



SEAAC NOTÍCIAS

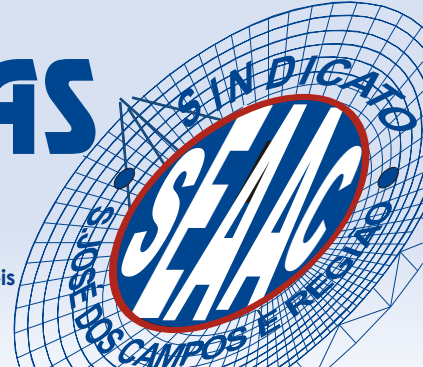
Subsede Jacareí e Região

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)

Nº3 - Set-Out//2011



PASSEIO EM ATIBAIA

O SEAAC promoveu mais um passeio agradável para os trabalhadores da categoria.

Diversão, integração e entretenimento foi à proposta da excursão para a Festa das Flores e Morangos em Atibaia. O passeio foi realizado no dia 25 de setembro e a adesão dos trabalhadores foi grande; foram necessários dois ônibus e três vans para transportar mais de 140 pessoas, incluindo sócios do sindicato e seus acompanhantes.

Os que participaram puderam apreciar a beleza e tranquilidade do local, um lugar ideal para refrescar a mente por ter tantas flores e plantas que alegam a vida, além de delícias produzidas com morangos.

No retorno a alegria era geral, pois, quem participou curtiu um fim de semana agradável e bem divertido.

"Esta é a proposta do SEAAC, proporcionar o melhor aos associados, uma boa estrutura e um transporte confortável. O sindicato foi muito elogiado e espera transformar esta viagem em uma tradição a ser realizada anualmente", afirmou José Roberto Souza Netto, diretor da entidade, que agradece imensamente a participação dos trabalhadores de Jacareí e região, ano que vem tem mais!

Não perca tempo, fique sócio!



LEMBRETE AOS ASSOCIADOS

Caros associados, as comemorações de final de ano estão chegando e junto com elas os kits de natal. Não fique parado, mantenha a sua contribuição em dia e garanta o seu KIT DE NATAL SEAAC.

E NÃO PARA POR AÍ!

Os associados que estiverem com as contribuições em dia, além de garantir o seu KIT de fim de ano, ainda concorrerão ao sorteio de um ano de Plano Odontológico gratuito.

*É isso mesmo, **1 ANO DE UNIODONTO GRÁTIS!!!***

Está esperando o quê?

Fique em dia com a mensalidade até o dia 20/11, garanta o seu KIT de NATAL e concorra ao sorteio do Plano Odontológico da UNIODONTO.

Para participar do sorteio ligue para: (12) 3923-6400 (falar c/Neide ou Matheus), atualize os seus dados no cadastro do SEAAC e retire o seu número de participação do sorteio.

LEIA

Pág.2 - Opinião

Pág.2 - Seguro Desemprego

Pág.2 - Caminhada

Pág.3 - Agenda esportiva

Pág.3 - Frutas, doces, remédios

Pág.4 - Relação de convênios

**NOVO ENDEREÇO
SUBSEDE JACAREÍ**

**Rua Santa Cecília, 319
Centro - Jacareí
CEP: 12308-150**

SEGURO DESEMPREGO



O governo federal criou novas regras para limitar o pagamento do benefício do seguro-desemprego. Em São Paulo, já está sendo implementado o sistema: o trabalhador, quando for pedir o benefício, receberá até três cartas de recomendação de emprego. Se faltar às entrevistas ou recusar a vaga, sem justificativa, terá o seguro-desemprego suspenso.

As vagas oferecidas são retiradas de cadastros dos centros públicos de emprego. Para recusar as propostas de emprego, que deverão ser compatíveis com a função do trabalhador e com salário igual ou maior que o anterior, o desempregado poderá alegar doença, que está fazendo curso profissionalizante (para exercer novo cargo) ou dificuldade de locomoção. Se não houver vagas disponíveis para o perfil do trabalhador, ele não será prejudicado e receberá o seguro normalmente.

