



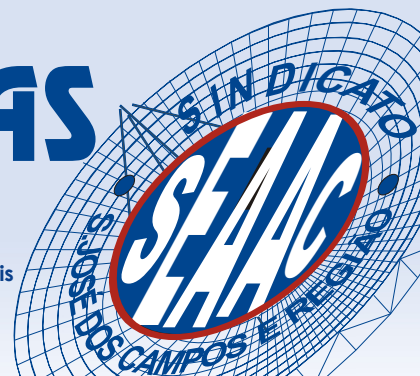
SEAAC NOTÍCIAS

Nº2 - Jun-Jul/2011

Sindicato dos Empregados de Agentes Autônomos do Comércio e em Empresas de Assessoramento, Perícias, Informações e Pesquisas e de Empresas de Serviços Contábeis de São José dos Campos e Região

<http://www.seaacsjc.org.br> - <http://seaacsjc.blogspot.com>

Base Territorial: Vale do Paraíba e Litoral Norte (Caraguatatuba e Ubatuba)



JORNADA NACIONAL DE LUTAS MOBILIZA TRABALHADORES EM TODO O PAÍS

Os trabalhadores de todo o Brasil estão mobilizados na Jornada Nacional de Lutas, uma série de mobilizações em defesa da Agenda Unificada dos Trabalhadores. Já foram realizados diversos eventos, como uma manifestação em Brasília, dia 6 de julho que reuniu milhares de trabalhadores, encontros entre centrais e parlamentares de diversos estados, além de outros eventos de mobilização. No último dia 14, aconteceu a mobilização conjunta dos Estados da região Norte e, no dia 3 de agosto, acontecerá uma grande manifestação, no Pacaembu, em São Paulo, agregando os trabalhadores de toda a região Sudeste.



Veja a lista de reivindicações da classe trabalhadora:

- jornada de trabalho de 40 horas sem redução de salários;
- fim do fator previdenciário;
- regulamentação das Convenção 151 (negociação coletiva no setor público) e a ratificação da Convenção 158 (contra a demissão imotivada);
- mudança na política econômica governo (redução dos juros, novo projeto de desenvolvimento, mais e melhores empregos, salário igual para trabalho);
- garantia de aplicação de 10% do Orçamento da União em Educação; e
- reforma agrária e reforma urbana do solo, contra as discriminações e contra a precarização das relações de trabalho por meio de terceirizações.

É bom lembrar que a Agenda Unificada foi construída em plenária sindical histórica, gigantesca, com a presença de cerca de 30 mil sindicalistas de 4500 entidades, durante a Conclat 2010.

OS TRABALHADORES EAA TAMBÉM PARTICIPAM DESTA MOVIMENTO HISTÓRICO

ATENDIMENTO LITORAL!

O SEAAC DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS E REGIÃO tem a satisfação em comunicar às empresas e empregados, que a Subsede de Caraguatatuba está atendendo de segunda à sexta feira, das 13h30 às 17h30, à Av. Frei Pacífico Wagner, nº101 sala 2 - Centro-Caraguatatuba/SP. Para maiores esclarecimentos, por favor, contatar pelo fone: (12) 3883-6308 com **Andréia** ou e-mail: seaac@seaacsjc.org.br. Fique por dentro, visite nosso site: www.seaacsjc.org.br.
Sede SJC (12) 3923-6400
Subsede Jacareí (12) 3962-3466
Subsede Taubaté (12) 3621-7860

AULAS DE FORRÓ E COUNTRY



SERÃO

realizadas na subsede de Jacareí aulas de dança com a professora Viviane Felix. Venha participar também deste entretenimento e aprender um novo estilo de dança. Para maiores informações entre em contato pelo telefone 3962-3466 (Viviane).



Opinião

Entre as funções do Sindicato

está a defesa e a fiscalização dos direitos dos trabalhadores por ele assistidos. Porém, o sindicato também existe para equilibrar forças: a força de quem detém o capital (patrão) e de quem trabalha para que o mesmo cresça (empregado). A isso damos o nome de negociação.

Em geral as negociações acontecem entre sindicatos patronais e os sindicatos dos empregados, mas, também podem acontecer diretamente entre empresas e empregados, desde que o sindicato seja procurado para intermediar esta negociação. Essa iniciativa se faz importante, pois, garante maior respaldo aos tramites da negociação que tem por base a convenção coletiva de cada categoria.

