VOZ
COMERCIÁRIA

ÓRGÃO OFICIAL DO SINDICATO DOS COMERCIÁRIOS DE SÃO PAULO • sindicato@comerciarios.org.br • www.comerciarios.org.br • Fevereiro / 2015

Selfie: um minuto de fama

Hora de consolidar conquistas

A expressiva vitória da Chapa Projeto Avança na eleição para a nova diretoria do Sindicato dos Comerciários de São Paulo foi uma demonstração de que a categoria está unida em torno de um ideal que busca tornar os(as) comerciários(as) a mais representativa categoria profissional do País.

Os 93% dos votos válidos recebidos pela diretoria eleita para a gestão 2015/2019 foram uma resposta de que os trabalhadores do comércio de São Paulo vão lutar juntos por um piso salarial nacional unificado e serão eternos vigilantes contra a precariedade e a informalidade, que, lamentavelmente, ainda são muito grandes em nossa categoria.

O processo eleitoral também serviu para consolidar o Sindicato dos Comerciários de São Paulo como uma das mais importantes e representativas entidades sindicais do País, uma vez que quase 30 mil trabalhadores participaram da eleição, que foi acompanhada de perto por mais de 80 dirigentes sindicais de todo o Brasil.

Agora, cabe a nós, dirigentes eleitos, reforçar os laços que unem os trabalhadores comerciários de todo o País, consolidar as conquistas da categoria e avançar no projeto do piso nacional unificado. Também é compromisso dessa gestão manter o Sindicato dos Comerciários de São Paulo à frente das lutas pela redução da jornada de trabalho sem redução de salário e pelo fim do Fator Previdenciário, que compromete a aposentadoria, principalmente da mulher.

É com a união e a força dos comerciários que vamos obter grandes conquistas.

Ricardo Patah, presidente do Sindicato dos Comerciários de São Paulo

ÍNDICE

4 **ENTREVISTA**
Tráfico de pessoas e trabalho escravo são reais em São Paulo

6 **AÇÕES**
Com 93% dos votos, comerciários elegem Chapa Projeto Avança, liderada por Ricardo Patah

9 **MERCADO DE TRABALHO**
Você sabe o que é holocracia?

10 **SAÚDE**
É preciso cuidar bem do coração

12 **HISTÓRIA DO COMÉRCIO**
Um shopping a céu aberto

14 **JURÍDICO**
Divórcio
Saiba como proceder quando o casamento não dá certo

15 **ECONOMIA**
Como garantir seu cofrinho sem acabar com o troco?

22 **RESPONSABILIDADE SOCIAL**
Mãe de múltiplos:
tudo é possível com jogo de cintura e amor

28 **EDUCAÇÃO**
EAD possibilita novos caminhos e formas para aprender e ensinar

30 **BEM-ESTAR**
Estátua: parado em postura de ioga!

32 **DIEESE**
Um breve panorama sobre a rotatividade

34 **ARTIGO**
O Valor da Marteladinha

35 **PESQUISA**

REDES SOCIAIS

facebook.com/RicardoPatah

facebook.com/RicardoPatah

facebook.com/comerciarios.SP

twitter.com/RicardoPatah

twitter.com/comerciariossp

BLOG
blogdopatah.blogspot.com.br

www.comerciarios.org.br

E-mail: imprensa@comerciarios.org.br

COMERCIÁRIA

Publicação do Sindicato dos Comerciários de São Paulo

SEDE
Rua Formosa, 99
CEP 01049-000 - São Paulo/SP
Tel.: 2121-5900

sindicato@comerciarios.org.br
www.comerciarios.org.br

SUBSEDES
SUBSEDE PINHEIROS
Rua Deputado Lacerda Franco, 125
Tel.: 2142-3300
pinheiros@comerciarios.org.br

SUBSEDE TATUAPÉ
Rua Dr. Raul da Rocha Medeiros, 72
Tel.: 3466-9393
tatuape@comerciarios.org.br

SUBSEDE LAPA
Rua 12 de Outubro, 385 - 4º andar
cjs. 41/42 e 6º andar cj. 62
Tel.: 2131-9900
lapa@comerciarios.org.br

SUBSEDE SANTO AMARO
Rua Coronel Luis Barroso, 102/106
Tels: 2162-1700/1701
santoamaro@comerciarios.org.br

18
CAPA
Vamos fazer uma selfie?

16
FAZ PARTE DO COMÉRCIO
Quanto riso, oh, quanta alegria!

24
CULTURA
Mafalda
Cinquentona e muito atual

SUBSEDE SANTANA
Rua Voluntários da Pátria, 1.961
4º andar - cjs 401/402
Tels: 2121-9250/9254
santana@comerciarios.org.br

SUBSEDE SÃO MIGUEL
Rua Arlindo Colaço, 162
Tel.: 3466-9600
saomiguel@comerciarios.org.br

SUBSEDE BOM RETIRO
Rua José Paulino, 586 - 5º andar cjs. 53/54
Tel.: 2504-3500
bomretiro@comerciarios.org.br

SUBSEDE BRÁS
Rua Brigadeiro Machado, 33 - 1º andar
Tel.: 2144-9671
bras@comerciarios.org.br

AMBULATÓRIO MÉDICO E ODONTOLÓGICO
Rua Dr. Diogo de Faria, 967
Tel.: 2142-3350
ambulatorio@comerciarios.org.br

CLUBE DE CAMPO EM COTIA
Estrada do Morro Grande, 3.000
Cotia/SP
Tels.: 2121-5925/2121-5967
clubedecampo@comerciarios.org.br

COLÔNIA DE FÉRIAS NA PRAIA GRANDE
Av. Guilhermina, 240
Praia Grande/SP
Tel.: (13) 3474-2310
colonia@comerciarios.org.br

DIRETORIA
Presidente: Ricardo Patah
Vice-Presidente: José Gonzaga da Cruz
Diretor Secretário Geral: Edson Ramos
Diretor Tesoureiro/Financeiro: Antonio Carlos Duarte
Diretor do Departamento Jurídico: Marcos Afonso de Oliveira
Diretor de Educação, Formação Profissional, Esportes, Cultura e Lazer: Antonio Evanildo Rabelo Cabral
Diretor do Patrimônio: Neildo Francisco de Assis
Diretor de Relações Sindicais: Josimar Andrade de Assis

Diretora de Assistência Social e Previdência: Cleonice Caetano Souza

SUPLENTES DA DIRETORIA
Amanda Cristina Bernardo - Aparecido Tadeu Plaça- Cremilda Bastos Cravo - Dijalma Alves Domingues - Isabel Kausz dos Reis - Isaias Roberto dea Silva - Marinaldo Antonio de Medeiros - Marlene Texeira Rodrigues - Rosilania Correia Lima

CONSELHO FISCAL
Avelino Garcia Filho - Adriana Machado - Luiz Hamilton de Souza

SUPLENTES DO CONSELHO FISCAL
Gino Vaccaro - Domingos Serralvo Moreno - Maria das Graças da Silva Reis

DELEGADOS FEDERATIVOS
Nildo Nogueira - Wilson Moura da Silva

SUPLENTES DE DELEGADOS FEDERATIVOS
Natalli Regina Fonseca de Almeida - Erasmo Jacinto da Silva

CONSELHO DE PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
Rubens Romano - Julio Nicolau - Manuel Correia - Eduardo Karan

Editora e Jornalista responsável: Elaine Gazonni Mtb 17.654/SP
Texto: Karina Amador e Ana Castanho
Programação Visual, Arte e Diagramação: Sidney João de Oliveira
Fotos: Fabio Mendes
Tiragem: 70 mil exemplares
Cartas para a Revista:
Assessoria de Imprensa
Rua Formosa, 99 - 13º andar
CEP 01049-000 - São Paulo/SP

Tráfico de pessoas e trabalho escravo são reais em São Paulo

Pesquisa aponta ocorrências em quase todas as regiões do Estado

"Estima-se que o valor que se consegue com esses crimes é, às vezes, superior ao do tráfico de drogas. O que é ainda mais sério, porque são vidas que estão em jogo. É uma cadeia altamente organizada."

Dra. Silvia Devonald

Um estudo elaborado pela Secretaria de Estado da Justiça e da Defesa da Cidadania fez uma análise dos procedimentos judiciais e extrajudiciais do Ministério Público do Trabalho (MPT) e Ministério Público Federal (MPF), a fim de articular políticas públicas para enfrentar questões relacionadas a tráfico de pessoas e trabalho escravo. A pesquisa foi apresentada na sede do Tribunal Regional do Trabalho da 2ª Região (TRT2), em São Paulo, no dia 29 de janeiro.

À frente do maior tribunal trabalhista do País, a desembargadora e presidente do TRT2, Silvia Regina Pondé Galvão Devonald, falou das possíveis ações de enfrentamento promovidas para diminuição do problema na esfera trabalhista.

Em entrevista à Revista Voz Comerciária, a magistrada, presidente desde 2011 do Comitê do Trabalho Decente Seguro do TRT2, aponta parcerias com outros órgãos do Governo para erradicação do problema.

Revista Voz Comerciária - Qual a importância da atuação de cada órgão envolvido no enfrentamento ao tráfico de pessoas e ao trabalho escravo?

Dra. Silvia Devonald - Hoje os órgãos estaduais e federais, em todas as esferas, estão conversando mais, o que não existia antigamente. Essa comunicação é importantíssima porque, em vez de realizar ações isoladas, trabalhamos e desenvolvemos ações conjuntas, o que nos dá mais força para combater o problema.

RVC - Quais as ações já desenvolvidas?

Dra. Silvia Devonald - A Comissão do Trabalho Decente e Seguro do TRT2 tem desenvolvido várias atividades, incluindo a participação em dirigências do Ministério Público do Trabalho. Temos uma parceria com a Secretaria da Justiça e Cidadania e com vários sindicatos. Há também uma comissão chamada Trabalho Decente Seguro, que atua nos seguintes eixos: trabalho seguro, trabalho escravo, trabalho infantil e tráfico de pessoas. Outra ação é o que chamamos de Juízo Itinerante, em parceria com o MPT e o MPF: quando há uma denúncia de trabalho escravo, o juiz comparece ao local para verificar as condições de trabalho e se vai precisar de interferência de caráter permanente. Por fim, temos um juiz que auxilia na Vara da Infância e da Adolescência, cujo papel é fiscalizar e autorizar, ou não, o trabalho infantil.

RVC – Como o tráfico de pessoas e o trabalho escravo estão relacionados?

Dra. Silvia Devonald - O trabalho escravo e o tráfico de pessoas estão interligados. A pesquisa mostra muito bem isso. As pessoas que estão sendo traficadas serão utilizadas em trabalho escravo. É tudo ligado. Os crimes estão relacionados. Agora, cabe aos órgãos federais e estaduais competentes fiscalizar e punir, de maneira que cada um consiga cumprir sua parte.

RVC - Quais os setores em que existe mais trabalho escravo e tráfico de pessoas?

Dra. Silvia Devonald - Os setores com maior índice de irregularidades são o têxtil, a construção civil, agricultura e pecuária.

RVC - Na cidade ou no interior do Estado?

Dra. Silvia Devonald - A maioria das ocorrências foi registrada na capital paulista, mas também houve muitos casos no interior.