O objetivo, segundo o MTE, é coibir fraudes e facilitar a recolocação dos trabalhadores. Segundo Rodolfo Peres Torelly, diretor do Departamento de Emprego e Salário, órgão que pertence ao Ministério, a nova regra deverá afetar mais quem ganha até R\$ 1.500 por mês. São os trabalhadores dessa faixa de renda os que mais procuram o seguro e que ocupam funções que têm mais vagas sendo ofertadas.

Trinta dias continua sendo o tempo para a liberação do benefício, mesmo com a nova determinação do Ministério do Trabalho.

CAMINHADA



Você sente dores

pelo corpo todo e não sabe a razão? Caminhe. As dores podem ser sintomas de fibromialgia, uma doença que atinge 5% da população provocada pelo mau funcionamento do mecanismo que regula a dor no corpo. Para melhorar os sintomas, geralmente acompanhados de depressão e ansiedade, no caso, o melhor é andar.

A conclusão é de Valéria Valim, que fez um estudo com 80 mulheres de 18 a 65 anos que têm

a doença. Metade delas fizeram alongamentos três vezes por semana e outro grupo caminhou na mesma frequência. As que caminharam sentiram-se mais dispostas, a ponto das outras, com inveja, pedirem para trocar de grupo. Para o reumatologista Jamil Natour, o chefe do setor de coluna Vertebral da Universidade Federal de São Paulo, que coordenou o estudo, a caminhada é ideal, porque alivia não só as dores, como diminui os problemas emocionais dos pacientes.

Opinião



O SEAAC é uma entidade representativa que luta pelos direitos dos trabalhadores. Sem o sindicato os trabalhadores não teriam força para garantir, por exemplo, boas condições de negociações com o patronato na busca por reposição e reajustes salariais, garantia e ampliação de direitos trabalhistas entre outros itens que são importantes para a valorização de categoria.

Um sindicato forte é aquele que conta com a participação de muitos trabalhadores da base, seja na pauta de mobilizações e reivindicações da categoria, seja no número de sindicalizados.

É muito importante contribuir com o seu sindicato, pois se trata de uma parcela de contribuição que o trabalhador investe para a sua representação sindical. O recolhimento da contribuição permite que as entidades representativas defendam os profissionais e fortaleçam as categorias. É um círculo virtuoso, onde a arrecadação é convertida em serviços de interesse dos trabalhadores. Quanto maior a arrecadação, mais serviços serão prestados.

Veja algumas atividades voltadas para as categorias: Cursos de Qualificação Profissional, Encontros de Trabalhadores, Viagens e Excursões, Campeonatos e Torneios Esportivos, Planos de saúde e odontológico, Agência de viagens, Faculdades, Clube de Campo, Salões de beleza, Academias, Restaurantes, Atendimento Jurídico e o Troca de Idéias um verdadeiro sucesso, pois a cada encontro os participantes podem aumentar seu conhecimento, conhecer novas pessoas e se deliciarem com um maravilhoso café da manhã.

Venha conhecer a sua casa, estamos à disposição!

SEJA UM ASSOCIADO, JUNTOS SOMOS MAIS FORTES!

Cristiane de Carvalho Terassaka
Assist. Coordenação do SEAAC

AGENDA ESPORTIVA

TORNEIO DE VÔLEI



No dia 28 de agosto em Taubaté, as meninas de Jacareí conquistaram pela primeira vez o título de CAMPEÃS de voleibol. Com muita garra, suor e força de vontade, o time feminino conquistou o título de campeã da segunda edição do Torneio de Voleibol Feminino de Taubaté.

A competição foi realizada no SESC de Taubaté e logo depois do término da competição as meninas se divertiram numa deliciosa confraternização. O SEAAC parabeniza as atletas de Jacareí por essa maravilhosa atuação e todas as equipes que participaram do torneio.

