

MÃO NA RODA

INFORMATIVO DO SINDICATO DOS EMPREGADOS EM ESCRITÓRIO E MANUTENÇÃO NAS EMPRESAS DE TRANSPORTES DE PASSAGEIROS DE CURITIBA E REGIÃO METROPOLITANA



FILIADO À
CUT
CENTRO ÚNICO DE TRABALHADORES
FETRE PAR

REFORMAS TRABALHISTA E PREVIDENCIÁRIA IRÃO ACABAR COM DIREITOS DOS TRABALHADORES



3

Sindeesmat celebra o Dia Internacional da Mulher

PARTICIPAÇÃO

7

Sindeesmat participa de paralisação contra reformas

LUTA

8

Atendimento jurídico do Sindeesmat ajuda trabalhadores

JURÍDICO

9

Sindicato participa de reunião que discute reformas

SINDICAL



Sindeesmat acompanha SIPAT sobre segurança no trabalho e trânsito

SINDICATO NAS EMPRESAS PÁG.4



Exposição contínua à tela do computador pode prejudicar visão do trabalhador

SAÚDE PÁG.10

A Reforma da Previdência e a Reforma Trabalhista prometem gerar um grande retrocesso no Brasil. Direitos conquistados historicamente pelos trabalhadores serão jogados no lixo e substituídos por abuso e descaso com o povo brasileiro, que se esforça diariamente para sustentar a família e viver de forma digna.

As medidas propostas pelo governo federal devem ser combatidas com urgência. É hora de protestar, ir para a rua e mobilizar os trabalhadores, sindicalizados ou

não. Não podemos aceitar calados que comprometam o nosso futuro. É preciso lutar para manter aquilo que é nosso por direito.

Os meios de comunicação escondem a verdade sobre as reais intenções dessas medidas porque são patrocinados por aqueles que serão os maiores beneficiados: o governo, os bancos e os ricos empresários. Por isso, o trabalhador deve estar atento e esclarecido. E, ainda mais: deve participar ativamente das mobilizações, porque só assim teremos força

para barrar todas essas maldades.

De forma simples e clara, o objetivo do governo é acabar com a aposentadoria do povo brasileiro. Se entrar em vigor, essa medida fará com que nós, trabalhadores, dediquemos nossas vidas apenas ao trabalho, sem nunca desfrutar do merecido descanso da aposentadoria.

Além disso, com a retirada de diversos direitos trabalhistas que conquistamos com muita reivindicação durante décadas, as reformas irão privilegiar somente

as empresas, precarizando ainda mais a mão de obra no país, que já é tão pouco valorizada pelo setor patronal.

Por fim, acabar com a representação sindical no ambiente de trabalho deixará os trabalhadores nas mãos dos patrões. Sem proteção, serão explorados sem dó nem piedade. É por isso que devemos agir, como fizemos na paralisação de 15 de março, e mostrar para esse governo que medidas abusivas contra os trabalhadores não passarão.

EXPEDIENTE

DIRETORIA

Agisberto Rodrigues Ferreira Junior
Presidente

José Luiz Kogeraski
Vice-presidente

José Rodrigues dos Santos
1º tesoureiro

Jamil dos Santos Silva
2º tesoureiro

Marcia Cristina Marques Nunes
1ª secretária

Wilson Jesus de Souza
2º secretário

Salvador Silvano Alves
Diretor de relações sociais

SUPLENTES DA DIRETORIA

Elyseo Manoel Sezerino Junior • Ademar de Souza • Gilmar Moreira Cabral • Valquiria do Rocio Rosa • Patricia Cavalheiro

CONSELHO FISCAL

Mariano Jucke • Alloes Rocha Carvalho

SUPLENTES DO CONSELHO

Joel Rodrigues do Nascimento • Jucelia K. Ferreira • Rogerio de O. Barbosa

DELEGADO DA FEDERAÇÃO

Elizeu Manuel Sezerino • Silvio Francisco Barbosa

SUPLENTES DA FEDERAÇÃO

Solange Scheibe • Valdeci Costa Maria

DELEGADOS REPRESENTANTES NAS EMPRESAS URBANAS

Altivir Leonardez • Antonio L. Cordeiro • Ariovaldo M. Marques • Maurilio Missionero • Adauto Gonçalves • Edson de O. Laudimiro • Edson Raimundo • Ilson J. A. Peixoto • Jose R. Bueno • Laura L. de M. Estrapasson • Lisnaldo C. Silveiro • Luiz A. da Cruz • Miguel A. de Liz • Neocir Silva • Osvaldo B. Filho • Ramão de Lima • Alessandro de O. Cardoso • Benedito A. de Lima • Dirceu A. Salvo • Fernando J. Peicho • Ivo L. Baggio • Janiolde M. Bomfim • Juarez J. S. Gonçalves • Luis C. de Lorena • Valdemir H. de Santana • Luiz F. C. Junior • Luciano N. Lima • Aldenir G. Farlandes • Aline Caceres • Antonio D. da Silva • Joel A. Fernandes • Maria C. de L. Dias • Renato de A. Tor-

res • Antonio E. B. Farinhuk • Ademir R. de Lima • Jose A. O. Silva • Jose C. P. dos Santos • Alexandre Buer • Clarismundo Schimanski • Claudir da Cunha • Edilson J. Carneiro • Roseli da L. Fogaça • Valdeir S. de Azevedo • Antonio B. Magalhães • Dirceu de J. T. Ribas • Ezequiel G. de Souza • Ilson F. da Rocha • Joao O. Dias • Joel T. F. da Luz • Julio C. da Silva • Resoni M. da L. Cardoso • Mônica Aparecida P. Lima • Rogério Rodrigues da Silva

