



Está chegando o DIA DO RODOVIÁRIO!

*Parabéns,
companheiros!*

No dia 24 de julho, domingo, vamos comemorar – em grande estilo – o DIA DO RODOVIÁRIO/2011. O companheiro Joaquim Graciano da Silva, o Buda, fez muito suspense sobre os prêmios que serão sorteados, mas não resistiu e acabou “entregando” alguns: “vamos ter dezenas de prêmios sensacionais – entre eles vários televisores, computadores, dvd’s, bicicletas, fogões, geladeiras e muitos outros para sortear entre a Família Rodoviária que estiver presente às comemorações”.

Como ele mesmo diz, em sua Palavra (leia na página 3), os rodoviários e rodoviárias de Nova Iguaçu e Região agora têm motivos para comemorar o nosso Dia.

Conquistamos vitórias importantes nesses últimos três anos e a expectativa para o próximo ano também é boa. Por isso é importante agradecer a Deus e comemorar junto com os colegas, trocando idéias e preparando-se para a próxima Campanha.

Leia mais nas páginas 3 e 7.

Você não vai
perder esta
festa, vai?



Página 2

CESTA BÁSICA

Página 3

**PALAVRA DO
PRESIDENTE**

Páginas 4 e 5

**O QUE VAI
PELO SINDICATO**

Página 6

PREVINA-SE!

**O câncer de próstata
pode atingir motoristas
e cobradores.**

Página 8

OLHO VIVO

Página 7

Regulamentar a profissão



O companheiro Omar José Gomes, fundador e 1º vice-presidente de nosso Sindicato, é o grande líder nacional da luta pela regulamentação da profissão de motorista. O projeto se arrasta no Congresso há 23 anos e se não fosse a atuação das entidades rodoviárias – lideradas pelo companheiro Omar – já estaria “morto e enterrado”.

Já abordamos esse assunto na edição anterior de nosso jornal, mas ele é tão importante que vamos falar mais um pouco a respeito. Desta vez entrevistamos o companheiro Omar José Gomes, líder maior dos rodoviários brasileiros como presidente da CNTTT (Confederação Nacional dos Trabalhadores em Transportes Terrestres). O sr. Omar, mais conhecido aqui em Nova Iguaçu como “Santo Antônio”, foi fundador e atualmente é o 1º vice-presidente de nosso Sindicato.

(Continua na página 7)

APOSENTADOS

Agora são 500 cestas por mês!

Exatamente em agosto de 2010, nós publicávamos uma boa notícia dizendo o seguinte:

Quando o presidente Buda assumiu a presidência, as Cestas Básicas eram 120 (cento e vinte) por mês, sendo distribuídas alternadamente. Ou seja, um aposentado recebia de dois em dois meses. Tão logo melhoraram as condições financeiras do Sindicato as cestas voltaram a ser mensais. Ou

seja, passaram a ser 240 (duzentas e quarenta) por mês e a quantidade e qualidade dos produtos foi melhorada.

*Pouco tempo depois, o número de cestas foi aumentado para 300 (trezentas) por mês. E agora, fruto da boa gerência dos recursos financeiros do Sindicato, o Sindicato consegue passar para **400 (QUATROCENTAS)** cestas mensais. Além disso, ainda*

se promove café da manhã e até sorteio de brindes.

Pois agora – julho/2011 – temos o prazer de dar mais uma boa notícia: **AGORA SÃO 500 CESTAS POR MÊS. E A QUALIDADE DOS PRODUTOS MELHOROU AINDA MAIS!**

O presidente Buda, “acusado”, naquela época, de “puxar o saco dos aposentados” porque era época de eleição, mostra que continua puxando, mesmo não sendo mais tempo de eleições!

O companheiro Buda dizia e vale a pena repetir:

“Tudo o que os rodoviários têm, hoje, foi construído ontem. Ou seja, foi construído pelos rodoviários que hoje são os aposentados. Por isso nosso carinho com eles, por maior que seja, ainda é pouco. Me

*acusaram de estar “puxando o saco” dos aposentados. Pois digo com a maior satisfação: **ESTOU MESMO! E, SE DEUS QUIZER E AS CONDIÇÕES FINANCEIRAS PERMITIREM, VOU PUXAR MAIS***

AINDA. ELES ME-RECEM!”

E a Cesta dos Aposentados, além do aumento de 400 unidades/mês para 500 unidades/mês, tiveram melhorias na qualidade dos produtos. Confirmam na matéria ao lado.

RECEBER A CESTA EM VALE OU EM PRODUTOS?

O Sindicato está estudando, já há algum tempo, o que é mais vantajoso para a Família Rodoviária: receber a Cesta Básica em VALE (para comprar os produtos que quiser, onde quiser), ou em PRODUTOS (Cesta pronta e montada, entregue pelas empresas, mas fiscalizada pelo Sindicato).

