

Categoria deflagra a campanha salarial 2017

Os técnicos-administrativos em educação de todo o país da base da Fasubra estão se mobilizando para pressionar o governo ilegítimo de Michel Temer a abrir negociações com a Fasubra sobre a pauta específica de reivindicações que foi entregue em janeiro ao Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão.

A quarta-feira, 2 de agosto, foi o Dia Nacional de Luta e

Paralisações nas instituições federais de ensino superior (Ifes) para a categoria, que pertence à base da Fasubra. A assembleia do Sintufjr realizada no dia 26 de julho aprovou a realização de ato no Centro de Tecnologia, com concentração às 9h no bloco A e caminhada até a Reitoria, com adesão à proposta de paralisação da Federação.

Os trabalhadores na UFRJ e no restante das Ifes também estão em

luta em resposta aos ataques do governo golpista a direitos dos servidores e ao serviço público, como o Plano de Demissão Voluntária (PDV) e a retirada dos 28,86% dos contracheques; ao corte de verbas das universidades públicas e pelo Fora, Temer! e Diretas já!

A luta pelo Fora, Temer é também pela garantia da nossa dignidade e pela continuidade do funcionamento das instituições. **PÁGINAS 4 E 6**



 **ELEIÇÕES**
DIRETORIA DO SINTUFJR TRIÊNIO 2017-2020

Está chegando a hora de a categoria ir às urnas eleger uma nova direção para o Sintufjr e o Conselho Fiscal. A votação em primeiro turno ocorre nos dias 15, 16 e 17 de agosto. Participe, companheira e companheiro aposentado(a). O Sintufjr é a sua trincheira de lutas por conquistas econômicas e sociais.

A urna para votação dos aposentados estará instalada no Espaço Cultural do Sintufjr, no Fundão, das 9h às 17h.

O que mudou no Estatuto do Idoso

No dia 13 de julho, o *Diário Oficial da União* publicou a lei, sancionada pelo presidente golpista Michel Temer, que altera o Estatuto do Idoso. Com a alteração, os maiores de 80 anos sempre terão suas necessidades atendidas com preferência em relação aos demais idosos.

“Em todos os atendimentos de saúde, os maiores de 80 anos terão preferência especial sobre os demais idosos, exceto em caso de emergência”, diz um trecho da Lei 13.466. De acordo com o Estatuto do Idoso, são consideradas idosas pessoas a partir de 60 anos.

Segmento mais vulnerável

O projeto saiu do Senado no dia 21 de junho e seguiu para sanção presidencial. A relatora do projeto foi a senadora Regina Souza (PT-PI).

“Entre os idosos, existe um segmento mais vulnerável”, afirmou Regina na ocasião. “Como a lei diz que é a partir dos 60, todo mundo

chega e usa a prioridade, sem observar se atrás tem uma pessoa com mais de 80 anos.”

Regina Souza ressaltou ainda que, em contendas judiciais, é mais importante a preferência para os octogenários, porque “não adianta atender ao direito depois que a pessoa morre”. Para a senadora, os precatórios são o principal ponto em que pessoas acima de 80 anos devem ter prioridade.

Saiba quais são seus direitos

Estes são alguns dos direitos dos cidadãos a partir de 60 anos de idade assegurados por lei: pagar meia-entrada em shows, não desembolsar um único centavo em transporte público urbano, utilizar a fila preferencial, ter vaga reservada para estacionar e até viajar de graça em todo o território brasileiro de ônibus, trem ou barco.

O Estatuto do Idoso foi aprovado em 2003 e encontra-se em vigor desde janeiro de 2004. E em 2012 foi

aperfeiçoado. É, sem dúvida, uma das maiores conquistas para a população de 60 anos ou mais.

O mínimo para quem nada tem

Abrangente, o Estatuto do Idoso garantiu o pagamento de um salário mínimo por mês para maiores de 65 anos que não tenham nenhuma renda.

Imposto de Renda

O Estatuto do Idoso também garante isenção de imposto de renda para pensionistas e aposentados acometidos por doenças graves.

Plano de saúde

A lei também definiu a idade limite de 60 anos para o reajuste dos planos de saúde, proibindo qualquer aumento a partir dessa faixa etária.

Políticas públicas

O Estatuto do Idoso também acelerou políticas públicas diferen-

ciadas em vários estados e municípios. Algumas prefeituras, como São Paulo, Fortaleza, Curitiba e Porto Alegre, passaram, por exemplo, a oferecer isenção de IPTU para o idoso com renda de até três salários mínimos e que possui apenas um imóvel. Confira na prefeitura de sua cidade.

Medicamentos

Distribuição gratuita de medicamentos e próteses dentárias pelos poderes públicos.

Diversão

Desconto mínimo de 50% no ingresso de atividades culturais e de lazer, além de preferência no assento nos locais onde elas estão sendo realizadas.

Trabalho e concurso público

Proibição de limite de idade para vagas de empregos e concursos, salvo os acessos em que a natureza do cargo exigir. O critério para



desempate de concursos é a idade, favorecendo os mais velhos.

