Temos que agilizar o atendimento dos benefícios. Hoje, por baixo, são mais de 5 milhões de pessoas esperando na fila. Fazer com que se volte a ter uma Previdência justa para todos. A reforma realizada pelo governo que ficou até o ano passado só retirou direitos. É o caso de viúvas e viúvos, que tiveram o benefício reduzido em 40%. O próprio cálculo do benefício, da forma que foi aprovado, só traz prejuízo para os brasileiros.”

Com informações da Agência Senado

sócio do Sindicato!

Selo vai certificar empresas que promovem inclusão de mulheres

Foto: Marcos Santos/USP



A Lei 14.682/23 cria o selo Empresa Amiga da Mulher. Foi publicada no Diário Oficial da União. Vai certificar iniciativas de empresas que promovam a inclusão de mulheres vítimas de violência doméstica no ambiente de trabalho. O reconhecimento pode ser um diferencial nos processos de licitação e contratos com a administração pública.

Inclusão de mulheres

No Brasil, conforme revelado por uma pesquisa realizada em 2022 pela Rede de Observatórios da Segurança e divulgada em março deste ano, a cada quatro horas uma mulher é vítima de violência. Além disso, no contexto do ambiente de trabalho, as mulheres ainda enfrentam grandes desafios.

Em 2022, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontaram que a diferença de remuneração entre homens e mulheres atingiu 22%.

A fim de conquistar o selo, válido por dois anos, as empresas devem cumprir pelo menos duas das quatro exigências estipuladas na nova lei.

Para alcançar o selo, as empresas deverão seguir uma série de critérios. Primeiramente, será necessário reservar 2% do quadro para mulheres vítimas de violência doméstica e familiar.

Além disso, devem ampliar a participação feminina nos cargos da alta administração, promover capacitação sobre proteção dos direitos da mulher e garantir a

equiparação salarial entre homens e mulheres que ocupam os mesmos cargos.

A lei ainda precisa ser regulamentada para definir como serão os processos de concessão, renovação e de perda do selo.

Amamentação

Ainda para fortalecer os direitos das mulheres no ambiente de trabalho, outra lei, também publicada nesta quinta-feira, instituiu o selo “Empresa Amiga da Amamentação”.

A ideia é incentivar o aleitamento durante o período de trabalho das mulheres.

A certificação, com duração de um ano, permitirá que a empresa a utilize como forma de promoção publicitária em embalagens, anúncios e peças de divulgação.

Para acessar o selo, é necessário cumprir os direitos da empregada lactante e manter local adequado para amamentação e coleta de leite materno.

Além disso, as empresas devem realizar campanha de conscientização sobre o tema e promover a campanha “Agosto Dourado”, destacando a importância do aleitamento materno.

As empresas que sofrerem condenações ou punições por trabalho infantil não poderão receber a certificação, e aquelas que já obtiveram o selo também poderão perdê-lo se descumprirem a legislação trabalhista.

Com informações da Agência Brasil

Iniciativa global Brasil-EUA sobre trabalho decente



Uma Parceria Brasil-EUA para os Direitos dos Trabalhadores, foi firmada pelos presidentes do Brasil e dos Estados Unidos, Luiz Inácio Lula da Silva e Joseph Biden, respectivamente. O objetivo: promover o trabalho decente.

“A iniciativa foi das mais importantes. O que se pretende é garantir condições de trabalho seguras e justas, assegurar que novas tecnologias, como inteligência artificial, beneficiem os trabalhadores e eliminar a

discriminação no local de trabalho”, diz Ramalho da Construção.

