



SINDSERV

CONFETAM
CONFEDERAÇÃO DOS TRABALHADORES
NO SERVIÇO PÚBLICO MUNICIPAL - CUT



JORNAL D@S APOSENTAD@S

SÃO BERNARDO DO CAMPO | ANO V | 2021 | Nº XII | GESTÃO EXPERIÊNCIA E RENOVAÇÃO

Um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo!



PARTICIPE DA NOSSA PESQUISA COM
APOSENTADOS E APOSENTADAS PELO QR CODE



Retrospectiva

Vivemos um ano com muitas atividades para 'espantar' a pandemia! Em 2022 tem' mais!

NATAL DA SOLIDARIEDADE

Sindicato é ponto de arrecadação
de alimentos para a Cozinha
Solidária do Montanhão

AUMENTO PARA OS SERVIDORES

Durante audiência pública,
prefeitura sinaliza reajuste
para a categoria em 2022

ATENDIMENTO NO SINDICATO VAI MUDAR

Recesso de fim de ano gera
mudanças nos horários de
atendimento presencial

Amparo

NATAL

da Solidariedade



Natal da Solidariedade: faça a sua doação

O Sindserv SBC lançou em novembro a campanha Natal da Solidariedade. Por meio da ação social, será realizada a arrecadação de alimentos através de doações de nossos associados e associadas. Todos os itens serão distribuídos para o projeto Cozinha Solidária do Montanhão, que produz

refeições diariamente e as distribui para famílias carentes de São Bernardo do Campo. A sede do sindicato será um ponto de arrecadação dos alimentos. Participe e faça a sua doação até 18 de dezembro. Com a sua ajuda poderemos garantir um Natal sem fome para milhares de famílias!

Acolhimento



Aposentad@s tiveram atividade especial no CCS com a direção do sindicato

Os aposentados e aposentadas do Sindserv SBC tiveram um dia de programação especial no CCS (Clube de Campo dos Servidores) no mês de novembro. Ao lado de diretores do sindicato, os aposentados participaram de uma roda de conversa promovida pela diretoria do Sindserv em parceria com a Psicologia da PUC (Pontifícia Universidade Católica) para tratar de temas

como saúde mental na pandemia, a vida após a pandemia, entre outros. A parceria com a Psicologia da PUC é voltada para o apoio aos servidores e aposentados na questão da saúde mental. Após a atividade, os aposentados ainda participaram de atividades culturais, como bingo e apresentações musicais, e um bate-papo com nossos diretores sobre o servidor público no Brasil.

Feira da Consciência Negra



Em celebração ao Mês da Consciência Negra, o Sindserv SBC realizou em novembro a Feira Cultural da Consciência Negra. Na sede do sindicato, o evento contou com a participação dos aposentad@s em exposições e oficinais sobre o tema da consciência negra, além de comidas típicas e roda de samba

Levantamento

Sindicato cria pesquisa para aposentados

O Sindserv SBC criou uma pesquisa de opinião voltada exclusivamente para os aposentados e aposentadas que são associados do sindicato. O levantamento tem como objetivo aprimorar as ações e atividades sociais e de formação do sindicato que são voltadas para os aposentados.

Participe da pesquisa e nos ajude a melhorar cada vez mais os serviços prestados pelo Sindserv SBC. Para participar da pesquisa basta acessar o endereço <https://bit.ly/kr0DEc>, para acessar a página. Participe e nos ajude a melhorar cada vez mais nossos serviços junto aos aposentados.

Tecnologia



Sindserv SBC realizou curso de redes sociais para @s aposentad@s

Com o intuito de facilitar o acesso à informação por parte dos nossos aposentados e aposentadas associados, o Sindserv SBC organizou em outubro um curso voltado para a utilização de ferramentas do dia a dia nas redes sociais. O curso foi ministrado por diretores e funcionários do sindicato e foi totalmente voltado para a utilização de aplicativos que são usados em tarefas

importantes, como e-mail, acesso ao portal do servidor, sites de pesquisa e leitura de QR Code. A atividade foi dividida em dois dias, com a formação exclusiva na segunda etapa para os aplicativos Whatsapp, Facebook, Zoom e Meu Ônibus SBC – este último utilizado para verificar linhas e horários de chegada das linhas de ônibus em São Bernardo do Campo.

