



# A TRIBUNA

## DA CONSTRUÇÃO CIVIL



**Ramalho participa de celebração dos 20 anos da CNTU e reforça papel do sindicalismo no desenvolvimento do Brasil**

Páginas 6 e 7

A TRIBUNA DA  
CONSTRUÇÃO  
CIVIL

Edição: 406  
Março/2026

**SINTRACON-SP - Fone: 11 3388-4800 - [www.sintraconsp.org.br](http://www.sintraconsp.org.br)**  
**Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias da Construção Civil de São Paulo**  
Rua Conde de Sarzedas, 286 - CEP: 01512-000 - Centro - São Paulo - SP  
Base territorial: Municípios de São Paulo, Itapecerica da Serra, Taboão de Serra, Embu das Artes e Embu-Guaçu, Franco da Rocha, Mairiporã, Caieiras, Juquitiba, Francisco Morato e São Lourenço da Serra

Accesse nossas  
redes sociais



## 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,  
**Internet:** www.sintraconsp.org.br  
**e-mail:** sintraconsp@sintraconsp.org.br

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

**Representantes:** Categoria 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 e Antonio Pereira da Silva.

**Conselho Fiscal (efetivos):** 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.

### A Tribuna

**Conselho Editorial:** Antonio de Sousa Ramalho e Antonio de Freitas Pereira. **Fotografia:** Arquivos SINTRACON-SP. **Impressão:** PlenaPrint – **Tiragem:** 200 mil exemplares

# Convenção Coletiva 2025/2026

## O reajuste foi de 6%!

### Novos pisos salariais:

- NÃO QUALIFICADO: R\$ R\$ 2.189,97/mês ou R\$ 9,95/hora;
- MEIO OFICIAL: R\$ R\$ 2.427,36/mês ou R\$ 11,03/hora;
- QUALIFICADO: R\$ 2.664,75/mês ou R\$ 12,11/hora;
- MONTAGEM INDUSTRIAL: R\$ 3.192,39/mês ou R\$ 14,51/hora;
- Para salários até R\$ 7.818,84 o reajuste é de 6%.
- Acima desse valor, o aumento será fixo de R\$ 469,13.

### Alimentação:

- Vale-alimentação foi para R\$ 485,00, por mês; ou
- Vale-refeição foi para R\$ 31,80, por dia.

### Novos valores do seguro de vida:

- R\$ 71.826,86 (Setenta e um mil, oitocentos e vinte e seis reais e oitenta e seis centavos) de indenização por morte ou invalidez permanente, total ou parcial, do empregado(a) causada por acidente, independentemente do local ocorrido;
- R\$ 26.935,06 (Vinte e seis mil, novecentos e trinta e cinco reais e seis centavos) de indenização por morte natural;
- R\$ 5.387,03 (Cinco mil, trezentos e oitentas e sete reais e três centavos) em caso de falecimento do cônjuge do empregado segurado e/ou filho até 21 anos de idade, desde que solteiro;
- R\$ 3.231,88 (Três mil, duzentos e trinta e um reais e oitenta e oito centavos) para auxílio-funeral;

### Manutenção das seguintes conquistas:

Café da manhã na obra; Lanche da tarde; Assistência médica e social no SECONCI; Hora extra de 60% e 100%; Dois jogos de uniforme; Protetor solar; Adiantamento salarial (vale) até o dia 20 de cada mês (mínimo 40% do salário nominal); Obrigação de fornecimento ao trabalhador do holerite todo mês Permanência da cláusula 10 da CCT que garante a responsabilidade da construtora no pagamento das verbas trabalhistas; Possibilidade de antecipação de 13ª (décimo terceiro) salário; Complementação de benefício previdenciário; Abono por aposentadoria no valor de dois salários nominais; Garantia de abono dos dias 24 e 31 de dezembro; Direito a receber uma multa normativa de 10% do piso salarial (por infração), caso a sua empresa descumpra a Convenção Coletiva de Trabalho.

# Atenção trabalhador: edital da Campanha Salarial 2026 já foi publicado

O Sintracon-SP publicou oficialmente o edital da Campanha Salarial 2026, dando início ao processo de mobilização da categoria para a construção da pauta de reivindicações.

O edital foi publicado no dia 28 de fevereiro de 2026, no jornal Folha de S.Paulo, página A24, convocando todos os trabalhadores da construção civil a participarem das assembleias que definirão as propostas a serem levadas para negociação com o setor patronal.