Uma conclusão diz que as duas fórmulas têm vantagens. O VALE dá a liberdade de comprar onde o rodoviário quiser. A cesta de PRODUTOS tem a vantagem de ter mais produtos (porque a empresa compra no ata-

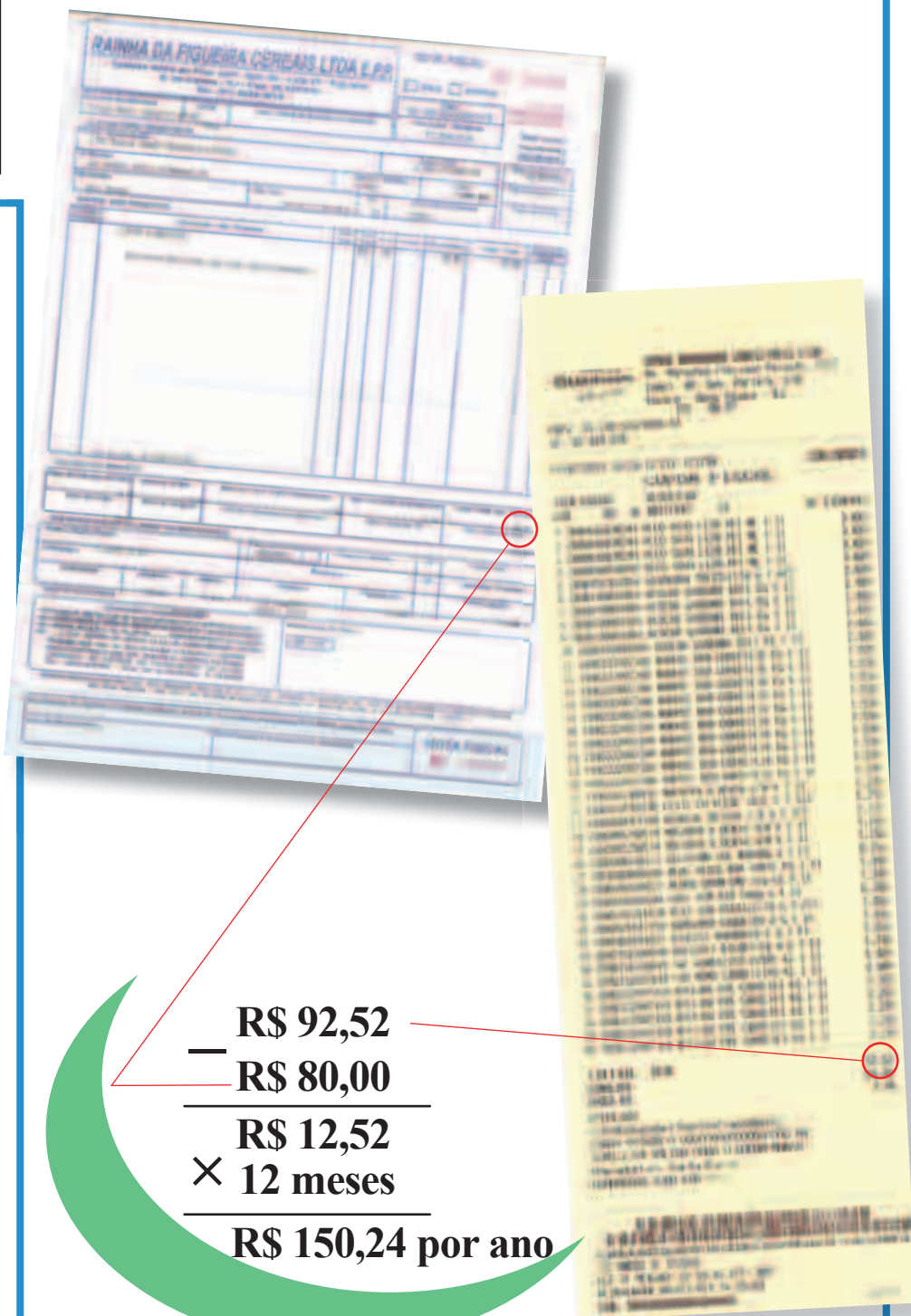
cado). São vantagens diferentes. E quem vai decidir, na Campanha Salarial do ano que vem, são os rodoviários e rodoviárias que participarem das Assembléias. Então atenção para esse novo estudo.

A empresa que fornece a Cesta Básica que o Sindicato compra para os aposentados (e que fornece também para a empresa Master e para a Petroita, de Petrópolis), relacionou seus produtos e mandou um funcionário comprar os mesmos itens em um supermercado de Nova Iguaçu.

A Cesta forne-

cida pela empresa custou R\$ 80,00 (valor previsto na Convenção Coletiva) e a adquirida no varejo, com os mesmos produtos, custou R\$ 92,52. Uma diferença de 12,52. Multiplicada por 12 meses, essa diferença chega a R\$ 150,24 – quase duas cestas a mais, por ano! (Nesta página publicamos cópia das Notas Fiscais para comprovação.)