RVC - Como a sociedade civil pode ajudar no combate a esses casos?

Dra. Silvia Devonald - Por exemplo, se sei que uma loja vende produtos confeccionados por pessoas sujeitas ao trabalho escravo, eu não vou comprar nesta loja. Mas é necessário que as pessoas saibam. A publicação de uma espécie de "lista suja" seria essencial para as pessoas terem conhecimento das empresas que praticam esse tipo de crime.

RVC - Qual o custo do trabalho escravo para as empresas/organizações?

Dra. Silvia Devonald - Hoje, a empresa que vende produtos frutos de trabalho escravo lucra muito. Se um empregado registrado custa para empresa duas vezes mais o valor do salário que recebe, o que não é registrado custa duas vezes menos. Imagine o não registrado multiplicado por 10. São muitas pessoas em condições sub-humanas que custam muito pouco para essas empresas.

Crimes - Entre 33 tipos de crimes identificados pelo MPF, os mais comuns foram a condição análoga à de escravo, tráfico interno de pessoa para exploração sexual e aliciamento de trabalhadores. Houve exploração laboral em 63% das situações e exploração sexual em 37% dos casos. Nos processos do MPT, os mais comuns foram a condição análoga à de escravo, frustração de direitos trabalhistas e tráfico de trabalhadores.

Perfil - Entre as vítimas, maioria homens, 64% tinham entre 18 e 30 anos e 13% eram menores de 18 anos. Em relação aos acusados, 77% eram homens e quase metade tinha entre 41 e 50 anos.

Região - Brasileiros, especialmente da região nordeste e vítimas de origem boliviana, peruana e haitiana, entre outras nacionalidades. A maioria das ocorrências foi registrada na capital paulista.

Setores - Os mais frequentes são da indústria têxtil, construção civil, agricultura e pecuária.

(Dados apresentados pela coordenadora da pesquisa, Juliana Armede)

Com 93% dos votos,

comerciários elegem Chapa Projeto Avança, liderada por Ricardo Patah

Terminou no dia 13 de fevereiro, às 18h, o processo eleitoral para definição da nova diretoria do Sindicato dos Comerciários de São Paulo.

Com 25.270 votos, os trabalhadores do comércio elegeram a Chapa Projeto Avança, liderada por Ricardo Patah.

Havia 29.591 comerciários com direito a voto. No total, foram computados 27.096 votos, sendo 1.186 brancos e 640 nulos.

"Obrigado a todos que participaram desse movimento da democracia. Vamos, juntos, criar um Brasil que respeite os comerciários. A vitória é deles! Nossa diretoria se compromete a lutar bravamente pelo piso unificado, data-base unificada nacionalmente e para superar a rotatividade e a precariedade", discursou Patah.

"Parabéns pela diretoria comprometida e por agregar tantos sindicatos. Sem dúvida, quem ganha é o comerciário", falou Luiz Carlos Motta, presidente da Fecomerciários e da UGT São Paulo, que presidiu a mesa de apuração.

Patah encabeça a chapa "Projeto Avança pelo piso nacional e a regulamentação da jornada de trabalho". Este será seu quarto mandato, mas o sindicalista está engajado na luta da categoria desde 1972, quando teve seu primeiro emprego no comércio. Ele preside também a União Geral dos Trabalhadores (UGT), central à qual a entidade é filiada.

Pelos quatro cantos da cidade, categoria comerciária vota e expõe suas expectativas

Os eleitores puderam votar de 9 a 13 de fevereiro, tanto na sede quanto nas subsedes do Sindicato. Também foram disponibilizadas 80 urnas itinerantes que chegaram até os comerciários de diferentes regiões da capital paulista. Veja o que eles esperam da nova gestão:

"Temos que votar para mais tarde poder cobrar melhorias. Que daqui para frente os comerciários só tenham conquistas!"

RUBENS ANDRADE
Centro

"Conto com a ampliação das especialidades médicas nas subsedes. É um setor útil para o trabalhador."

MARIA ROSENALDA DE MELO
Santo Amaro

"Que haja mudanças no quesito salário e jornada de trabalho."

MARLENE VANESSA BRAGA
Supermercado

"Espero que os comerciários que estão na ativa consigam ainda mais conquistas, a preservação dos direitos dos trabalhadores e melhorias nos benefícios para o aposentado."

HILBERTO LIMA LOPES
São Miguel

"A jornada de trabalhar um domingo e folgar outro funcionou. Agora, espero melhorias no reajuste salarial, VR, etc."

VANDERLÉIA RAFAEL DA SILVA
Concessionária

"Gostaria de ter mais tempo com minhas filhas. Que o Sindicato consiga a tão sonhada redução da jornada de trabalho para 40 horas semanais."

JOSÉ LUÍS FLORES
Tatuapé

"Vim votar porque quero poder continuar usufruindo dos benefícios oferecidos pelo Sindicato. Utilizo tudo que posso: auxílio-educação, médico, dentista, colônia, etc. Agora mesmo, matriculei minha filha na escola de cabeleireiro e vamos ter o desconto do Sindicato."

MARIA ELIETE DA SILVA
Bom Retiro

"Sempre incentivei meus colegas de trabalho a se associarem ao Sindicato, porque sempre fui beneficiada por ele. Hoje, meu desejo de mudança é mais nas questões salariais, porque, na saúde, acho que o Sindicato sempre está à frente. Tem serviços muitas vezes mais acessíveis e melhores estruturalmente do que os oferecidos pelo Governo."

ROSE MEIRE DE SOUZA BUENO
Tatuapé

"Estou votando porque temos que participar. Se continuarmos na busca por mais benefícios, melhores salários e mais tempo para lazer, será ótimo!"

LEANDRA SACRAMENTO
Loja de roupa

"Acompanho as ações do Sindicato há 15 anos. Acredito que houve melhorias para os comerciários, mas nós precisamos participar e nos envolver mais. Nós, trabalhadores, temos que ser mais atuantes!"

EZION JANUÁRIO DA SILVA
Concessionária

Sempre em frente

Nos últimos anos, foram muitas as conquistas da diretoria do Sindicato dos Comerciários de São Paulo, o maior da América Latina. A entidade sindical conquistou a regulamentação da profissão do comerciário, promoveu campanhas salariais, obteve ganhos reais no piso nos últimos dez anos consecutivos, impediu o fechamento de shoppings e consequentes demissões, entre tantas outras vitórias.

Mas ainda há muito a se fazer e toda a equipe da Chapa Projeto Avança se diz preparada não apenas para manter o que já foi conquistado, mas para conseguir muito mais para a maior categoria do Brasil. "Vamos continuar avançando nas lutas e nas conquistas. Queremos um piso nacional. Queremos a redução da jornada para 40 horas semanais sem redução do salário. Queremos trabalho decente, inclusão e justiça social", afirma Patah.

Entre os avanços, está a modernização do Ambulatório Médico/Odontológico do Sindicato. Em apenas um ano, mais de 200 mil pessoas foram atendidas no local.

O Sindicato também oferece a seus associados descontos em universidades, um departamento jurídico completo, cursos, secretarias especializadas, atendimento a aposentados, colônia de férias, clube de campo, entre tantos outros benefícios.

PLANO DE AÇÃO

Além de manter todos os benefícios citados, a Chapa Projeto Avança se compromete a ampliar os serviços do Sindicato. Veja algumas das iniciativas:

- Lutar pela unificação dos comerciários do Brasil, com a conquista de um piso nacional
- Regulamentação da jornada de trabalho, diminuindo de 44 para 40 horas semanais sem redução do salário
- Aprimorar constantemente o atendimento no Ambulatório Médico/Odontológico
- Ampliar a promoção de cursos profissionalizantes e os convênios com universidades, escolas e cursos técnicos, pela qualificação profissional
- Intensificar as atividades já existentes, promovendo a valorização da categoria diante da regulamentação da profissão
- Manter o Departamento Jurídico atuante e pronto para atender as demandas dos trabalhadores que buscam seus direitos na Justiça por meio de processos individuais e coletivos
- Continuar conquistando igualdade de gêneros e a aceitação da diversidade no mercado de trabalho

O TIME

Saiba quem compõe a diretoria Projeto Avança.

DIRETORIA

Ricardo Patah
Presidente

José Gonzaga da Cruz
Diretor Vice-Presidente

Edson Ramos
Diretor Secretário Geral

Antonio Carlos Duarte
Diretor Tesoureiro/Financeiro

Marcos Afonso de Oliveira
Diretor do Departamento Jurídico

Josimar Andrade de Assis
Diretor de Relações Sindicais

Cleonice Caetano Souza
Diretora de Assistência Social e Previdência

Antonio Evanildo Rabelo Cabral
Diretor de Educação, Formação Profissional e Esportes

Neildo Francisco de Assis
Diretor do Patrimônio

SUPLENTES DA DIRETORIA

Cremilda Bastos Cravo

Dijalma Alves Domingues

Isabel Kausz dos Reis

Marinaldo Antonio de Medeiros

Aparecido Tadeu Plaça

Erasmo Jacinto da Silva

Rosilania Correia Lima

Isaias Roberto da Silva

Marlene Teixeira Rodrigues

CONSELHO FISCAL

Avelino Garcia Filho

Gino Vaccaro

Luiz Hamilton de Sousa

SUPLENTES DO CONSELHO FISCAL

Adriana Machado

Domingos Serralvo Moreno

Maria das Graças da Silva Reis

DELEGADOS FEDERATIVOS

Nildo Nogueira

Wilson Moura da Silva

SUPLENTES DE DELEGADOS FEDERATIVOS

Manuel Correia

Domingos Serralvo Moreno

CONSELHO DE PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO

Rubens Romano

Julio Nicolau

Você sabe o que é holocracia?

Holo significa "todo, inteiro". "E o todo é formado por fragmentos", lembra João Baptista Brandão, professor da Escola de Administração de Empresas de São Paulo (EASP), da Fundação Getúlio Vargas (FGV).

Assim, em termos gerais, holocracia seria um modelo de gestão em que se abre mão da hierarquia e a organização passa a funcionar em círculos semi-independentes que englobam todos. Cada círculo é livre para criar políticas e tomar suas decisões, desde que faça o possível para cumprir as metas propostas pelo círculo superior. "A empresa toda está em cada círculo, que terá autonomia, responsabilidade, comando e subordinação", diz o professor.

"Mas é importante ressaltar que, para ter autonomia, a pessoa precisa ter maturidade. Caso contrário, não adianta falar no grupo como um todo, porque ela estará sempre pensando individualmente", explica Brandão.

E diz ainda: "Em empresas com uso intensivo de mão de obra, envolvendo profissionais com atribuições operacionais das mais simples às de maior complexidade, é mais difícil a implementação da holocracia porque as contrapartidas em termos de remuneração acabam sendo diferenciadas e a transparência em algumas questões estratégicas não é praticada plenamente".

Sem chefe. Com mais responsabilidade

O método propõe que as pessoas sejam escolhidas para determinadas funções e não para cargos. Mas a ausência de chefes não significa que não há profissionais que orientem os outros. Existem funcionários com a função de direcionar as pessoas para determinados papéis, mas sem autoridade para definir o que elas devem fazer. As tarefas são definidas em reuniões com participação de todos os integrantes de cada círculo.