PRODUÇÃO - ABRIDOR DE LATAS

| www.abridordelatas.com.br |

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Guilherme Mikami (SRTE 9458/PR)



ENDEREÇO

Rua XV de Novembro, 266,
10º andar • Centro
Curitiba-PR • 80020-919
Telefones: (41) 3222-6969 / (41) 9645-9957
WhatsApp: (41) 9597-9218



E-MAIL

sindeesmat@sindeesmat.org.br



SITE

sindeesmat.org.br



FACEBOOK

facebook.com/Sindeesmat

Para ultrapassar as diferenças, é preciso um toque de amor no dia a dia

“Gosto muito do que faço. Tenho orgulho de ser mulher e de ser batalhadora. Nós, que somos mulheres, fazemos todos os tipos de papéis. Sou mulher e sou mãe”. A frase resume o cotidiano da atendente de ensino especial da empresa Expresso Azul, Luzia Leisiane Rodrigues, de 34 anos, que há dois anos exerce essa profissão.

Luzia tenta, todos os dias, melhorar o cotidiano das crianças. No início, a tarefa não foi muito fácil, pois ela não tinha muito conhecimento na área. Assim como os demais profissionais que trabalham no setor, ela tem a missão de auxiliar no atendimento dos alunos com necessidades especiais durante o transporte escolar.

Na profissão, ela tem contato com cerca de 80 pessoas,

entre crianças, jovens e adultos. E é nesse dia a dia que ela descobre e valoriza as pequenas coisas. Como se trata de pessoas com deficiência, os cuidados precisam ser ainda maiores.

Quando começou a trabalhar, entender cada dificuldade que os alunos tinham foi o grande desafio. Atualmente, a comunicação é mais fácil. Luzia consegue compreender as necessidades dos jovens e adultos.

Como mulher, ela reconhece que pode encontrar muitas dificuldades, pois as mulheres ainda sofrem preconceito, já que passaram a ocupar mais espaço no mercado de trabalho e precisam conciliar a dupla jornada.

“Nós, que também somos donas de casa, sempre fazemos

dois papéis. O meu trabalho é bem puxado, porque faço três pegadas. Trabalho das 5h30 às 8h45, depois tem o intervalo. Volto das 10h30 às 14h30 e depois, das 16h às 20h. Praticamente não tenho muito espaço para ter contato com a família. Isso acontece mais no final de semana”, relata a atendente.

APRENDIZADO

Contudo nada se compara aos desafios que as próprias pessoas enfrentam. Os momentos que Luzia trabalha geram grandes aprendizados. Ela, que também possui dois filhos, sabe que nem sempre é fácil. Os transportados com necessidades especiais precisam de uma atenção maior dos pais. Por isso, se tivesse que dar uma nota para os pais dessas crian-

ças, a atendente já sabe qual seria: nota 10.

Ela reconhece, também, que para prestar o devido auxílio às crianças, é preciso ir além. Mais do que transportar passageiros com necessidades especiais dos terminais até a escola, Luzia cuida para que todos se sintam bem.

“Nós aqui não somos só atendentes, somos mãe e amiga. Tem dias que não estão muito bem, então você precisa saber como lidar com a situação”, relata.

Conversar e escutar o que elas têm para dizer são sempre os melhores caminhos. A paciência, porém, vem sempre em primeiro lugar. Afinal, somente assim será possível fazer das diferenças um ponto de encontro.


8
de março

DIÁ INTERNACIONAL DA MULHER

“GOSTO MUITO DO QUE FAÇO. TENHO ORGULHO DE SER MULHER E DE SER TRABALHADORA. NÓS FAZEMOS TODOS OS TIPOS DE PAPEIS. SOU UMA TRABALHADORA E SOU MÃE.”

Luzia Leisiane Rodrigues
ATENDENTE DE ENSINO ESPECIAL

Trabalhadores da Viação São José participam da SIPAT

A Auto Viação São José dos Pinhais Ltda., em parceria com o Sindeesmat, realizou a Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho (SIPAT), com o objetivo de conscientizar os trabalhadores sobre o uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) e sobre a segurança no tráfego e no trabalho.

Em 22 de março, os trabalhadores internos da empresa participaram de duas palestras sobre a importância da utilização dos EPIs. Além disso, os funcionários devem ser informados sobre a correta utilização, higienização e descarte dos equipamentos disponibilizados pelo empregador.

De acordo com o promotor técnico de segurança do trabalho, Uiliam Carlos de Almeida, a finalidade das palestras é tratar a segurança laboral, de uma forma simples e completa, informando o trabalhador sobre os deveres da empresa e do empregado quanto ao uso dos equipamentos.

O Sindeesmat participou das palestras e levou brindes para

sortear entre os trabalhadores que participaram do evento. O presidente do Sindicato, Agisberto Rodrigues Ferreira Junior, lembrou que a realização da SIPAT é em conjunto com o Serviço Especializado em Segurança e Medicina do Trabalho (SESMT). “As palestras trataram o assunto de forma bem direta, levando informações importantes aos trabalhadores”, afirmou.

A técnica em segurança do trabalho Teresinha Machado Carbonar relatou que, durante a semana, também serão realizados exames de pressão e glicose nos empregados. “Os funcionários podem participar de todas as palestras e realizar os exames. O objetivo é levar informação sobre segurança e a própria saúde de cada um”, disse.