Gratuidade em coletivos

Passagens intermunicipais e interestaduais gratuitas (ônibus, trens e barcos) para maiores de 60 anos com renda até dois salários mínimos; e transporte coletivo urbano e semiurbano gratuito para maiores de 65 anos.

Moradia

Pessoas com mais de 60 anos têm prioridade nos programas habitacionais para aquisição de imóveis.

Elites querem destruir Lula a qualquer preço



EX-PRESIDENTE
condenado sem provas

No dia 10 de fevereiro de 1980, quando foi assinado o manifesto que deu origem à fundação do Partido dos Trabalhadores, o então presidente do Sindicato dos Metalúrgicos do ABC paulista era Luiz Inácio Lula da Silva, que se apresentava como representante “da classe explorada pelo sistema capitalista”.

Nas três décadas seguintes, Lula se tornou uma figura política de proeminência internacional. E o PT acumulou 1,5 milhão de filiados, governou a nação por treze anos, esteve à frente de prefeituras e governos estaduais em todos os rincões do país, promoveu a maior distribuição de renda da história e também o maior escândalo de corrupção que se tem notícia no mundo.

Condenação sem provas

Trinta e sete anos separam

aquela manhã de fevereiro de 1980 do dia 12 de julho de 2017, quando o juiz Sergio Moro condenou Lula a quase dez anos de prisão pelos crimes de corrupção passiva e de lavagem de dinheiro. A acusação é de que ele foi presenteado pela empreiteira OAS com um triplex no litoral de São Paulo em troca de favores na Petrobras. O juiz embasou sua decisão apenas em provas documentais, periciais e testemunhais, e que o ex-presidente não apresentou nenhuma “explicação concreta”.

A defesa de Lula afirma que a condenação ataca a democracia e que a investigação tem motivação política. O ex-presidente poderá recorrer à Justiça de 2ª Instância (TRF da 4ª Região). Caso o tribunal confirme a condenação, o político ficará ineligível de acordo com a Lei da Ficha Limpa, mas com chances de concorrer às eleições de 2018. Ele precisará de uma decisão liminar (provisória) contra o acórdão do TRF4 até que os possíveis recursos às instâncias superiores (STJ e STF) sejam julgados. Diversos juristas também condenaram a sentença sem provas.

Bloqueio de bens é ilegal

Depois da sentença, Moro decidiu sequestrar bens do ex-presidente Lula para “garantir a reparação de danos” decorrentes da condenação criminal. Em despachos do dia 14 de julho, o juiz determinou o bloqueio de R\$ 606 mil de Lula, além de todos os bens até o limite de R\$ 10 milhões.

Lula foi condenado apenas por causa do apartamento, mas Moro reputa a ele todo o superfaturamento do contrato com a OAS em questão. O imóvel, segundo o juiz, foi a propina e a forma com que o ex-presidente lavou o dinheiro de origem ilegal nos contratos com sobrepreço. Tudo suposições do magistrado, que não apresentou provas factíveis para suas acusações.

A defesa de Lula afirma que é ilegal e abusiva a decisão do bloqueio de bens e valores. A medida foi efetivada um dia após o próprio Juízo haver reconhecido que Lula não foi beneficiado por valores provenientes de contratos firmados pela Petrobras e que não recebeu efetivamente a propriedade do triplex — afastando a real acusação feita pelo Ministério Público Federal na denúncia.

Mundo de Mulheres pela primeira vez no Brasil



Algumas centenas de sindicalistas feministas brasileiras estarão entre as mais de oito mil mulheres de todos os continentes que participam do Congresso Mundos de Mulheres (MM), realizado pela primeira vez na América do Sul e sediado pelo Brasil, de 30 de julho a 4 de agosto, no campus da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), em Florianópolis.

Unindo a academia e a sociedade civil

“A grande diferença desta edição é que será, pela primeira vez na história do MM, uma junção entre a academia e a sociedade civil. Uma oportunidade para as mulheres dos mais variados movimentos, como índias, trabalhadoras do campo, da cidade, negras, mulheres trans,

travestis, bissexuais e lésbicas, criarem uma grande rede mundial de mulheres contra o machismo, o racismo e o patriarcado”, explicou a trabalhadora rural e vice-presidenta da CUT, Carmen Foro.

Com a temática “Transformações, Conexões, Deslocamentos”, o evento une academia e ativismo com a proposta de ser um espaço de diálogo entre as mulheres de várias partes do mundo sobre questões de gênero, feminismo e suas relações com raça/etnia, classe, nacionalidade, religião, entre outros recortes. Entre os temas de destaque estão o direito de viver sem violência, educação e gênero, descriminalização do aborto, sexualidades, masculinidades e transidentidades — marcando a inclusão de novos sujeitos à história dos feminismos.