Pandemia



O impacto do isolamento social em idosos durante a pandemia

A terceira idade é um período de grandes transformações para o indivíduo. Isso inclui uma série de mudanças físicas, aposentadoria, doenças, afastamento ou perda de pessoas queridas, além de uma redução da independência e autonomia de modo geral. As mudanças dessa fase da vida, de acordo com os psicólogos, fazem com que o sentimento de

solidão se torne ainda mais agudo para quem já passou dos 60 anos, aumentando o impacto do isolamento na sua saúde mental. Em tempos de pandemia e afastamento social mandatório, essa é uma preocupação cada vez mais presente entre os profissionais de saúde que monitoram pessoas nessa faixa etária. Por fazer parte de um grupo com alto

risco de contágio e agravamento dos sintomas da Covid-19, os idosos precisam ser observados de perto nesse momento em que manter-se afastado do convívio social é a melhor maneira de evitar a propagação da doença. O fato é que a solidão na terceira idade já era um problema antes mesmo da pandemia do novo coronavírus no mundo, consi-

derando o aumento na taxa de envelhecimento da população brasileira e no número de idosos vivendo em casas de repouso, muitos completamente abandonados pela família. Mas agora esse problema ganhou uma nova perspectiva, com centenas de milhares de idosos tendo que interromper suas rotinas e atividades sociais para permanecer em casa.



Como a solidão afeta a imunidade?

Pesquisadores da Universidade de Chicago descobriram que o isolamento pode aumentar o risco de morte em 14% nos idosos. Isso se deve ao fato de que a solidão é capaz de gerar no organismo uma reação de “lutar ou fugir”, característica de situações de alto estresse. Segundo a pesquisa, o estresse acaba induzindo respostas inflamatórias que reduzem a produção dos leucócitos, responsáveis por defender o organismo de infecções. Ou seja, ao mesmo tempo em que protege o idoso do contato com portadores da Covid-19, o isolamento pode estar contribuindo para reduzir sua resposta imunológica ao colocá-lo sob uma condição estressante. Nos dias de hoje, o impacto do isola-

mento na imunidade dos idosos torna-se ainda maior se a pessoa tiver acesso constante a notícias (informações falsas) que podem causar ansiedade e agravar o quadro de estresse. **Isolamento não precisa ser solidão** - “Solidão é algo subjetivo. Posso me sentir sozinha. Isolamento é uma coisa física. Não é preciso perder as relações. Temos a tecnologia para isso”. Isso quer dizer que devemos procurar manter as pessoas conectadas, preservando suas rotinas diárias. Tanto no caso dos idosos que permanecem em casa quanto para aqueles que estão em lares de repouso. Contudo, a interação social não precisa (e nem deve) acabar. (<http://previva.com.br/impacto-do-isolamento-social-em-idosos/>)

Solidão, doenças crônicas e depressão

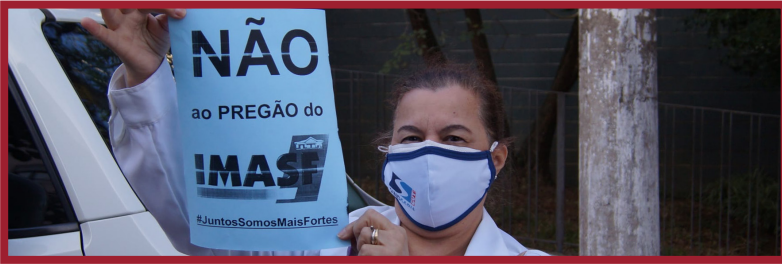
No caso dos idosos, tanto o aumento da pressão e dos níveis de colesterol quanto a diminuição na capacidade cognitiva e o agravamento de quadros depressivos podem ser potencializados pela sensação de isolamento e solidão. No que se refere à depressão, o isolamento social pode ser tanto um sintoma quanto um fator desencadeador da doença. Isso vale especialmente para os idosos que estão acostumados a uma vida social mais intensa, como atividades em grupo e passeios ao ar livre. Para quem está monitorando idosos nessas condições, é importante ter em mente que os sintomas depressivos nessa faixa etária podem ser diferentes dos encontrados nos mais jovens. Nos idosos, a depressão costuma afetar a memória e muitas vezes se reflete em sintomas físicos, como dor no corpo, perda de apetite e de sono. Diante das medidas necessárias para conter a Covid-19, o isolamento social obrigatório

deve entrar também nessa lista. Pensando nisso, nossa equipe composta por Marlene Matias, Regina e Terezinha Maravilhosa responsáveis pelo grupo dos aposentados do Sindserv, está agindo e pensou em investir em espaços de lazer e interação social, incluindo passeios e atividades em grupo, como ginástica, dança, bingo e trabalhos manuais. Tendo o devido cuidado e respeito, pois afinal de contas, mesmo em uma situação de isolamento “vertical”, os idosos ainda são o foco principal das medidas protetivas. Também pensamos no contato telefônico periódico para acompanhar o quadro de saúde mental, atualização de dados e contato com familiares. Lembramos que a OMS enfatiza a importância de transmitir instruções claras de maneira concisa, respeitosa e paciente, para engajar a família e redes de apoio para ajudá-los a praticar medidas de prevenção.