## Assembleias entre 05 e 16 de março

As assembleias acontecerão nas obras e na sede do sindicato, entre os dias 05 e 16 de março de 2026.

Esse é o momento em que a categoria decide, de forma democrática, quais serão as reivindicações relacionadas a:

- Reajuste salarial
- Benefícios
- Condições de trabalho
- Segurança
- Direitos e garantias da categoria

## Sua participação faz a diferença

A Campanha Salarial é o principal instrumento de valorização do trabalhador. Nada é definido sem participação. Quanto maior a presença da categoria nas assembleias, mais força o sindicato terá na mesa de negociação.

É nas assembleias que construímos juntos a pauta que defenderá o salário, os direitos e as condições de trabalho da construção civil.

## O Sintracon-SP reforça o chamado: Participe, compareça e opine.

A pauta é construída por quem vive o dia a dia do canteiro de obras. A mobilização começa agora. E a força da negociação depende da união da categoria.

SINDICATO DOS TRABALHADORES NAS INDÚSTRIAS DA  
CONSTRUÇÃO CIVIL DE SÃO PAULO – SINTRACONSP  
CNPJ 60.505.260/0001-40

### CAMPANHA SALARIAL 2026

Assembleia Geral Extraordinária Edital

Ficam convocados todos os trabalhadores dos ramos da construção civil de grandes e pequenas estruturas, montagens industriais, instalações em geral, elétricas, sanitárias, hidráulicas, de gás, pinturas, ornatos, decorações, ladrilhos, produtos de cimento, artefatos de cimento armado, inclusive de empreiteiros, subempreiteiros, empresas de prestação de serviços e terceirização, de empregadores autônomos dos mesmos ramos, associados ou não, dos municípios abaixo identificados para se reunirem em assembleia geral extraordinária, na forma do artigo 13, alíneas "g", "h", "i" e "j", do Estatuto Social, que terá início no próximo dia 05 de março de 2026, por meio de assembleias itinerantes nos canteiros de obra pertencentes à nossa base territorial, com encerramento no dia 16 de março de 2026, a partir da 7h30, em primeira convocação serão computados o número de participantes nas assembleias itinerantes e número de presentes, e, caso não atingido o quórum estatutário que é de um terço dos associados quites com as obrigações estatutárias, conforme artigo 19 do Estatuto Social, a assembleia prosseguirá, e a segunda convocação, ocorrerá, com qualquer número de presentes (conforme §1º do artigo 19 do Estatuto Social), às 8h do mesmo dia, com a instalação definitiva e abertura formal dos trabalhos, no auditório do SINTRACONSP (térreo) localizado na Rua Conde de Sarzedas, 286, Centro, CEP 01512-000, nesta capital, a fim de discutir e votar a seguinte pauta:

- 1) **Aprovação** da redação da ata da assembleia anterior;
  - 2) **Reafirmação da representação da categoria** como um todo, independentemente de sindicalização, nas negociações coletivas e sua abrangência e vinculação aos acordos e convenções coletivas de trabalho assinadas;
  - 3) **Discussão e deliberação das reivindicações para renovação das Convenções Coletivas de Trabalho**, com data base em 1º de Maio de 2026 e autorização para a diretoria assinar acordos;
  - 4) **Aplicação de cláusula de contribuição assistencial** para todos os beneficiários da Convenção Coletiva de Trabalho (cláusulas sociais e econômicas), inclusive aos não sindicalizados, **assegurado o "direito de oposição"**, em consonância com a decisão do **Colendo Supremo Tribunal Federal**, nos autos do ARE 1018459, sendo que, as diretrizes com relação a procedimento, prazo, tempo e modo, serão definidas pela assembleia;
  - 5) **Reafirmação de que a deliberação da assembleia é soberana, e quanto ao desconto da contribuição assistencial**, será assegurado o **"direito de oposição"**, cujo patamar será definido pela assembleia, dentro da razoabilidade, contemplando de um lado os custos da negociação coletiva, e do outro, a capacidade econômica da categoria. Após a deliberação da assembleia, havendo aprovação, os empregadores serão autorizados a procederem os descontos diretamente em folha de pagamento, na forma do artigo 462 e 545 da CLT;
  - 6) **Deliberação e autorização para o exercício individual de manifestação contrária** ao desconto da contribuição, **"direito de oposição"**, nos termos definidos pela assembleia, ficando vedada a interferência do empregador e do sindicato patronal no sentido de orientar e/ou exigir que seja feita oposição, bem como, do sindicato laboral em criar obstáculos à oposição, resguardando-se o princípio da liberdade sindical;
  - 7) **Duração da assembleia por tempo indeterminado** enquanto perdurarem as negociações e solução da **CAMPANHA SALARIAL 2026**, sendo que na hipótese de frustrada a negociação com o setor patronal, haverá deliberação e autorização para que a entidade sindical deflagre greve, e, se necessário, instaure dissídio perante a Justiça do Trabalho, na forma da lei;
- São Paulo, 28 de fevereiro de 2026. Antonio de Sousa Ramalho. Diretor-Presidente  
Base territorial: São Paulo, Taboão da Serra, Itapeperica da Serra, Embu, Embú Guaçu, Mairiporã, Franco da Rocha, Caieiras, Juquitiba, Francisco Morato, São Lourenço da Serra.