Emerson Luiz Dal Negro trabalha no almoxarifado da empresa e reconhece que esse tipo de evento é importante para conscientizar os funcionários. “Sempre postulo meus colegas que não usam EPIs ou Equipamento de Proteção Cole-



tiva (EPC). Utilizo sempre e sei da importância de estar protegido no ambiente de trabalho”, afirmou.

DEVERES DO EMPREGADO E DO EMPREGADOR

As palestras mostraram aos trabalhadores todos os deveres da empresa e do funcionário, com relação aos EPIs. O empregador é obrigado a fornecer os equipamentos, além de exigir que sejam utilizados corretamente. O EPI, de fabricação nacional ou importado, só poderá ser posto à venda ou utilizado com indicação do Certificado de Aprovação (CA), expedido pelo órgão nacional competente em matéria de segurança e saúde no trabalho do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), conforme Norma Regulamentadora (NR) 6.

O empregador também precisa substituir todos os EPIs extraviados ou danificados de forma imediata, além de comunicar o Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) sobre qualquer irregularidade observada nos equipamentos.

As responsabilidades do funcionário começam com o uso obrigatório dos equipamentos, somente para a finalidade exclusiva a que se destina. Os trabalhadores também são responsáveis por guardar e conservar os EPIs utilizados diariamente.

Comunicar o empregador sobre qualquer alteração que torne o equipamento impróprio para o uso é uma das obrigações do trabalhador mas é fundamental cobrar da empresa o fornecimento dos equipamentos corretos.

“SEMPRE POSTULO MEUS COLEGAS QUE NÃO USAM EQUIPAMENTOS. UTILIZO SEMPRE E SEI DA IMPORTÂNCIA DE ESTAR PROTEGIDO NO AMBIENTE DE TRABALHO.”

Emerson Luiz Dal Negro
ALMOXARIFADO DO SINDEESMAT



Reforma Previdenciária, se não for debatida com a sociedade, perpetua injustiças

Se há algo para temer, a ele damos o nome de Reforma da Previdência. Anunciada pelo governo de Michel Temer no final do ano passado, a reforma estabelece uma idade mínima para que homens e mulheres possam se aposentar. Sob o argumento de que o fundo previdenciário está com deficit, a proposta pode representar um enorme retrocesso para a classe trabalhadora.

Dentre as principais alterações, estão o tempo mínimo de contribuição para a Previdência, que passa de 15 para 25 anos. Já a idade mínima passa a ser de 65 anos. Mudam, ainda, as normas para a pensão por morte e para a aposentadoria rural.

A justificativa para a idade mínima é baseada na expectativa de vida média do brasileiro. Conforme os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a idade média da população geral é de 75,4 anos

para os homens e de 79,1 anos para as mulheres.

No entanto, os indicadores desconsideram a extrema desigualdade existente em todo o país. Logo, a expectativa de vida, que é fruto das condições ao longo da vida, é distinta conforme as regiões e os diferentes grupos sociais.

O QUE PREVÊ A REFORMA?

Pela reforma, todos os trabalhadores ativos, tanto homens como mulheres, serão afetados. Para a população masculina, que está na faixa dos 50 anos, e para as mulheres com 45 anos, as normas serão um pouco mais “suaves”. Quando quiserem se aposentar, essas pessoas deverão pagar um pedágio de 50% sobre o tempo que faltava.

Se a reforma for aprovada, os únicos que não serão afetados são aqueles que já tiverem completado os requisitos para pedir o benefício.

A pensão por morte, que atualmente é integral, também será revista. Ela deverá ser desvinculada do reajuste do salário mínimo, que permite ganhos reais. Além do mais, o valor do benefício será reduzido para 50% da aposentadoria do falecido, mais 10% por dependente.

Para o presidente do Sindeesmat, Agisberto Rodrigues Ferreira Junior, a reforma apresenta uma série de pontos que prejudicarão profundamente os trabalhadores.

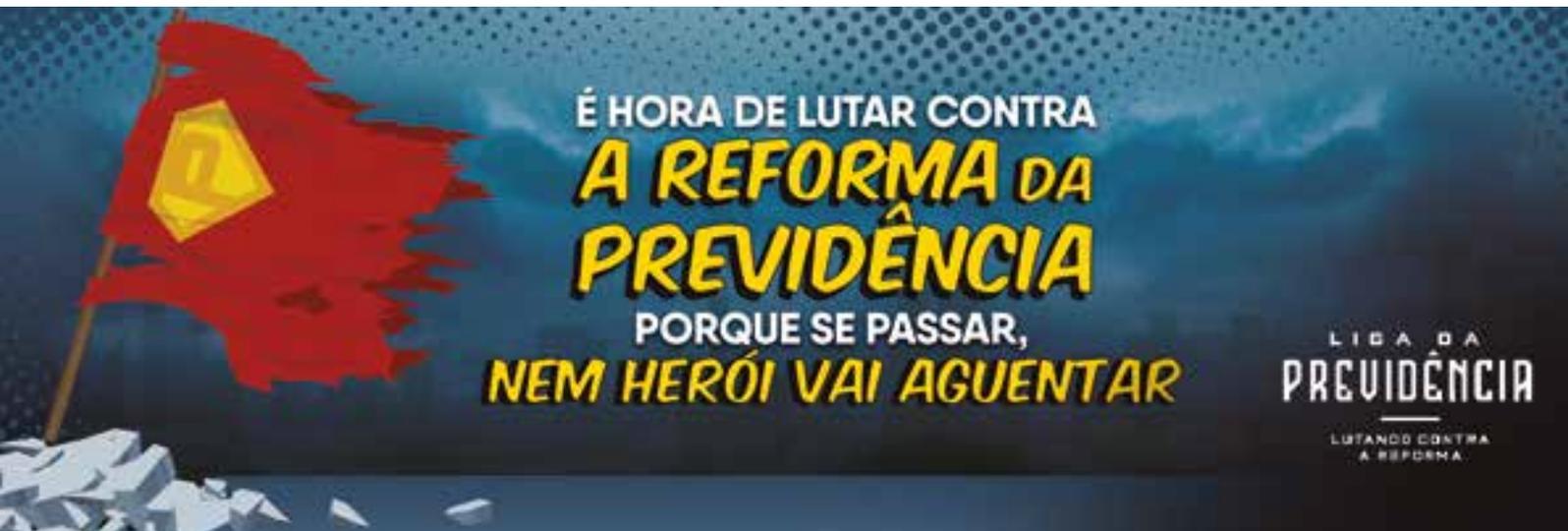
“Muitas pessoas buscam um emprego cedo porque precisam complementar a renda da família. Essas pessoas geralmente são de classes sociais mais baixas. Imagine um jovem que comece a trabalhar aos 16 anos. Ele precisará contribuir durante quase 50 anos até atingir a idade mínima que o governo está propondo”, considera.