Por Terezinha Maravilhosa.

2021

RETROSPECTIVA DE ATIVIDADES COM APOSENTADOS EM 2021



Passeata e carreta contra a extinção do IMASF



Curso de redes sociais para aposentados e aposentadas, em outubro



Visita ao senhor Altamiro, na baixada



Atividade social no CCS com aposentados, em novembro



Em audiência pública prefeitura sinaliza reajuste para a categoria em 2022

Uma boa notícia em meio a mais um ano difícil para a nossa categoria. A prefeitura sinalizou no final de novembro que pretende dar um reajuste salarial

para servidores e aposentados no próximo ano. A notícia surgiu durante apresentação da LOA (Lei Orçamentária Anual) de 2022, em audiência pública

realizada na Câmara Municipal. A sinalização vem de encontro com a mobilização realizada pelo Sindserv SBC junto à nossa categoria, pela retomada da

negociação da pauta econômica da Campanha Salarial de 2021. O Sindserv SBC, ao lado de toda a nossa categoria, segue na luta pela defesa dos nossos direitos!

Confira o plantão de atendimento aos aposentad@s no Sindserv SBC

O Sindserv SBC possui um plantão específico de atendimento voltado para os aposentados e aposentadas. Para receber o atendimento, basta comparecer à sede do Sindserv em uma das datas abaixo. Cada dia da semana contará com atendimento de

um diretor ou diretora. Confira as datas e diretores responsáveis: **Segunda-feira:** Valdete (Bahia), **Terça-feira:** Terezinha Rosa de Sena, **Quarta-feira:** Marlene Matias, **Quinta-feira:** Regina Mendes, **Sexta-feira:** reuniões e atividades com a base.

Sindicato terá alteração no atendimento aos associados durante o fim do ano

Os horários de atendimento presencial no Sindserv serão alterados em dezembro devido ao recesso de fim de ano. Entre 20 de dezembro e 16 de janeiro as atividades presenciais estarão suspen-

das. Durante esse período o sindicato fará atendimento remoto, pelos telefones: **Jurídico** - (11) 99242-8914, **Secretaria Geral** - (11) 94538-2741 e **Segurança do Trabalho** - (11) 98942-1689.

CONFIRA TODOS OS CONVÊNIOS DO SINDSERV SBC EM NOSSO SITE: WWW.SINDSERVSBC.ORG.BR/CONVÊNIOS

Corte de cabelo a R\$10, na sede do sindicato, a cada 15 dias; www.escolasaturno.com.br



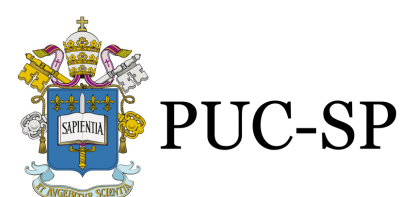
Exames de vista gratuitos e descontos em serviços de ótica e audiometria aos associados



Colonias, Pousadas, Chalés e Hotéis
Descontos de até 40% em hotéis, pousadas e colônias de férias para nossos associados



Assistência funeral gratuita aos associados - R\$ 8 a cada familiar, carência de 90 dias



Suporte da Psicologia da PUC aos servidores associados do Sindserv SBC



10% de desconto para os associados do Sindserv SBC em todos os produtos



20% de desconto para os associados na locação de apartamentos em Ubatuba



Vasta gama de serviços para quem optar pela cobertura odontológica da empresa

Informativo Oficial do Sindicato dos Servidores e Empregados Públicos Municipais e Autárquicos de São Bernardo do Campo (Sindserv SBC) | www.sindservsbc.org.br • E-mail: boletim@sindservsbc.org.br •

Telefone/Fax: (11) 4345-1444 • Rua Caetano Zanella, 90 - Centro - São Bernardo do Campo - SP | Presidente: Dinailton Cerqueira

• Diretora de Imprensa e Comunicação: Luciana Rocha • Impressão: Gráfica NSA