# Podcast do Sintracon-SP recebe Atevaldo Leitão

O Sintracon-SP realizou mais um episódio do seu podcast trazendo um debate importante sobre cultura, política e participação social. O convidado foi o diretor do sindicato, Atevaldo Leitão, em uma conversa conduzida por Fabiano.

Durante o episódio, Atevaldo falou sobre a iniciativa do CDN, organização voltada para a valorização da cultura nordestina. Ele destacou a importância de preservar tradições, fortalecer a identidade cultural e criar espaços de reconhecimento para o povo nordestino, que tem papel fundamental na construção econômica e social do país.

O diretor também compartilhou sua trajetória na vida pública, com destaque para o trabalho desenvolvido em Diadema, onde participou de ações voltadas para políticas sociais, organização popular e fortalecimento da cidadania.

Um dos pontos centrais da conversa foi a defesa das políticas públicas como instrumento de transformação social. Segundo Atevaldo, melhorias na vida da população — seja em emprego, cultura, educação ou infraestrutura — só acontecem quando há participação política organizada e compromisso com o interesse coletivo.



Ele reforçou que a política não é algo distante do trabalhador, mas um espaço fundamental de decisão que impacta diretamente salário, direitos e oportunidades.

O podcast reafirma o compromisso do Sintracon-SP em promover debates que ampliem a consciência política da categoria e valorizem as histórias de quem constrói o sindicato no dia a dia.

Mais do que uma entrevista, o episódio foi um convite à reflexão: cultura, participação e organização são caminhos para transformar a realidade e fortalecer a luta dos trabalhadores.





Acompanhe  
nosso Podcast  
pelo **Youtube**







**INSCREVA-SE**

**Também estamos na TV**

Sexta-feira, às 20:30 na TV Aberta e nos canais via satélites



**Canal 09**



**Canal 20**



**Canal 09**



**Canal 20 no satélite**



**Canal 08**



FILIADO À



**CICLO SINTRACON SP**  
**DE PALESTRAS**

O Sintracon-SP recebe **Eliseu Gabriel**, vereador de São Paulo, e você é **nosso convidado** neste encontro!

**TEMA DA PALESTRA**

**Desenvolvimento Nacional: O Brasil pode dar certo**



**13/03/2026**



**ÀS 10H**



Acompanhe também a transmissão ao vivo pelo canal TV Sintracon-SP no YouTube.



**Auditório Sintracon-SP**

Rua Conde de Sarzedas, 286, Centro, São Paulo-SP

**»» Evento aberto ao público**

Aponte sua  
câmera para o QR  
Code e confirme  
sua presença!



# Ramalho participa de celebração reforça papel do sindicalismo no



O presidente do Sintracon-SP, Ramalho da Construção, participou da celebração dos 20 anos da Confederação Nacional dos Trabalhadores Liberais Universitários Regulamentados (CNTU), evento que reuniu importantes lideranças políticas, jurídicas e sindicais do país.