Prestem bem atenção, companheiros e companheiras, porque vocês é que vão decidir, na próxima Campanha Salarial, se vamos optar pelo VALE, ou pela CESTA.



Órgão Oficial do Sindicato dos Rodoviários de Nova Iguaçu e Região, cuja Diretoria Efetiva é: Joaquim Graciano da Silva, Presidente; Omar José Gomes, 1º Vice-Presidente; Nazareno Alves Divino, 2º Vice-Presidente; Antonio Assis da Anúnciação, 1º Secretário; Delma Fernandes dos Santos, 2º Secretária; Guilhermino Quarterolli Fernandes, 1º Tesoureiro; José Cândido, 2º Tesoureiro; Samuel Pacífico, Diretor de Patrimônio; Nilo Sérgio Dias Rodrigues, Diretor Social; Elias Soares Ramos, Diretor de Relações Públicas e Sílvia Santos Barbosa, Diretor Procurador. Suplentes: Valdir Ferreira Valente; Winston das Neves Oliveira; Edmilson Barbosa de Souza; Ronaldo Borges, Márcio dos Santos Mendes; Luiz Fernando da Cunha; Jean Carlos de Souza; Alberto Ferreira de Araújo; Edivaldo Bezerra de Souza; Ribamar José Anastácio Fontoura da Silva e José dos Santos. Conselho Fiscal Efetivo: Genildo Mariano de Lima; Pedro Figueira Junior e Valdenir da Silva Gaudard. Conselho Fiscal Suplente: Waldemar Tibúrcio dos Santos Filho; Nélcio dos Santos Silva e Gilberto Nunes da Silva. Representantes Efetivos junto à Federação: Joaquim Graciano da Silva e Regina Lima de Oliveira. Suplentes: Paulo Cezar de Souza e Eljo da Silva Garcia.

Sede Própria: Rua Antônio Rabello Guimarães 329, Centro, Nova Iguaçu, RJ. CEP: 26216-140. Fone (0xx21) 2767.2048. Endereço eletrônico: sttrni@hotmail.com. Base Territorial em São João do Meriti, Nilópolis, Belford Roxo, Mesquita, Queimados, Japeri, Paracambi, Miguel Pereira, Engº Paulo de Frontin, Mendes, Rio das Flores, Vassouras, Paty de Alferes, Itaguaí, Sero pédica e Mangaratiba.

Jornal de Circulação Dirigida e Distribuição Gratuita aos Rodoviários. Tiragem: 5.000 exemplares. Diretor-Responsável: **Joaquim Graciano da Silva, Buda**. Produção e Editoração: Profiteor Assessoria Sindical S/C Ltda., fone (031) 3271.9991. Jornalista-Responsável: **Marco Antônio Vale Gomes** (Reg. Prof. MTE/DRT/MG 3.515 JP). Assistente de Comunicação: **Janaína Santos**. Diagramação: **Jairo C. Ribeiro**. História em Quadrinhos: Desenhos: **Jarbas Lopes**. Textos: **Marco Antônio Vale Gomes**. Fotos: Arquivo do Sindicato. Impressão: Fumarco.

Um verdadeiro Dia do Rodoviário

Companheiras e companheiros:

Havia tempos que os rodoviários de Nova Iguaçu e Região não tinham o que comemorar. Nem no dia 1º de Maio, Dia do Trabalhador; nem no dia 25 de Julho, Dia do Rodoviário. Agora, não! Agora temos o que comemorar! Há três anos o Sindicato iniciou um novo tempo. E de dois anos para cá recuperamos perdas, tivemos novas conquistas, participamos do crescimento econômico do Brasil.

Agora, depois dos 10% de aumento (*que quase ninguém teve, exceto os políticos... que fazem seus próprios salários e a gente paga, através de nossos impostos...*) e com a perspectiva real de conquistar a Regulamentação da Pro-



fissão de Motorista, depois de 23 anos de luta, **TEMOS O QUE COMEMORAR!**

Por isso decidimos fazer uma grande comemoração, com extensa programação festiva e sorteio de muitos prêmios de valor. Serão vários

televisores LCD, vários computadores, vários dvd's, muitos fogões, geladeiras, microondas e, talvez, até uma motocicleta (*estamos negociando e vendo se temos caixa (\$\$\$) para isso*).

Por isso faço o convite a todos

os rodoviários, rodoviárias e suas famílias: venham à comemoração do **DIA DO RODOVIÁRIO** no próximo domingo, 24 de julho, na Sede Social do Sindicato, em Belford Roxo, a partir das 10 horas da manhã. A piscina estará aberta, a quadra estará à disposição, mesas para o truco, a sueca e outros jogos também estarão à disposição. A música ao vivo está garantida e até palhaços para a criançada estão sendo convidados. Também estão garantidos refrigerantes, cervejas, salgados, etc. Quem perder vai se arrepender!