De acordo com Agisberto, a Reforma da Previdência precisa

REFORMA TRABALHISTA

A reforma trabalhista também apresenta diversas medidas que irão impactar diretamente a vida dos trabalhadores. Com a justificativa de aprimorar as condições de trabalho, o projeto de lei 6.787/2016 irá flexibilizar o tempo de trabalho e acabar com a força da atuação sindical.

ser feita por meio do debate com a sociedade e do diagnóstico das necessidades de todos os trabalhadores. Se não for assim, ela irá perpetuar injustiças e desigualdades sociais.



O GOVERNO TAMBÉM DESEJA FAZER A REFORMA TRABALHISTA.

QUER SABER O QUE
PODE ACONTECER?

O governo federal diz que a Reforma Trabalhista vai modernizar as relações de trabalho e gerar mais empregos. É tudo mentira! O que o governo pretende é acabar com a representação sindical e deixar os trabalhadores à mercê das vontades dos patrões. Com isso, será possível flexibilizar os direitos dos empregados e deixá-los desprotegidos, sem as garantias que a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) oferece hoje.



JORNADA DE TRABALHO PODE CHEGAR A 12 HORAS DIÁRIAS:

A jornada de trabalho pode chegar a 220 horas mensais. Por dia, o trabalhador poderá ser obrigado a trabalhar 12 horas (8 horas normais mais 4 horas extras). Isso irá precarizar as condições de trabalho e prejudicar a saúde e o convívio familiar dos empregados.

REFORMA TRABALHISTA ALTERA DIREITOS BÁSICOS DA CLT:

Os interesses dos empresários estão sendo postos em primeiro plano. O que o governo quer é fazer com que o negociado prevaleça sobre o legislado. Isso irá permitir, por exemplo, que as empresas alterem a jornada de trabalho, os salários e até mesmo as férias. Os acordos poderão retirar direitos que hoje a CLT garante aos trabalhadores.



AS MUDANÇAS IRÃO ENFRAQUECER A REPRESENTAÇÃO SINDICAL E DEIXAR OS TRABALHADORES SEM PROTEÇÃO:

Para diminuir a força dos trabalhadores, a Reforma Trabalhista prevê mudanças para a eleição dos representantes dos empregados nas empresas. Esse trabalhador não precisará ser sindicalizado. As empresas poderão eleger representantes dos trabalhadores para negociar com a própria direção da empresa. Gente que vai fazer o jogo do patrão e aceitar acordos que retiram direitos dos empregados!

E VOCÊ? VAI DEIXAR ISSO ACONTECER?

Sindeesmat participa das manifestações de 15 de março



Dia 15 de março de 2017. Esta foi a data escolhida por trabalhadores, entidades sindicais e centrais, para protestar contra as reformas previdenciária e trabalhista, anunciadas pelo governo de Michel Temer. Em sintonia com os atos que ocorreram em todo o país, os trabalhadores de Curitiba também aderiram às manifestações.

O Sindeesmat participou dos protestos, que reuniram 15 mil pessoas e começaram logo cedo, a partir das 9h, na praça Santos Andrade. Com faixas e cartazes que denunciavam as maldades presentes principalmente no texto

da Reforma da Previdência, os manifestantes seguiram em direção à Assembleia Legislativa do Paraná (Alep).

De acordo com o presidente do Sindeesmat, Agisberto Rodrigues Ferreira Junior, os atos ocorreram com a finalidade de alertar a população sobre os prejuízos que a Reforma trará para a sociedade em geral.

“Se ficarmos de braços cruzados, iremos assistir à flexibilização dos direitos dos trabalhadores. É contra isso que estamos lutando, com o intuito de impedir que as reformas sejam aprovadas”, considerou.

A Proposta de Emenda à Constituição (PEC) 287/2016 muda as regras da pensão por morte. O valor básico do benefício será de 50% dos valores recebidos pelo servidor aposentado ou a que teria direito o servidor ativo se estivesse aposentado por incapacidade. A esse valor, será acrescentado 10% para cada dependente, até o limite de 100%. Já a Reforma Trabalhista pretende acabar com a representação sin-

dical e deixar os trabalhadores à mercê da vontade dos patrões.