A cerimônia contou com a presença do presidente da CNTU, Murilo Pinheiro, além do ministro do Desenvolvimento Agrário e Agricultura Familiar, Paulo Teixeira, do ministro do Empreendedorismo, Márcio França, do deputado federal Carlos Zarattini, do deputado estadual por São Paulo Maurici, do ve-

reador Eliseu Gabriel, que já foi eleito para 7 mandatos na cidade de São Paulo e tem um forte trabalho na área da educação paulistana. Esteve também o dirigente sindical Antônio Neto, presidente do SINDPD, a desembargadora Federal do trabalho, Ivani Bramante, a presidente do Conselho Regional de Engenharia e Agronomia de São Paulo, Lígia Mackey, e do presidente da Central dos Trabalhadores e Trabalhadoras do Brasil, Adilson Araújo.

Durante sua participação na mesa, Ramalho destacou a importância histórica do movimento sindical na defesa dos direitos trabalhistas.

# dos 20 anos da CNTU e desenvolvimento do Brasil

**Ramalho da Construção,**  
*presidente do Sintracon-SP:*



“A luta sindical é fundamental para garantir dignidade a quem trabalha. Não existe desenvolvimento verdadeiro sem valorização da mão de obra. Defender direitos é fortalecer o Brasil. Sem sindicato, não existe equilíbrio entre capital e trabalho.”

**Murilo Pinheiro,**  
*presidente da Confederação Nacional dos Trabalhadores Liberais Universitários Regulamentados e do Sindicato dos Engenheiros no Estado de São Paulo:*



“A CNTU completa 20 anos reafirmando que o trabalho qualificado e organizado é pilar do desenvolvimento nacional. Fortalecer as entidades sindicais é fortalecer o país.”

**Márcio França,**  
*ministro:*



“O Brasil precisa crescer, gerando oportunidades e emprego de qualidade. O diálogo com os trabalhadores e suas entidades é essencial para construir políticas públicas equilibradas.”

**Paulo Teixeira,**  
*ministro:*



“Não há justiça social sem valorização do trabalho. O governo precisa ouvir quem produz, quem constrói e quem sustenta a economia com o próprio esforço.”

Essas falas reforçaram o tom do evento: desenvolvimento econômico, valorização profissional e fortalecimento do sindicalismo caminham juntos.

# Ramalho da Construção faz do trabalho de base a marca do Sindicato

*Sintracon-SP realiza 445 assembleias e atende centenas de denúncias de irregularidades nas obras*



Ramalho da Construção, Presidente Sintracon-SP



Chicão - diretor Sintracon-SP

Enquanto muitos só falam, o Sintracon-SP age. O sindicato reforçou seu compromisso com o trabalho de base, marcando presença diária nos canteiros de obras, escutando os trabalhadores e lutando por seus direitos.

Durante o mês de janeiro, o Sintracon-SP realizou 445 assembleias nos locais de trabalho, debatendo diretamente com os operários os temas mais importantes da categoria, como a Convenção Coletiva de Trabalho, reajustes salariais, segurança, alimentação e condições dignas nos canteiros.

“É no chão da obra que sentimos a realidade do trabalhador. Não tem atalho: quem quer defender a categoria tem que estar presente, de frente, dialogando, ouvindo e agindo”, destaca Chicão, diretor de base do Sintracon-SP



Josi - diretora Sintracon-SP

### Onde tem irregularidade, o Sintracon-SP entra em ação

Além do trabalho de orientação, o sindicato atuou com firmeza diante das irregularidades. Foram 20 paralisações parciais em obras que desrespeitavam a convenção ou deixavam os operários em situação precariedade e de risco.

Essas ações não só interromperam abusos, como também garantiram vitórias concretas — como o pagamento imediato de salários atrasados, entrega de EPIs, melhoria das condições de alojamento e regularização de benefícios como VR, VA e Vale Transporte.

“Se a empresa não respeita, o Sintracon-SP faz uma assembleia com os trabalhadores, e estando todos de acordo, paralisamos a obra. Nosso lado é o do trabalhador. Onde houver desrespeito, estaremos prontos para agir, com coragem e responsabilidade”, afirma Ramalho da Construção, presidente do Sintracon-SP.



Anderson - diretor Sintracon-SP



Ramalho Junior - diretor Sintracon-SP

### Denúncia é um direito, e o sindicato está para ouvir

O sindicato também recebeu e atendeu diversas denúncias anônimas de trabalhadores que enfrentavam problemas como falta de pagamento, descontos indevidos e não fornecimento de alimentação ou transporte. Todas foram apuradas, resultando em fiscalizações, notificações e negociações com as empresas.