A importância da liderança

O professor da FGV alerta que o modelo holocrático, que supõe certa dose de democracia, vai depender basicamente de regras e de liderança. "Se a liderança for boa, não importa se o nome do modelo de gestão é holocracia ou não, pois elementos da holocracia vão estar presentes – confiança, delegação planejada, comprometimento, etc. Muitas empresas têm isso e às vezes nem se dá nome ao modelo de gestão. O elemento comum a essas empresas é uma liderança efetiva."

Quando perguntado, então, se essa gestão funcionaria numa loja de comércio, por exemplo, Brandão deixa claro: "A questão não é se o modelo holocracia funciona. Nada funciona sem uma liderança consistente. Tudo precisa de uma boa liderança".

Onde tudo começou

A literatura fala em Arthur Koestler como o autor que primeiro falou em holocracia nesse contexto, com o livro *O Espírito da Máquina*, de 1967. A empresa Ternary Software, de Brian Robertson, aplicou o modelo em 2007 e, em 2010, criou algo como a Constituição da Holocracia. Um exemplo mais recente (2013) é o da Zappos, empresa americana de comércio eletrônico com 1500 funcionários que adotou a holocracia como modelo de gestão.

É preciso cuidar ber

Órgão que mantém a vida tem um trabalho incansável, mas também pode ser traiçoeiro

"O coração é admirável, mas também é traiçoeiro." É assim que o cirurgião cardiovascular Luís Alberto Oliveira Dallan define o órgão que mantém a vida. Ele explica que a atividade incansável do coração encanta a todos, mas também pode causar uma tragédia inesperada de um momento para outro. Por isso, é preciso tomar uma série de cuidados.

Dallan, que é professor da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP) e diretor da Unidade Cirúrgica de Coronariopatias do Instituto do Coração (Incor) do Hospital das Clínicas da USP, explica que esses cuidados representam tudo o que é recomendável e pouco seguido, o que pode ser resumido em levar uma vida saudável: evitar estresse, praticar exercícios, ter uma dieta saudável com pouco sal e gordura, controlar a pressão arterial e os níveis de açúcar e colesterol no sangue, evitar tabagismo, não se exceder em bebidas alcoólicas e prevenir a obesidade.

"Todo exagero sobrecarrega o corpo e deve ser evitado, inclusive o excesso de atividades consideradas saudáveis, como, por exemplo, exercício sem planejamento", observa o médico. O ideal seria a prática de exercícios orientados, ao menos três vezes por semana. O médico recomenda a caminhada, acessível a todos. Além disso, é importante cuidar das emoções, que geram uma grande descarga energética e podem alterar o funcionamento cardíaco.

Dr. Dallan diz que "o recomendável é muito pouco seguido"

A importância da prevenção

Outro fator que influi na saúde do coração é a herança genética. O item alimentação também é preponderante. Em geral, orientais e esquimós têm pouca tendência a ter problemas cardíacos, "provavelmente devido ao tipo de dieta, com elevado consumo de peixe", analisa o médico. Mas a prevenção é fundamental para todos, não só para quem tem casos de doenças cardíacas na família. "Como os hábitos de vida estão mudando muito, as mulheres estão infartando tanto quanto os homens em diversas faixas etárias, especialmente após a menopausa", observa o dr. Dallan.

O médico recomenda exames periódicos a partir dos 40 anos. Inicialmente, pede-se um teste ergométrico (aquele na esteira, quando se monitora o ritmo do coração) e exames de sangue, como dosagem de colesterol e de açúcar. Se for detectada alguma alteração, o médico solicita exames mais específicos, como cintilografia, teste de perfusão, angiotomografia ou mesmo um cateterismo. Assim será possível ver se tudo está em ordem.

As doenças do coração podem ser congênitas (quando a pessoa nasce com a doença) ou adquiridas. Estas últimas podem ser das coronárias, das válvulas, da aorta, ou uma associação de dois ou dos três tipos ao mesmo tempo, explica o dr. Dallan. "A doença mais comum é o entupimento das coronárias, que pode ser crônico e progressivo, e impede o sangue de circular." O médico explica que as coronárias constituem as primeiras ramificações da aorta, formadas por artérias que se dirigem ao músculo cardíaco.

m do coração

Uma média de 20 a 30 cirurgias por mês

O ideal é a prevenção das cardiopatias, diz dr. Dallan. Se a obstrução das coronárias é pequena, é possível seu tratamento com medicamentos. Mas, quando a doença já está instalada, é preciso uma ação mais contundente. Uma das maneiras é tratá-la através da angioplastia, que consiste na dilatação da artéria coronária em seu local de entupimento, seguida da introdução de um stent, uma pequena mola, que visa manter a artéria aberta. Quando a obstrução é grande, a solução é realizar uma cirurgia que permita levar sangue com oxigênio para além do local da obstrução. Para tanto, utiliza-se uma veia de outra parte do corpo, como a veia safena, da coxa, que é enxertada no coração para que o sangue passe. Pode-se também lançar mão de outros tipos de enxertos, dentre os quais se destacam as artérias mamárias.

"As cirurgias cardíacas evoluíram muito", afirma o médico, que realiza uma média de 20 a 30 cirurgias por mês. A cirurgia mais comum é a chamada revascularização do miocárdio, que envolve a realização das pontes com veia safena ou com artéria mamária. Também as cirurgias da aorta e das válvulas cardíacas vêm ganhando destaque.

"Nasci duas vezes"

Durante alguns dias, Nildo Nogueira, diretor do Sindicato dos Comerciários de São Paulo, ficou com dificuldade de respirar e se cansava à toa. Em um domingo, sentiu-se mal em casa e foi levado para o hospital. Seu médico, Dr. Luiz Antonio Machado César, disse que ele tinha água no pulmão e que a válvula do coração estava entupida. Era necessária uma operação delicada. Ele então chamou o colega Luís Dallan.

A operação durou oito horas, deixando os familiares preocupados. Dr. Dallan trocou a válvula aórtica de Nildo, pois a "original de fábrica" estava endurecida e não funcionava como devia. Após a cirurgia, o médico chamou o filho do paciente para explicar a operação e a família temeu pelo pior, mas tudo correu bem. "Ele me deu uma nova vida", diz o diretor sindical, agradecido, e conta que sua esposa diz que ele nasceu duas vezes: no dia 27 de janeiro, quando veio ao mundo, e em julho passado, quando fez a operação.

Nildo Nogueira, diretor do Sindicato

"AGORA FAÇO ANIVERSÁRIO EM JANEIRO E EM JULHO"

O que é o infarto

O infarto do miocárdio é consequência do entupimento total das coronárias, o que impede que o músculo do coração receba sangue, e pode causar desde uma sensação de mal-estar até mesmo levar à morte súbita. Mas nem sempre o infarto é notado. Muitas vezes, seus sintomas são confundidos com outras doenças (e o inverso também pode acontecer, fazendo com que outras doenças sejam confundidas com um infarto). Há casos em que a dor não é intensa e a pessoa não presta atenção aos sintomas. Isso acontece principalmente com diabéticos, que têm uma tendência a ter entupimento nas artérias de menor calibre e, num primeiro momento, o infarto pode passar despercebido.

As válvulas são fundamentais para o trabalho do coração, complementando o sistema de bombeamento que faz o sangue circular. No lado esquerdo do coração (onde corre o sangue arterial) são duas válvulas, que funcionam como tampas na entrada e na saída do mesmo. Esse verdadeiro sistema hidráulico cardíaco é perfeitamente sincronizado. O sangue entra no ventrículo esquerdo e a primeira válvula por onde ele passou se fecha, impedindo seu refluxo; em seguida, o coração se contrai empurrando o sangue para adiante, que passa pela segunda válvula e segue para o restante do corpo. Depois dessa passagem, essa segunda válvula se fecha enquanto a primeira abre e o coração se descontrai, puxando novamente o sangue para dentro de si. É esse movimento incessante que garante a vida de cada ser humano.

Com a idade, os tecidos e as estruturas que seguram as válvulas em seu lugar e permitem o seu adequado funcionamento (as "tampas do coração") vão enfraquecendo e podem se endurecer ou romper, impedindo que o coração funcione corretamente. Muitas vezes, infecções ou doenças como a febre reumática, por exemplo, podem afetar as válvulas cardíacas.

Já as doenças da aorta também podem ocorrer com o avanço dos anos. A artéria aorta acaba se dilatando ou ficando mais fraca, situação que caracteriza um aneurisma. Isso pode comprometer a circulação do sangue e causar problemas.

Um shopping a céu aberto

Conheça a João Cachoeira, uma das ruas de comércio mais famosas de São Paulo

Atacado e varejo. Roupas, acessórios, lingeries, brinquedos, produtos e salões de beleza, restaurantes, calçados, bancos, farmácia, modas feminina, masculina e infantil. De tudo se encontra na João Cachoeira, localizada no coração do Itaim Bibi, zona sul da capital paulista.

Após passar por uma reforma em 2003, hoje suas calçadas são largas, há painéis com mapa de localização das lojas e até bancos para descansar entre uma compra e outra.

Por tudo isso, é conhecida como um shopping a céu aberto. Mas com preços mais acessíveis.

A rua tem início na famosa Avenida Nove de Julho, atravessa a Juscelino Kubitschek e termina na Rua Dr. Fadlo Haidar. Mas o comércio principal se concentra em três quarteirões, que vão da Jesuíno Arruda até a Rua Leopoldo Couto Magalhães.

Fechado aos domingos

A comerciária Arminda Santana, de 28 anos, conta que uma das vantagens de se trabalhar na João Cachoeira é que o comércio dessa rua não funciona aos domingos. "Aí eu fico com o dia livre para cuidar da minha casa, do meu marido, do meu filho e de mim."

Foi esse, aliás, o motivo que fez Roseli Borges Cardoso, que está no comércio há 37 anos, optar por trabalhar nessa rua.

Durante a semana, algumas lojas funcionam das 9h às 19h e outras das 10h às 20h. Um horário diferenciado. Sábado, o comércio da João Cachoeira funciona até as 18h.

Público e movimento

Roseli conta que o público da João Cachoeira é bem diversificado. "Há todo tipo de gente, de diferentes classes sociais. O pico do movimento é com o pessoal que trabalha na região e aproveita a hora do almoço para fazer umas compras."

Fama internacional

Outro ponto interessante para quem trabalha no chamado "shopping a céu aberto" é que, por ser considerada uma referência no comércio, a rua recebe turistas de todo o Brasil e de fora também. "Muitos gringos vêm aqui na loja. Sem falar no pessoal de outros estados. Outro dia, atendi uma moça do Paraná. Uma amiga dela tinha comprado na João Cachoeira. Então, quando ela veio a São Paulo, disse que queria uma roupa dessa rua também", conta, se divertindo, Leiliane Freire, comerciária da Barreds.

Mas e quando chove?

"São Paulo é a terra da garoa e onde às vezes faz muito frio. Nessas horas, geralmente, as pessoas preferem ir ao shopping, a lugares fechados. É aí que vem a importância de fidelizar o cliente e conseguir manter o movimento", explicam Elizabete Lima e Ana Beatriz Nascimento, da Hope.

Leiliane, da Barreds

Elizabete Lima e Ana Beatriz Nascimento

Arminda curte os domingos

Curiosidade

O nome João Cachoeira é uma homenagem a um antigo empregado da família de Leopoldo Alberto Couto de Magalhães, proprietário da Chácara Itaim, de onde surgiu o atual bairro.