Agisberto ainda afirma que manifestações como essa são o caminho para barrar as maldades do governo. “Precisamos mostrar que não aceitaremos calados todas essas reformas. Os trabalhadores estão na luta, sindicalizados ou não, estamos unindo forças para derrotar as medidas que trarão retrocessos sociais irreparáveis”, afirmou.



Atendimento jurídico do Sindeesmat atua na manutenção dos direitos dos trabalhadores

Com o objetivo de atender os associados do sindicato, o Sindeesmat conta com um amplo quadro de advogados extremamente capacitados para oferecer atendimento jurídico aos trabalhadores nas varas Cível, Criminal, de Família e do Trabalho.

Não são todos os trabalhadores que conhecem seus direitos logo na contratação, enquanto trabalham ou até mesmo após o desligamento da empresa. Por isso, o sindicato busca oferecer esse atendimento para seus associados.

Em casos de demissão sem justa causa, o trabalhador tem direito a férias, 13º salário, aviso-prévio, Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS), 40% de multa sobre o FGTS, seguro desemprego, salário referente aos dias trabalhados até o momento da rescisão, adicional de salário mensal, referente ao valor da data-base da categoria, caso seja demitido antes de ser definida.

Em março, uma das ações realizadas pelo atendimento jurídico do Sindeesmat foi para os trabalhadores da empresa TransTupi, de Araucária. Com o fechamento de uma das linhas de ônibus, diversos trabalhadores ficaram sem emprego.

Além de serem demitidos, a empresa se recusou a pagar salários atrasados e demais

valores garantidos por lei aos trabalhadores. Por isso, o departamento jurídico do sindicato entrou com um pedido de liminar, que foi concedida pela Justiça, contra o empregador.

De acordo com a advogada do Sindeesmat, Lúcia Maria Beloni Correa Dias, a ação foi favorável ao pedido dos trabalhadores. “Entramos com a liminar contra a empresa e vencemos. Tudo indica que todas essas pessoas prejudicadas logo terão acesso ao dinheiro”, afirma.

Para o presidente do Sindeesmat, Agisberto Rodrigues Ferreira Junior, garantir os direitos jurídicos do trabalhador é um dos motivos da nossa existência. “Precisamos sempre defender nossos representados, estar do lado de quem precisa desse atendimento e impedir que patrões retirem direitos de seus trabalhadores”, relata.

OUTRAS NEGOCIAÇÕES

Além da vitória conquistada pelos trabalhadores demitidos da TransTupi, em Araucária, o atendimento jurídico do Sindeesmat também está atuando nas negociações dos trabalhadores de Curitiba e região metropolitana com relação à data-base da categoria.



“**PRECISAMOS SEMPRE DEFENDER NOSSOS REPRESENTADOS, ESTAR DO LADO DE QUEM PRECISA DESSE ATENDIMENTO E IMPEDIR QUE PATRÕES RETIREM DIREITOS DE SEUS TRABALHADORES.**”

Agisberto Rodrigues Ferreira Junior
PRESIDENTE DO SINDEESMAT



Sindeesmat acompanha debates sobre a reforma previdenciária e trabalhista

A Reforma da Previdência e a Reforma Trabalhista, que podem ser aprovadas ainda no primeiro semestre de 2017, trazem grandes preocupações para o movimento sindical. Para discutir esse tema, o Sindeesmat participou da reunião da Fetropar, realizada em 22 de fevereiro.

Se aprovada, trabalhadores que estão na ativa e os de futuras gerações terão grandes dificuldades para conseguir se aposentar. “A Reforma Trabalhista é uma afronta aos direitos dos trabalhadores”, considerou o presidente do Sindeesmat, Agisberto Rodrigues Ferreira Junior.

Aliada à reforma da Previdência, está a reforma trabalhista, que prevê a flexibilização da jornada de trabalho e pretende acabar com nossos direitos.

“Pensar que essa reforma trabalhista, que já se tornou o projeto de lei 6.787/2016, beneficie a categoria é ilusão. Não existe trabalhadores que consigam sozinhos negociar. O patrão faz pressão de mandar embora e todos terão que aceitar qualquer acordo. A razão para existir o sindicato é simplesmente estar fora desse jogo desigual”, complementou Agisberto.



Sindeesmat participa de seminário sobre a Previdência

Em 27 e 28 de março, Sindeesmat participou do Seminário Nacional: Desafios e Perspectiva da Previdência Social no Brasil, realizado pela Federação dos Trabalhadores em Transportes Rodoviários do Estado do Paraná (Fetropar) em parceria com o Instituto São Cristóvão (ISC) para debater sobre a Reforma da Previdência e como ela afetará a vida de cada trabalhador brasileiro.

A Proposta de Emenda à Constituição (PEC) 287/2016 causará retrocessos graves em direitos conquistados historicamente pelo povo brasileiro,

dificultando o acesso da maioria dos trabalhadores à aposentadoria.

De acordo com o presidente do Sindeesmat, Agisberto Rodrigues Ferreira Junior, o seminário trouxe informações importantes sobre a Reforma, e que devem ser transmitidas para todos os trabalhadores da categoria. “Precisamos levar esse conhecimento para nossos filiados. Todos precisam saber como essa Reforma irá impactar na vida de cada um”, afirmou.

As palestras trataram sobre o momento político

e econômico atual do país, além de discutir o Sistema de Seguridade Social brasileiro. O coordenador de educação e comunicação do Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (Dieese), Fausto Augusto Junior, apresentou dados sobre a atual crise econômica no Brasil e como ela afeta a geração de empregos no país.