Um abraço do

Joaquim Graciano da Silva, **Buda**

Presidente

ASSOCIADO SE DESPEDE DO SINDICATO



O motorista, Pr. Luiz, quando foi se despedir dos rodoviários de Nova Iguaçu.

Luiz Alessandro Morale Alves, mais conhecido como Pastor Luiz, associou-se ao nosso sindicato em 1993 e, agora, quando está de mudança para a região dos Lagos, onde vai trabalhar na empresa Salineira, veio ao Sindicato despedir-se dos colegas, através de nosso jornal.

Casado com Dona Naimar, pai de Luan, 12 anos; Alessandro, 13; e Luis, 15, o pr. Luiz sempre se destacou como excelente profissional. Seu último trabalho em Nova Iguaçu foi na Empresa São Francisco. Ele nos conta que quando começou lá, havia acabado de perder sua mãe. Um ano e meio depois, perdeu o sogro que considerava como um pai. Mesmo com a empresa lhe oferecendo, em consideração à sua situação e às suas atividades religiosas, flexibilidade de

horário, as lembranças são dolorosas. Por isso a mudança para outra cidade.

“Mas não iria fazer isso sem me despedir do Sindicato e dos companheiros rodoviários, especialmente aos meus amigos Joaquim Graciano e ao Assis, meu colega na São José.” Para os colegas da São Francisco, que o pr. Luiz considerava uma família, sua mensagem é de que “vou com o coração partido”. Ao dizer isso estava com lágrimas nos olhos e com a sensação de deixar para trás um pedaço dele: a Família Rodoviária.

Como última mensagem aos colegas rodoviários, ele sugere que “todos venham conhecer o Sindicato. Vale a pena! Em todas as minhas reivindicações fui ouvido e atendido. Agradeço pela amizade e companheirismo e deixo um forte abraço a todos.”

Você Sabia?

Saiba calcular suas horas extras



As primeiras 12 horas extras têm que ser pagas com acréscimo de 50% e as demais com 100% de aumento sobre o valor da hora normal. E as empresas têm que avisar na sexta-feira o dia da compensação na semana seguinte. (Não vale aquele papo de você chegar de madrugada e receber a notícia de que está de folga. Isso é jogo sujo!)

Mesmo assim, cuidado! Se você fez 2 horas extras por dia, de segunda a sexta,

é equivalente a 12 horas, certo? – Aí, se a empresa te der um dia de folga (7 horas) ela ainda fica te devendo 5 horas de folga! – A folga tem que ser de 12 horas!

Muitos companheiros estão perdendo dinheiro ou folga porque não fazem as contas direito. Prestem atenção e exijam seus direitos. QUALQUER DÚVIDA, VENHAM AO DEPARTAMENTO JURÍDICO DO SINDICATO PARA ESCLARECER!

Associado vem para consulta normal, mas caso era de internamento urgente

O companheiro aposentado Geraldo Ferreira e a Dra. Camila Santos, dermatologista. A rápida decisão da Dra. Camila, apoiada pelo funcionário Othon, evitou que o companheiro corresse o risco de perder parte da perna.



No dia 04 de abril/2011, o associado Geraldo Ferreira, aposentado, esteve no Departamento Médico do Sindicato para uma consulta normal de dermatologia. Ele apresentava um quadro de “erisipela bolhosa”, infecção severa na pele, causada por bactérias muito resistentes a antibióticos orais.

“O quadro de infecção do sr. Geraldo era crítico” disse a Dra. Camila Santos, nossa dermatologista. “Por isso optamos por interná-lo imediatamente.” O companheiro Geraldo foi levado pela nossa ambulância ao Hospital JK, acompanhado pela Dra. Camila e pelo funcionário Othon.

“Tive todo o tratamento necessário e acompanhamento médico direto” falou o aposentado. Ele permaneceu 15 dias internado, período em foram realizados diversos exames que descobriram outras doenças: Diabetes Mellitus, Hipertensão Arterial e Insuficiência Circulatória nas pernas. O companheiro Geraldo não sabia que tinha essas doenças e, por isso, não usava

nenhuma medicação, fator que aumentou muito a possibilidade de perder parte da perna.

Após a alta do hospital, Geraldo voltou ao Sindicato para agradecer e mostrar à Dra. Camila a cura da sua perna que quase foi amputada. Visivelmente emocionado, ele disse que “a Dra. Camila não mediu esforços para me ajudar. Todos os contatos com o hospital foi ela quem fez, muito obrigado Dr. Camila”. O companheiro agradeceu também ao funcionário Othon e estendeu o agradecimento aos demais funcionários do Departamento Médico.