Divórcio

Saiba como proceder quando o casamento não dá certo

Ninguém se casa pensando em se separar, mas às vezes isso acontece.

Nessa hora, que já não é das mais fáceis, antigamente havia uma porção de burocracias. Era preciso ficar um ano separado para depois se divorciar, etc.

Hoje em dia, o processo está mais fácil e pode ser feito até no cartório em alguns casos.

O mais importante é que o casal tente entrar em acordo pelo menos em relação a quatro itens básicos: guarda dos filhos, pensão alimentícia, uso do sobrenome e partilha de bens.

Saiba um pouco mais sobre os tipos de divórcio e como proceder.

Divórcio extrajudicial

É feito quando o casal não tem filhos menores de idade e já entrou em acordo sobre uso do sobrenome e partilha de bens, se tiver.

Nesse caso, os dois podem ir a um cartório – sempre acompanhados por um advogado ou defensor público – e apresentar os documentos pessoais (RG, CPF e comprovante de residência), certidão de casamento atualizada (2ª via) e documentos dos bens, se tiver.

Divórcio judicial consensual

Ocorre quando o casal entra em acordo, isto é, resolve solucionar a questão de forma amigável. Devem ser definidos os seguintes itens: guarda dos filhos e pensão alimentícia (em caso de filhos menores), uso do nome e partilha dos bens comuns do casal. No caso de existir filhos menores, é necessário intervenção do Ministério Público, que irá atuar como fiscal da lei (existência de interesse de menores) e o processo é definido por um juiz.

Divórcio judicial litigioso

Esse acontece quando o casal não entra em acordo em qualquer um dos itens fundamentais (guarda, pensão, sobrenome e partilha de bens) e precisa da decisão judicial para suprir a vontade das partes.

Você sabia que o Sindicato dos Comerciários de São Paulo possui um Departamento Jurídico à disposição de seus associados?

Mais do que isso: há profissionais especializados na área de Família, que podem realizar a ação de divórcio para os comerciários associados.

Para saber mais, acesse
www.comerciarios.org.br
ou ligue (11) 2111-1820/1836.

Como garantir seu cofrinho sem acabar com o troco?

Tem trocado? Essa pergunta é constante no comércio e, muitas vezes, a dificuldade em arrumar o troco para o cliente está na falta de moedas.

De acordo com a assessoria de imprensa do Banco Central, por terem valores individuais pequenos, ocorre muitas vezes o esquecimento das moedas em potes, gavetas e até mesmo a perda delas.

Aprendendo a poupar

Muitas estão nos chamados cofrinhos. Isso, mais do que um hábito do brasileiro, é uma maneira encontrada para economizar. As moedas chegam a ficar um ano guardadas, quando, então, o cofre é aberto para checar o que se poupou.

Ainda segundo o Banco Central, não há posicionamento contrário ao cofrinho, até porque ele configura uma das primeiras formas do exercício da poupança e o ato de poupar deve ser estimulado desde a infância. É importante que a criança cresça com a noção de que poupar não é um sacrifício. Ao contrário: é uma forma de se programar para consumir mais e melhor amanhã.

Mas como alimentar o cofrinho sem tirar as moedas de circulação?

A recomendação do Banco Central é no sentido de que o cidadão não "esqueça" as moedas poupadas e adquira o hábito de trocá-las por cédulas no comércio (na padaria da esquina, na banca de revistas da vizinhança, etc.).

Depois, deposite o resultado da poupança em um instrumento financeiro seguro que multiplique seu dinheiro, rendendo juros.

Dessa forma, ao mesmo tempo em que o ato de poupar viabilizará a realização dos sonhos do poupador no futuro, também permitirá o retorno das moedas à circulação.

Círculo vicioso

Reter as moedas contribui para a redução na circulação e a necessidade de produção de novas moedas para repor aquelas retidas/perdidas. Isso repercute no aumento do gasto público para produção de novas moedas.

Quanto riso, oh, quanta alegria!

Esse é um dos sons que ganham as ruas no início do ano, nos dias que antecedem o Carnaval. A festa popular acontece em fevereiro ou março e mobiliza pessoas de norte a sul do País.

As cidades são tomadas por blocos, marchinhas, escolas de samba e pelos bailes de máscaras. Sim, máscaras! Elas são o símbolo mais antigo do Carnaval e ainda movimentam o comércio.

Diferentemente da época do Brasil Colônia, os bailes de Carnaval acontecem com menor frequência na atualidade, mas a mobilização para a festa continua viva, apesar de ter passado por grandes transformações.

As máscaras, por exemplo, ainda são muito utilizadas em datas como o Dia das Bruxas – Halloween, comemorado em outubro, mas é no Carnaval que elas fazem mais sucesso, servindo como manifestação de alegrias e desabafos.

"São quatro dias de alegria em que os foliões se fantasiam e usam máscaras para brincar. Eles aproveitam o Carnaval também como uma festa de protesto, por ser bem popular. Atualmente, as máscaras mais vendidas são as de políticos", diz o libanês Pierre Sfeir, proprietário da loja Festas e Fantasias, localizada na Ladeira Porto Geral.

O comerciante conta que as pessoas procuram máscaras o ano todo, mas, no Carnaval, as vendas aumentam entre 30% e 40%, porque o adorno se alia a itens como fantasias, perucas, chapéus, confetes e serpentinas.

"Nós trabalhamos com vários perfis de públicos: tanto pessoas que vão curtir a folia na rua, quanto as que ainda frequentam bailes de Carnaval. Vendemos desde máscaras divertidas até as mais luxuosas", diz a comerciária Samyra Acássia.

História das máscaras

As máscaras sempre foram utilizadas para fins distintos, de acordo com a cultura dos povos.

Segundo alguns historiadores, os gregos foram os precursores no seu uso. Por ser o berço do teatro, lá eram utilizadas como parte do figurino de peças e como forma de evitar que os atores incorporassem os personagens, por vezes já mortos.

Na África, eram elaboradas com feições distorcidas, maiores do que as normais, constituídas de cobre, madeira ou marfim.

Durante o Carnaval, os foliões se fantasiam e usam máscaras tanto para brincar quanto para protestar. Atualmente, as de políticos são as mais vendidas pelo comércio da cidade de São Paulo. As vendas chegam a aumentar 40% nessa época

No Egito Antigo, mascaravam as múmias. Já os indígenas norte-americanos, habitantes do noroeste dos EUA, mascaravam seus entes queridos. Na China, elas eram usadas para afastar os maus espíritos. Na Ásia, as máscaras eram usadas tanto em ritos espirituais quanto na realização de casamentos. E, no Alaska, caracterizavam as tribos de esquimós.

Em Veneza, as máscaras são itens de consumo cotidiano, tendo se transformado na principal atividade econômica da região. Lá, eram usadas pelos "bobos da corte" e transformavam artistas do riso em Arlequim, Pierrot e Colombina, personagens que inspiraram o Carnaval de Veneza.

Nas Américas, as máscaras desembarcaram junto com os europeus, trazidas como brinquedos infantis, utilizados em bailes e outras festas.

No século XV, os historiadores registraram, no Rio de Janeiro, o "Ball Masquê" como o primeiro baile de máscaras. Seu uso era obrigatório devido a constantes conflitos políticos.

No Brasil, os bailes de máscara cariocas de 1840 foram sugestão para substituir os entrudos – movimento popular em que se molhava as pessoas com uma mistura de água, urina, trigo ou polvilho, praticado tanto pelos escravos nas ruas como pelas famílias no ambiente doméstico.

Vamos fazer uma selfie?

Com o avanço da tecnologia e o crescente uso das redes sociais, uma das palavras mais utilizadas pelos usuários é a tal de "selfie". Mas o que é e como surgiu esse fenômeno?

Selfie nada mais é do que um autorretrato, produzido por uma câmera de mão ou celular. A expressão foi tão utilizada que, em 2013, passou a integrar o Dicionário Oxford.

A onda pegou e virou uma febre, mas especialistas dizem que essa mania é mais antiga do que imaginamos. Segundo o psicólogo Luiz Paulo Wigderowitz, a selfie está longe de ser uma atitude nova e inédita. Na época do Renascimento, o fenômeno já tinha força nas expressões artísticas, quando Dürer (1471-1528) e Rembrandt (1606-1669) retratavam várias vezes o próprio rosto, utilizando um espelho.

A diferença hoje é que, por conta da tecnologia, se faz um autorretrato que pode ser publicado em questão de segundos nas redes sociais, ainda mais por smartphones.

Especialistas esclarecem o "boom"

São milhões utilizando a técnica em casa, no trabalho, no avião, na rua, na praia, com a família, fazendo "biquinho", etc. Artistas, políticos, anônimos e profissionais dos mais variados segmentos com infinitos temas. O fato é que 2014 foi o ano da selfie.

A psicóloga Luisa Restelli Akstein esclarece que o fenômeno deve estar associado a uma necessidade cada vez maior de compartilhar a vida com o outro. "A atualização do outro sobre sua vida está indo além, chegando a uma dificuldade de estar sozinho, carência e vontade de ser visto. Isso é natural e positivo até certo grau, desde que não se torne um excesso."

Já Luiz acredita que o fenômeno teve um apelo midiático que propaga a ideia do ser famoso. "Todos podem, de uma hora para outra, se tornar celebridade por meio de reality shows ou jogos. A fama tornou-se um passaporte para a fortuna e a felicidade eterna. E a selfie nada mais é do que uma ferramenta pela qual as pessoas podem ver e ser vistas. Colocou na rede é público, é universal. Ou seja, a tecnologia criou um ambiente propício a algo (ego) que já era inerente ao ser humano, apenas agora facilitado."

Exibicionismo, carência ou forma de expressão?

Os psicólogos concordam que a selfie nada mais é do que uma forma de expressão da atualidade e fica difícil definir os motivos que levam cada um a se fotografar. Mesmo assim, acreditam na existência de grupos específicos de selfie. "Há três grupos: os exibicionistas – aqueles que costumam parar diante do espelho no elevador, na academia, etc. Os que querem apenas mostrar seu estado de espírito – felicidade ou tristeza ao acordar, ao encontrar um amigo, etc. E, por fim, o time que quer mostrar que está em algum lugar, parque ou shopping, por exemplo, desde que a paisagem não ganhe mais importância do que o autor", diz Luiz.

Muitos cliques causam danos

Tanta exposição pode ter um preço, segundo o psicólogo. "Toda exposição passa uma mensagem a quem a assiste e a excessiva, de forma inadequada, pode dar impressão errada da pessoa. A rede é pública, ou seja, colocou na rede, pode ser visto por todos", afirma o psicólogo.

"É preciso ter cuidado, atenção e saber dosar essas situações para não se colocar em risco", alerta Luiz.

Não deixe a vida passar por trás das lentes

Luisa acredita que o exagero acontece na medida em que deixamos de curtir o momento para poder tirar uma selfie. "Registrar a situação em vez de simplesmente vivê-la. Assim vamos vendo a vida passar atrás das lentes e acompanhando a própria vida por fotos."

