



O pânico toma conta da categoria!



O banco vai, me esfolar!!

Será que o prefeito não pensa?

Como vou pagar as minhas contas!!

E agora como vou cuidar da casa?

Cadê a hora extra??

Será que eu mereço isso???

Câmara NEGA Tribuna Livre ao Sindserv

Pág. 5

LUTAR em defesa de seus direitos NÃO é CRIME!

Pág. 6

Agradecimento ao reconhecimento de professores e alunos

Pág. 7

Sindserv oferece café da manhã e ouve desabafo

Pág. 5

EDITORIAL

Três meses sem o repasse da inflação, a decepção dos servidores e o resultado das questões da última edição

Nesta edição, após três meses da data base e a previsão por direito legal, da reposição da inflação de 6,28% naquele momento, até agora não nos foi repassado, porém o papel do Sindserv foi feito durante todo o início do ano, na busca pela negociação, nos manifestos e através de ação na justiça, que se encontra em andamento e segundo o parecer do juiz, trata-se de direito líquido e certo, mas que aguarda o posicionamento da Administração, por entender que os prejuízos causados no orçamento do trabalhador, podem ser reparados retroagindo os meses adquiridos e a inflação.

A DECEPÇÃO DO SERVIDOR:

Durante os últimos dias o servidor tem se mostrado injustiçado, indignado, perplexo, e sem motivação pra trabalhar em uma prefeitura que até então era considerada a melhor e a maior fonte de economia da região, que se furtou através dessa administração, de honrar um compromisso previsto em lei e um direito do trabalhador que seria o repasse da inflação no mês de Maio em 6,28%, só que para alguns resta apenas e tão somente nos corredores, salas e bastidores, reclamar da falta do repasse da inflação e não reajuste que teríamos que contar em nossos vencimentos. Alguns falam: "Será que ainda vem, será o que houve, a prefeitura não tem dinheiro, será

que a justiça vai ser à nosso favor, e a Câmara Municipal por que não pagou até agora, será que os vereadores não têm vergonha, e o Vale Refeição e o Vale Alimentação, como fica a nossa valorização e o respeito pelo trabalhador?" Nestes casos, o Sindserv, através da diretoria, provou a sua luta e espera a compreensão dos companheiros.

O RESULTADO DAS QUESTÕES DA ÚLTIMA EDIÇÃO:

No Alerta Servidor do mês passado, levantei algumas questões, partindo do cunho pessoal para o entendimento dos trabalhos, meus e da atual diretoria. Para minha surpresa, cerca de 56 e-mails foram recebidos, dos quais 54, elogiaram, parabenizavam e entendiam que as ações foram corretas, por parte da diretoria do Sindserv, que não se curvou ou tampouco deixou de lutar pelo interesse do trabalhador, sem misturar as questões políticas partidárias que são alegadas por alguns da administração, inclusive o senhor prefeito, além de relatarem em sua maioria que o principal fato de não participar das ações, seria temer pelas retaliações e perseguições. Porém, dois se mostraram: a primeira insatisfeita com a luta que para a mesma deveria ser mais agressiva e com greves e paralizações em todos os setores da prefeitura, só que esta pessoa também compreendia a falta de participação do servidor

público nessas ações. Já o segundo, que se trata de um servidor lotado na SECAD, que se diz não sindicalizado e sequer sabe quanto é a contribuição sindical (que para o mesmo seria de 4%), ele retrata que a credibilidade da instituição vem de várias administrações passadas desde a construção do conjunto habitacional dos servidores e que segundo o mesmo, o sindicato não tem credibilidade para lutar por esta categoria. Em nome da diretoria do Sindserv, gostaria de agradecer a todos os servidores que compreenderam a nossa luta e parabenizaram por tal, informar à servidora que ainda tem dúvidas quanto a mobilização, que as portas estão abertas para que ela nos apoie nessa luta, e àquele companheiro que parece usar deste momento para colocar todas as suas frustrações em um e-mail, gostaria de perguntar qual o tipo de luta que ele faz no dia-a-dia, será que trabalha realmente na Prefeitura de São Sebastião ou está ocupando um carguinho pra ajudar todos nós a sermos prejudicados?...