Para falar sobre a seguridade social, o seminário recebeu o professor da Universidade Federal do Pará (UFPA), Cláudio Puty. Ele lembrou que a previdência cobre 110 milhões de

brasileiros, se transformando em um grande protetor das famílias no país.

Também participaram do evento o geógrafo Vladimir Milton Pomar, o presidente da Associação Nacional dos Auditores Fiscais da Receita Federal do Brasil (Anfip), Vilson Antonio Romero, o diretor do Departamento Intersindical de Assessoria Parlamentar (Diap), Antônio Augusto de Queiroz e a professora do curso de pós-graduação em Direito Empresarial e em Direito do Trabalho Previdenciário da Univali/SC, Cláudia Vilela.

Exposição contínua à tela do computador pode causar síndrome que prejudica visão

Na vida moderna, é quase impossível ficar distante das telas. Os smartphones, por exemplo, normalmente ficam ao lado da cama. A tela apita, as mãos e os olhos seguem diretamente em direção ao aparelho. Esse é apenas um dos destinos dos olhos, que costumam ficar “grudados” o dia todo na tela do computador, principalmente para os trabalhadores que atuam em escritórios.

Na frente do computador, os olhos precisam trabalhar em dobro, pois o número de piscadas diminui. Piscar é necessário, pois renova as lágrimas, que possuem a função de lubrificar e proteger os olhos.

Mas o trabalho em frente às telas, embora pareça inofensivo, pode se tornar um inimigo da saúde ocular. O uso prolongado do computador, sem pausa para descanso, faz com que os olhos fiquem vermelhos e secos, provoca dores de cabeça, problemas de audição, dores no pescoço e nas costas, fadiga e até mesmo

dificuldade de se concentrar. Esses sintomas, se não tratados, podem levar a problemas mais sérios, que é a Síndrome da Visão do Computador, conhecida em inglês como Computer Vision Syndrome (CVS).

Essa Síndrome pode se manifestar durante ou depois do trabalho em frente às telas. É que o uso intensivo do computador também expõe os olhos aos raios ultravioletas. Um dos efeitos dessa exposição é a baixa produção no fluxo de lágrimas. Ao final do dia, o trabalhador pode sentir dores de cabeça, tontura e os olhos podem ficar vermelhos.

EFEITOS DA SÍNDROME

A CVS pode reduzir a produtividade e diminuir a qualidade de vida dos funcionários, principalmente daqueles que não fazem pausas entre as atividades. O ar-condicionado também colabora para o surgimento dos sintomas. Nesse caso, quem



trabalha em um ambiente climatizado, está mais suscetível a apresentar a Síndrome.

O equipamento rouba o fluído corporal, até mesmo as lágrimas. Isso deixa os olhos mais secos. O problema tende a piorar para os profissionais que usam lentes de contato, pois a presença de um “corpo” estranho nos olhos exige maior lubrificação. Os trabalhadores que possuem artrite reumatoide e diabetes possuem, também, predisposição à diminuição nas lágrimas. Por isso, estão mais propensos a se sentirem incomodados diante da tela.

Segundo o presidente do Sindeesmat, Agisberto Rodrigues Ferreira Junior, independentemente do número de tarefas, os empregadores precisam respeitar o tempo de descanso e

deixar que o funcionário trabalhe em um ritmo razoável.

“Essas pausas podem ser breves e incluir alongamentos. O resultado é mais satisfatório. A cada duas ou três horas, o funcionário pode se levantar e caminhar pelo escritório. Isso não compromete o trabalho e propicia qualidade de vida ao empregado”, comenta.

É importante, ainda, que a distância entre a tela do monitor e os olhos sejam de 60 centímetros. O monitor também deve ficar de 10 graus a 20 graus abaixo do nível dos olhos. A postura correta também contribui para que os olhos fiquem na direção certa. O brilho dos aparelhos pode ser diminuído para que os olhos não fiquem expostos à alta intensidade da luz.

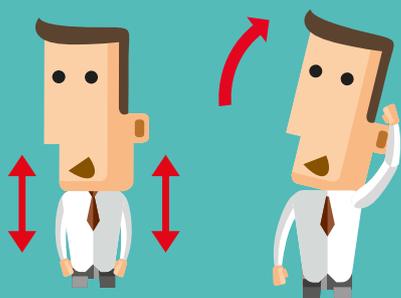
“A CADA DUAS OU TRÊS HORAS, O FUNCIONÁRIO PODE CAMINHAR PELO ESCRITÓRIO. ISSO NÃO COMPROMETE O TRABALHO E PROPICIA QUALIDADE DE VIDA AO EMPREGADO.”

Agisberto Rodrigues Ferreira Junior
PRESIDENTE DO SINDEEMAT



ALONGAMENTOS

OS EXAMES MÉDICOS MOSTRAM SE EXISTE:



ESTRESSE POR FALTA DE DESCANSO



DORES DE CABEÇA OU ENXAQUECA CONSTANTES



DOENÇA NOS OLHOS, COMO MIOPIA, GLAUCOMA OU ASTIGMATISMO



HIPERTENSÃO



DOR LOMBAR CRÔNICA



PROBLEMAS GÁSTRICOS



ENTORPECIMENTO DAS MÃOS



INFECÇÃO URINÁRIA

4 SOLUÇÕES PARA AJUDAR COM AS DOENÇAS DO TRABALHO

COMER FRUTAS E LEGUMES



PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS



DORMIR CORRETAMENTE



USAR AS FÉRIAS PARA DESCANSAR E VIAJAR



ANIVERSÁRIOS

NOME	EMPRESA	DATA
Jose Ademir Oliveira da Silva	Orlando Bertoldi & Cia Ltda	1/3
Maurício Bergonse	Sindeesmat	1/3
Sebastiao Dada	CCD- Transporte Coletivo S/A	1/3
Thereza Smaczylo	Sindeesmat	1/3
Felisbina da Silva Gonçalves	CCD- Transporte Coletivo S/A	2/3
Manoel Messias dos Santos	Viacao Do Sul Ltda	2/3
Mário Schmidt Sobrinho	Sindeesmat	2/3
Sezimundo Schimanski	Transporte Coletivo Gloria Ltda	2/3
Evaldo Bitterbir	Auto Viação Santo Antônio(FILIAL)	3/3
Nildo Silva Machado	Sindeesmat	3/3
Ronaldo Anderson da Silva	Orlando Bertoldi & Cia Ltda	3/3
Carlos Eduardo A. dos Santos	Viacao Cidade Sorriso Ltda	4/3
Isaias Evangelista Barbosa	CCD- Transporte Coletivo S/A	4/3
Joao Oliveira Dias	Viacao Cidade Sorriso Ltda	4/3
Ademar de Souza	Viacao Cidade Sorriso Ltda	6/3
Alcioni Pinto Lourenço Lino	Araucaria Trans Coletivo Ltda(urbana)	6/3
Thiago Castro Prudente	Viação Santo Angelo Spe Sa	6/3
Aparecido Carlos Cardoso	Transporte Coletivo Gloria Ltda	7/3
Daisy Luiza De Souza Rosa Oliveira	Empresa De Onibus N S Da Penha S/a	7/3
Maria Alves Vieira	Viação Santo Angelo Spe Sa	7/3
Wilson Pires da Costa	Transporte Coletivo Gloria Ltda	8/3
Claudio Machado	Sindeesmat	9/3
Sérgio Luis Senchuke	Sindeesmat	9/3
Ariovaldo Marcelo Marques	Araucaria Trans Coletivo Ltda(urbana)	10/3
Dalmi Aparecido Da Costa	Auto Viação Santo Antônio(FILIAL)	10/3
Elisandra Puchalski de Oliveira	Viação Santo Angelo Spe Sa	10/3
Jonas de Castro França	Transporte Coletivo Gloria Ltda	10/3
LAurindo Correa Waltrick	Auto Viação Santo Antônio(FILIAL)	11/3
Oswaldo Banak Filho	Transporte Coletivo Gloria Ltda	11/3
Marcia Weege	Transporte Coletivo Gloria Ltda	12/3
Tilson Luis Domingos	Auto Viação Redentor	12/3
Augusto Santiago Neto	Viacao Do Sul Ltda	13/3
Michel Henrique Mansur	Viacao Tamandare Ltda	13/3
Giovani Esser	Auto Viação Redentor	14/3
José Matildes do Nascimento	CCD- Transporte Coletivo S/A	14/3
Andrea da Silva de Azevedo	Sindeesmat	15/3
Eduardo Sergio Tavares	Viacao Cidade Sorriso Ltda	16/3
Ivo Luiz Baggio	Auto Viação Redentor	16/3
Rosmar Antônio Cavichiolo	Auto Viação Redentor	16/3
Iracema Rubiale Nunes	Sindeesmat	17/3
Antônio Juliner Feitosa Chaves	Auto Viação Redentor	18/3
Jose Carlos Plachinski	Viacao Cidade Sorriso Ltda	19/3
Maiko Enns	Viacao Nobel Ltda	19/3
Valquiria Do Rocio Rosa da Silva	Transporte Coletivo Gloria Ltda	19/3
Aloir Nascimento	Viacao Cidade Sorriso Ltda	20/3
Daniel Gefferson Lopes da Silva	Sindeesmat	20/3
Almir Andretta	Sindeesmat	22/3
Isabel Cristina Miranda	Orlando Bertoldi & Cia Ltda	22/3
Jorge Luiz Viezzer	CCD- Transporte Coletivo S/A	22/3
Fabio Silva Santos Knop	Transporte Coletivo Gloria Ltda	23/3
Solange Scheibe	Auto Viação Santo Antônio(FILIAL)	23/3
Rosemeire Ramos dos Santos	Viacao Do Sul Ltda	24/3
Alevir Rodrigues Vaz	CCD- Transporte Coletivo S/A	25/3
Bruna Dias Niciak	Auto Viacao Sao Braz Ltda	25/3
Geovane dos Santos	Viação Santo Angelo Spe Sa	25/3
Paulo Aparecido de Lima Junior	Transporte Coletivo Gloria Ltda	25/3
Renato De Almeida Torres	CCD- Transporte Coletivo S/A	25/3
Genesis Paula Coito	CCD- Transporte Coletivo S/A	26/3
Carmem Luglio	Transporte Coletivo Gloria Ltda	28/3
Marinaldo Beltrão da Cruz	Viacao Cidade Sorriso Ltda	28/3
Paulo José da Silva	Auto Viação Redentor	28/3
Ariel Graczeck	CCD- Transporte Coletivo S/A	29/3
Manoel Pereira dos S. Junior	Transporte Coletivo Gloria Ltda	29/3
Marcio Cristiano Noro	Transporte Coletivo Gloria Ltda	29/3
Willians Alex Ceronato	Viacao Do Sul Ltda	29/3
Antonio Aparecido dos Santos	Auto Viação Redentor	30/3
Eduardo Pires de Souza	Transporte Coletivo Gloria Ltda	30/3