ELEIÇÕES SINTUFRJ

CHAPA 1

COORDENAÇÃO GERAL

Vera Valente /CLA
Rodrigo Martins /ESS
Fabrício Caseiro /TIC

ORGANIZAÇÃO E POLÍTICA SINDICAL

Daniele Grazinoli /FE
Cícero Rabello /ECO
Vandir Costa /EEFD

EDUCAÇÃO, CULTURA E FORMAÇÃO

Cris Lopes /ESS
Camila Baz /REITORIA
Zé Rodolfo /ESS

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS

Valéria Silva /PR5
Gutemberg /DISEG
Rafael Raposo /MN

COMUNICAÇÃO SINDICAL

Maíra Alves /EDITORA
Fábio Marinho /ESS
Pedro Barreto /CFCH

POLÍTICAS SOCIAIS

Marta Batista /NIDES
Michelle Moraes /IDT
Roseni Lana /IG

ESPORTE E LAZER

Mariana Magaldi /XERÉM
Sílvia Costa /HU
Moacir Magalhães /EEFD

APOSENTADOS E PENSIONISTAS

Cristina Bastos /REITORIA
Edson Silva /MN
Julio Oliveira /MACAÉ

SUPLENTES

Beatriz Pinheiro /IH
Marcia Rocha /ESS
Luciana Lombardo /CBAE
Tina Guimarães /FARMÁCIA



**FRENTE DE OPOSIÇÃO
PRA MUDAR O SINTUFRJ!**



**APOSENTADOS SIM,
INATIVOS NÃO!**

Os aposentados têm sido o segmento mais atacado pelos últimos governos. Tanto o PSDB, quanto o PT e agora o PMDB aprofundaram a perda de direitos, a perda de poder de compra dos aposentados e pensionistas, e aumentaram o tempo de contribuição e a idade para a aposentadoria. Agora, a Reforma da Previdência, em vias de ser levada a votação no Congresso Nacional, pode agravar ainda mais a situação desses trabalhadores.

O prejuízo é ainda maior quando observamos a mudança do antigo plano de cargos para o atual, quando os aposentados não foram reposicionados. Desde então, a luta se intensificou

com a conquista do reposicionamento nas outras universidades do Rio de Janeiro. No entanto, as últimas gestões do Sintufrj não tiveram o mesmo êxito para aposentados da UFRJ. Exigimos respeito àqueles que ajudaram a construir a história da UFRJ!

Por isso propomos:

- Lutar pela **MANUTENÇÃO DA PARIDADE** entre servidores em exercício, aposentados e pensionistas; integralidade de vencimentos na aposentadoria; aumento do auxílio-saúde dos aposentados;
- **NÃO** à contribuição previdenciária dos aposentados;

- Luta constante pelo resgate da **VALORIZAÇÃO** e da **DIGNIDADE** do servidor público aposentado;
- Pela **PEC DO REPOSICIONAMENTO** dos aposentados;
- **ORGANIZAR** debates, seminários e encontros periódicos com os aposentados da UFRJ;
- Garantir **MAIS ESPAÇO** para os aposentados nos meios de comunicação do Sintufrj;
- Luta pela **INCORPORAÇÃO** do valor do auxílio-alimentação para aposentados.

oposicaosintufrj.org

A luta por negociação terá que ser acirrada

Governo resiste a negociar com a Fasubra a pauta específica, e com os SPFs, a unificada



A retirada de direitos e a precarização dos serviços públicos são a marca deste governo golpista. Depois de aprovar a reforma trabalhista e a Lei da Terceirização, Temer reedita o Programa de Demissão Voluntária (PDV) do governo neoliberal de FHC da década de 90, e ainda de forma mais agressiva, pois propõe, também, redução da jornada de trabalho com diminuição de salário.

Por isso a Fasubra convocou os técnicos-administrativos em educação de todas as instituições federais de ensino superior da sua base para realizar em 2 de agosto o Dia Nacional de Luta e Paralisações para pressionar o governo ilegítimo de Michel Temer a abrir negociação da pauta de reivindicações já entregue ao Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão e em defesa das universidades públicas.

Ato no CT

A categoria na UFRJ aprovou paralisação e realização de ato, na assembleia realizada pelo Sintufrj na quarta-feira, 26 de julho, no Espaço Cultural da entidade. A comissão criada para encaminhar as deliberações (formada pelas forças políticas que disputam a eleição para a direção do Sindicato) aprovou a realização de ato e caminhada até a Reitoria. A concentração foi marcada para as 9h, no bloco A do Centro de Tecnologia (CT). Também participaram da atividade a Adufrj e o DCE Mário Prata.

Estas foram as palavras de ordem do dia de protestos da categoria:

■ Em defesa da universidade pública.

■ Contra os cortes de verbas e ataques a direitos dos servidores e ao serviço público, como o PDV e o corte dos 28,86%.

■ Pela abertura de negociação da pauta de reivindicações da Fasubra e dos SPFs.

■ Pelo Fora, Temer! e Diretas já!