Ivan Moreira Silva
Presidente do Sindserv



EXPEDIENTE

O Alerta Servidor é o informativo mensal do Sindicato dos Servidores Públicos de São Sebastião (Sindserv)

Rua José David do Vale, 33,
Centro - São Sebastião (SP)
Fone: (12) 3892-1545 / Fax: (12) 3892-4097

As opiniões e sugestões para as próximas edições poderão ser enviadas pelo email: jornalismo.sindserv@uol.com.br
Distribuição interna e dirigida
www.sindserv.com

Diretoria

Ivan Moreira Silva (Presidente); Ocimar Barbosa (Vice-Presidente) Alexandre Lisboa Ferreira (Secretário Geral); Luiz Antonio Sant'Anna (1º Secretário); Jehovan Maria de Jesus (1º Tesoureiro); Belmiro dos Santos Rodrigues (2º Tesoureiro) Suplentes: Rafael Correa de Aquino, Roseli Patulraski, Tiago César de Araujo, Flávio Idalírio de Lima Leite, Luciano Prado e Tânia Regina Sarak. Conselho Fiscal: Carlos Roberto Pires de Souza, Douglas Alberto Mascucato Braga, Josiel de Carvalho. Suplentes: Audrei Queli da Silva Guatura, Fernando Lima de Moura e Luiz Santanna dos Santos. Conselho de Representantes: Charles Moreira Silva, Clarice Murta Treuherz Suplente: Edna Barbosa Ribeiro Cardoso e Marcos Roberto Paixão Marques Correa.

Jornalista: Aline Costa - MTb: 37.404/SP

Diagramação: Ivan Misael

Impressão: Atlântica Gráfica e Editora

Tiragem: 3 mil exemplares

Sindserv convoca Eleições Triênio 2015 / 2017

O Sindicato dos Servidores Públicos Municipais de São Sebastião (Sindserv), convoca Eleições para escolha dos membros efetivos e suplentes da Diretoria, do Conselho Fiscal e do Conselho de Representantes, que serão eleitos em novembro deste ano, para o triênio de 2015 a 2017. Os interessados em se candidatarem à eleição podem retirar a ficha cadastral na sede do Sindserv a partir do dia 20 de agosto, das 8h às 18h.

O edital de convocação das eleições sairá no início de setembro, com as todas as previsões estatutárias.

A eleição está prevista para o dia 5 de novembro, primeiro escrutínio; 26 de novembro, caso haja a necessidade, o 2º escrutínio e, se ainda for necessário, o terceiro escrutínio, no dia 04 de dezembro.

A previsão da posse para a nova diretoria é 10 de dezembro de 2014.



A diretoria do Sindserv continua os investimentos em manutenção de suas subseções e sede. Nesse mês a subseção da Enseada foi totalmente pintada e sofreu as devidas manutenções, a sede - centro também recebeu pintura e manutenção devida; já a subseção da Costa Sul - Boiçucanga está com o projeto do salão de eventos em andamento e, em breve já teremos o início das obras.



DENÚNCIAS

PMSS FRUSTRA PERÍCIA JUDICIAL



Já diz a velha máxima: "quem não deve, não teme!". Mas, foi exatamente o contrário que demonstrou a administração no dia 15 de julho, durante uma perícia judicial, com relação às condições de trabalho dos Agentes Comunitários de Saúde, cuja perícia foi solicitada através de uma ação

impetrada pelo Sindserv, reivindicando a insalubridade a esses profissionais, que muitas vezes são expostos a situações de riscos, como atendimento a tuberculosos, além de serem desviados de seus postos para cobrirem os trabalhos de outros profissionais, como o atendimento em recepções dos postos de saúde, e ainda auxiliam em procedimentos como a coleta de sangue... É mesmo lamentável o desrespeito e o descaso desta administração para com seus colaboradores servidores, dedicados e comprometidos. Só para esclarecer, nas cidades da região, todos os ACS's recebem o adicional, em São Sebastião, antes quando eram empresas contratadas, os trabalhadores recebiam e agora com o retorno da modaldidade de contrato através da Fundação, também deverão os trabalhadores receberem, portanto nada mais justo que os servidores recebam este benefício.

Como se não bastasse a falta do reajuste, agora a PMSS frustra a perícia, através de um comissionado (Chefe de Divisão de Segurança), que ofendeu o servidor de carreira, concursado e próprio colega de trabalho, além de tumultuar os andamentos dos trabalhos dos peritos que, por bem, e bom senso, decidiram remarcar esta perícia, visando evitar prejuízos na elaboração do laudo e demais constrangimentos. É um absurdo a arrogância e afronta desses representantes da administração... Não será a alteração de data que mudará a realidade enfrentada por estes profissionais da saúde. Podem até tentar maquiagem alguma coisa, mas mudar, ah, isso será difícil... Vale lembrar ainda, que os peritos já tiveram um contato com a realidade dos agentes...

