



SINDSERV SBC

**ARRAIAL DO
SINDSERV SBC**

COMIDAS E BEBIDAS TÍPICAS! VENHA A
CARÁTER PARA DANÇAR QUADRILHA!

21/06 (SEXTA) ■ A PARTIR DAS 18H ■ R. CAETANO ZANELA, 90

**JUNT@S SOMOS
+ FORTES!
SÓ A LUTA COLETIVA
MUDA A VIDA!**

**CASSIANO
PREDADOR**

E MUITA MÚSICA AO VIVO!

SBCPREV PEDE CADASTRO NO APP GOV.BR PARA PROVA DE VIDA ON-LINE DE APOSENTAD@S E PENSIONISTAS

O Instituto de Previdência de São Bernardo do Campo – SB-CPREV tem informado, por meio de correspondência, aposentados e aposentadas da prefeitura a respeito da obrigatoriedade de regularização do cadastro junto ao instituto para a realização da Prova de Vida On-Line. A modalidade virtual (on-line) foi instituída em dezembro de 2023, para facilitar o processo, sem a necessidade de realizá-lo presencialmente. A Prova de Vida é necessária para que os aposentados e aposentadas continuem recebendo aposentadoria ou pensão

por morte. De acordo com o SB-CPREV, a prova de vida deve ser feita no mês que antecede a data e o mês de aniversário do aposentado ou pensionista. **Confira o passo a passo, de acordo com orientações do SB-CPREV:** para @ aposentad@ utilizar a modalidade on-line da Prova de Vida é necessário ter um cadastro no aplicativo GOV.BR, utilizando a ferramenta de Nível Ouro, com reconhecimento de biometria facial. Para utilizar o aplicativo, basta baixá-lo na Google Play ou Apple Store, em seu celular.

Em seguida, deve ser feito login na conta GOV.BR – caso não tenha, é necessário criar uma senha e login. Em seguida, realizar o cadastro com a biometria facial. Após logar no aplicativo, acesse a opção Serviços, na tela inicial, e seguida Prova de Vida. Na tela Histórico de Vida, selecione Prova de Vida Pendente. A prova de vida referente ao SB-CPREV estará identificada como São Bernardo do Campo. Na tela Autorização, clique em Autorizar. Siga as instruções para fazer o reconhecimento facial; após finalizar o processo, clique em

OK. Caso tenha excedido o número de tentativas diárias, o aplicativo mostrará uma mensagem pendida que seja feita uma nova tentativa no dia seguinte. Para saber se a Prova de Vida On-Line foi bem sucedida, será necessário observar no campo Histórico de Prova de Vida a data e a hora em que ela foi realizada, o nome do município e o status Prova de Vida Concluída. Caso o aposentado ou aposentada esteja com dificuldade de realizar a prova de vida, o Sindserv SBC se coloca à disposição para auxiliar os associados no processo.



COM FOCO NA SAÚDE MENTAL D@S APOSENTAD@S, SINDSERV SBC INAUGURA NOVO SALÃO DE JOGOS

Os aposentados e aposentadas do Sindsev SBC passam a ter um novo espaço dedicado à prática de jogos na sede do sindicato. Em maio foi inaugurado o novo Salão de Jogos, que contará com a participação e supervisão de diretores e diretoras do Sindserv SBC. O local já está disponível para todos os aposentados e aposentadas diariamente. Entretanto, haverá uma programação específica às quintas-feiras, a partir das 16h. A criação do espaço de

jogos é uma conquista dos aposentados, já que a ideia surgiu como sugestão nas reuniões de setoriais que o sindicato realizou ao longo dos últimos anos. Com a proposta feita pelos próprios aposentados, o Sindserv SBC decidiu ter um dia específico da semana para esse público, além de viabilizar o acolhimento permanente de quem não está mais no serviço público municipal. Outro ponto importante da criação do Salão de Jogos foi o

foco na saúde mental dos aposentados e aposentadas. Com o aumento da expectativa de vida dos brasileiros, a população de idosos cresce com o passar dos anos. Portanto, ter atividades e trabalhos voltados para esse público é extremamente importante. A prática de jogos auxilia no combate a doenças, estimulando o raciocínio. Também é importante ressaltar que as políticas voltadas para os idosos em São Bernardo do Campo foram des-

truídas com os passar dos anos. Ter um novo salão de jogos é uma nova ocupação de espaço de um sindicato cidadão, aberto para todos e todas. **Programação:** Atualmente, a programação para os aposentados do Sindserv SBC vai de aulas de computação, atividades de saúde, viagens e empreendedorismo e aulas de dança e, a partir de agora, o novo salão de jogos, sempre às quintas-feiras, no início da tarde.