A convenção coletiva complementa os direitos descritos na CLT - Consolidação das Leis do Trabalho porquanto traz em si importantes conquistas galgadas ano a ano pelo sindicato com a participação efetiva dos trabalhadores. Todos os direitos descritos nas convenções devem ser cumpridos e respeitados pelas empresas.

Um bom exemplo é o direito à alimentação, direito este que vem sendo burlado por muitas empresas. Este é um dos problemas enfrentados atualmente pela subsele de Caraguatatuba onde a maioria das empresas, em particular as empresas de contabilidade, não cumpre este item que está descrito na convenção coletiva da sua categoria; as mesmas alegam que seus empregados fazem as refeições em suas casas e que por isso não precisam receber o auxílio alimentação.

Queremos alertar a essas empresas que este posicionamento é errado! O auxílio alimentação também se destina a complementar as despesas em supermercados, caso o trabalhador não queira usá-lo em restaurantes. Diante dessa injustiça pedimos a todos os trabalhadores que denunciem ao sindicato esse tipo de abuso. Vale lembrar que o direito negado um dia será cobrado e que o sindicato também existe para ajudar o trabalhador a fazer esta cobrança e, principalmente, a obter bons resultados.

Andréia de Fátima Heil
Assist. Coordenação do SEAAC

Saúde

CUIDADOS COM A PELE



O Inverno começou no último dia 21, exatamente às 14h16. Este ano, a estação mais fria do ano terá 93 dias. É bom lembrar que, nesse período, também é necessário cuidar da pele.

Na verdade, os cuidados devem ser redobrados.

A água quente e o uso exagerado de sabonetes, principalmente os em barra, podem contribuir para a desidratação da pele. Evite usar sabonete em barra nesses dias. Eles removem a camada protetora que reveste a pele, tornando-a seca.

Além disso, o clima frio e seco maltrata a pele, deixando-a ressecada e sem brilho. Assim, a hidratação precisa ser reforçada. Se não conseguir evitar os banhos quentes, diminua o tempo e use algum produto hidratante logo em seguida.

Nossa pele possui uma cobertura de oleosidade natural. Sem ela, aumenta a incidência de doenças como dermatite atópica, eczemas e outros problemas que levam à descamação e, em certos casos, coceira.

- ▶ Siga essa dicas e mantenha a pele protegida durante a estação mais fria do ano:
- ▶ Evite banhos muito quentes, demorados e com muito sabonete;
- ▶ Substitua o sabonete em barra pelo líquido e use óleos hidratantes durante o banho;
- ▶ Após o banho, aplique uma camada fina e uniforme de hidratante em todo o corpo;
- ▶ Consuma muito líquido (água, sopas e chás) e mantenha a hidratação interna do corpo;
- ▶ Não se esqueça do protetor solar.



DENUNCIE: 0800 11 16 16

Finanças sob controle:

Gastar mais do que se ganha afeta trabalho, saúde e família

Em tempos de turbulência financeira, é preciso tomar todo o cuidado para que os problemas de dinheiro não cheguem em casa. Esse cuidado, aliás, serve para qualquer época. Dentro desse contexto, algo que realmente não condiz com um bom comportamento financeiro é querer ter um nível de vida acima dos seus ganhos.

De acordo com consultor de finanças pessoais Samuel Marques, responsável pelo curso de Organização Financeira da "OZ! Organize sua Vida", gastar mais do que pode é um problema de ausência de educação financeira. "Falta a noção de débito e crédito, de gastar até o limite do que possui. Não recebemos isso na escola, na faculdade, em lugar nenhum", afirma.

O excesso de propagandas que as pessoas recebem e a vontade de fazer parte de grupos também levam ao descontrole sobre o dinheiro, que causa três grandes problemas. "A consequência imediata são dívidas. A longo prazo, essas dívidas crescem e podem causar distúrbios do sono, gastrite devido a preocupação e queda da produtividade no trabalho. Outro fator é que a família se desfaça. Metade dos divórcios acontece durante uma crise financeira", observa Marques.

ADMINISTRE SUAS FINANÇAS E TENHA UMA VIDA MAIS TRANQUILA

As pessoas sempre almejam pagar todas as contas, divertir-se e, ainda, economizar algum dinheiro para uma emergência tudo isso sem estourar o cartão de crédito ou entrar no cheque especial. Equacionar os gastos e a renda é sempre um desafio mesmo para os que ganham altos salários. Nada que um bom planejamento e um mínimo de disciplina não resolvam: saber administrar o próprio dinheiro é o caminho certo para realizar os sonhos de viagens à casa própria sem comprometer a saúde financeira de sua casa.