Luiz define que a noção do exagero se dá quando começamos a apresentar sintomas clássicos dessa dependência, como a falta de comprometimento social e profissional. "A dependência da internet aparece claramente: excesso de tempo fazendo selfies, ansiedade e irritabilidade de não poder se conectar, necessidade de compartilhar tudo, quando perdemos a noção de privacidade e de que há coisas e pessoas a nossa volta."

Selfie sim, mas sem queimar o filme

A selfie não é de todo ruim, mas precisa haver cuidados e limites. "Acredito que é importante saber com quem você está compartilhando suas fotos e ter o cuidado de não se expor demais na internet, como, por exemplo, com selfies muito íntimas. É importante saber os limites", orienta a psicóloga.

Já Luiz alerta que é fundamental entender que se está na rede perde-se o controle sobre qualquer coisa postada e isso é extremamente perigoso. "Não saímos de casa ou trabalhamos com qualquer roupa, não vamos a casamentos ou cerimônias de qualquer jeito, não temos a mesma postura e o mesmo linguajar com amigos e com o chefe. Para tudo há uma regra. Na internet, é a mesma coisa. Estamos gerando uma identidade. E quando compartilhamos fotos pessoais, precisamos de atenção e cuidados para não passar impressões erradas ou falsas. Compartilhou, caiu no mundo."

Bastão de selfie vira febre e aumenta possibilidades da foto

Selfie e as novidades de mercado

Diante da febre, o mercado cria opções e mecanismos para facilitar a produção das selfies.

O bastão de selfie, por exemplo, é a nova mania. "Quando algo vira febre, é natural que o mercado aproveite para lançar novos produtos. Os bastões aumentam a possibilidades da foto", diz Luiza.

"As novidades são impossíveis de serem controladas. Assim como o bastão, todos os outros componentes evolutivos são bem-vindos desde que sejam utilizados dentro de regras mínimas de bom senso. Você não pode simplesmente levantar uma câmera com um bastão na frente de quem está assistindo a um show, uma explicação ou um evento. Existe um mínimo de regra de conduta, mesmo que isso contrarie a vontade e o desejo", diz Luiz.

Os cursos de maquiagem são outra novidade do mercado. Existem blogs, sites e cursos específicos para quem quer sair bem na foto e valorizar a própria beleza nas redes sociais.

As tiradas mais famosas

Muitos blogs de tecnologia e comportamento tentam classificar qual foi a selfie mais antiga, mas, por conta da instantaneidade da internet, fica impossível tal descoberta.

Alguns acreditam que a primeira selfie que entrou para a história foi em 1920, no telhado do estúdio Marceu, em Nova Iorque. Outros consideram a de 1839, quando Robert Cornelius utilizou uma técnica que exigiu que ele ficasse até 15 minutos na mesma posição, e em 1966, Buzz Aldrin fez um autorretrato ao chegar à Lua.

São diversas as técnicas de se fazer uma selfie. A mais famosa é a do espelho. A Duquesa da Rússia, Anastásia, utilizou a técnica em 1914 e enviou, por carta, a um amigo, dizendo: "Eu tirei essa foto minha olhando para o espelho. Foi muito difícil, já que minhas mãos ficaram tremendo".

Entre as mais clicadas, está a selfie das filhas do presidente americano Barack Obama, na posse do pai. Já a mais compartilhada nas redes sociais foi a tirada por Ellen De Generes em uma das edições da entrega do Oscar, e uma das selfies mais famosas foi a do Papa Francisco, em agosto de 2013, dentro da Basílica de São Pedro, onde jovens italianos se aproximaram e pediram para o pontífice tirar uma foto com eles. Desde então, o Papa tirou muitas selfies com os fieis, inclusive na Jornada Mundial da Juventude, no Rio de Janeiro.

Filhas de Obama

Papa Francisco

Oscar 2014

Mãe de múltiplos:

tudo é possível com jogo de cintura e amor

Majoy: idealizadora do portal e mãe de trigêmeos

"Quando soube que estava grávida de trigêmeos, fiquei totalmente perdida." Esse foi o motivo que fez Majoy Antabi (42), empresária do ramo de alimentação, criar uma corrente de ajuda para mães de gêmeos, trigêmeos, quadrigêmeos, quíntuplos, etc., há 12 anos.

"Tive muito medo, fui procurar informações e não encontrei nada. Morava na Inglaterra e, quando voltei para o Brasil, não tive o suporte que tinha lá. Isso me inspirou a criar o portal para ajudar as mães que viriam depois de mim", conta Majoy.

O Múltiplos é um grupo atualmente administrado por 12 mães de múltiplos que decidiram trocar experiências e promover ações para ajudar outras mulheres que também não sabem lidar com a situação e precisam de apoio – tanto emocional quanto financeiro.

"Comecei a escrever minhas experiências, fiz um site e fui surpreendida pela rápida repercussão. As respostas das pessoas na mesma situação foram imediatas. Começamos a troca de experiências e, a cada encontro, o grupo foi crescendo. Ao mesmo tempo em que aparecia gente com alto poder aquisitivo, havia pessoas muito carentes financeiramente. Então percebemos que era hora de pedir ajuda para auxiliar outras mães", explica a idealizadora do portal.

A troca de experiência e doações são o forte do grupo. "Esse

DIVULGAÇÃO

movimento começou dentro do próprio grupo. Vou trocar o carrinho! Tenho algumas latas de leite! Um colchão de berço! Em seguida, criamos camisetas para vender e arrecadar fundos para ajudar os mais carentes."

Atualmente, o portal www.multiplos.com.br deu lugar ao grupo criado no Facebook, o que facilita o contato e oferece feedback em tempo real. "Devido à rapidez das redes sociais, não dá tempo das informações chegarem ao portal. Discutimos e nos comunicamos em tempo real. As dúvidas de uma mãe de múltiplos são sempre as mesmas e a mais frequente é amamentação. Como vou amamentar 3, 4, 5 de uma vez? Escolher entre a babá ou creche? Existe vida de casal depois dos múltiplos? Está na hora de ir pra escola? Como faço para desfraldar? Todos de uma vez ou um por vez? Vou trocar de leite, o que vocês acham?"

Não há critério para participar desta corrente, mas as oportunidades de doações materiais são para quem realmente precisa. "A primeira coisa é trazer as mães para o grupo, a fim de que participem. Depois, tem todo um trabalho de avaliação, se a pessoa é humilde. Tem que ser uma coisa justa para todos", explica Majoy.

Ajuda limitada

São três mil mães cadastradas e a ajuda ainda é pouca. "Fazemos bazar, mutirão, arrecadamos fundos, doamos cestas básicas. Colocamos nas redes sociais: 'Quem quer ajudar uma família por tantos meses? Adote uma família!' Sempre tem alguém disposto a ajudar, mas os recursos ainda são bem limitados", diz Majoy.

A criação de uma ONG seria uma das alternativas para ampliar essa corrente de ajuda, mas, segundo a idealizadora, ainda não foi possível por falta de recursos e de dedicação integral das participantes. "É difícil essa logística. Cada uma tem sua vida profissional em paralelo com o Múltiplos. A partir do momento que isso vai crescendo, mais pessoas precisam de ajuda e, consequentemente, precisaremos de mais recursos."

Apoio psicológico

Ser mãe de múltiplos não é uma tarefa fácil e muitas pessoas não estão preparadas para receber a notícia, mas a corrente dos Múltiplos não desencoraja ninguém a ter.

"Além do apoio financeiro, o psicológico conta bastante e muitas mães não têm esse apoio. Tem que estar com a cabeça boa e saber que essa fase passa. Apesar de dar trabalho, é maravilhoso. O susto e os medos vão sempre existir, e nós estamos aqui para anunciar que está todo mundo bem, com filhos criados, crescendo com saúde e sobrevivendo. Tudo é possível com boa vontade, jogo de cintura, paciência e amor", conclui a empresária.

DIVULGAÇÃO

multiplos.com.br

A corrente Múltiplos continua buscando ajuda e patrocínio.

Participe ou adote uma família!

Entre em contato pelo email **multiplos@multiplos.com.br** ou participe do grupo no Facebook **https://www.facebook.com/portal.multiplos**

Mafalda

Cinquentona e muito atual

Criada pelo cartunista Joaquin Lavado, o Quino, em 1964, no auge da Guerra Fria e quando se iniciava a ditadura militar na América Latina, Mafalda, a personagem mais famosa do cartunista argentino, ganhou o mundo por ser simpática, brincalhona, curiosa, reflexiva, crítica e "antenada". Um fenômeno que já foi traduzido para mais de 26 idiomas.

Influências da personagem no mundo tornaram-na internacional e atemporal. O traço e o texto de Quino abordam temas existenciais e situações cotidianas, como fatos políticos e históricos, desigualdades sociais, guerras e injustiças. Isso faz de Mafalda atual 50 anos depois de sua criação.

O Mundo segundo Mafalda

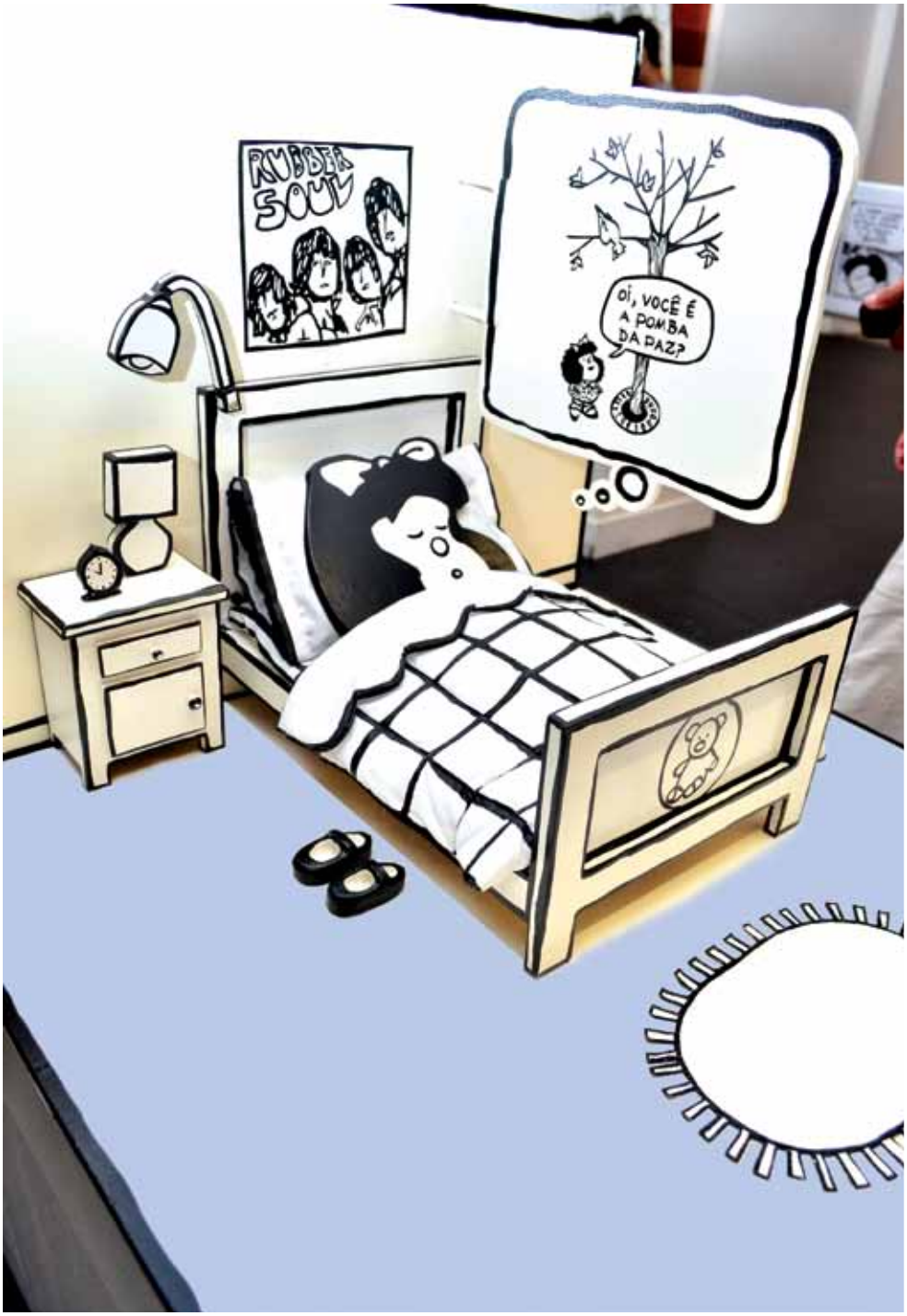
Depois da Argentina, Costa Rica, México e Chile, foi a vez de São Paulo receber a exposição itinerante "O Mundo segundo Mafalda".