CAMPEONATO DE FUTEBOL SOCIETY



O IIº Campeonato SEAAC de Futebol Society começou em 10 de setembro. O campeonato conta com a participação de 10 equipes, sendo elas das cidades de Jacareí, São José e Taubaté. Agradecemos a participação da equipe do SEAAC de Jacareí, que não se classificou para as finais e pedimos a torcida para a equipe SUPORTE, também de Jacareí, que conseguiu se classificar para a final. A final do campeonato será realizada no dia 23/10, no clube de campo da SABESP em São José dos Campos.

Saúde

FRUTAS, DOCES REMÉDIOS!

As cores da primavera aparecem não só nas flores, mas também nas frutas. A variedade é tanta que desconhecemos muitas delas e nos surpreendemos quando as descobrimos nas feiras e supermercados. Todos sabem que as frutas são excelentes fontes de vitaminas, minerais, fibras e carboidratos, mas o que elas têm de especial para serem considerados alimentos funcionais?

Estudos epidemiológicos comprovam que os fotoquímicos das frutas são capazes de proteger as células contra o câncer, prevenir o envelhecimento precoce e revitalizar o corpo, devolvendo a energia perdida. Além disso, o consumo regular pode ser uma alternativa para conter o aumento das doenças crônicas como diabetes, hipertensão e dislipidemias.

Mesmo precisando de todas, cada um escolhe a fruta de que mais gosta, deixando outras de lado. O abacate, por exemplo, é citado como fruta gordurosa e nem sempre ocupa um lugar na fruteira, mas conhecendo os benefícios da gordura monoinsaturada que contém, pode ajudar a dar uma repaginada no cardápio em pratos doces e salgados e ajuda a modular o perfil de colesterol sanguíneo. As frutas cítricas são ricas



em vitamina C, ajudando a combater radicais livres e estimulando a produção de colágeno. A maçã nos oferece vitamina C e fibras solúveis que ajudam a controlar a absorção de açúcares e gorduras, contribuindo para o controle do peso. Por falar nisso, algumas frutas contribuem para o controle da compulsão por doces como damasco, ameixa e uvas-passas. Quando bater a vontade de doces, coma um ou dois damascos e tome um copo de água e vai ver que a vontade desaparece.

Existem também as frutas que nos protegem contra o câncer como morango, uva, mamão papa-

ia e manga. Um copo americano de salada de frutas, sem adição de açúcar ou qualquer outra coisa, tem em média 150 calorias e você pode acrescentar aveia em flocos ou semente de linhaça moída, produzindo uma salada funcional.

Coma mais frutas, se possível cinco por dia. Elas não possuem conservantes, têm alto poder antioxidante e já vem prontas para o consumo. Dependendo do tipo, dá para levar na bolsa, guardar na gaveta do trabalho e até mesmo no porta-luvas do carro. Acredite você precisa desses doces remédios!

CONVÊNIOS JACAREÍ

ATENDIMENTO JURÍDICO

A assistência jurídica está sob a responsabilidade da Dra. Zaíra Mesquita Pedrosa Padilha, especializada na área de direito do trabalho. Contamos também com os serviços das doutoras Ana Carolina Regly Andrade e Natalia Alves Almeida.

Os horários de atendimento aos funcionários das categorias que o SEAAC representa ocorrem em duas quintas feiras por mês, sendo realizados na subsede de Jacareí, localizada à Rua Santa Cecília, 319 centro.

Confira as próximas datas de atendimento até o final de 2011: 27/10 10/11 24/11 08/12 22/12

E MAIS!!!

Para você que já tem seis meses de associação ao sindicato e está em dia com a sua contribuição, poderá dar entrada em processos trabalhistas gratuitamente.

CLUBE CISNE REAL PARK

R\$ 30,00 - Familiar - Carteira
Social R\$12,00 - (Foto na hora)
Exame Médico R\$10,00 Validade: 90 dias

SISNATUR

Serviços de hospedagem por todo o BRASIL. Hotéis, pousadas, chalés e camping; Descontos de 10% até 30% nas diárias; Incluso alimentações. Financiamento em até 10x s/juros nos pacotes.

