



SINDSERV REALIZA FESTA DOS TRABALHADORES NO DIA 15 DE DEZEMBRO!

*Servidor sindicalizado **PARTICIPE!** Momento de confraternização e união da categoria!*



pág. 5

SINDICATO REALIZA PANFLETAGEM DA CAMPANHA SALARIAL NA FESTA DOS PROFESSORES



A diretoria do Sindserv esteve na entrada principal da Festa dos Professores, no Balneário dos Trabalhadores, que ocorreu na noite do dia 26 de outubro, para mobilizar a categoria para a Assembleia Extraordinária da Campanha Salarial, que foi realizada no dia 7 de novembro.

pág. 3



ESPAÇO JURÍDICO

A BASE DE CONTRIBUIÇÃO PARA O REGIME PRÓPRIO DA PREVIDÊNCIA SOCIAL

A contribuição para o regime próprio é solidária, ou seja, tanto o servidor quanto

a administração pública têm que contribuir nos percentuais definidos em lei.

pág. 6

Servidores aprovam continuação da Campanha Salarial 2018

No dia 7 de novembro, os servidores públicos municipais de São Sebastião se reuniram na sede central do Sindserv,

para discutir e deliberar sobre a Campanha Salarial 2018. A principal questão apontada é sobre a necessidade de

continuar a luta pelo reajuste dos salários e que toda a categoria tem que se manter unida.

pág. 3

ESPAÇO DA DIRETORIA:

Não podemos esquecer da nossa saúde...

pág. 8

Palavra da Presidente

Companheiros(as) servidores(as),

Neste mês de novembro “comemoramos” no dia 20 o Dia Nacional da Consciência Negra. Mas vocês sabem realmente o porquê temos um feriado para comemorar esse tema? A Consciência Negra é uma expressão que revela a percepção histórica e cultural que os negros têm de si mesmos e representa a sua luta contra

proteção, e em razão da falta de oportunidades. Entre as reivindicações do movimento negro hoje em dia estão: a compensação por todos os anos de trabalhos forçados e a falta de inclusão social após esse período, a falta de políticas públicas destinadas a maior presença do negro no mercado de trabalho e nos campos

Não queremos privilégios, mas exigimos respeito

a discriminação racial e pela igualdade social. A celebração lembra a importância da reflexão sobre a inserção do negro na sociedade brasileira. Essa data foi escolhida por coincidir com o dia atribuído à morte de Zumbi dos Palmares, em 1695, afinal toda as gerações de afrodescendentes que sucederam a época da escravidão sofreram diversos níveis de preconceito.

Após a abolição, os negros passaram a habitar guetos e comunidades, como forma de

educacionais. Também a efetiva aplicabilidade das leis que buscam a criminalização do racismo e a plena aceitação e respeito à cultura e herança histórica. Deixo aqui todo o meu orgulho da nossa cor e quero dizer que O Criador nos fez seres de uma só raça, mas com cores diferentes. Não queremos privilégios, mas exigimos respeito como qualquer outro ser humano!

Parabéns a todos os companheiros afrodescendentes servidores de São Sebastião!

UNIDOS SEMPRE
SEREMOS MAIS
FORTES!

Forte abraço,
Audrei Guatura
Presidente do Sindserv



SINDSERV Sindicato dos Servidores Públicos Municipais de São Sebastião
Rua José David do Vale, 33 – Centro – São Sebastião – SP – CEP:11.609-054
Tel. (12) 3892-1545 Fax: (12) 3892-4097
CNPJ: 50.322.130/0001-19 Site: www.sindserv.com / E-mail: sind.serv@uol.com.br

EDITAL

CONVOCAÇÃO DE ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

O SINDICATO DOS SERVIDORES PÚBLICOS MUNICIPAIS DE SÃO SEBASTIÃO, com sede e foro na Rua José David do Vale n.º 33, Centro, na cidade e comarca de São Sebastião, Estado de São Paulo, possuidora do CNPJ n.º 50.322.130/0001-19, em conformidade com os termos dispostos nos Artigos 15 e 17, combinados com o Artigo 41 “usque” à 54 do Estatuto do Sindicato dos Servidores Públicos Municipais de São Sebastião, convoca para comparecerem à Assembleia Geral Ordinária que se realizará, conforme data, local e horários, e pauta abaixo descrita:

DATA: 30/11/2017 – Sexta-feira;

LOCAL: Sede Central do Sindserv – Rua José David do Vale, 33 – Centro - São Sebastião – SP;

HORÁRIO: 1ª Convocação 17:30h;
2ª Convocação 18:30h;

PAUTA: Apresentação e deliberação de proposta orçamentária para 2019.