A mostra é uma viagem pelos cartoons e elementos que ajudam Mafalda a compreender o mundo cada vez mais confuso para seus olhos. Quem visitar a exposição encontrará a casa dos vizinhos da Mafalda, o carro de seus pais, seu armário, os globos "terráqueos", publicações originais, uma antiga vitrola que toca seus amados Beatles, ambientes frequentados pela personagem, a mesa da família, uma antiga TV e outros objetos da época. Além, claro, dos eternos amigos Manolito, Felipe, Susanita, Miguelito, Guille, Libertad e Quino, o criador de toda a turma.

Segundo a assessoria da Praça das Artes, local da exposição, a ideia foi trazer ao público brasileiro a oportunidade de vivenciar e explorar esta personagem simbólica e universal.

Até o dia desta reportagem, mais de 150 mil pessoas já haviam visitado a exposição, que ficou em cartaz até 15 de março, no saguão principal da Praça das Artes – Centro de São Paulo.

O projeto faz parte da programação do Circuito São Paulo de Cultura e é uma realização da Fundação Theatro Municipal de São Paulo, da Secretaria Municipal de Cultura e do programa São Paulo Carinhosa, em parceria com a produtora cultural Mundo Giras e com a curadoria do Museo Barrilete da cidade de Cordoba, Argentina.

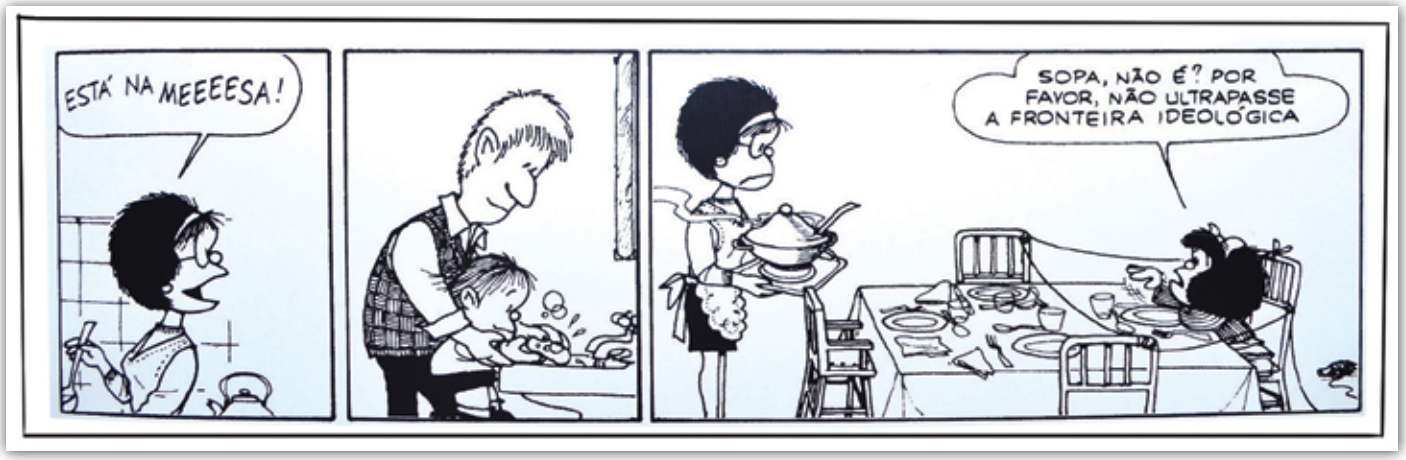


O criador

Filho de espanhóis, Quino nasceu em Mendoza, Argentina, em 1932. O interesse pelas artes gráficas partiu de seu tio, Joaquín Tejón, pintor e desenhista.

Mudou-se para Buenos Aires em 1954 e, após perambular por várias redações de jornais e revis-

A exposição é uma viagem pelos cartoons e elementos que ajudam a personagem a compreender o mundo cada vez mais confuso para seus olhos. Após rodar alguns países, voltará para o Museu Barrilete



tas, teve sua primeira página de humor gráfico publicada na Revista *Esto Es Publica*.

Em 1963, lançou seu primeiro livro de humor, *Mundo Quino*, uma recopilação de desenhos de humor gráfico mudos. Em 1964, criou Mafalda. Viajou a vários países divulgando seu trabalho e recebeu diversos prêmios de nível internacional, entre eles o de desenhista do ano, em 1982.

Em 2014, recebeu o Prêmio Príncipe das Astúrias, um dos mais importantes do mundo, na categoria Comunicação e Humanidades.

Hoje, aos 82, o cartunista vive recluso e não desenha mais.

EAD possibilita novos caminhos e formas para aprender e ensinar

No Brasil, a ideia surgiu na década de 1970 com cursos por correspondência que davam oportunidade de formação ou especialização profissional para as pessoas com menor poder aquisitivo.

Em seguida, surgiram os cursos por rádio e TV. Mas foi no final da década de 1990, com o advento da tecnologia, que teve início o ensino a distância online (EAD).

O intuito sempre foi atender principalmente as pessoas que trabalham e não têm como se dedicar exclusivamente aos estudos ou aquelas que desejam uma formação que só é oferecida por instituições distantes de onde vivem e têm dificuldade de locomoção.

Com o passar dos anos, a procura por EAD tem aumentado, mas aderir a esse método ainda causa dúvidas. "Mas a confiança está crescendo. Aos poucos, a sociedade vai tendo mais contato e familiaridade com as tecnologias digitais, as pessoas começam a conviver com outras que se formaram em cursos a distância e se dão conta de que é possível formar um bom profissional por meio do EAD", afirma Wanderlucy Czeszak, professora e produtora de conteúdo em educação a distância da Universidade de São Paulo (USP).

Para ela, o que causa desconfiança são as instituições que oferecem cursos sem qualidade e denigrem a produção daquelas que trabalham com responsabilidade e competência. "O preconceito só existe por conta da forma como se faz e se constrói o conhecimento. EAD de qualidade não repete o modelo da educação presencial. É preciso formação adequada dos profissionais envolvidos para que se entenda e pratique novas formas de interação por meio dos diversos recursos tecnológicos disponíveis."

É preciso organização e disciplina para estudar a distância

Apesar de diferentes, os cursos presenciais ou a distância têm o mesmo objetivo: a construção do conhecimento. "Educar é educar. Seja presencialmente ou a distância. Toda forma de ensinar tem o mesmo valor. O EAD possibilita novas formas de interação e novos caminhos para se construir conhecimento", finaliza a professora.

Mitos e verdades do ensino a distância

Ameaça o emprego do professor

Mito

O papel do professor é insubstituível. O novo é que agora ele tem outras funções e deixa de ser mero transmissor de conteúdos para assumir uma postura mais voltada à mediação e à provocação cognitiva.

O desempenho do estudante pode ser falsificado devido à metodologia

Verdade

O aluno pode se passar por outra pessoa ou obter ajuda de terceiros. Mas há mecanismos que podem conferir a participação, como webcams. Além disso, a maior parte das instituições adota provas finais presenciais a fim de garantir a seriedade da avaliação.

O ensino a distância é para quem interrompeu os estudos e não concluiu um curso superior

Mito

Há cursos para diferentes perfis de alunos, situações e necessidades. Há quem procure por ter interesse em uma área que não é ofertada em outra instituição; quem opte por ter dificuldade de adequar a rotina; o que busca aperfeiçoamento para ascensão profissional, etc.

O aluno de EAD pode ficar desmotivado a estudar

Verdade

Em decorrência da possibilidade de se sentir isolado devido à distância física, é preciso que sejam adotadas metodologias que promovam uma interatividade efetiva, envolvendo contato e acompanhamento constantes dos alunos.

O EAD é para quem não tem tempo e quer tirar um diploma sem muito trabalho

Mito

Ilude-se quem acredita que o curso a distância exige menos esforço do que o presencial. Quem pensa em ter menos trabalho tende a abandonar o curso ao perceber que as facilidades do EAD não vão além da flexibilidade de tempo e ausência de necessidade de locomoção.

Há muita distração para quem estuda em um computador

Verdade

Sem dúvida, não só por conta dos recursos oferecidos pelo computador e pela internet, mas também pelas distrações no ambiente de casa ou do trabalho. Por isso, é preciso ter disciplina e organização para se dedicar aos estudos e obter os resultados desejados.

Precisa de um computador muito bom para acompanhar um curso de EAD

Mito

Há cursos que exigem um aparelho com mais recursos e conexão rápida, mas há os que adotam o conceito do minimalismo tecnológico. É importante verificar as informações referentes aos recursos tecnológicos mínimos necessários antes de efetivar a matrícula.

A distância ou presencialmente, Sindicato incentiva o estudo

O Sindicato dos Comerciários de São Paulo oferece cursos presenciais e a distância para os trabalhadores do comércio que queiram investir na carreira, nos estudos e na vida pessoal.

Se você não tem tempo, trabalha muito, mas busca ascensão profissional, venha fazer um curso EAD com a Diretoria de Educação, Cultura e Esporte do Sindicato.

Todos os comerciários associados e seus dependentes têm descontos especiais.