Acesse: www.sisnaturcard.com.br

STÉTICA CIRURGIA PLÁSTICA

Cirurgia Plástica, Tratamento Facial, Tratamento Corporal e Pilates

Tudo isso com descontos que vão de 10% até 15%.

Rua Coronel João Cursino, 256 - Vila Adyanna

São José do Campos

Tel.: (12) 3911-9190

www.uniqueplasticaebeleza.com.br

LINK

Criação e Manutenção de Sites - Loja Virtual - Otimização de Sites - Divulgação Online - Soluções em T.I

Trabalho de qualidade com 20% de desconto.

(12) 8177-8393 / (12) 9101-9870

contato@linkdesenvolvimento.com.br

Acesse: www.linkdesenvolvimento.com.br

UNIODONTO

Plano individual R\$21,00 +(R\$3,50 carteirinha somente no 1 mês)

UNIMED

Carência para o Contrato

*24 horas para urgência e emergência a partir da vigência do contrato;

*30 dias para consultas, exames complementares simples.

*180 dias para exames ou tratamentos especializados.

*180 dias para internações clínicas, cirurgias e tratamentos ambulatoriais;

Tabela de preços no site do seaac.

UNIVERSIDADE UNIP

Desconto de 30% presencial e 10% a distancia

FACULDADE DE TECNOLOGIA E DE EDUCAÇÃO

THEREZA PORTO MARQUES (FAETEC)

Rua: São Sebastião, 25 Centro

TEL: (12) 3954-4231

Desconto de até 50 % em cursos da categoria

INSTITUTO DE TECNOLOGIA DE JACAREÍ (ITJ)

Av. Siqueira Campos, 1174 Centro

TEL: (12) 3955-3380 Desconto de 10 %

FACULDADE DE TECNOLOGIA SÃO FRANCISCO (FATESF)

Av. Siqueira Campos, 1174 Centro

Desconto de 30% + desc. pontualidade.

FARMÁCIA FARMA FORTE

Rua: Rui Barbosa, 192 Centro

TEL: (12) 3951-1559 Descontos variados de 10 a 30%.

ACADEMIA PRÓ LIFE

Rua: Olimpio Catão, 515 Centro

TEL: (12) 3961-7755

ACADEMIA SPORTMANIA

Desconto de 10% em todas as modalidades e 100% na matrícula. Se quiser maiores detalhes tais como endereço, modalidades, horários e imagens, acesse o site: www.sportmaniaacademia.com.br

SKILL IDIOMAS

Rua Antônio Afonso, 228 - Centro

Fone: (12) 3952-6699

Desconto de 25% nas parcelas, 50% na matrícula e 10% no material pago à vista para associados e dependentes. Cursos: Inglês, Espanhol, Alemão, Francês, Italiano, Japonês, Chinês e Português para estrangeiros.

RESTAURANTE DO CEARÁ

Rua Barão de Jacareí, 240-Centro

5% de desconto, para todos associados

RESTAURANTE NOVA OPÇÃO

Rua Dr. Lucio Malta, 360 Centro

TEL: (12) 3961-3535 Desconto de 10 %

SENSAÇÃO SUCOS

Rua Sargento Acrisio Santana, 141

Centro Jacareí

Desconto de 15% em qualquer lanche, vitaminas ou sucos

ORGANIZAÇÃO CAMPO SANTO

Adesão: R\$ 30,00

Mensalidade: Titular: R\$ 7,50 - Cada dependente: R\$ 4,50

Novos convênios em negociação.



Seaac 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.seaacsjc.org.br - seaacsjc.blogspot.com - email: seaac@seaacsjc.org.br

Subsede Caraguatatuba: Av: Frei Pacifico Wagner, 101 sala 2 - Centro - Fone: (012) 3883-6308/3962-3466

Subsede Jacareí: Rua Santa Cecília, 319 - 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](mailto:nisia.andrade.silva@mtb25.697.conrerp2204.com.br) - mtb 25.697/conrerp 2204 - colaboradora Cristiane de Carvalho Terassaka

TRABALHADOR NOSSA BANDEIRA É DEFENDER SEUS DIREITOS!