CUIDADOS COM A SAÚDE PARA PESSOAS COM MAIS DE 50 ANOS NO INVERNO E EM ALTAS TEMPERATURAS

À medida que envelhecemos, nosso corpo passa por diversas mudanças que podem afetar a maneira como respondemos às variações climáticas. Para quem tem mais de 50 anos, é fundamental adotar cuidados especiais durante o inverno e em períodos de altas temperaturas para manter a saúde e o bem-estar. Além disso, a atenção às vacinas continua sendo um pilar importante na prevenção de doenças. Aqui estão algumas dicas essenciais:

Cuidados ao longo do Inverno

1. Manter-se Aquecido (a): Com a queda da temperatura, é importante vestir-se adequadamente. Use várias camadas de roupas, que ajudam a reter o calor corporal. Mantenha os pés e as mãos aquecidos e não se esqueça de cobrir a cabeça e o pescoço.

2. Ambientes Aquecidos: Certifique-se de que sua casa está bem isolada e use aquecedores quando necessário. Verifique se não há vazamentos de gás e mantenha uma ventilação adequada para evitar a acumulação de monóxido de carbono.

3. Hidratação: Mesmo no inverno, é essencial manter-se bem hidratado. O ar frio pode

ser seco, o que contribui para a desidratação. Beba água regularmente e consuma líquidos quentes como chás e sopas.

4. Atividade Física: Tente manter uma rotina de exercícios, mesmo que dentro de casa. Atividades leves como alongamentos, ioga, ou caminhadas curtas podem ajudar a manter a circulação e o bem-estar geral.

Cuidados necessários durante períodos de altas temperaturas

1. Hidratação: Durante o calor, o corpo perde mais líquidos. Beba água com frequência e evite bebidas alcoólicas ou com cafeína, que podem desidratar.

2. Roupas Leves: Use roupas leves, de cores claras e tecidos que permitam a ventilação. Proteja-se do sol usando chapéus e óculos de sol.

3. Ambientes Frescos: Fique sempre que possível em locais frescos e ventilados. Use ventiladores ou ar condicionado para manter a temperatura agradável dentro da sua casa.

4. Alimentação Leve: Prefira refeições leves e ricas em água, como frutas e saladas.

Evite alimentos muito pesados e gordurosos, que podem aumentar a sensação de calor.

Importância das Vacinas* Para pessoas com mais de 50 anos, manter a vacinação em dia é crucial. Algumas vacinas são particularmente importantes, entre elas:

1. Gripe (Influenza): A vacinação anual contra a gripe é essencial, especialmente no outono, antes do inverno, quando os casos aumentam.

2. Pneumonia: As vacinas pneumocócicas ajudam a prevenir infecções graves nos pulmões, que podem ser fatais para idosos.

3. Hepatite B: A vacinação contra a hepatite B é recomendada para aqueles que não foram vacinados na infância ou que estão em risco de exposição ao vírus.

4. Tétano e Difteria: A vacina dT (difteria e tétano) deve ser reforçada a cada 10 anos.

5. Herpes Zóster: A vacina contra o herpes zóster (popularmente conhecida como coquebriço) é recomendada para reduzir a incidência e a gravi-

dade dessa infecção dolorosa. * Verifique as vacinas disponíveis no calendário de vacinação das secretarias de saúde municipais e estaduais em cada cidade e estado brasileiro ou no exterior.

6. COVID-19: Manter a vacinação contra COVID-19 atualizada é essencial para reduzir o risco de infecções graves, especialmente com a disponibilidade de doses de reforço e atualizações conforme novas variantes surgem.

7. Dengue: Fique atento ao calendário de vacinação contra dengue, especialmente em regiões onde a doença é endêmica. A vacina pode ser uma ferramenta importante na prevenção dessa doença.

Adotar medidas preventivas e manter um estilo de vida saudável são passos fundamentais para garantir a saúde e o bem-estar após os 50 anos, especialmente diante das mudanças climáticas e riscos sazonais. A hidratação, uma alimentação adequada, a prática regular de exercícios e a atenção às vacinas são práticas indispensáveis para atravessar as estações do ano com mais segurança e qualidade de vida.



JUNHO, MÊS DO MEIO AMBIENTE: SÃO BERNARDO DO CAMPO E O PLANO DIRETOR QUE PODERÁ ALTERAR NEGATIVAMENTE A REGIÃO DO PÓS-BALSA

A questão climática e a preservação do meio ambiente são temas centrais nas discussões contemporâneas, devido ao impacto direto que têm sobre a qualidade de vida das populações. Mudanças climáticas aceleradas, como aumento das temperaturas, eventos climáticos extremos, exigem políticas públicas e uma gestão ambiental consciente. Neste contexto, o planejamento urbano e o plano diretor de uma cidade desempenham papel fundamental, no entanto, quando elaborados, apenas com interesses econômicos podem trazer prejuí-

zos significativos a áreas vulneráveis, como o pós-balsa. O pós-balsa, uma região que possui características ambientais sensíveis e que possui comunidades organizadas no seu modo de vida, trabalho, renda e ocupação do solo. O novo plano diretor que está sendo debatido e poderá ser implementado, caso não façamos a luta com a população, colocará o Pós-Balsa em risco ambiental, poluição das águas e desmatamento comprometendo todo o ecossistema, diminuindo a qualidade de vida dos munícipes da região e de toda a cidade. A proposta é que o local seja rota

de caminhões e tráfego pesado com construção de galpões promovendo um tipo de ocupação desordenada por grandes empresas e construtoras, o resultado será degradação ambiental e exclusão social. O que ocorreu recentemente no Rio Grande do Sul é consequência direta da irresponsabilidade governamental associada à exploração máxima do solo, do caminho das águas por interesses privatistas que visam apenas o lucro a despeito da vida de milhares de vidas! Fiquemos vigilantes para que isso não aconteça em São Bernardo do Campo.