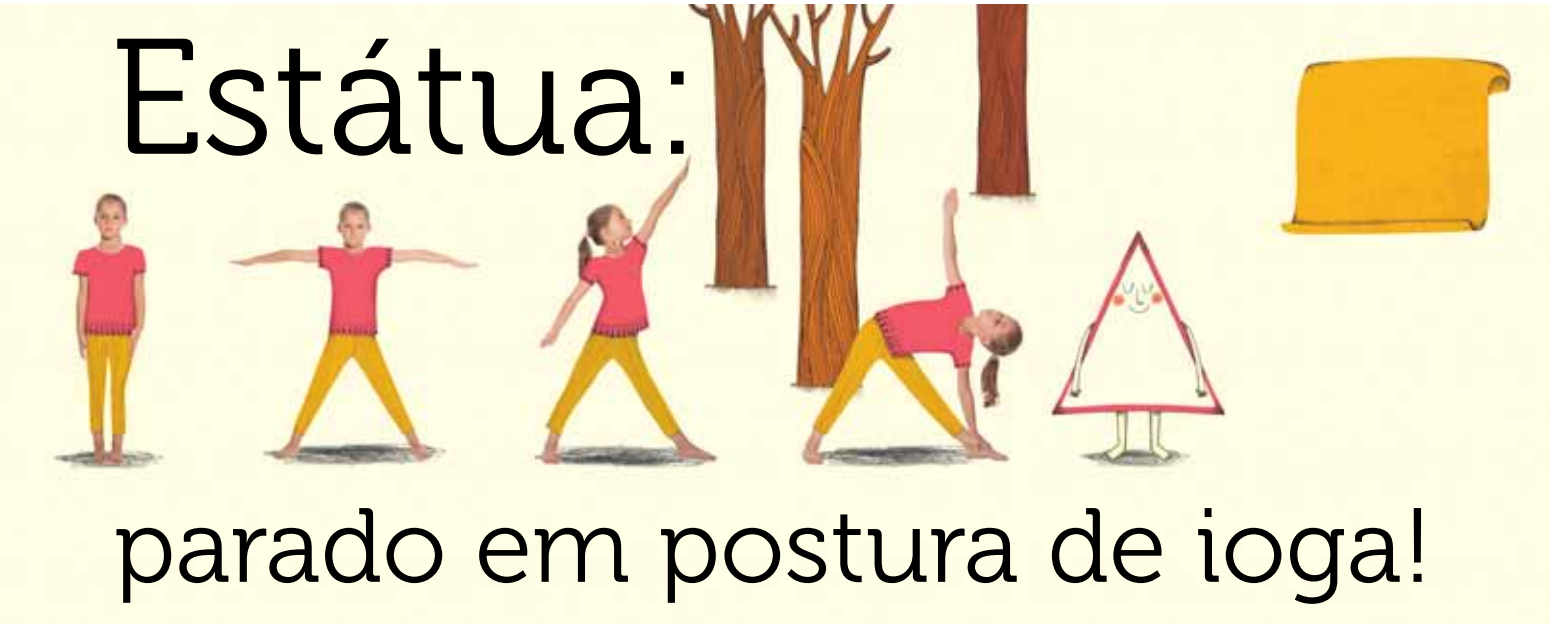
Para mais informações, ligue 2121-5941/2111-1869/1870 ou mande e-mail para wandjunior@comerciarios.org.br.

Além do ensino a distância, a entidade sindical possui diversas parcerias com universidades, cursos técnicos e supletivos que garantem descontos aos associados e seus dependentes. Confira a lista de instituições parceiras no site www.comerciarios.org.br.

Aproveite a oportunidade e retire sua carta de desconto na sede ou subsedes do Sindicato.

FOTOS: NILANI GOETTEMS DA SILVEIRA

Estátua: parado em postura de ioga!



Livro estimula consciência corporal desde a infância

"Dez princípios resumem as regras da ioga e cada um deles é fundamental para a vida, pois ensina o que devemos evitar e o que devemos procurar fazer."

Isso é o que dizem a professora de ioga e meditação Márcia De Luca e a jornalista e praticante de ioga Lúcia Barros. E completam: "Acreditamos que ioga seja muito mais do que uma simples prática física, mas uma filosofia de vida que tem como objetivo ensinar fundamentos para a formação do caráter".

Daí a ideia de incentivar a prática desde criança. Daí a ideia de, juntas, publicarem o livro *"Vamos brincar de estátua? – Ioga para crianças"*, pela editora Cia. das Letrinhas.

A intenção da obra é ensinar o público infantil a praticar ioga a partir de uma brincadeira conhecida por todas as crianças: estátua. "Ambas exigem concentração e autocontrole", explicam as autoras.

O livro traz a definição dos dez princípios da ioga, o passo a passo de 11 posturas básicas e dicas de respiração e meditação.

Princípios da ioga

Entre os princípios, estão, por exemplo, verdade, integridade, não violência e controle dos desejos.

Este último, também conhecido como BRAHMACHARYA, em sânscrito, significa, na vida, ter a força necessária para não ceder ao mais fácil e dedicar-se com afinco para conquistar seus objetivos. Na prática da brincadeira de estátua, segundo o livro, o controle de desejos equivale a vencer a preguiça e treinar com muita concentração.

"Quando as crianças aprendem esses ensinamentos em tenra idade, se tornam seres humanos melhores, mais íntegros e aprendem a dedicar seu potencial em benefício da humanidade", dizem Márcia e Lúcia.

Transforme-se em uma montanha

Ioga é um conjunto antigo de exercícios criados a partir de ensinamentos filosóficos indianos.

No livro, ilustrado por Bruna Assis Brasil, as crianças aprendem a se transformar em uma montanha, um guerreiro, um triângulo, uma ponte ou até em um camelo. Todas as posições visam relaxar, melhorar a postura, a respiração e buscar o equilíbrio entre corpo e mente.

Para ficar parado, como uma estátua, mas em forma de montanha, é necessário permanecer firme e forte como ela. Isso faz com que a criança precise se conscientizar de cada pedacinho do seu corpo, para não perder o equilíbrio, não cair nem se mexer. Ou seja, o que parece uma simples brincadeira acaba incentivando a superação dos próprios limites.

Vale para adultos

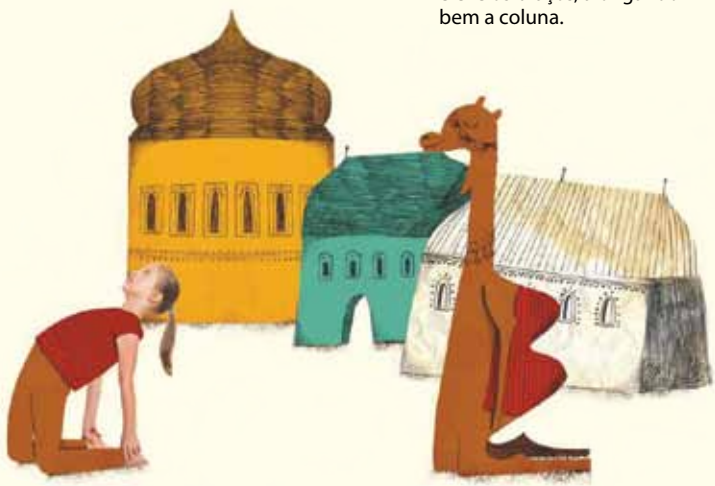
A ideia é incentivar a prática dos exercícios desde pequeno, mas, claro, todos valem também para os adultos. O importante é acompanhar as dicas do livro, conhecer seus limites e criar uma consciência corporal.

AGORA É COM VOCÊ...

Transforme-se no camelo, que carrega consigo o próprio reservatório de energia para enfrentar qualquer situação da vida. Assim fica mais fácil vencer todos os problemas e chegar aonde você deseja.

1. Ajoelhe-se com as coxas um pouco separadas e os dedos dos pés apontados para trás. Mantenha o bumbum relaxado e pressione as pernas e o peito dos pés contra o chão.

2. Inspire profundamente e eleve os braços, alongando bem a coluna.



3. Incline-se para trás, descendo os ombros na direção do quadril e mantendo sua cabeça erguida. Vá abrindo bem o peito enquanto se curva para trás, descendo devagar, para não machucar o pescoço. Se conseguir, apoie as mãos no tornozelo. Se não, apoie na região da cintura.

4. Inspirando, volte devagar à postura inicial, trazendo uma mão de cada vez para a altura do seu quadril

Nessa postura, pense nas características de Ustra. Você tem as mesmas qualidades, pois carrega dentro de si o seu reservatóriio de energia para enfrentar qualquer dificuldade. Você é o camelo!

E ENTÃO...

- Sua postura melhora: costas e ombros ficam fortes, alinhados e sem tensão.
- Sua concentração aumenta e a mente relaxa, com a certeza de que você traz dentro de si um reservatório de energia, como Ustra!
- E você carrega esse aprendizado para todas as situações da sua vida!

Um breve panorama sobre a rotatividade

Independentemente dos resultados obtidos pela economia, a taxa de rotatividade continua elevada no Brasil

Com o desaquecimento de alguns setores econômicos do País, ainda que após resultados altamente positivos vistos nos últimos anos, as ameaças de demissões são uma constante no dia a dia dos trabalhadores, retomando-se como item prioritário a discussão sobre um problema no mercado de trabalho nacional: a elevada rotatividade.

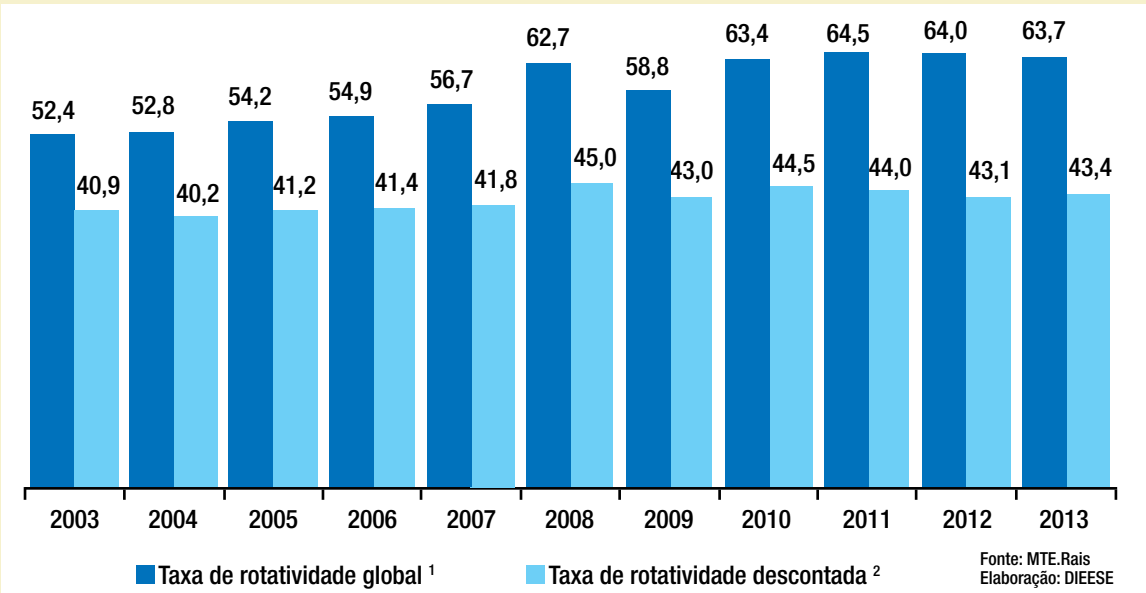
A taxa de rotatividade nacional foi de 63,7% em 2013, ou seja, para cada 100 vínculos ativos (contratos de trabalho) registrados no ano, houve 63,7 desligamentos, segundo dados constantes no estudo *Os números da rotatividade no Brasil: um olhar sobre os dados da RAIS 2003 – 2013, divulgado pelo Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (DIEESE).*

Da perspectiva da classe trabalhadora, destaca-se que a taxa descontada, a qual considera somente os motivos de desligamentos por iniciativa empresarial (desconsiderando-se os desligamentos por morte e aposentadoria do trabalhador, transferências e desligamentos a pedido do trabalhador), atingiu 43,4% no período.