Veja os quesitos mais importantes para administrar seu dinheiro sem abrir mão de coisas importantes:

A família - O primeiro passo é conversar abertamente com todos os membros da família sobre as finanças da casa. Os resultados nunca serão os esperados se nem todos estiverem envolvidos no projeto.

Despesas - A melhor forma de ter a exata noção do quanto se gasta com cada item é registrar em detalhes as despesas da família. Liste todos os itens e coloque os valores em uma tabela.

Desperdícios - Outra prioridade é identificar todos os desperdícios que, porventura, ocorrem em sua casa.

Impostos anuais - Os gastos sazonais também devem ser incluídos nos cálculos: imposto de renda, IPTU, IPVA, seguro do carro.

Cartões de crédito - Todo cuidado com o uso de cartões de crédito é pouco. Além de estimular as compras por impulso, em sua maioria dispensáveis, muitos cobram anuidades salgadas e altos juros no caso de atraso no pagamento da fatura.

Cheque especial - Para quem freqüentemente fica pendurado no cheque especial, o ideal é pesquisar quais bancos oferecem as menores taxas de juros do mercado.

Compras - Sempre que possível pague suas compras à vista.

Liquidações - Não acreditar sempre em anúncios de liquidação e não comprar um produto simplesmente por ele estar barato ajuda (e muito) a controlar as despesas do mês.

Autor - Samuel Marques, advogado especialista em direito societário e teologista

Trabalho: Meio de Sobrevivência ou Meio de Desenvolvimento Pessoal

Você já deve ter sido abordado com perguntas do tipo: "O que você faz para sobreviver?", "qual o seu ganha-pão?" etc. Muitas vezes, somos até questionados desde criança com essas mesmas perguntas, dia após dia, feitas pelos nossos pais, tios, avós. Vale notar que essas perguntas já trazem embutidas uma idéia que provavelmente se tornou uma crença íntima em nosso interior: a crença de que o trabalho é meramente um meio de sobrevivência, um fardo que precisamos carregar para prolongar a nossa existência.

Será mesmo? Esta crença pode influenciar na escolha da profissão de muitos jovens, que motivados apenas pelo medo e insegurança, procuram uma carreira baseada apenas em sua remuneração e ganhos materiais, distanciando-se cada vez mais das verdadeiras metas interiores do seu ser. Outras pessoas até estão em carreiras que foram escolhidas em um momento de lucidez de sua essência mais pura, porém acabaram por mudar o foco de seu objetivo e vêem o trabalho como um fardo.

Quão motivado você se sente numa 2ª-feira ou no primeiro dia de trabalho após alguns dias de descanso? Já começa a semana ansioso pela sexta-feira? Vale refletir como você encara seu trabalho.

Por outro lado, temos a opção de ter ou encarar o nosso trabalho como um meio de evolução em todos os sentidos. Podemos aprender a cada minuto com nosso trabalho, como por exemplo: a relacionar-mos melhor com nossos colegas, a superar desafios com maneiras cada vez mais criativas, a conscientizar as pessoas de sua força interior, a agir com mais tranquilidade, a aprender uma forma melhor de ajudar a humanidade etc. Será que vale realmente à pena viver grande parte da nossa vida fazendo ou encarando nosso trabalho como algo que não gostaríamos de estar fazendo? Algo que não nos dá prazer, aprendizagem e auto-desenvolvimento?

Antes de já ir mudando de trabalho, tentado a agir por impulso emocional, é sensato descobrir quais são as vantagens e desvantagens que ele lhe proporciona e refletir sobre o que pesa mais. Muitas vezes, o trabalho já oferece ótimas oportunidades de evolução integral e apenas não conseguimos enxergá-lo, pois olhamos apenas para seus defeitos.

Se mesmo assim você não está completamente satisfeito com seu trabalho, ou não conseguiu harmonizá-lo com suas metas e valores interiores, pode ser um momento para refletir se deve continuar investindo nele.

Elaborar um plano de ação com metas para a mudança é algo que poderá ajudá-lo(a) muito. Muito mais importante que o plano é saber quais são seus valores interiores para poder definir suas metas. E depois, procurar algo que esteja realmente congruente com seus pensamentos e sentimentos. A certeza de estar fazendo algo de acordo com seu Ser Essencial e com aquilo que você veio aprender e compartilhar é algo que lhe proporcionará imensa satisfação e motivação.