RECONSTRUIR A ORGANIZAÇÃO SOCIAL DO CUIDADO

A economia do cuidado é um conceito que se refere às atividades e serviços que sustentam a reprodução diária e a manutenção da vida, como cuidar de crianças, idosos, doentes e das tarefas domésticas. Esse trabalho, essencial para o funcionamento da sociedade e da economia, é predominantemente realizado por mulheres, tanto no âmbito familiar quanto no profissional. O debate atual sobre a economia do cuidado aborda questões de gênero, justiça social e políticas públicas, destacando a necessidade de reconhecimento e valorização desse trabalho. Historicamente, o trabalho de cuidado foi visto como uma extensão natural das responsabilidades femininas, muitas vezes sendo não

remunerado e invisível nas estatísticas econômicas. As mulheres são as principais responsáveis pelo ato do cuidado, independentemente de estarem empregadas formalmente ou não. Esse trabalho é exaustivo e exige um alto investimento de tempo e energia, o que limita suas oportunidades de participação plena no mercado de trabalho, acesso à educação, lazer e participação política, além de impactar negativamente sua saúde física e mental. A sobrecarga de trabalho das mulheres no cuidado é evidenciada pela dupla jornada de trabalho, onde, além das responsabilidades profissionais, elas assumem a maior parte das tarefas domésticas e de cuidado. Essa carga desproporcional de trabalho é uma das princi-

pais causas da desigualdade de gênero no mercado de trabalho, contribuindo para a disparidade salarial, menor presença feminina na vida pública e política e maior incidência de trabalhos informais e precarizados entre as mulheres. No contexto do debate atual, vários pontos têm sido levantados para enfrentar essas desigualdades. Em primeiro lugar, é fundamental reconhecer o valor econômico e social do trabalho de cuidado, incorporando-o nas contas nacionais e políticas públicas. Além disso, a redistribuição das responsabilidades de cuidado entre homens e mulheres é fundamental, promovendo uma maior igualdade de gênero tanto no âmbito doméstico quanto no âmbito profissional. Políticas públicas que promovam a igualdade

de gênero, como licenças parentais compartilhadas, horários de trabalho reduzido, o fortalecimento dos direitos trabalhistas e a valorização dos profissionais do cuidado, que são majoritariamente mulheres e muitas vezes pertencem a grupos mais vulneráveis, são medidas indispensáveis. Isso também inclui salários justos, condições de trabalho dignas e acesso a benefícios sociais para todos e todas. No dia 21/05/24 em Brasília, a diretoria do SINDSERV SBC participou deste debate que foi promovido pela Federação Sindical internacional dos (as) trabalhadores (as) de serviço público na perspectiva de colaborar na implantação de políticas públicas a respeito desta temática na luta por igualdade de gênero e justiça social.

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

AULAS DE FORRÓ NO SINDSERV SBC

TODAS AS QUINTAS DAS 19H AS 20H30 NO SINDSERV SBC (RUA CAETANO ZANELA 90 - CENTRO)

AULAS DE 1H30

PROFESSOR MARCELO EDUARDO (11) 99259-6705



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



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



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

ACOMPANHE O SINDSERV SBC NAS REDES SOCIAIS E FAÇA PARTE DO SINDICATO!



[FACEBOOK.COM/SINDSERVSBC](https://www.facebook.com/SINDSERVSBC)



[INSTAGRAM.COM/SINDSERVSBC](https://www.instagram.com/SINDSERVSBC)



[@SINDSERVSBC](https://twitter.com/SINDSERVSBC)



[@SINDSERV-SBC](https://www.youtube.com/SINDSERV-SBC)



[\(11\) 94538-2741](https://api.whatsapp.com/send?phone=11945382741)



[\(11\) 94538-2741](https://t.me/SINDSERV-SBC)

INFORMATIVO OFICIAL DO SINDICATO DOS SERVIDORES E EMPREGADOS PÚBLICOS MUNICIPAIS E AUTÁRQUICOS DE SÃO BERNARDO DO CAMPO | WWW.SINDSERVSBC.ORG.BR • E-MAIL: BOLETIM@SINDSERVSBC.ORG.BR TELEFONE/FAX: (11) 4345- 1444 • RUA CAETANO ZANELA, 90 - CENTRO - SÃO BERNARDO DO CAMPO - SP | PRESIDENTE: DINAILTON GERQUEIRA • DIRETORA DE IMPRENSA E COMUNICAÇÃO: WAL RODRIGUES • IMPRESSÃO: GRÁFICA NSA