A FALTA DE REAJUSTE, AOS OLHOS DE UM PROFESSOR!

Em um breve levantamento feito, através do Sindserv, através de contato com um professor, que prefere manter-se no anonimato, o mesmo relatou o que segue: "Bom, quanto aos cálculos sobre o valor que perdemos por não termos o reajuste, vale destacar como foram feitos levando em consideração um salário líquido e arredondado de R\$ 2700,00 (valor aproximado que um servidor recebe por uma jornada básica), sobre uma inflação anual de 6,28%. O valor mensal perdido, portanto, seria de R\$ 169,56 (já descontados os impostos) que, ao ser aplicado com depósitos regulares numa caderneta de poupança com rendimento de 0,5% (valor pago a todas as poupanças no Brasil, e que nada mais é que a atualização inflacionária) daria o montante de: Em 10 anos ou 132 meses (132 meses porque temos os 120 meses dos 10 anos mais 12 meses do 13º salário a cada ano): R\$ 31.750,83; Em 20 anos ou 264 meses

(mesma explicação anterior com 240+24): R\$ 93.081,15; Em 30 anos ou 396 meses (360+36): R\$ 211.547,60. Como já disse, esses números impressionantes são apenas sobre a aplicação na caderneta de poupança do valor do reajuste a ser dado, puro e simples, não levando em consideração a perda dos juros compostos incidentes de um reajuste sobre outro, o que daria um valor exorbitantemente maior no longo prazo". Trinta anos foi a média estabelecida do servidor. Infelizmente, a categoria toda sofre o reflexo desta falta de valorização e respeito! O Sindserv fez várias ações de luta em prol dos servidores, porém, quase todas frustradas... Pois a categoria está coagida, reprimida e receosa, com medo de perseguições e represálias. Mas, vale lembrar que o Sindicato está aqui para isso, para defender o trabalhador! Então, não se acovardem, venham, lutem também, pois os direitos são todos adquiridos!!!

SEM PERSEGUIÇÃO?!?



Ainda há quem diga que esta administração não persegue, não faz pressão, não coage e "respeita o servidor..." Porém, o que percebemos em visitas nas bases, nos postos de trabalho da PMSS, é uma realidade bem diferente dessas "afirmações" mentirosas! Recebemos desaforos como o que segue: "Se não fosse esta perseguição desnecessária que eu e muitos amigos funcionários públicos estamos sofrendo nesta administração municipal, quem sabe, o desempenho não seria

até melhor!" Outro servidor também relata: "Sou concursado há 24 anos, e nunca fui tão ridicularizado e perseguido como nesta administração". Será que é isso que a categoria merece? O Sindserv realiza lutas constantes contra essas arbitrariedades da administração, porém, se unirmos forças, a luta dará ainda mais resultado!

SERVIDOR AINDA SEM A SEGURANÇA DEVIDA NO TRABALHO

Lamentavelmente, durante as visitas desta diretoria sindical, nas bases da PMSS, verificou-se a insistência no descaso para com a categoria, que continua sem os EPI's (Equipamento de Proteção Individual) adequados, sem as mínimas condições no ambiente de trabalho, como papel higiênico, por exemplo, cujos materiais os próprios servidores compram ou trazem de casa... O que é, de fato, lastimável! Em uma cidade com a arrecadação como a nossa, como pode faltar papel higiênico para os servidores?! E os equipamentos de segurança? Cadê a CIPA, que deveria ser atuante para fiscalizar e reivindicar pelos trabalhadores? Para detectar e combater situações onde em muitos casos, o próprio servidor tem que comprar sua bota, sua luva, enfim, o seu material de trabalho, para não sofrer acidente... O Sindserv está de olho!



Zé da
Prensa

Sindserv convida servidores da Fundação da Saúde à filiação visando preservação de seus direitos

O Sindserv convida os novos funcionários, concursados, da fundação Saúde, para que se sindicalizem e mantenham, desde já, com apoio e respaldo do sindicato, todos os seus direitos garantidos, enquanto funcionários públicos.