São Sebastião, 12 de novembro de 2018.

Audrei Queli da Silva Guatura
AUDREI QUELI DA SILVA GUATURA
Presidente

EXPEDIENTE

O Alerta Servidor é um informativo mensal do Sindicato dos Servidores Públicos Municipais de São Sebastião (Sindserv)
Rua José David do Vale, nº 33
Centro – São Sebastião/SP
Fone: (12) 3892.1545
E-mail: jornalismo@sindserv.com
As opiniões e sugestões para as próximas edições poderão ser enviadas pelo e-mail:

jornalismo@sindserv.com
Distribuição interna e dirigida aos servidores e setores públicos

Diretoria:

Audrei Queli Guatura (presidente); Alexandre Lisboa Ferreira (vice-presidente); Cristiane Maria Leonello C. Silva (secretário geral); Patrícia Artuza Cristovão Ferreira (1º secre-

tário); Gileila Simões Santana (2º secretária); Eliete Aparecida dos Santos Freitas (1º tesoureiro); Belmiro dos Santos Rodrigues (2º tesoureiro) Suplentes: Rosângela Pereira, Reinaldo de Souza Santos, Zenaide de Almeida B. Baldim, Claudia Prudente de Siqueira Canhadadas, Arley Faulhaber Brusque Pinto Araújo Silva
Conselho Fiscal: Roseli Patulraski Prado, Jehovan Maria de Jesus e Rafael Correa de

Aquino. Suplentes: Alexandre Leal de Assunção.

Conselho Representante: Natanael Antônio dos Santos. Suplentes: João Batista da Silva e Silvio César Damas.

Jornalista: Jessyca Biazini – MTB 73.249/SP

Impressão: Atlântica Gráfica e Editora
Tiragem: 2.500 exemplares

Servidores aprovam continuação da Campanha Salarial 2018

No dia 7 de novembro, os servidores públicos municipais de São Sebastião se reuniram na sede central do Sindserv, para discutir e deliberar sobre a Campanha Salarial 2018. A principal questão apontada é sobre a necessidade de continuar a luta pelo reajuste dos salários e que toda a categoria tem que se manter unida e garantir que a administração se lembre que está em dívida com a classe trabalhadora ao negar um direito constitucional.

Durante a assembleia, a diretoria do Sindserv destacou que está percorrendo os setores públicos para conversar com cada trabalhador e reforçar que não basta somente estar insatisfeito com a falta de valorização. O importante é participar das assembleias, atos e mobilizações para externar isso a toda a população que não sabe o impacto que a falta de reajuste salarial traz todos os meses para nossas famílias.

Vale lembrar que desde abril os servidores de São Sebastião estão em Estado de Greve, uma vez que a administração municipal não apresentou nenhuma contraproposta e nem efetuou o reajuste salarial da categoria, que deveria ocorrer em maio, de acordo com a Lei Municipal

Complementar 146/2011.

De acordo com a diretoria do Sindserv, a pauta de reivindicações da categoria foi protocolada em março, onde os servidores cobram a reposição salarial, o reajuste dos vales alimentação e refeição e melhores condições de trabalho. Desde o início da Campanha, foram realizadas assembleias, três atos públicos (sendo que em 15 de maio, os trabalhadores ainda ocuparam a Câmara Municipal munidos de faixas para reivindicar o apoio dos vereadores) e a paralisação do dia 12 de junho em defesa dos direitos dos servidores, com concentração em frente ao Paço Municipal e protesto pelas principais ruas do Centro.