NOME	EMPRESA	DATA
Jacson Willian Ferreira	Auto Viação Redentor	30/3
João Galvão Netto	Sindeesmat	30/3
Celso Nei Ferreira	Assistência ao Trabalhador	31/3
Luis Fernando Linhares da Rocha	Viação Santo Angelo Spe Sa	31/3
Eliane Alves de Oliveira	Transporte Coletivo Gloria Ltda	1/4
Jorge Alves Cassati	Auto Viação Redentor	1/4
Jorandir Ferreira de Carvalho	Sindeesmat	2/4
Mario de Souza	Viacao Tamandare Ltda	2/4
Renan Patrik da Paixão	Viacao Tamandare Ltda	2/4
Casturina dos Santo	Auto Viação Redentor	3/4
Hudson Jean A. dos Santos	A.Viação S.J Pinhais- Urbana	3/4
Miqueias Ferreira Dias	Viacao Cidade Sorriso Ltda	4/4
Nilceli de L. Scheuneman	Auto Viacao Sao Braz Ltda	4/4
Roberto Domacosi	Viacao Tamandare Ltda	4/4
Wellington Miranda Giraldez	Orlando Bertoldi & Cia Ltda	4/4
Ezequiel Garcia de Souza	Viacao Cidade Sorriso Ltda	5/4
Sidnei da Silva Ferrari	Transporte Coletivo Gloria Ltda	6/4
Sidney Adriano da Silva	Viação Santo Angelo Spe Sa	6/4
Wilson Antonio Brasil	Leblon Transporte de Passageiros Ltda	6/4
Patricia Fernanda Cordeiro Tabalipa	CCD- Transporte Coletivo S/A	7/4
Suzana Da Mota	CCD- Transporte Coletivo S/A	7/4
José Henrique Assumpção	Viacao Cidade Sorriso Ltda	8/4
Sidney Alves	Auto Viação Redentor	8/4
Adauto Gonçalves	Transporte Coletivo Gloria Ltda	9/4
Adriana do Rocio Goes	A.Viação S.J Pinhais- Urbana	10/4
Alexandre Salvador Trancoso	Sindeesmat	10/4
Eliel Lima de Oliveira	Transporte Coletivo Gloria Ltda	10/4
Lucimara de Camargo	Viacao Tamandare Ltda	10/4
Maria Aparecida Matuchaki	Expresso Azul Ltda	10/4
Marli Ferreira Hilgemberg	Viação Santo Angelo Spe Sa	10/4
Andrea Aparecida de Oliveira	Viacao Cidade Sorriso Ltda	11/4
Edio Goncalves Dos Santos	CCD- Transporte Coletivo S/A	11/4
João Alves dos Santos	Orlando Bertoldi & Cia Ltda	11/4
Luiz Antonio Da Cruz	Transporte Coletivo Gloria Ltda	12/4
Carlos Eduardo Machado Fonseca	Auto Viação Santo Antônio(FILIAL)	14/4
Pedro Francisco dos Santos	Viação Santo Angelo Spe Sa	14/4
Joel Tadeu Ferreira da Luz	Viacao Cidade Sorriso Ltda	15/4
Luciano Nascimento Lima	A.Viação S.J Pinhais- Urbana	15/4
Marcia Nogath	Transporte Coletivo Gloria Ltda	15/4
Adenilson Jose Sumini	Viacao Nobel Ltda	16/4
Cassiano Silvio de Carvalho	CCD- Transporte Coletivo S/A	16/4
Alex Maus	Viacao Do Sul Ltda	17/4
João Maria dos Santos	Orlando Bertoldi & Cia Ltda	17/4
Osny Cordeiro	Expresso Azul Ltda	17/4
Ibson Jose Alves Peixoto	Transporte Coletivo Gloria Ltda	18/4
Maria Neuma dos Santos Rosa	Transporte Coletivo Gloria Ltda	18/4
Joanilson do Nascimento Harps	Transporte Coletivo Gloria Ltda	19/4
Willian Vitorino Anderson	Sindeesmat	19/4
Cecílio Germano da S. Junior	Transporte Coletivo Gloria Ltda	20/4
Claudinei dos Santos	Auto Viacao S.j.dos Pinhais Ltda	20/4
Fernando Antônio Grande	Orlando Bertoldi & Cia Ltda	20/4
Joel Soares	CCD- Transporte Coletivo S/A	20/4
Luiz Fernando Silveira	A. Viação S.J Pinhais- Urbana	20/4
Jonas Barboza de Oliveira	CCD- Transporte Coletivo S/A	21/4
Alexandro Zanon	Sindeesmat	23/4
Altair de Moura Costa	Transporte Coletivo Gloria Ltda	23/4
Bruno César dos Santos	Viacao Cidade Sorriso Ltda	24/4
Adilson Jose Chevonica	Transporte Coletivo Gloria Ltda	25/4
Darci Fidelis Vergo Polan	Viacao Do Sul Ltda	25/4
Edson Raimundo	Transporte Coletivo Gloria Ltda	25/4
Jaison Souza Santos	Viação Santo Angelo Spe Sa	25/4
Maria Liduina da Silva	Transporte Coletivo Gloria Ltda	25/4
Maria do Livramento Correia de Barros	Transporte Coletivo Gloria Ltda	27/4
Leandro Leirias de Matos	Transporte Coletivo Gloria Ltda	28/4
Vilmar dos Santos	Sindeesmat	28/4
Eloir Rogerio Carvalho	CCD- Transporte Coletivo S/A	29/4