O Sintracon-SP reafirma seu compromisso com a luta permanente por dignidade, respeito e valorização do trabalhador da construção civil. E reforça: “Não fique só, fique sócio”. Fortaleça quem está ao seu lado todos os dias. Gratuito e de qualidade. Esse convênio é um marco nesse sentido”, completou Ramalho.



Zé Luiz - diretor Sintracon-SP

# Ramalho da Construção participa de painel sobre o futuro do setor e defende valorização da mão de obra



O presidente do Sintracon-SP, Ramalho da Construção, participou de um importante painel sobre o cenário da construção civil no Brasil. O debate aconteceu durante a 11ª edição do Café Conexão, evento promovido pela MConsult, no Cubo do Itaú, e reuniu lideranças estratégicas do setor.

O encontro foi organizado por Aline Guasti, sócia fundadora da MConsult, e contou com a presença de nomes de destaque como Maria Teresa, diretora de Projetos e Programas da CDHU; Celso Petrucci, diretor de Economia do Secovi-SP; e Luiz Coetto, CEO da Urbic Engenharia e sócio da Tecnoeng.

## Agenda estratégica e desafios do setor

O painel abordou temas centrais para o futuro da construção civil, como a Agenda Estratégica do setor, o Valor Humano na engenharia e os impactos da Reforma Tributária. Outro ponto de destaque foi a falta de mão de obra qualificada e não qualificada, desafio

que tem preocupado empresários e trabalhadores.

Durante sua participação, Ramalho trouxe uma visão clara: a solução passa pela valorização da mão de obra.

Segundo ele, o setor precisa olhar para o trabalhador como parte essencial da estratégia de crescimento. “Não adianta falar em escassez de profissionais se não houver valorização real. Salário digno, jornada equilibrada e boas condições de trabalho são o caminho para atrair e manter trabalhadores no setor.”

## Produtividade e comparação internacional

Ramalho também destacou a questão da produtividade e fez um comparativo com outros países. Ele lembrou que, em diversas nações desenvolvidas, os trabalhadores da construção têm jornadas mais equilibradas e recebem salários de três a cinco vezes maiores do que no Brasil.

Para o presidente do Sintracon-SP, produtividade não pode ser construída apenas com cobrança, mas



com investimento em qualificação, tecnologia e valorização do trabalhador. “Países que pagam melhor e oferecem condições dignas conseguem maior eficiência. Precisamos aprender com esses exemplos.”

### Construindo o futuro com valorização

O debate reforçou que o futuro da engenharia e da construção civil passa por inovação, planejamento e sustentabilidade. Mas também passa, necessariamente, pela valorização de quem está no canteiro de

obras todos os dias.

A participação de Ramalho no painel reafirma o papel do sindicato no debate estratégico do setor. Ao levar a pauta da valorização da mão de obra para um espaço de discussão empresarial, o Sintracon-SP mostra que crescimento e justiça social precisam caminhar juntos.

O Café Conexão mostrou que o setor está pensando o futuro. E para o sindicato, esse futuro só será sólido se tiver como base o reconhecimento e a valorização do trabalhador da construção civil.

O Sindicato é a força que garante **+ DIREITOS** aos trabalhadores da **CONSTRUÇÃO CIVIL!**

Com o SINTRACON-SP o trabalhador tem:

**+ Ganho**

**+ Benefícios**

**+ Proteção**

Somos a **união** dos trabalhadores e **juntos** fortalecemos a **luta** por melhores condições de trabalho! Trabalhador unido é direito conquistado! **Não fique só, fique sócio do sindicato**



# Dia Mundial da Obesidade: informação e cuidado são essenciais no enfrentamento da doença

O Dia Mundial da Obesidade, celebrado em 4 de março, reforça a necessidade de ampliar o debate sobre uma doença crônica, progressiva e multifatorial, que cresce de forma acelerada no Brasil e no mundo.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade está entre os principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, hipertensão, alguns tipos de câncer e distúrbios do sono. Também impacta de maneira significativa a saúde mental, estando associada à ansiedade, depressão e baixa autoestima.

Caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, a obesidade é comumente diagnosticada por meio do Índice de Massa Corporal (IMC). Embora seja uma ferramenta amplamente utilizada, o IMC não avalia a distribuição da gordura corporal, o que torna importante associá-lo a outras medidas, como circunferência da cintura, para melhor estimativa do risco cardiovascular.