Solidariedade – A assembleia da categoria também aprovou a doação de cem cestas básicas aos servidores sem salários do governo estadual e adesão ao calendário de lutas e mobilizações do Movimento Unificado dos Servidores Públicos Estaduais (Muspe).

Unir as lutas

O Dia Nacional de Luta e Paralisações nas instituições federais de ensino superior (Ifes) também se soma à pressão que seria feita no Congresso Nacional no dia 2 de agosto, data prevista para a apreciação, pelo plenário da Câmara dos Deputados, de novas denúncias contra Michel Temer apresentadas pela Procuradoria-Geral da República. Nos aeroportos, a pressão sobre os parlamentares começou no dia 1º de agosto.

Governo a serviço do capital

“Nós protocolamos nossa pauta específica em janeiro e viemos reiteradamente cobrando a abertura de diálogo. Mas este governo não está interessado em dialogar com o trabalhador; suas baterias estão voltadas para salvar a pele e atender à agenda que satisfaz o capital, retirando nossos direitos e conquistas”, declara a coordenadora-geral da Fasubra, Léia de Oliveira.

Segundo Léia, a única reunião que a Fasubra teve com o governo foi em dezembro de 2016, e nela foi afirmado que não poderia haver reajuste. Além disso, o governo ainda queria discutir a retirada de conquistas da carreira, como o direito à qualificação para todas as classes. “Dissemos que a negociação é para avançar e não retroceder para retirar direitos conquistados”, lembrou a dirigente sindical.

Ela avalia que a conjuntura é adversa para a classe trabalha-

dora – Lei da Terceirização, teto de gastos públicos, políticas de privatização, reformas trabalhista e previdenciária –, que tem de estar mobilizada para resistir aos ataques do governo golpista. “A categoria tem de estar consciente de que vivemos um momento muito grave e que a luta deve estar acima de nossas reivindicações corporativas. A privatização da universidade é uma delas”, disse a coordenadora.

Projeto propõe demissão de servidor

Léia cita como mais um ataque aos servidores um projeto em análise no Senado que prevê a perda de cargos em caso de mau desempenho no trabalho. A demissão de servidores públicos concursados seria regulamentada pelo Projeto de Lei 116/2017 da senadora Maria do Carmo Alves (DEM-SE). O texto dispõe sobre a avaliação periódica dos servidores públicos da União, Estados e Municípios e sobre os casos de exoneração por insuficiência de desempenho.

De acordo com a ementa, se o profissional receber nota inferior a 30% da pontuação máxima por quatro avaliações consecutivas será exonerado. Aquele que tiver desempenho inferior a 50% em cinco das últimas dez avaliações também perderá o cargo. O afastamento ocorreria somente após o processo administrativo.

“A Fasubra está cumprindo seu papel, que é o de levar as demandas da categoria, mas não podemos ignorar a realidade que é muito maior do que nossas especificidades. Temos de resistir e nos mobilizar mesmo. Fazer toda a pressão. Na minha opinião, temos no momento de nos preocuparmos em manter nossos empregos. Esse projeto que está no Senado é muito grave”, alerta.

Pauta de reivindicações da Fasubra ignorada pelo governo

- Inflação do período de 2015 a 2017, mais 2% de aumento real no piso da carreira.
- Reajuste dos benefícios com o mesmo índice, com diferencial para o plano de saúde, para o qual se quer um reajuste que acompanhe os reajustes da Agência Nacional de Saúde (ANS).
- Não ao corte de recursos no orçamento destinados à educação e recomposição das perdas do último período.
- Nenhuma interferência do governo e órgãos de controle em ações judiciais ganhas pelos trabalhadores.
- Nomeação imediata dos reitores eleitos pela comunidade universitária.
- Contra a Lei da Mordaza e a Reforma do Ensino Médio.

Entidades dos SPFs querem audiência com o Planejamento

No dia 26 de julho, o Fórum das Entidades Nacionais dos Servidores Públicos Federais (Fonasefe), do qual participam centrais sindicais e entidades como a Fasubra, protocolou no Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão um documento no qual solicita uma audiência com o ministro Dyogo Oliveira para debater a pauta de reivindicações dos servidores públicos federais (SPFs) entregue ao governo em fevereiro e não respondida desde então.

A pauta aponta três eixos de reivindicações: Negociação e Política Salarial; Previdência e Condições de Trabalho e Financiamento. Dentre as principais reivindicações, se destacam a luta por uma política salarial permanente; paridade entre ativos, aposentados e pensionistas; definição de data-bas (1º de maio); isonomia salarial entre os poderes e de todos os benefícios.

Luta por reajuste será longa e dura

Alguns ministérios têm recebido entidades sindicais, e nessas reuniões o governo informa que dificilmente haverá atendimento dos reivindicações salariais em razão da crise econômica e da Emenda Constitucional nº 95, do Teto de Gastos. O fato confirma a avaliação do Fonasefe de que o governo usaria o teto de gastos como desculpa para se negar a conceder a recomposição das perdas salariais e também discutir outros aspectos da pauta.