Cabe ressaltar que a taxa descontada pouco se altera no decorrer dos anos. Entre 2003 e 2013, independentemente do comportamento econômico nacional, as taxas descontadas permaneceram praticamente estáveis: 40,9% e 43,4%, respectivamente. (*GRÁFICO ABAIXO*)

Analisando-se os motivos de desligamento, verifica-se que há

Taxa de rotatividade no mercado celetista
Brasil - 2003 – 2013 (em %)



Notas - 1) Considera todos os motivos de desligamentos.'
2) Exclui os desligamentos por falecimento, aposentadoria, transferência e demissão a pedido do trabalhador.

predominância do encerramento de contrato de trabalho por iniciativa patronal, ainda que também seja verificada redução entre 2003 e 2013.

O volume destes desligamentos respondeu por 77,8% do total de desligamentos no início do período analisado, caindo para 68,3% no final. Portanto, ainda que tenha havido esta redução, mais de dois terços dos desligamentos reportam-se aos motivos estritamente patronais.

Considerando os desligamentos por iniciativa dos trabalhadores, houve crescimento dos desligamentos a pedido, o que ocorreu pelo aquecimento econômico no período, gerando a possibilidade de buscas por postos de trabalho mais qualificados. Em 2002, 15,6% dos desligamentos ocorriam por iniciativa do trabalhador e tiveram aumento de quase 10 pontos percentuais, atingindo 25,0% em 2013.

Outro índice utilizado para aferir a rotatividade é o tempo de emprego. No Brasil, predomina o emprego de curta duração, que assim se caracteriza como outro indicador da flexibilidade contratual de trabalho. Entre 2002 e 2013, cerca de 45% dos desligamentos aconteceram com menos de seis meses de vigência do contrato de trabalho e, em cerca de 65% dos casos, sequer atingiram um ano completo.

A análise indica que apenas 6,2% dos estabelecimentos foram responsáveis por 63,3% dos desligamentos ocorridos durante 2013. Ou seja, uma parte muito pequena do mercado de trabalho concentrou mais da metade das demissões neste período.

Taxas de rotatividade por setor

Comércio e demais setores

O comércio foi o terceiro setor com maior taxa de rotatividade, sendo 64,2% a geral e 42,1% a descontada, atrás somente da construção civil e agricultura. Destaca-se ainda que construção civil e agricultura são setores caracterizados por atividades sazonais, descontínuas, que impactam a contratação e demissão.

1. **Construção Civil – taxa do setor: 115%; taxa descontada: 88,1%**
2. **Agricultura – taxa do setor: 88,8%; taxa descontada: 65,4%**
3. **Comércio – taxa do setor: 64,2%; taxa descontada: 42,1%**
4. **Serviços – taxa do setor: 59,6%; taxa descontada: 39%**
5. **Administração Pública – taxa do setor: 56%; taxa descontada: 48,5%**
6. **Indústria de transformação – taxa do setor: 52,4%; taxa descontada: 35,4%**
7. **Serviço Utilidade Pública – taxa do setor: 32,5%; taxa descontada: 21,5%**
8. **Extrativa Mineral – taxa do setor: 31,9%; taxa descontada: 21,1%**

Em suma, os resultados revelam que, embora tenha crescido o número de desligamentos pedidos por trabalhadores, ainda os desligamentos por iniciativa patronal prevalecem.

As elevadas taxas de rotatividade no comércio, mesmo após os descontos dos motivos que não dependem de decisões das empresas, revelam a ampla liberdade de demitir no país, dado que a "institucionalidade" do mercado de trabalho não prevê mecanismos que inibam as demissões imotivadas, ao contrário, estas são facilitadas pela flexibilidade contratual.

Assim, o aprofundamento do debate e a tomada de ações de combate à rotatividade por parte do movimento sindical, bem como por toda sociedade, são imperativos num País em que se busca progressivamente a conversão de crescimento econômico em bem-estar social e melhora da qualidade de vida.

DIVULGAÇÃO

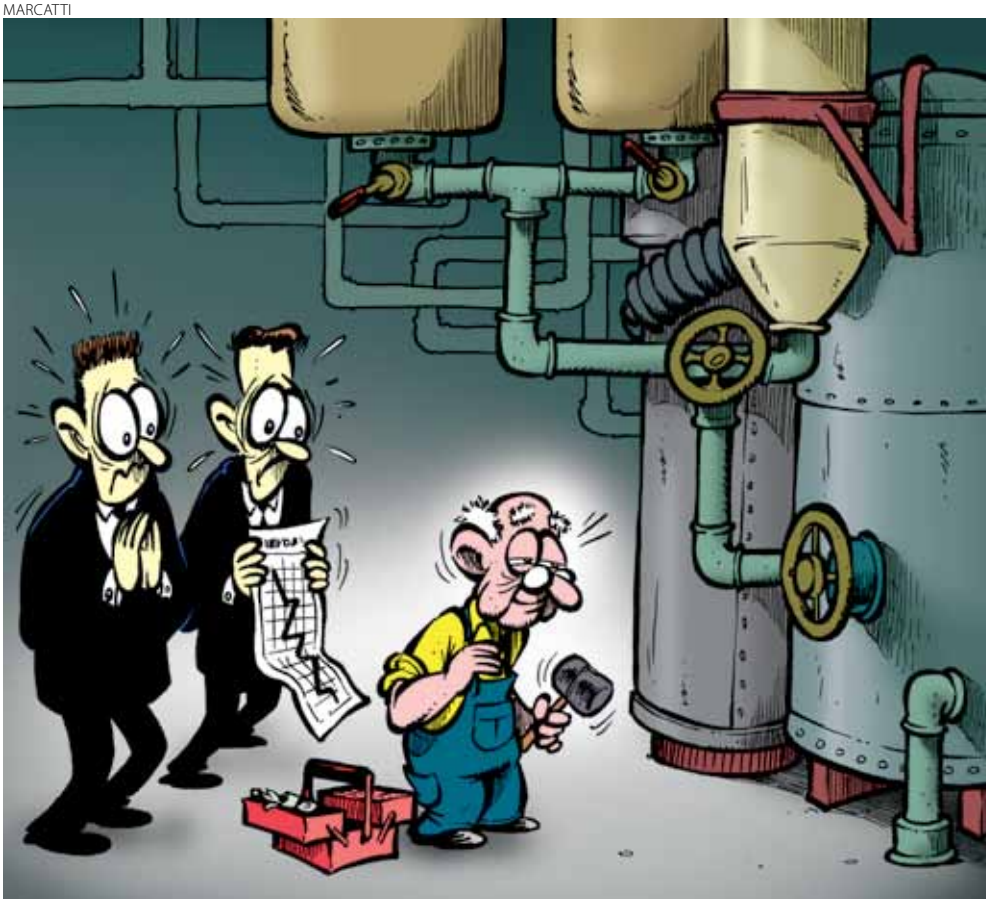
Mario Sergio Cortella (*)

O Valor da Marteladinha

Conta-se que em uma imensa fábrica nos EUA, funcionando o tempo todo por 24 horas ininterruptas, plena de mecanismos sofisticados, máquinas avançadas e equipamentos hidráulicos de última geração, ocorreu uma pane desconhecida. De pronto, sem qualquer aviso, todo o sistema ficou paralisado. Ora, cada minuto era precioso, tendo em vista a perda acelerada de dólares que a parada causava. A engenharia de manutenção e o suporte técnico foram imediatamente chamados, os especialistas examinaram todas as estruturas possíveis, os relatórios informatizados e as planilhas de operação foram vasculhados e nada. O defeito não era localizado.

Passa-se um dia, dois e, no terceiro, com a direção já desesperada, prefere-se convocar dois técnicos do Japão, que, um dia após a chegada e a inspeção, já haviam desistido. No sexto dia, tarde da noite, reúne-se a desanimada diretoria, à beira do colapso criativo e próxima de buscar soluções esotéricas para sanar o imenso prejuízo acumulado. Num determinado momento, um dos diretores diz: "Lembrei-me de uma coisa! Há um velho encanador que trabalha há mais de 50 anos nesta cidade. Quem sabe, como recurso extremo, ele nos ajude". Sem alternativa, chamam o antigo profissional que, com sua maleta de ferro já desgastada, caminha silencioso por toda a fábrica e, de repente, perto da área central, pára, abaixa-se, coloca o ouvido no piso e dá um leve sorriso. Tira, então, da maleta, um martelo de borracha e, com ele, dá uma pancada no chão. Tudo volta a funcionar. Júbilo, alegrias, vivas.

MARCATTI



O gerente financeiro, depois de abraçar efusivamente o encanador, pergunta pelo custo do serviço. Ele responde que são mil dólares. O gerente, atordoado, retruca: "Mil dólares por uma marteladinha? Não dá, não vão aceitar. Faça, por favor, uma nota fiscal detalhando todo o seu trabalho aqui". O velhinho não se incomoda: preenche o documento e entrega ao gerente, que lê a discriminação:

"a) dar a marteladinha, 1 dólar;
b) saber onde dar a marteladinha, 999 dólares".

Trecho do capítulo ***A Obra Intangível*** do livro CORTELLA, Mario Sergio. ***Não Espere Pelo Epitáfio.*** 12 ed., Petrópolis: Vozes, 2012.

Mario Sergio Cortella é filósofo e escritor, com Mestrado e Doutorado em Educação pela PUC-SP, da qual é professor-titular e na qual atuou de 1977 até 2012; é autor, entre outras obras, de *Não Espere Pelo Epitáfio...* (Vozes), *Não Nascemos Prontos!* (Vozes) e *Não se Desespere!* (Vozes), todas com o subtítulo *Provocações Filosóficas.

PESQUISA

O Sindicato dos Comerciários de São Paulo, sensível aos problemas sociais do País e ciente da realidade de muitos trabalhadores do comércio de nossa cidade, desenvolve atitudes cidadãs no que se refere à moradia, transporte público, preconceito racial, dependência química, entre outros.

Acreditamos que uma entidade sindical deve ir além dos assuntos trabalhistas, que são sim muito importantes e nunca podem ser colocados em um plano inferior. Mas a luta pela qualidade de vida, pela saúde, por moradia digna e outras questões sociais também faz parte das obrigações de um Sindicato que se preocupa com a categoria que representa.

Os comerciários de São Paulo sabem que encontram em seu Sindicato um aliado forte nas questões trabalhistas e um apoio amigo e corajoso no que se refere à cidadania.

Mas queremos ouvir sua opinião.

Você, comerciário e comerciária, acredita que o Sindicato deve continuar com o olhar voltado também para as questões sociais e manter os projetos dessa área ou apenas se concentrar nos assuntos trabalhistas?

Dê a sua opinião pelo telefone (11) 2111-1733, pelo e-mail respondaaqui@comerciarios.org.br ou pelo site www.comerciarios.org.br.

SINDICATO DOS COMERCIÁRIOS DE SÃO PAULO

Rua Formosa, 99 - Vale do Anhangabaú - Centro
CEP 01049-000 - São Paulo/SP
Tel.: 2121-5900
www.comerciarios.org.br

RICARDO PATAH, presidente