Somente o Sindserv (por Lei) pode representar você, servidor, em situações como sindicâncias e processos administrativos assim como na defesa, garantia e preservação dos seus direitos. Qualquer infração cometida contra o servidor pela prefeitura ou município, será imediatamente atendida pelo sindicato, basta ser sindicalizado.

NO SINDSERV, ALÉM DE OUTRAS VANTAGENS VOCÊ TERÁ:

• Atendimento jurídico

Os advogados do sindicato darão todo o suporte jurídico na área trabalhista, tais como: PS – Processo de Sindicância, PA – Processos Administrativos, Ações no Judiciário por benefícios e Assédio Moral, entre outros. Além de orientar os servidores em outras causas. Os ad-



vogados fazem atendimento descentralizado nas regionais da Costa Norte e Sul. O atendimento jurídico está à disposição dos servidores sindicalizados, para auxiliá-los, informá-los e defendê-los durante essa nova fase de trabalho, portanto, procure seu sindicato.

• Descontos e parcerias

O Sindserv oferece centenas de vantagens aos seus sindicalizados, tais como parcerias com empresas e descontos de até 50% em diversos seguimentos como: consultórios Médicos, atendendo em diversas especialidades, Clínicas Odontológicas, Planos de Saúde, entre muitas outras opções; também Academia de Ginástica, Escolas de Cursos profissionalizantes, Óticas e relojarias, Comércio em geral de roupas e calçados, além de atender os nossos associados, na maioria dos casos, os descontos são extensivos aos seus dependentes.

CONHEÇA AS VANTAGENS DE SER SINDICALIZADO, ALÉM DE ESTAR FIRME NA LUTA!

Sindserv deseja boas vindas aos Educadores da rede municipal

A diretoria do Sindserv deseja a toda classe de educadores, da rede municipal, boas vindas para mais um semestre, de muita luta e comprometimento.

Esperamos que todos tenham mais respeito e valorização por parte dessa administração!

Lembrando que o sindicato está de portas abertas para a categoria, visando apoiar e respaldar qualquer necessidade trabalhista do servidor. Da SEDUC, esperamos o reconhecimento da classe trabalhadora.



Câmara NEGA Tribuna Livre ao Sindserv

“Presidente da Câmara Municipal negou o Uso da Tribuna ao Sindserv e, mais uma vez rendeu-se ao executivo”



No dia 10 de julho o presidente da Casa Legislativa, Marcos Tenório, encaminhou ofício 81/2014, negando o pedido do Sindserv, pelo Uso da Tribuna Livre – “que de livre não tem nada!”, cujo pedido vem sendo feito desde a época do dissídio coletivo, e tem por objetivo reivindicar junto aos poderes legislativos, executivos e judiciários, o apoio quanto à valorização dos servidores públicos.

Ainda, em ofício, o presidente da CMSS afirma que irá encaminhar o mesmo para o prefeito, com os seguintes dizeres: “Neste sentido, encaminhamos o mesmo teor do ofício supracitado, ao Excelentíssimo Senhor Prefeito, eximindo-nos assim de qualquer possibilidade de mau entendimento entre os poderes, onde o respeito e harmonia não de sempre prevalecer”. Sendo

assim, público e notório que a Casa de Leis, infelizmente, não faz nada sem antes ter o aval do prefeito... Mas a questão é: “Não são dois poderes distintos? Por que pedir autorização ao prefeito para tomar as decisões e valorizar a categoria lotada na Câmara? A Tribuna é Livre para quem? Ou melhor, a Tribuna é de quem?!”.
Para o presidente do Sindserv Ivan, mais uma vez a categoria é desrespeitada e desvalorizada pelos desmandos desta administração municipal, tanto executiva, como agora, legislativa! Aos vereadores contrários a nossa luta, será que eles não entendem que na base territorial, alguns servidores e familiares também votaram neles, e estes não são mercedores do apoio dos mesmos, até quando vamos ficar levando porrada?

Sindserv oferece café da manhã e ouve desabafos de servidores

Todos os meses, no último dia útil, o Sindserv oferece, em sua sede e subsede, café da manhã aos servidores sindicalizados, como forma de afagar e interagir com a categoria.

Neste mês, o assunto não poderia ser outro, a não ser a falta de valorização e o não repasse, sequer da inflação, como dissídio, em data base, que é o mês de maio. Aliás, este “reajuste” não veio até a presente data.