Entre os dias 4 e 6 de agosto estava prevista reunião ampliada do Fonasefe em Brasília. O objetivo era abrir o debate às entidades sindicais sobre a luta contra o desmonte do serviço público, com a aprovação da emenda do Teto de Gastos, da reforma trabalhista e da terceirização, assim como da proposta de reforma da Previdência, cuja votação deverá ocorrer até o final de agosto na Câmara dos Deputados.

ELEIÇÕES SINTUFRJ



COORDENAÇÃO DE APOSENTADOS E PENSIONISTAS

Augusto Barbosa dos Santos/PU - Alda Lúcia dos Santos/Aposentada - Maria Sidônia dos Santos Lira/Aposentada

É HORA DE

RESSIGNIFICAR

Nenhum Direito a Menos

**VOTE
CHAPA**

2

**É HORA DE
RESSIGNIFICAR**

Nenhum Direito a Menos
CUT - FASUBRA - SSB

	Voto na Chapa 2 porque irá combater o assédio moral. Geruza Rodrigues Aposentada		Chapa 2 com certeza! Essa Chapa se compromete a investir em eventos culturais para os aposentados. Elieth Nick Aposentada IPUB
	Voto na Chapa 2 porque tem história e compromisso de lutas. Petronila Aposentada		Votarei na Chapa 2 porque ela possibilitará a inclusão digital para os aposentados. Ezio Gomes Aposentado Diseg
	A Chapa 2 lutará pela manutenção da paridade. Fortunato Mauro Aposentado Cordicom		A Chapa 2 acredita na educação como instrumento de transformação. Neusa Aposentada Coppe
	Votarei na Chapa 2 porque trata o aposentado como membro efetivo da categoria. Chantal Russi Aposentada SIBI		Meu voto será na Chapa 2 pois eles irão tornar transparente o cotidiano financeiro do Sintufrj. Walmir Theodoro Aposentado HU
	Vou votar na Chapa 2 porque o tempo não para e a luta continua. Cazuza Aposentado CT		A Chapa 2 usará novas tecnologias para ampliar a luta. José Luiz Oliveira Aposentado NCE

Veja o que sobrou da CLT

Com o apoio da maioria no Congresso Nacional (deputados e senadores) e da mídia, o governo do golpe, por isso ilegítimo, acaba com os direitos trabalhistas dos brasileiros

No dia 11 de julho, o Congresso Nacional concluiu uma das etapas do golpe aplicado contra a democracia brasileira, que teve seu início com o impeachment da presidenta Dilma Rousseff: aprovou a reforma trabalhista, que atende diretamente as elites e ataca os direitos da classe trabalhadora. A última votação foi no plenário do Senado e com o seguinte placar: 50 votos a favor, 26 contra e uma abstenção.

Com a aprovação da proposta do governo Temer, muitos pontos da CLT serão alterados, com prejuízo aos trabalhadores. A reforma trabalhista prevista no PLC 38/2017 virou lei e já foi sancionada pelo presidente ilegítimo Michel Temer, e começará a valer em novembro deste ano.

O que passa a valer dentro de quatro meses

Terceirização – As empresas poderão terceirizar até mesmo suas atividades-fim, o que não era permitido antes.

Quarentena – A empresa precisa esperar 18 meses para poder recontratar um trabalhador demitido como terceirizado.

Acordado vale mais que a lei – Em vários direitos, o que for acordado entre empresa e empregado valerá mais que a lei. Na prática, empregados poderão, em acordos, “abrir mão” ou “negociar” direitos como jornada de trabalho, banco de horas individual, representante dos trabalhadores no local de trabalho, teletrabalho, remuneração por produtividade, enquadramento do grau de insalubridade etc.

Contratação por pessoa jurídica – As pessoas poderão ser contratadas por meio de pessoas jurídicas (pejotização) e do microempreendedor individual (MEI). Mesmo empregada e seguindo as mesmas regras dos outros trabalhadores, ficará sem a proteção das leis trabalhistas e poderá ter de abrir mão, por exemplo, de férias e décimo terceiro.

Trabalho temporário – O trabalho temporário passará a ser de até 120 dias, prorrogáveis uma única vez.

Autônomo exclusivo – Cria a figura do trabalhador autônomo exclusivo, que poderá prestar serviços para um único empregador de forma contínua, mas sem estabelecimento de vínculo empregatício permanente.

Salários – O projeto muda o conceito de salário, ou seja, auxílios, prêmios e abonos, ainda que habituais, não integram a remuneração e não constituem base de incidência de encargo trabalhista e previdenciário, o que diminui o valor pago ao INSS e, consequentemente, o benefício.

Salários altos – Quem ganha duas vezes mais que o teto dos benefícios do Regime Geral da Previdência Social (cerca de R\$ 11 mil) e tem nível superior terá relações contratuais firmadas por acordo individual e deixa de ser representado pelo sindicato.