De acordo com o Atlas Mundial da Obesidade 2025, o Brasil poderá alcançar cerca de 119 milhões de adultos com IMC elevado até 2030. Os números reforçam o alerta! É preciso adotar medidas efetivas, pois trata-se de um desafio que ultrapassa a esfera individual e exige ações integradas de prevenção, acesso à informação qualificada e acompanhamento profissional.

A nutrição tem papel central nesse processo! Planejamento alimentar readaptado sempre acompanhado por um profissional, uso de medicamentos específicos com acompanhamento diário de doses, e cirurgias bariátricas (somente com liberação médica) são as principais estratégias

atuais para combater a obesidade. É preciso lembrar que o tratamento deve ser individualizado e multidisciplinar, além, claro, da clara mudança no estilo de vida, na prática regular de atividade física e em suporte emocional.

Contudo, estamos vivendo um problema nos últimos tempos dentro dessa temática preocupante. As chamadas “canetas emagrecedoras”, medicamentos injetáveis que têm sido um recurso corriqueiro do público para o tratamento da obesidade. Embora elas representem um avanço terapêutico, não substituem os hábitos saudáveis e não devem ser utilizadas com finalidade exclusivamente estética e em excesso.

O uso destes medicamentos sem registro ou aprovação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), adquiridos por redes sociais ou no mercado ilícito, pode representar sérios riscos à saúde. É fundamental não comprar medicamentos sem procedência, sem a orientação de um médico profissional e cuidado contínuo com a saúde corporal. Não são esses atalhos que irão trazer um resultado adequado, mas o caminho de um processo estruturado, seguro e individualizado. Buscar por resultados rápidos e soluções milagrosas pode comprometer a saúde. Combater a obesidade é promover saúde, qualidade de vida e bem-estar a longo prazo.

Por: **Fernanda Souza Holanda**  
Nutricionista, pós-graduada em Nutrição  
Clínica pelo Hospital das Clínicas da  
Faculdade de Medicina da USP

**Fonte: Seconci-SP**



# MULHERES CONSTROEM O MUNDO

Constroem sua  
*própria história.*  
Constroem *famílias.*  
Constroem *carreiras.*

E constroem, com  
coragem e competência,  
o futuro que queremos  
ver todos os dias.



Que esse mês de março seja um lembrete,  
e o ano inteiro seja prática:

**RESPEITO, SEGURANÇA E RECONHECIMENTO**

*para as nossas mulheres.*



## Banco de Talentos Sintracon-SP



**Precisa de um emprego ou conhece alguém que precisa?**



Acesse nosso QRCode  
e faça o cadastro do  
seu currículo

1. Preencha o formulário de cadastro em nosso Banco de Talentos para garantir sua participação.
2. Envie seu currículo atualizado, destacando suas habilidades e experiências na indústria da construção civil.
3. Nossa equipe encaminhará seu currículo para as empresas que estão buscando profissionais qualificados na área da construção civil, aumentando suas chances de conseguir uma vaga de emprego.

## CAPACITA TRABALHADOR

O Sintracon-SP através do programa Capacita Trabalhador, oferece cursos de qualificação profissional na área da construção civil. Não perca tempo e se inscreva pelo site.

### CURSOS DISPONÍVEIS

- FUNDAMENTOS DE INSTALAÇÕES ELÉTRICAS RESIDENCIAIS
- PAINÉIS DE COMANDOS ELÉTRICOS PARA PARTIDA DE MOTORES
- REPARAÇÃO EM INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
- TÉCNICAS DE REVESTIMENTO EM PAREDES EXTERNAS
- FUNDAMENTOS DE INSTALAÇÕES HIDRÁULICAS PREDIAIS
- TÉCNICAS DE INSTALAÇÕES DE PAREDES E FORROS EM DRYWALL
- REPAROS DE PINTURAS EM EDIFICAÇÕES



Acesse o nosso QRCode e  
faça sua inscrição nos cursos  
de qualificação do Sintracon-SP

*“Meu amigo  
trabalhador,  
nunca esqueça:  
sua força move esta cidade.  
Com coragem,  
disciplina e união,  
você vence qualquer desafio.  
Conte sempre comigo  
- seguimos juntos na luta.” -*

*Ramalho da Construção*

13ª EDIÇÃO | MAIO DE 2025

## CARTILHA DO SÓCIO

**RAMALHO DA CONSTRUÇÃO**  
Presidente do Sintracon-SP

SINTRACON-SP • SINTRACON-SP • SINTRACON-SP • SINTRACON-SP

**Acesse o site e desfrute os benefícios de ser sócio**

[www.sintracons.org.br](http://www.sintracons.org.br)  
@sintracons  
Aponte a câmera do seu Celular para o QRcode e acesse nossas redes sociais.