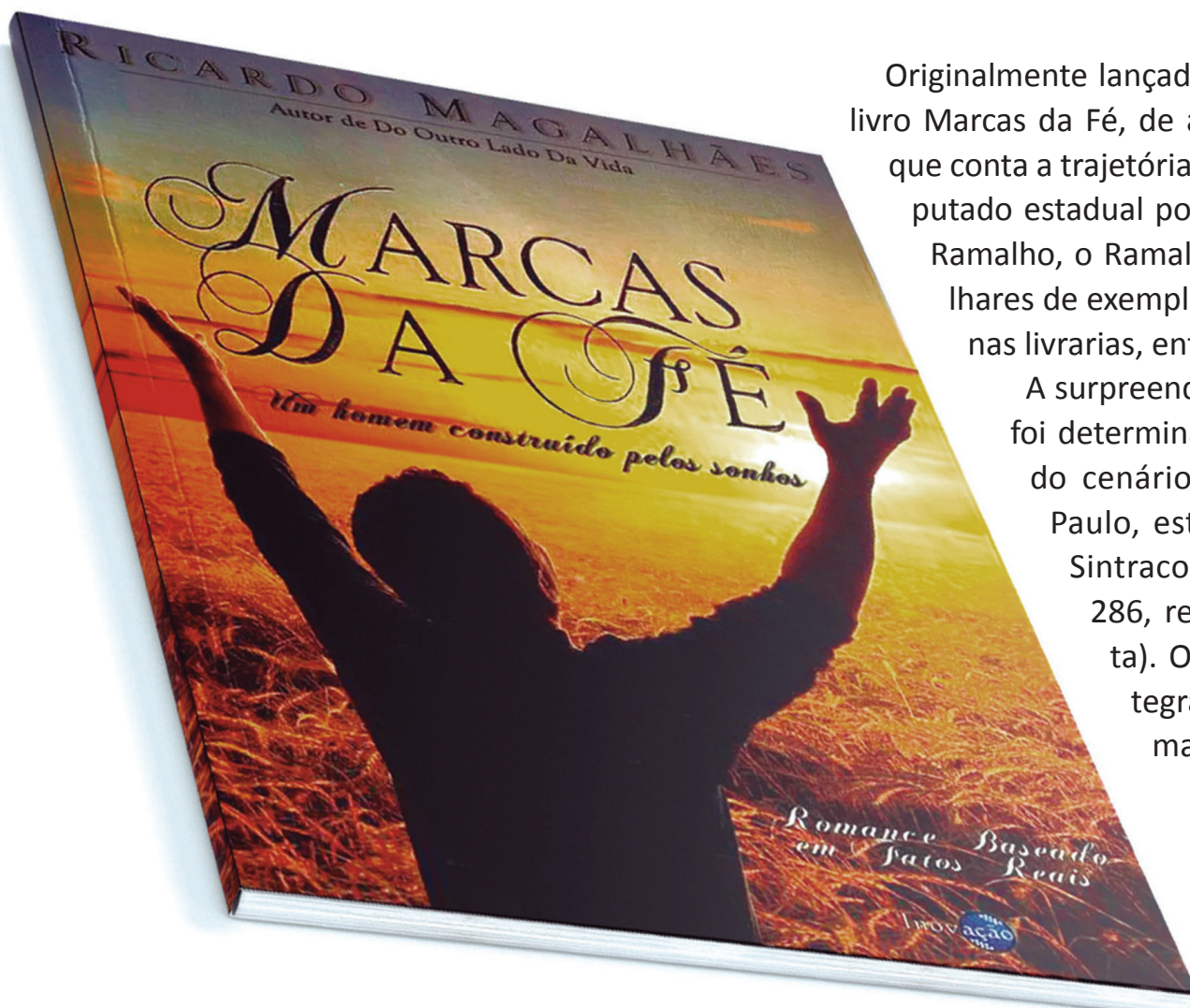
Segundo ele, a parceria pretende também apoiar uma transição para a energia limpa que leve em conta os direitos dos empregados.

Principais eixos da parceria:

- Trata de problemas estruturais no mercado de trabalho;
- Combate ao trabalho infantil;
- Combate ao trabalho escravo;
- Promove o trabalho decente quanto a problemas mais modernos, relacionados, por exemplo, à transição da economia limpa para a economia verde;
- Enfrenta a discriminação no mercado de trabalho e a inclusão de contingentes excluídos.