Remuneração por horas trabalhadas – A pessoa ficará à disposição da empresa, mas só receberá pelas horas trabalhadas, sem garantia de jornada diária e de salário mínimo mensal. Na prática, abre-se a possibilidade de pagar menos

que um salário mínimo.

Intervalo para almoço – Se houver acordo coletivo ou convenção coletiva, o tempo de almoço poderá ser reduzido a 30 minutos, que deverão ser descontados da jornada de trabalho (o trabalhador que almoçar em 30 minutos poderá sair do trabalho meia hora mais cedo).

Flexibilização da jornada – Por “acordo” entre o empregador e o empregado, poderá ser instituído banco de horas, com a permissão de jornada de até 12 horas diárias e 48 horas semanais.

Jornada parcial – As jornadas poderão ser de até 30 horas semanais, sem hora extra, ou de até 26 horas semanais, com acréscimo de até seis horas. Um terço das férias pode ser pago em dinheiro.

Hora in itinere – O PLC acaba com a obrigação de a empresa pagar ao trabalhador a chamada hora in itinere – o tempo despendido pelo empregado desde a sua residência até o trabalho.

Grávidas e lactantes podem trabalhar em locais insalubres – Haverá permissão do trabalho de grávidas e lactantes em locais com grau de insalubridade médio ou mínimo.

Rescisão por acordo – O trabalhador pode ser dispensado da empresa e receber metade da indenização do FGTS e do aviso-prévio, podendo sacar somente 80% dos depósitos feitos no seu FGTS durante o contrato, e perde o direito de se habilitar no programa do seguro-desemprego.

Homologação – Deixa de ser obrigatória a homologação do Termo de Rescisão pelo sindicato ou Ministério Público para os empregados que trabalharem por mais de um ano, valendo a assinatura firmada somente entre empregado e empregador.

Justa causa – Cria nova possibilidade de demissão por justa causa: trabalhadores que perderem seus registros profissionais ou requisitos para exercer a profissão, por exemplo, médicos que tiveram seus diplomas cassados.

Quitação anual de obrigações trabalhistas – Isso impede o trabalhador de reclamar na Justiça do Trabalho verbas não pagas no período em que

foi feita essa “quitação”.

Valor por dano moral – Ficam limitadas as indenizações por dano moral; o valor será de acordo com o salário da vítima. Se uma faxineira sofrer dano, receberá menos que uma gerente, por exemplo.

Imposto sindical – Deixa de ser obrigatório e passa a ser opcional.



Temer decreta a ruína do serviço público

Ilustração: Edinho



Com uma rejeição de 95% e perdendo apoio político, o ilegítimo Michel Temer aposta todas as fichas para se manter no comando do país. A conta aumenta a cada dia, e quem paga são os trabalhadores e a sociedade em geral. Depois de aumentar impostos, ele agora impõe um Plano de Demissão Voluntária (PDV) somente para servidores públicos do Executivo.

Ele imita o governo FHC na

década de 1990, em parte, pois a medida provisória (MP) que assinou no dia 26 de julho é ainda mais cruel que a do neoliberal tucano: ela implementa a redução de jornada de trabalho de 8 horas para 6 ou 4 horas, com redução do salário. Assim, os servidores podem optar por trabalhar 40 horas, 30 horas ou 20 horas semanais.

A justificativa de Temer é a mesma que foi usada pelo governo do PSDB: “racionalizar gastos públi-

cos e proporcionar crescimento econômico”. Mas a MP deixa de fora o Legislativo e o Judiciário, justamente os Poderes com as maiores remunerações. Por enquanto, por pressão da própria situação caótica do país, o golpista recuou da sua intenção inicial e deixou de fora do PDV as áreas da Educação, Saúde e Segurança Pública.

Armadilha

Quem aderir ao PDV perde o direito de se aposentar pelas regras do serviço público, e a meta é alcançar 5 mil funcionários civis, pois os militares estão de fora. A MP também prevê adesão ao programa de Licença Incentivada Sem Remuneração por três anos, podendo ser renovável pelo mesmo período.

A medida atinge o pessoal da Administração Direta (ministérios, secretarias e Advocacia-Geral da

União); autarquias (Banco Central, INPI, agências reguladoras e INSS; no primeiro momento incluía também as universidades federais e o Colégio Pedro II); e fundações (IBGE, Biblioteca Nacional e outras).

Com a MP, o governo federal pretende economizar R\$ 1 bilhão ao ano a partir de 2018. Irônico: somente em um mês o governo gastou muito mais para “comprar” parlamentares (liberou mais de R\$ 4 bilhões em emendas) para salvar sua pele na denúncia de corrupção passiva feita pela Procuradoria-Geral da República.

Trabalhadores, os mais prejudicados

O resultado da proposta suateará ainda mais o serviço público e piorará a prestação de serviços à população, principalmente a mais carente, que depende totalmente das instituições públicas. Os trabalhadores que há 20 anos aderiram ao PDV do governo FHC se arrependem até hoje.