“Nós, servidores, exigimos que o prefeito cumpra as promessas de campanha e o que foi firmado com a categoria no ano passado, quando ele se comprometeu que além do reajuste inflacionário, ainda teríamos 5% em cada ano de mandato, referente às perdas salariais. Deve existir um planejamento para garantir que o reajuste inflacionário seja feito todos os anos. Data-base é maio e está garantida no artigo 108 da Lei 146/2011”, destaca a presidente. REAJUSTE JÁ!

REAJUSTE JÁ!



O QUE QUEREMOS!

● REAJUSTE SALARIAL

O ÍNDICE DE REAJUSTE SALARIAL SE REFERE A 3,5% (ÍNDICE INFLACIONÁRIO DE ACORDO COM A REPOSIÇÃO DO FUNCIONALISMO PÚBLICO ESTADUAL ESTE ANO), MAIS 5% (REPOSIÇÃO DAS PERDAS SALARIAIS DE 20% ESCALONADAS EM QUATRO ANOS EM 2017), 2,5% (ANTECIPAÇÃO DA METADE DAS PERDAS QUE SERIAM PAGAS EM ANO ELEITORAL) E 9,5% DE GANHO REAL.

● AUMENTO DOS VALES

A REIVINDICAÇÃO DOS VALES SEGUEM ÍNDICES DE INSTITUIÇÕES COMO O DO DEPARTAMENTO INTERSINDICAL DE ESTATÍSTICA E ESTUDOS SOCIOECONÔMICOS (DIEESE), NO CASO DA ALIMENTAÇÃO, ONDE COBRAMOS O REAJUSTE DE R\$ 137,33, E DA ASSOCIAÇÃO DAS EMPRESAS DE REFEIÇÃO E ALIMENTAÇÃO CONVÊNIO PARA O TRABALHADOR (ASSERT), PARA AUMENTO DE R\$ 12,48 NO VALOR DA REFEIÇÃO.

NA PAUTA DE REIVINDICAÇÕES TAMBÉM CONSTA QUE O REAJUSTE DO VALE ALIMENTAÇÃO SEJA EXTENSIVO A TODOS OS TRABALHADORES E DO VALE REFEIÇÃO SEJA ESTENDIDO AOS PROFESSORES, AOS SERVIDORES QUE TRABALHAM EM ESCALA E À FUNDAÇÃO DE SAÚDE PÚBLICA DE SÃO SEBASTIÃO.

● PAGAMENTOS DOS ADICIONAIS

● MELHORES CONDIÇÕES DE TRABALHO

● TODOS OS DIREITOS DA PAUTA DE REIVINDICAÇÕES

ENTRE AS LUTAS DA CAMPANHA SALARIAL ESTÁ O FIM DO ASSÉDIO MORAL; QUE TODOS OS SERVIDORES TENHAM EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI'S); UNIFORMES E IDENTIFICAÇÕES ADEQUADAS; PAGAMENTO DOS ADICIONAIS DE INSALUBRIDADE, PERICULOSIDADE E RISCO ATIVIDADE; TRANSPARÊNCIA NAS CONTAS DO FUNDO DE APOSENTADORIA E PENSÕES DOS SERVIDORES DE SÃO SEBASTIÃO (FAPS), CRIAÇÃO DO PLANO DE CARGOS, CARREIRA E SALÁRIOS (PCCS) E IMPLANTAÇÃO DOS ESTATUTOS DO MAGISTÉRIO E DA GUARDA CIVIL MUNICIPAL (GCM), DE ACORDO COM LEI FEDERAL.

Sindserv realiza assembleia sobre proposta orçamentária para 2019

O Sindicato dos Servidores Públicos Municipais de São Sebastião (Sindserv) convoca os funcionários públicos sindicalizados para a Assembleia Geral Ordinária de apresentação e deliberação da proposta orçamentária para 2019. De acordo com o Estatuto do Sindserv, a categoria irá se reunir para apreciação na sexta-feira (30/11), na sede Central

da entidade, com primeira chamada às 17h30 e segunda às 18h30.