“Um dos resultados esperados é o desenvolvimento de cadeias produtivas sustentáveis. Além disso, espera-se que o termo trabalho decente ganhe espaço no topo da agenda mundial”, conclui Ramalho da Construção.

“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.

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 nossas conquistas e benefícios.

Pegue a sua cartilha, no 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 da categoria. Vale muito o trabalho de persuasão junto aos empregadores.

“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.



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.



João Louzada, grande sindicalista e político cassado pela ditadura



Quando assumiu a presidência do Sindicato dos Trabalhadores da Construção Civil de São Paulo (Sintracon-SP), Ramalho da Construção, decidiu, em seu primeiro ato, fazer justiça a diversos companheiros que foram duramente perseguidos pela ditadura.

Um deles, que voltou a frequentar o Sindicato com voz e vez, foi João Louzada. Comunista por convicção e ferrenho defensor do operariado, ele foi eleito vereador por São Paulo, mas teve seus direitos cassados pelo golpe militar de 1964, sendo inclusive preso por um período.

O quinto andar do Sintracon-SP, local de reuniões, leva o nome de João Louzada, que, infelizmente, não pode comparecer à inauguração do espaço por estar muito doente.

Louzada faleceu em março de 2005, mas jamais será esquecido. Tanto é que o Sintracon-SP decidiu, por unanimidade, dar o nome dele ao prêmio relativo ao Dia do Trabalhador da Construção Civil.

“Se você ficar muito rico, outros ficarão muito pobres”. Essa frase, dita por seu pai, norteou a vida de João Louzada. Que sirva de exemplo.

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.

Hábitos saudáveis previnem o colesterol alto

O Dia Nacional de Combate ao Colesterol, ocorrido em 8 de agosto, alertou para o perigo de níveis elevados da substância, que atingem 4 entre 10 brasileiros adultos.

A médica Priscila Cardozo, explica que o colesterol é um tipo de gordura presente no sangue classificada como HDL, bom, e LDL, ruim, responsável por processos inflamatórios nos vasos sanguíneos.

“Durante as consultas de rotinas, os médicos costumam solicitar exames de sangue para analisar a dosagem das gorduras favoráveis e prejudiciais para a circulação sanguínea. Estas últimas podem causar doenças arteriais periféricas, cardíacas e cerebrovasculares. As mais graves são o AVC e o infarto”, explica.

A doença não apresenta sintomas expressivos, mas tem fatores de riscos, como diabetes, estresse, alto consumo de bebidas alcoólicas, sedentarismo e tabagismo.

Constatado o problema, será possível definir o tratamento mais adequado. “A mudança no estilo de vida será sempre o primeiro passo. Alguns casos necessitam de remédios que ajudam de 15% a 50% na redução do colesterol”, diz Priscila.

Hábitos como dieta equilibrada e atividades físicas são relevantes no tratamento. O plano terapêutico também inclui apoio de um nutricionista para orientar sobre a escolha, quantidade e preparo dos alimentos.



A substituição de algumas comidas, como arroz branco por integral, carne vermelha por branca, e a inclusão no cardápio de fibras naturais, aveia, frutas, legumes e verduras, favorecem a dieta e o controle da gordura no sangue. “É importante também evitar o consumo de alimentos fritos em óleo e incluir a prática de atividades físicas, de pelo menos 150 minutos por semana”, ressalta a médica.

A prevenção requer exames anuais para homens acima de 35 anos e mulheres depois dos 45, visto que após a menopausa os riscos podem aumentar, de acordo com o Ministério da Saúde. Tanto exames periódicos como admissionais de trabalhadores exigem a análise de colesterol, glicose e monitoramento da pressão, e o Seconci-SP fornece todo o suporte para os trabalhadores das empresas contribuintes, além de contar com equipe multidisciplinar para auxiliar os pacientes na mudança do estilo de vida e abandono do tabagismo.

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