ELEIÇÕES SINTUFRJ

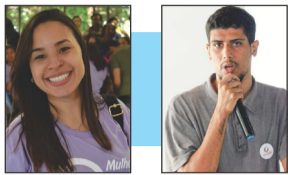
CONHEÇA OS CANDIDATOS DA CHAPA 3 - UNIDADE NA LUTA!

Departamento de Cultura



ANTONIO JOSÉ AVELINO CPST
ROGERIO BATISTA IM

Departamento de Juventude



RAQUEL CHAGAS IESC
YGHOR BARROS PR2

Dep. de Memória Sindical



ARNALDO BANDEIRA APOSENTADO
VILTON CARDOSO APOSENTADO

Dep. de Políticas para Hospitais



JORGE PEREIRA RH do HU
NELSON ALVES MARINS APOSENTADO - HU

Dep. de Políticas para os Terceirizados



RUBENS MORAIS NIDES
JOSÉ CARLOS DGI

COORDENAÇÃO GERAL



FRANCISCO DE ASSIS INST. BIOLOGIA



DIEGO TORRES HUCFF



ESTEBAN CRESCENTE INST. GEOCIÊNCIAS

COORD. DE ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS



MÁRCIA FARRAIA CPST



ANA CÉLIA DA SILVA HUCFF



RAFAEL COLETO REITORIA

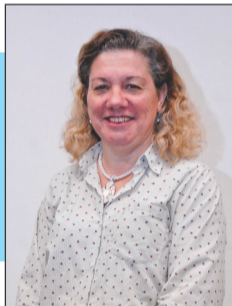
COORD. DE COMUNICAÇÃO SINDICAL



ALÚZIO PAULINO INDC



MILTON MADEIRA MACAÉ

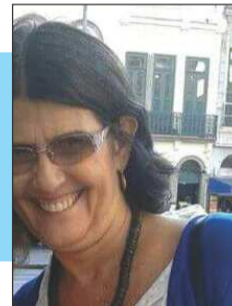


CARMEN LÚCIA HESFA

COORD. DE EDUCAÇÃO, CULTURA E FORMAÇÃO



MIGUEL ANGELO HUCFF



M^a. INÊS IESC



VERALUCE BIOFÍSICA / CCS

COORD. DE POLÍTICAS SOCIAIS



MARLI RODRIGUES FAC. LETRAS



VERA LUCIA CPST



CLÉRIO FRANCISCO ODONTOLOGIA

COORD. DE ORGANIZAÇÃO E POLÍTICA SINDICAL



NIVALDO HOLMES INST. BIOLOGIA



ANTONIO EDUARDO CCS



LUCIANO DA CUNHA PU/FUNDAÇÃO

COORD. DE ESPORTE E LAZER



JORGE PIERRE CCS



DELIA DE BARROS DSEG/FUNDAÇÃO



ANTONIO THEODORO Decania do CCMN

COORD. DE APOSENTADOS E PENSIONISTAS



HELENA VICENTE APOSENTADA

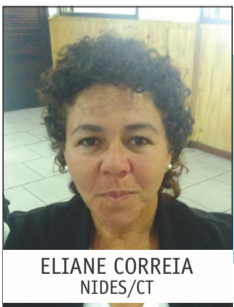


ELZA BASTOS APOSENTADA



MARIA DO ROSÁRIO APOSENTADA

COORDENADORES SUPLENTE



ELIANE CORREIA NIDES/CT



VANIA M^a GODINHO FAU



ANTÔNIO ARAÚJO MUSEU



MARLENE NOVENAS HUCFF

UNIDADE NA LUTA! 

POR DIREITOS, CONTRA OS RETROCESSOS!

A CHAPA MAIS PLURAL, DEMOCRÁTICA E COMBATIVA DA UFRJ

TITULARES DO CONSELHO FISCAL



RAFAELA BINATTO Nupem Macaé



GERALDO TEOTÔNIO EEFD



ADRIANI PINHEIRO IESC



JORGE NOGUEIRA CCS



WASHINGTON BERNARDO IDT

SUPLENTE DO CONSELHO FISCAL



SELMA MARTINS IDT



RUBIA DOS SANTOS IPPMG



GERCINO TEOTÔNIO CCS



HILEM MOISÉS PR6



JUSTINA GOMES APOSENTADA

Alimentação para enfrentar as doenças comuns no inverno

O inverno atípico deste ano tem surpreendido a população de várias regiões do país, principalmente a do Nordeste. Os cariocas também estão reclamando. O recorde para eles foi na quarta-feira, 19, “o dia mais frio do ano”, quando o Instituto Nacional de Meteorologia registrou máxima de 18,8°, em Santa Cruz, e 12,3°, no Alto da Boa Vista. Segundo o Centro de Operações Rio, essa temperatura foi menor que em Moscou.

E, para a maioria da população do município do Rio de Janeiro, qualquer oscilação na temperatura que atrapalhe a rotina praiana do fim de semana equipara-se à sensação de alguns graus abaixo de zero. E as galhofas nas redes sociais fazem qualquer sisudo gargalhar. Mas, brincadeiras à parte, além do frio, o inverno pode ser sinônimo de alguns problemas para a saúde, como gripe, tosse, garganta inflamada, entre outros.