A assembleia, regida pela tradição democrática da entidade, visa manter total transparência administrativa, abrindo espaço para que os trabalhadores façam a apreciação da proposta e deliberarem sobre a aplicação de recursos nas ações que serão executadas em 2019.

A diretoria do Sindserv está sempre focada em investir principalmente no fortalecimento da luta em defesa dos direitos da categoria. “É importante à participação dos servidores nas assembleias, pois o Sindicato é a casa do trabalhador e juntos somos sempre mais fortes”, enfatizou a presidente do Sindserv, Audrei Guatara.



SINDSERV REALIZA PANFLETAGEM DA CAMPANHA SALARIAL NA FESTA DOS PROFESSORES

A diretoria do Sindserv esteve na entrada principal da Festa dos Professores, no Balneário dos Trabalhadores, que ocorreu na noite do dia 26 de outubro, para mobilizar a categoria para a Assembleia Extraordinária da Campanha Salarial, que foi realizada no dia 7 de novembro, às 18h30, na sede central do Sindicato dos Servidores Públicos Municipais de São Sebastião (Sindserv).

Os dirigentes sindicais aproveitaram o momento para panfletar e destacar a importância da união e luta da categoria para a conquista do Reajuste Salarial, direito constitucional que deveria ter sido efetuado em maio, de acordo com a Lei Complementar 146/2011.