Como de costume, os trabalhadores, dignos, de suas funções, fizeram seus comentários, porém, solicitaram anonimato, por receio de retaliações e perseguições!

Alguns comentam que, por conta do não pagamento do dissídio, o poder de compra diminuiu; Os valores dos produtos e alimentos aumentaram de valores e os servidores ficaram no prejuízo. “Somos pais de família e, estamos com remuneração defasada, so-

mos prejudicados com este descaso da administração”, comenta um servidor. “O funcionário fica cada vez mais desmotivado e desestimulado, além de estarmos engessados, pois se reivindicarmos ainda sofremos retaliações!”, desabafa outro servidor. “É uma vergonha, falta de respeito, desonestidade e mau-caratismo desta administração, pois é um direito, legal, do servidor! Este desrespeito é uma safadeza mesmo!”, finaliza mais um servidor, apoiado por demais presentes.

Infelizmente, a diretoria do órgão de classe absorve, afaga a categoria, mas, sozinha não conquista muitas reivindicações junto a esta administração. Alertamos que estamos aqui, para dar apoio e respaldo aos servidores que forem, por conta de reivindicações, perseguidos ou prejudicados. Não se acovardem, venham lutar conosco, juntos somos mais fortes!!!



LUTAR em defesa de seus direitos NÃO é CRIME!

Não à repressão aos trabalhadores!

“Líderes sindicais que lutam em defesa dos direitos dos trabalhadores estão sendo tratados como criminosos pelas autoridades. Lideranças populares que lutam por transporte, saúde, educação e melhores salários estão sendo detidas como se fossem marginais.”



Os sindicatos têm como função a defesa dos direitos dos trabalhadores enfrentando os “patrões”. Se os Sindicatos ficarem calados, assistindo essas injustiças, como os trabalhadores, individualmente, poderão sair dessa situação?

Nenhuma autoridade pode impedir os sindicatos de cumprirem as suas missões!

Não vamos aceitar a volta da forma ditatorial de tratar as organizações sociais. Nosso objetivo é conquistar, na prática, a igualdade de direitos para todos. Queremos melhores salários, saúde, educação para nossos filhos, transporte coletivo adequado, saneamento e, acima de tudo, a devida e justa valorização! É por isso que lutamos. É nosso dever! É nosso direito!

Por tudo isso que o Sindserv vem lutando, reivindicando e chamando a categoria para mobilizações em prol dos nossos direitos, que são adquiridos! O “patrão” não nos faz nenhum favor em nos valorizar e nos dar o reajuste devido, mas sim, faz cumprir a Lei, que, de acordo com a Constituição Federal,

o reajuste é direito adquirido dos servidores, pelo menos o índice inflacionário! Porém, nem isso ele cumpriu. Como devemos nos sentir? É certo nos acomodarmos? Está na hora de acordarmos, é hora de lutarmos pelo fim do desrespeito e dos desmandos. Quanto mais nos acovardarmos e nos deixarmos ser reprimidos, permitindo que nos oprimam, os opressores terão mais força! Vamos virar o jogo! Somos a maioria, somos a base que sustenta toda esta administração. Vamos reivindicar nossos direitos adquiridos, por trabalho justo e digno!

“Para a diretoria do Sindserv, a democracia conquistada através de alguns que hoje estão investidos do poder que reprime a luta dos trabalhadores, só resta lamentar, pois sabemos de histórias da presidente da república, de governadores estaduais e governantes municipais, que militaram um dia nas lutas em prol da liberdade de expressão de todas as classes e do cidadão. Hoje sofremos aqui em nosso município estas perseguições absurdas” conclui Ivan.



Diretoria vai às bases ouvir servidores quanto às condições de trabalho e os prejuízos causados quanto ao não pagamento do dissídio para a categoria. Durante as visitas muitas reclamações e percepções quanto ao descaso desta administração, a falta de respeito nas condições de trabalho, ainda houve desabafos que nem papel higiênico há nos banheiros, faltam papéis sulfites, pó de café, entre outros materiais de insumo básicos. O presidente do Sindserv, Ivan Moreira Silva lamenta essas condições e chama a categoria para reivindicações nas lutas constantes do órgão de classe em prol dos servidores.