## Com o SINTRACON-SP o trabalhador tem **+ Benefícios**

O Sintracon-SP através do programa Capacita Trabalhador, oferece cursos de qualificação profissional na área da construção civil. Não perca tempo e se inscreva pelo site.



### TÉCNICAS DE REVESTIMENTO EM PAREDES EXTERNAS

Desenvolver competências de revestimento em parede externa com argamassa.

**Presencial • 48h**



### FUNDAMENTOS DE INSTALAÇÕES HIDRÁULICAS PREDIAIS

Desenvolver competências relativas à execução de reparos em instalações hidráulicas em pvc, pex, cobre, ferro, etc.

**Presencial • 48h**



### INSTALAÇÕES DE PAREDES E FORROS EM DRYWALL

Desenvolvimento de competências relativas à preparação e montagem em Drywall, seguindo planejamento, normas de saúde, segurança e meio ambiente.

**Presencial • 48h**

### REPAROS DE PINTURAS EM EDIFICAÇÕES

Desenvolvimento de competências relativas à preparação e pintura, seguindo planejamento, normas de saúde, segurança e meio ambiente.

**Presencial • 48h**



### PAJNÉIS DE COMANDOS ELÉTRICOS PARA PARTIDA DE MOTORES

Desenvolver competências necessárias para realizar automação predial, instalação de sistemas automatizados.

**Presencial • 68h**



### REPARAÇÃO EM INSTALAÇÕES ELÉTRICAS

Desenvolver competências que permitam prestar serviços de manutenção preventiva e corretiva em instalações elétricas residenciais e comerciais.

**Presencial • 88h**



### FUNDAMENTOS DE INSTALAÇÕES ELÉTRICAS RESIDENCIAIS

Desenvolver competências que permitam prestar serviços de manutenção preventiva e corretiva em instalações elétricas residenciais e comerciais.

**Presencial • 48h**



Acesse o nosso QRCode e faça sua inscrição nos cursos de qualificação do Sintracon-SP



Com o SINTRACON-SP  
o trabalhador tem

## + Benefícios

Associe-se ao Sintracon-SP e aproveite descontos especiais em diversas lojas parceiras! Economia garantida para você!

**Drogaria São Paulo**  
Rede de Farmácias

Descontos de até **30%**

**L'OCCITANE**  
EN PROVENCE

L'occitane  
Clínicas Odontológicas

Descontos Especiais

**Clínica Fares**  
completa e acessível

Clínica Fares  
Consultas e Exames

Descontos de até **10%**

**Sorrident**  
simples como sorrir

Sorrident  
Clínica Odontológica

Descontos Especiais

**DROGASIL**

Drogasil  
Rede de Farmácias

Descontos de até **17%**

**FEMME**  
Laboratório da Mulher

FEMME  
Laboratório para mulher

Descontos de até **30%**

**Universidade Cruzeiro do Sul**

Universidade Cruzeiro do Sul  
Centro Universitário

Descontos de até **50%**

**UNISA**  
Universidade Santo Amaro

UNISA - Universidade Santo Amaro  
Centro Universitário

Descontos de até **80%**

**drogarias Pacheco**

Drogaria Pacheco  
Rede de Farmácias

Descontos de até **30%**

**movida**  
aluguel de carros

Movida  
Aluguel de Veículos

Descontos de até **15%**

**PETIT BEBÊ**  
Baby & Kids Store

PETIT BEBÊ  
Produtos Infantis

Descontos de até **10%**

**Clube e Park RINÇÃO**  
Pousada e Lazer

Clube Rincão  
Clube, Parque, Pousada e Lazer

Descontos de até **20%**

**Droga Raia**

Droga Raia  
Rede de Farmácias

Descontos de até **17%**

\*Os valores estão sujeitos a alteração sem aviso prévio  
\*Todas as promoções são de responsabilidade das empresas parceiras

# Fale com o Sintracon-SP nas redes sociais:



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



**Sintracon-SP: (11) 3388-4800**