A Dra. Camila diz que

o acontecido com o sr. Geraldo deve servir de alerta para todos. “A Erisipela é causada por bactérias muito resistentes, que entram em contato com a nossa pele devido à baixa imunidade ou a alguma porta de entrada, como feridas nas pernas que demoram a cicatrizar, frieiras, etc.” Se você notar, em você mesmo ou em seus familiares, algumas dessas características, procure o Departamento Médico do Sindicato com urgência.

Dermatologista Dra. Camila Santos

Horário: Sextas-feiras: de 08:00 às 17:00h.

Sistema de Consultas: 20 senhas pela manhã e 20 senhas à tarde, por ordem de chegada.

Presidência

Deputado visita Sindicato

O Deputado Federal Walney Rocha (PTB-RJ) veio ao Sindicato para garantir seu apoio à Regulamentação da Profissão de Motorista. Fez questão de afirmar que faz parte da Frente Parlamentar pela Regulamentação e que vai votar a nosso favor no Congresso.



Da esquerda para a direita, o presidente Buda, o diretor Guilherme, o assessor do deputado Walney, Gilson Cunha; o diretor Assis e o próprio deputado Walney Rocha.



DIRETOR

Marcha à

A Marcha dos Trabalhadores à Brasília no dia 6 de julho/2011, coordenada pelas centrais sindicais e Confederações teve, mais uma vez, a participação dos rodoviários de Nova Iguaçu. Nossa delegação foi liderada pelo companheiro

Assis, 1º secretário do Sindicato e viajou em ônibus fretados pela NCST-Nova Central Sindical dos Trabalhadores, à qual somos filiados.

Nosso grupo não se limitou à Marcha. Nossa delegação também se reuniu com deputados fede-

As reivindicações importantes da

- votação pelo Congresso da redução da jornada de trabalho de 44 horas semanais para 40, sem redução salarial,
- fim do fator previdenciário, sacanagem criada no governo FHC, mantida no

- governo LULA, mas derrubamos
- reforma agrária
- regulamentação.

No dia 3 de



Na foto à esquerda, nosso diretor-secretário Assis entregando a nossa delegação na Câmara Federal, em Brasília. Na foto à direita, nossa delegação dos rodoviários em busca da redução da jornada de trabalho de motorista e reforma agrária. Toda a delegação viajou em



TÓRRIA

à Brasília

rais, cobrando apoio para a Regulamentação da Profissão de Motorista. O companheiro Assis, que é candidato a vereador, em Mangaratiba (cidade de nossa base territorial), levou a posição dos motoristas da região e do nosso Sindicato, unanimemente favorável à Regulamentação. Segundo ele “a Marcha e todas as mobilizações que acontecerão a seguir, unifica a pauta das centrais sindicais (exceto da Cut que não quis participar) e organiza nosso calendário de lutas”.

ações mais

Marcha foram:

A e que quer- r agora, ria ção da terceiri e agosto vamos encerrar a Campanha com um evento em São Paulo, onde cerca de 100 mil pessoas deverão participar. “Vamos aumentar a pressão para aprovar matérias de interesse dos trabalhadores”, disse Assis.



ando documento do Sindicato do deputado Walney Rocha, delegação em Brasília que nos representou na Marcha dos o, fim do fator previdenciário, regulamentação da profissão ônibus da NCST/RJ - Nova Central, à qual somos filiados.

PRESIDÊNCIA

Café com o Comandante

No dia 10 de junho/2011, o presidente Joaquim Graciano participou de encontro com o Comandante Sérgio Mendes do 20º BPM de Mesquita. Estiveram no encontro diversas autoridades, sindicalistas e empre-

sários da região, entre eles o prefeito de Mesquita, Arthur Messias e o prefeito de Nilópolis, Sérgio Sessin.

Foram discutidos diversos assuntos de interesse comunitário, inclusive questões de segurança e a reali-

zação de eventos sociais na região.

O Comandante Sérgio Mendes fez questão de dizer que **“sozinhos não conseguimos muita coisa, mas juntos podemos concretizar nossos sonhos”**.



O presidente Buda com o coronel Sérgio Mendes e os prefeitos Arthur Messias e Sérgio Sessin.

DIRETORIA FINANCEIRA

Inauguração da agência Santander

Dentre as funções da Diretoria Financeira do Sindicato está o bom relacionamento com as agências bancárias da cidade. Por isso mesmo o diretor-financeiro, companheiro Guilhermino Quarterolli esteve, juntamente com o presidente Buda, na inauguração da nova agência do Banco Santander em Nova Iguaçu. A agência fica na Av. Nilo Peçanha 412, bem perto da Via Light.



O presidente Buda, o diretor Guilhermino e a simpática gerente da agência Via Ligth, Helena Araújo, que os recebeu em grande estilo.

A inauguração aconteceu no dia 21 de junho/2011, às 19:00h

e a gerente da agência, Helena Araújo mostrou toda a estrutura que

coloca à disposição dos clientes, entre eles, é claro, o nosso Sindicato.