Lembre-se que a resposta para cada pergunta contida neste artigo só poderá ser respondida por uma pessoa: VOCÊ!

Autor: Saulo Nagamori Fong - Coordenador do Instituto União é Ser Humano, Educador, Fotógrafo, Coach e Palestrante com abordagem psico-corporal.

AGENDA ESPORTIVA

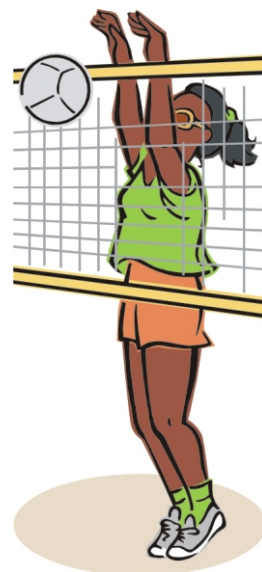
TORNEIO DE FUTSAL MASCULINO



Aconteceu no dia 17 de Julho o **3º torneio ASEAC de Futsal Masculino**. O evento foi realizado na quadra poliesportiva do SESC de SJC e a equipe vencedora foi a ADC URBAM (SJC). O vice-campeonato ficou com o time do SEAC SJC.

O Seac agradece a participação de todos !

TORNEIO DE VÔLEI FEMININO



Acontecerá em Taubaté no dia 18 de agosto, à Av. Engenheiro Milton de Alvarenga Peixoto, nº 1264 o campeonato de voleibol feminino. Faça sua inscrição por equipe ou individual e venha participar conosco.

Pratique esporte, mesmo que não competitivamente, pois, é saudável e você faz boas amizades que duram para o resto da vida. (Fernando Scherer)

NOVAS PARCERIAS

FARMÁCIA FARMA FORTE

Rua: Rui Barbosa,
192 Centro
Tel: (12) 3951-1559

RESTAURANTE NOVA OPÇÃO

Rua: Dr. Lucio
Malta, 360 Centro
Tel: (12) 3961-3535

PSICÓLOGA

Flávia Peixoto Thomaz - CRP 06/95399
Rua Guarulhos, 157 sala 18 - Centro
Tel: (12) 3881-1407 - resid. (12) 3883-7326
Recepção do Profissional Center



TROCA DE IDÉIAS

Desde o início do ano, o SEAC vem realizando o "TROCA DE IDÉIAS", que acontece todas as terças quintas - feiras de cada mês na sede e nas subdesdes e está sendo um verdadeiro sucesso, veja os temas abordados:

FGTS, INSS, Auxílio Doença, Licença Maternidade, Pensão por Morte, Aposentadoria por Tempo de Serviço, Aposentadoria por Invalidez, Homolognet, 13º Salário (incidência), Sistema 5S, Nota Fiscal Eletrônica (obrigatoriedade), Conectividade Social, Nota Fiscal Paulista, Previdência Social, Vale Transportes, Abandono de Emprego, Justa Causa, Rescisão Indireta, Aposentadoria Geral.

Não fique fora dessa, venha saborear conosco um maravilhoso lanche cheio de boas idéias.

Ligue para nós ou envie um e-mail confirmando a sua presença ou fazendo a sua sugestão de tema para a próxima reunião.



Seac de São José dos Campos e Região

Sede: Rua República de Israel, 303 - Jd. Osvaldo Cruz - São José dos Campos/SP
Cep 12216-620 - Fone: (12) 3923-6400 - Fax: (12) 3941-3386

www.seacsjc.org.br - seaacsjc.blogspot.com - email: seac@seaacsjc.org.br

Subsede Caraguatatuba: Av. Frei Pacífico Wagner, 101 sala 2 - Centro - Fone: (012) 3883-6308

Subsede Jacareí: Rua Cônego Benedito Rodrigues da Cunha, 198 - Centro - Jacareí - Fone: (12) 3962-3466
Subsede Taubaté: Rua Duque de Caxias, 215 - sala 02 - Centro - Fone (12) 3621-7860

jornalista/rp: nisia andrade silva - mtb 25.697/conrerp 2204 - colaboradora Cristiane de Carvalho Terrassaka

TRABALHADOR NOSSA BANDEIRA É DEFENDER SEUS DIREITOS!