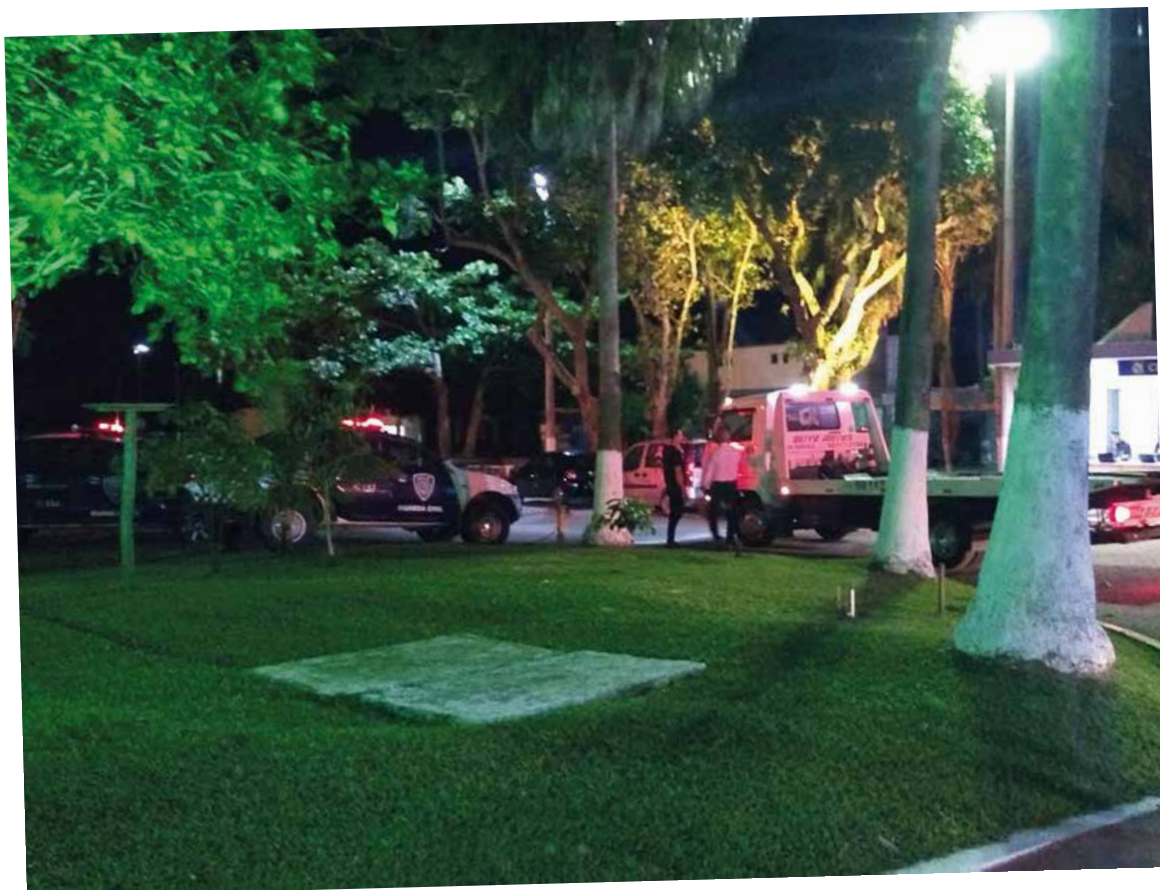
“Foi um momento im-

portante, pois conseguimos ter a oportunidade de conversar com vários professores e chamá-los para se unir a luta da Campanha Salarial. Mesmo percorrendo a base, de Costa Norte a Costa Sul, todos os meses, não é sempre que temos este espaço, pois o professor pode estar em aula naquele momento ou não ser no turno de trabalho. Festa é sempre bom, mas ter reajuste salarial que vai estar todos os meses no salário e ainda na aposentadoria é o melhor presente que a administração poderia dar para os professores e toda a categoria”, destaca a presidente do Sindserv, Audrei Guatura.

REAJUSTE JÁ! É LEI! É DIREITO! E TEM MAIS... PROMETEU TEM QUE CUMPRIR!



Guincho???



O Sindserv esteve na entrada da Festa dos Professores e em consideração aos docentes, que estavam no local para um momento de lazer em meio a tantas dificuldades que enfrenta diariamente nas salas de aula, desde o início se manteve no local de forma pacífica, com panfletos e muito diálogo com a categoria.

Mas logo no início da panfletagem, a diretoria do Sindserv foi surpreendida com um guincho para remover o carro da entidade que estava no estacionamento. De acordo com comissionados que estavam no local, a administração não queria nenhuma manifestação sindical durante

o evento.

“Já estamos sem reposição salarial este ano, sem reajuste dos vales alimentação e refeição, sem nenhuma reunião agendada com a prefeitura para termos um posicionamento oficial sobre os nossos direitos, e nos deparamos com uma situação lastimável destas de tentar impedir nosso trabalho sindical? Em respeito aos professores, jamais iríamos atrapalhar a festa, mas também não iríamos deixar passar a oportunidade de conversar com a categoria e lembrar que não está tudo ‘as mil maravilhas’. Temos que seguir na luta por nossos direitos”, afirma a presidente.

SINDSERV REALIZA FESTA DOS TRABALHADORES NO DIA 15 DE DEZEMBRO

PARTICIPE! Momento de confraternização e união da categoria!

Depois de um ano intenso de muito trabalho, os servidores públicos municipais de São Sebastião vão poder aproveitar a **FESTA DOS TRABALHADORES** realizada pelo Sindserv. Para comemorar a luta,

esforço e dedicação de todos por serviços públicos de qualidade, a diretoria do Sindicato convida todos os sindicalizados para este grande evento, no dia 15 de dezembro (sábado), das 12h às 16h, no Campo do

7 de Setembro, no Bairro São Francisco.

O evento organizado pelo Sindserv é o momento de confraternização e união da categoria e contará, como nas edições anteriores, com comidas, bebidas, brincadeiras e sorteio de prêmios. A diretoria do Sindicato está empenhada em garantir um evento de qualidade e agradável para todos os servidores sindicalizados e dependentes.

“Estamos preparando este evento com muito carinho e empenho. É uma grande alegria para a diretoria ter esta oportunidade de conversar com os companheiros servidores para fortale-



cer cada vez mais nossa união para lutar pelos direitos da categoria”, destaca a presidente do Sindserv, Audrei Guatara.

Para participar dessa grande comemoração, os servidores sindicalizados e dependentes (cônjuge e filhos, ou dependente legal até 18 anos) precisam retirar os convites de acesso ao evento com antecedência, a partir de 10 de dezembro,

nas três sedes do Sindserv (Enseada, Centro e Boiçucanga). O Sindserv irá disponibilizar dois ônibus para os servidores da Costa Norte e da Costa Sul participarem com mais tranquilidade da confraternização.