PELO FIM DA DUPLA FUNÇÃO, JÁ!

O Sindicato abraça essa campanha e apóia os motoristas que se recusarem a sair sem cobrador, mas ressalta que a vitória só virá com a conscientização, mobilização e ampla participação de todos.

Conversem com seus colegas!
Mobilizem-se e chamem o Sindicato!



Sindicato dos Trabalhadores em Transportes Rodoviários de Nova Iguaçu e Região

Os Serviços do Sindicato

Em cada edição de nosso jornal estamos mostrando parte dos serviços prestados pelo Sindicato. Isso é para você conhecer bem o seu Sindicato. Nesta edição vamos falar de Saúde. Entrevistamos o Dr. Milton Jorge, médico

urologista do Sindicato.

Ele nos fala sobre a importância da prevenção do câncer de próstata, doença que pode atingir muito os motoristas e trocadores, assim como pessoal de escritório – os homens, é claro – porque

são profissionais que passam a maior parte do dia assentados em seus postos de trabalho.

Confira também a dica para alguns alimentos que são importantes na prevenção do câncer de próstata.

Prevenção do Câncer de Próstata



1- Quem deve realizar o exame preventivo de próstata?

R: Todos os homens a partir de 45 anos, e com 40 anos aqueles com história familiar de câncer de próstata (pai, irmãos, tios e avós).

2- Quais as doenças mais comuns relacionadas à próstata?

R: Hipertrofia Prostática Benigna, Prostatite, Câncer de Próstata, Cistos Prostáticos.

3- Em que consiste o exame de próstata?

R: Os exames mínimos necessários para avaliação inicial são:

- **PSA** – (Antígeno Prostático Específico): Exame realizado por dosagem sanguínea.
- **UTRASSOM PROSTÁTICO**: Avaliação do tamanho prostático, nódulos e cistos prostáticos e avaliação de resíduo vesical.
- **TOQUE PROSTÁTICO VIA RETAL**: Avaliação do tamanho e consistência da próstata endurecida, nódulos mobilidade. E outros exames mais específicos.

4- O que é PSA?

R: É a sigla em inglês do Antígeno Prostático Específico, uma substância produzida pela próstata NORMAL, e em grande quantidade pela próstata com câncer (tumor).

5- Apenas a realização do exame de sangue do PSA é suficiente ou existe a obrigatoriedade em se fazer o exame de toque?

R: A realização somente do PSA não é suficiente para uma avaliação inicial da próstata, pois 20% dos cânceres de próstata podem ter o PSA inicial normal, sendo muitas vezes detectado ao toque prostático ou através do ultrassom.

6- O PSA elevado quer dizer que o paciente está com câncer de próstata?

R: Não. O PSA pode se elevar em situações comuns,

como: após relação sexual, cavalgada, toque prostático ou outras doenças prostáticas, retenção urinária aguda e cistoscopia.

7- Quais os sintomas que um paciente que esteja com alguma doença na próstata pode apresentar?

R: Dificuldade para urinar, jato urinário fraco, aumento da frequência urinária, levantar à noite para urinar.

8- Com que periodicidade o exame preventivo de próstata deve ser realizado?

R: Normalmente deve ser realizado anualmente ou na presença de sintomas.

9- Caso o paciente tenha alguma doença na próstata e tenha que operar, ele ficará impotente?

R: Depende da cirurgia a ser realizada. Em caso de câncer de próstata, se o paciente for submetido à prostatectomia radical (retirada total da próstata), poderá ocorrer impotência e/ou incontinência urinária.

10- Existem outros tratamentos além da cirurgia?

R: Sim. Para os casos de tumores malignos existem a radioterapia, a braquiterapia e o tratamento hormonal. Em caso de aumento da próstata de forma benigna faz-se uso de doxazosina, tausulosina e finasteric.

Urologista – Dr. Milton Jorge

Horário:

Terças e Quintas-feiras: de 08:00 às 12:00h.

Sistema de Consultas:

25 senhas, a cada dia, por ordem de chegada.

Dieta preventiva do câncer de próstata

É importante saber que o câncer de próstata (tumor) já ultrapassou o câncer de pulmão nos homens. É a terceira causa de morte mais frequente entre pessoas do sexo masculino.

A seguir, confira alguns alimentos que veem sendo reconhecidos como possíveis agentes de prevenção do câncer de próstata:

Licopeno: o licopeno é um beta-caroteno natural, responsável pela cor vermelha de certos alimentos. Encontra-se em tomates, cenouras, mamão, melancia, etc. Segundo estudos o consumo desses alimentos pode diminuir até 35% os riscos do câncer de próstata.

Alho e Cebola: Segundo o Instituto do Câncer dos EUA, o alho e a cebola têm um composto sulfuroso – o allium – que pode reduzir em até 30% o risco de câncer prostático.