Agradecimento ao reconhecimento de professores e alunos

Na edição de maio deste ano, o Sindserv reservou um espaço no periódico mensal para tratar do assunto "Dengue". Este tema foi abor-

gado pelos alunos da Escola Municipal Walfrido, do bairro Morro do Abrigo, com mensagens de elogio à entidade sindical, em forma de

redações, que muito nos orgulharam e nos mostraram que vale a pena lutar e continuar reivindicado em prol da categoria e de seus de-

pendentes, que no caso, são esses valerosos alunos.

"Nosso muito obrigado pelo reconhecimento e incentivo!"

Agora, nesta edição trataremos de um tema, não menos importante e por solicitação dos alunos, que é a gripe:

Gripe: Como evitar, prevenir e tratar!

O vírus da gripe precisa ultrapassar três obstáculos para infectar uma pessoa: precisa entrar no corpo, invadir as células pulmonares e então sequestrar o maquinário da própria célula a fim de se replicar. Cada uma dessas etapas oferece ao organismo uma linha de defesa contra a doença.

O primeiro objetivo é evitar contrair o vírus. O vírus vive no muco de uma pessoa infectada nos estágios iniciais da doença. É transmitido quando a pessoa infectada tosse ou espirra, e então toca superfícies como maçanetas de portas. Como os primeiros dias de infecção podem apresentar pouco ou nenhum sintoma, uma pessoa pode ser portadora do vírus sem saber disso.

Por essa razão, especialistas em saúde recomendam uma prática de prevenção mais geral, chamada distanciamento social, que envolve estas medidas:

- **Evitar locais públicos, principalmente hospitais, se possível.** Escolas, dormitórios, estações e veículos de transporte público, centros comerciais ou restaurantes movimentados e locais semelhantes dão ao vírus mais oportunidade de se espalhar.

- **Lavar as mãos com frequência e do modo adequado.** Esfregar com água e sabão por no mínimo 20 segundos. Lenços ou géis contendo álcool matam o vírus. Lembre-se de que sabonetes bactericidas matam bactérias, não vírus.

- **Não tocar o rosto.** Manter as mãos longe dos olhos, do nariz e da boca.

- **Não tocar corrimões, maçanetas, torneiras, carrinhos e outros objetos públicos diretamente.** Por exemplo, use um lenço de pa-

pel para tocar esses objetos - e depois descarte o lenço. Usar luvas não é uma forma de proteção pois, assim como as mãos, as luvas retêm e transmitem o vírus.

- **Afastar-se de pessoas que estejam tossindo ou espirrando.** Partículas transportadas pelo ar são a forma mais rápida e fácil de contrair o vírus, mas essas partículas caem no chão antes de conseguirem percorrer mais de um metro,

aproximadamente.

- **Vacinar-se. A vacina da gripe não confere 100% de proteção, mas ajuda.** E, quanto menos pessoas ficarem doentes, menos pessoas serão infectadas por elas.

- **Cobrir a boca com a dobra do seu braço ao espirrar.** Se você estiver contaminado com um vírus, ele ficará em seu cotovelo, e não em suas mãos, de onde pode ser transmitido para qualquer coisa que você

toque. Se você espirrar nas mãos, lave-as imediatamente para se livrar das partículas do vírus.

- **Se você estiver doente, fique em casa.** As doenças se espalham por escolas e locais de trabalho quando pessoas infectadas estão presentes. Recupere-se, e só então volte à escola ou ao trabalho. Para tratamento, deve-se procurar um médico e seguir as devidas orientações.

COMO CURAR A GRIPE

DE FORMA EFETIVA, BARATA E SEGURA!

Em média um tratamento alternativo com Peróxido de Hidrogênio (ou Água Oxigenada), é efetivo em até 80% dos casos de gripes e resfriados, especialmente se utilizada no início dos sintomas.

Para que você tenha uma ideia desses resultados aparecem com até 14 horas após a administração de algumas gotas de Peróxido de Hidrogênio (H2O2) a 3% em cada ouvido (algumas vezes só um ouvido está comprometido).

Chegamos ao inverno e nesta época do ano tornam-se comuns os episódios de gripes e resfriados.

Com métodos tradicionais, o tempo de recuperação normal pode demorar de 1 a 2 semanas.

E ao final você pode aproveitar o dinheiro que gastaria com medicamentos e o tempo que estaria doente com as pessoas que ama.

Atenção: Todo tratamento tem seus riscos, sempre consulte um médico de sua confiança antes de se automedicar.

Luto da categoria pela falta de valorização



Rio de lágrimas

Luto