Prevenção

Como podemos nos prevenir contra esses males? Uma boa iniciativa é preparar o organismo com alimentação adequada e hidratação, conforme ensina a professora adjunta do Departamento de Nutrição e Dietética do Instituto de Nutrição Josué de Castro, da UFRJ, Ana Luísa Faller.

Segundo ela, geralmente a frequência de infecções respiratórias depende de alguns fatores, tais como: a imunidade da pessoa, as condições preexistentes (sofrer de doenças crônicas como a diabetes mellitus, doenças cardíacas etc.), as condições alérgicas e também o grau de virulência do vírus.

“A imunidade tem, sim, muita relação com a alimentação. No entanto, o mais importante é manter uma alimentação saudável constante, o que significa consumir diariamente uma variedade de frutas, legumes e verduras, pois são neles que se concentram os nutrientes (vitaminas e minerais) que auxiliam na imunidade”, explica a nutricionista.

Mudar hábitos

O problema, segundo Ana Faller, é que com a queda da temperatura as pessoas que já não têm o costume de consumir uma quantidade adequada desses alimentos reduzem mais ainda o seu consumo.

“O ideal seria consumir de cinco a nove porções de frutas, legumes e verduras diariamente. A estratégia mais fácil para tentar manter esse consumo é substituir a salada crua (fria) por hortaliças refogadas, suflês ou até sopas”, recomenda a nutricionista.

Outro hábito que aponta como

fundamental é beber muita água, o que também é reduzido com o frio.

Contra a gripe

As recomendações para o combate à gripe são os mesmos, avisa Ana Faller – boa ingestão de água e muita fruta, legumes e verduras –, mas com um destaque: “Podem auxiliar a acelerar a recuperação natural do organismo alguns alimentos que contêm substâncias anti-inflamatórias, como alho, cebola, gengibre, tanto ingeridos na comida como em forma de chá, para gargarejo ou ingestão”.

Também é preciso evitar alimentos industrializados já preparados para o consumo, como refeições prontas, biscoitos, fast food, acrescenta a nutricionista.

Consumir variedades

Sem querer fazer uma lista específica, Ana Faller explica que cada alimento, seja fruta ou verdura, apresenta maior quantidade de uma ou outra vitamina. Como exemplo, ela cita: goiaba, couve, brócolis, caju têm vitamina C; já cenoura, mamão e abóbora, betacaroteno. “Se focarmos em apenas um, pode-se até ter a vitamina C, mas ficaremos aquém do que se precisa de outros alimentos e assim por diante. O mesmo vale para os sucos”, alerta.

Alimentos para o sistema imunológico

Reunimos a seguir sugestões sobre alimentação com foco no sistema imunológico. As fontes de consulta foram os sites de Bruna Chagas Petrungaro, da consultoria Comer e Viver (publicadas no site Wickbold), e de Noadia Lobão (para o site do GNT).

Além da prática de atividades físicas, sono e alimentação balanceados para manter a gripe longe, a nutricionista Bruna Chagas listou os seguintes nutrientes para uma alimentação com foco no sistema imunológico:

Vitamina C – Frutas cítricas como morango, abacaxi, caju, tangerina, laranja, limão e acerola. Além de ação antioxidante, aumentam a resistência do sistema imunológico.

Ômega-3 – Peixes como sardinha, atum e semente de linhaça. Age como anti-inflamatório e auxilia o sistema imune.

Zinco – Carne bovina, frango, peixe, fígado, frutos do mar, cereais integrais e semente de abóbora. O zinco tem ação antioxidante e combate as ações nocivas dos radicais livres. A carência desse mineral pode debilitar o sistema imunológico.

Gengirol – Potente antioxidante encontrado no gengibre. Além de ser considerado um expectorante natural, age estimulando o sistema imunológico.

Alicina – Substância encontrada no alho que tem ação anti-infecciosa e anti-inflamatória.

Já a nutricionista Noadia Lobão listou o seguinte:

Própolis – Contém alto teor de flavonoides, com ação antimicrobiana, antiviral e antioxidante.

Geleia real – Contém todos os aminoácidos essenciais, vitaminas do complexo B, além de cálcio, cobre, ferro, fósforo, vitaminas D, E e C que atuam no sistema imunológico.

Iogurtes fermentados – Probióticos, bactérias que produzem efeitos benéficos no organismo humano, são usados como promotores de crescimento e como imunostimulantes para prevenir e tratar doenças.

Vegetais crucíferos – Brócolis, couve-flor, couve, couve-de-bruxelas, repolho e espinafre são ricos em betacaroteno, potássio e sulforafane (potente antioxidante).

Cebola – Rica em vitamina C e vitaminas do complexo B, tem ação antibacteriana, antifúngica, antiinflamatória, antiasmática, desintoxicante e antioxidante.