Soja: é o vegetal mais rico em isoflavonóides (estrógenos vegetais) e responsável pelos baixos índices de câncer de próstata entre os asiáticos.

Semente de linhaça: o consumo diário de 4 colheres de chá de sementes de linhaça misturadas com o suco de sua preferência, diariamente, é altamente indicado. As sementes podem ser trituradas (no liquidificador) ou consumidas inteiras.

Vitamina E: pode ser encontrada em nozes, sementes, clara de ovo, óleos, castanha-do-pará, frutos do mar, aves e grãos. Duas nozes por dia suprem as necessidades diárias de cada pessoa.

Verduras e Chá Verde: apesar dos estudos científicos não estarem completos, recomenda-se o consumo periódico de brócolis, couve-flor, espinafre e dois copos de chá verde (200 ml) por dia.

Resumindo:

- Evite excesso de gorduras saturadas (carne, por exemplo e frituras);
- Consuma mais os alimentos que tenham ácidos como ômega-3 (sardinhas, em latas ou frescas e peixes em geral), legumes e frutas com licopeno, verduras, alho e cebola.
- Tome chá verde, sem excesso. Dois copos de 200 ml, por dia, são suficientes.
- Os dois alimentos com benefícios mais comprovados na prevenção são a soja e a semente de linhaça.

Dia do Rodoviário

Entre as atrações, um rodoviário que é um verdadeiro “zoológico”



Até o nome é de artista: Sílvio dos Santos. Ele é cobrador da empresa Flores que considera “a melhor empresa para se trabalhar, aqui na região porque respeita seus funcionários”. Tem 25 anos de profissão e, há 14 anos é associado do Sindicato. Sílvio é casado com d. Regina Dias dos Santos, com quem tem um filho, Mateus Dias dos Santos, de 5 anos. Tem ainda, do primeiro casamento, os filhos Simone, 31 anos; Luciana, 25, André Luiz, 21 e Vanessa Pereira, 19.

Nos ônibus em que trabalha, o mau-humor é proibido. Sílvio dos Santos imita as “vozes” de dezenas de animais, tais como porco, gato, cachorro e passarinhos; de alguns personagens de desenhos animados, como Olívia Palito, Popeye, Dudu, Pato Donald e Baby Sauro, além de sirenes dos bombeiros, samu, polícia, etc. E os passageiros, é claro, se divertem.

Ele se declara um “cobrador à moda antiga, quando a gente trabalhava em pé, com as notas enroladas nos dedos das mãos. Também

todos faziam questão de tratar bem os passageiros. Eu continuo assim até hoje. Tanto que saí da linha de Xerém e o pessoal tá sempre reclamando minha volta.”

Sílvio hoje trabalha na linha 201, que faz o trajeto Shopping Grande Rio x Jardim Noia (perto do Jardim Metrôpolis) e se prepara para aposentar. Enquanto isso continua divertindo seus passageiros e participando do Sindicato. Ele aproveita para incentivar seus colegas a se sindicalizarem: “vale a pena, gente! O Sindicato é nossa casa, nós somos donos e agora, com o presidente Buda, estamos sendo respeitados e valorizados. Gosto de todos os diretores mas digo, sem desfa-zer de ninguém, que o Buda é especial e está fazendo voltar a importância do nosso Sindicato.”

PARA A CRIANÇA

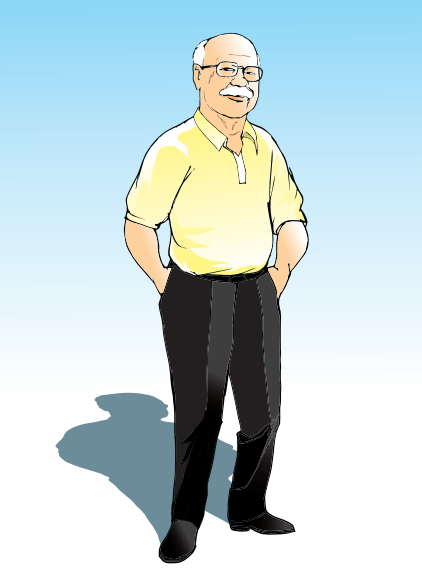
Na grande festa do Dia do Rodoviário deste ano, o Sílvio vai se apresentar para as crianças, fazendo suas consagradas imitações. Não deixem de levar seus filhos para se divertirem com mais essa atração que o Sindicato vai proporcionar no domingo, 24 de Julho, DIA DO RODOVIÁRIO.

Continuação da 1a.página

Regulamentar a profissão

Segundo o sr. Omar, que lidera essa luta há mais de 23 anos, “a importância da regulamentação de nossa profissão é que o motorista poderá ter horário certo de trabalho, férias regulamentares, aposentadoria especial, adicionais de penosidade e periculosidade, além de passar a ser mais respeitado como trabalhador. Resumindo em uma palavra, eu posso dizer que será uma conquista **ESPETACULAR!**”

GRANDE OBSTÁCULO ESTÁ SENDO REMOVIDO



O companheiro Omar é o líder nacional da luta pela regulamentação da profissão de motorista.

Confederação das empresas, senador Clésio Andrade (PR/MG), declarou, no Congresso Nacional, que “quem é contra a regulamentação da profissão de motorista é porque nunca dirigiu profissionalmente”.

A declaração do senador Clésio, presidente da CNT-Confederação Nacional dos Transportes, foi feita no lançamento da **Frente Parlamentar pela Regulamentação da Profissão de Motorista**, que aconteceu em Brasília, no dia 19 de maio/2011, em frente a uma gigantesca platéia formada, sobretudo, por sindicalistas rodoviários filiados à **NCST** (central à qual somos filiados). A Frente Parlamentar - que tem mais de 30 senadores e 200 deputados federais - é presidida pela deputada federal Jô Moraes (PCdoB/MG). No Senado, a Frente é liderada pelo senador Paulo Paim (PT/RS), autor do projeto do **ESTATUTO DO MOTORISTA**.

MAIS NOTÍCIAS

Leia a história em quadrinhos sobre a Regulamentação, na página 8. Além disso, nosso jornal “O RODOVIÁRIO em marcha” estará sempre dando notícias das atividades dessa Frente Parlamentar. Fiquem antenados!



PISCINAS PORTO RICO

Pioneira em Nova Iguaçu há 30 anos

Rod. Presidente Dutra, s/nº - Km 14
Loja - Centro - Nova Iguaçu/RJ
www.piscinasportorico.com.br

2767-0763
2768-0121



PISCINAS PORTO RICO
Pioneira em Nova Iguaçu há 30 anos
2767-0763 / 2768-0121

SODRAMAR

No seu dia-a-dia ou na feijoada de domingo
o ingrediente principal é sempre o mesmo:

Feijão Granfino.



Feijão Granfino. Qualidade e sabor que conquistam com 100%.

OLHO VIVO

VENCIMENTO DA CNH

O assessor jurídico do nosso Sindicato, Dr. Gustavo Palladino, faz um alerta a todos os motoristas: “há novas regras para a renovação da CNH-Carteira Nacional de Habilitação. Agora a CNH só pode ser renovada durante o prazo máximo de 30 dias após o vencimento dela. Após este prazo, a carteira é cancelada automaticamente e o condutor será obrigado a prestar todos os exames novamente: psicotécnico, legislação e de rua; igualzinho a uma pessoa que nunca tirou carteira”.

Esta lei não foi adequadamente divulgada e muitas pessoas que já perderam suas Carteiras terão de repetir todos os exames. As mudanças começa-

ram a valer no dia 1º de ABRIL de 2011. E foram incluídos novos conteúdos para os exames, além de uma nova (maior) carga horária. Esta alteração foi publicada no Diário Oficial da União (DOU) e aumenta a carga horária do Curso Teórico de 30 para 45 horas/aula e do Curso

Prático de 15 para 20 horas aula.

Portanto, fiquem atentos quanto ao vencimento de sua CNH. Além da multa pelo vencimento da CNH, há um custo alto para tirá-la novamente. Fica por volta de R\$ 1.200,00 e demora de dois a três meses.

Mais uma regulamentação sem a devida divulgação!

Está proibida a manutenção do plástico no extintor de incêndio. A multa para quem for encontrado com o extintor ainda com a proteção de plástico é de R\$ 127,50 e cinco pontos na Carteira.

Assim companheiros e companheiras motoristas, providenciem, com urgência, a retirada do plástico do extintor. O extintor de fogo obrigatório do carro tem que estar livre do plástico que acompanha a embalagem.

Isenção de taxa para renovar a CNH

Se você vai renovar sua CNH-Carteira Nacional de Habilitação, não se esqueça de passar primeiro no seu Sindicato dos Rodoviários e pegar a isenção para a realização dos exames médicos na clínica do Detran. É um direito que o presidente Buda solicitou diretamente ao Governador

Sérgio Cabral e que nos foi concedido e estendido a todos os rodoviários do estado do Rio de Janeiro.

No Sindicato, procure o companheiro Ary, na Secretaria Geral. Ele esclarecerá todas as suas dúvidas e, o que é mais interessante, pode lhe dar um “trei-

namento” rápido, fazendo com você um exame simulado da prova escrita.

Esse serviço vale somente para os RODOVIÁRIOS SINDICALIZADOS. Se você ainda não é sócio, pode se sindicalizar no mesmo local: Secretaria do Sindicato, 2º andar da Sede.

Rodoviário sindicalizado é rodoviário respeitado!

Veja como é fácil ser respeitado: basta ligar para a Secretaria do Sindicato - 2767.4973 - e obter todas as informações necessárias.

NOSSAS LUTAS – 21

REGULAMENTAÇÃO DA PROFISSÃO