O Campo do 7 de Setembro fica na Rua José Belmiro Gomes, 120, no bairro São Francisco. Mais informações no Sindserv pelo (12) 3892.1545. **PARTICIPE!**



MOMENTO DE COMEMORAR NOSSA LUTA E NOSSOS ESFORÇOS POR SERVIÇOS PÚBLICOS DE QUALIDADE

A Festa do Trabalhador é importante, pois merecemos um momento de descontração diante de tantas adversidades e arbitrariedades que enfrentamos. Comemoramos nossos esforços, nossa dedicação. Co-

memoramos tudo o que construímos, cada um no seu ofício diário e com sua equipe, para que a população receba o melhor do nosso profissionalismo, mesmo que muitas vezes sem condições dignas de trabalho.

Temos que defender nossos interesses, pois sabemos que contribuimos muito para o crescimento e desenvolvimento de São Sebastião. Precisamos ter consciência que a luta por melhores salários,

por reconhecimento, por valorização, por locais de trabalho adequados continua e só com união garantimos nossos direitos. E, principalmente, não podemos nos esquecer da foça e do valor de cada trabalhador.



CAFÉ DA MANHÃ APOSENTADOS



Os servidores aposentados sindicalizados podem vir à sede central do Sindserv no dia do pagamento, geralmente no dia 25 de cada mês, sempre das 8h às 10h, para um café da manhã especial.

É o momento de se reunir com colegas e com a dire-

toria do Sindserv para conversar em um ambiente agradável. A Comissão de Aposentados do Sindicato prepara com muito carinho este café da manhã.

Servidor aposentado, participe!

Uma aula para a administração de São Sebastião...



No mês de outubro, o Prefeito de Ilhabela mostrou como valorizar o servidor público de carreira, com a implantação do Plano de Cargos, Carreira e Salários. Agora, o trabalhador da Ilha pode progredir na carreira e ter reconhecimento do trabalho, uma reivindicação que a administração de São Sebastião há anos não consegue atender.

Ilhabela também ensina como administrar o

dinheiro público ao conceder este ano aos servidores o Vale Refeição diário de R\$ 23, mais o aumento de R\$ 20 por mês no Vale Alimentação e para fechar com “chave de ouro”, efetuar o reajuste salarial de 5% (referente a 2,95% da inflação do período, de acordo com o IPCA, e mais 2,05% de aumento no salário do trabalhador). Isso sem contar a incorporação do abono de 5%.

Quem quer faz! REAJUSTE JÁ! É LEI! É DIREITO! E TEM MAIS... PROMETEU TEM QUE CUMPRIR!



ESPAÇO JURÍDICO

A BASE DE CONTRIBUIÇÃO PARA O REGIME PRÓPRIO DA PREVIDÊNCIA SOCIAL

Após a promulgação da Constituição Federal de 1988, a maioria dos entes públicos optou pelo regime estatutário para reger a relação de trabalho com os funcionários públicos, o que ocorreu no Município de São Sebastião, e, com isso, a previdência social passou a ter regime próprio, com a finalidade exclusiva de custeio do regime de previdência de seus servidores.

A contribuição para o regime próprio é solidária, ou seja, tanto o servidor quanto a administração pública têm que contribuir nos percentuais definidos em lei.

A contribuição do servidor público, para o regime próprio da previdência social, é de 11%, incidentes sobre a totalidade da base de contribuição, e é sobre essa base que será calculada a aposentadoria do servidor. Por isso é importante entender o que é e como é composta essa base de contribuição.

Ela é o vencimento do cargo efetivo, acrescido das vantagens pecuniárias permanentes estabelecidas em Lei, os adicionais de caráter individual ou quaisquer outras vantagens. Porém, a lei exclui dessa base, dentre outras, as seguintes verbas: as diárias para viagens; a indenização de transporte; o salário-família; o auxílio-alimentação; o auxílio-creche; as parcelas remuneratórias pagas em decorrência de local de trabalho; a parcela percebida em decorrência do exercício de cargo em comissão ou de função comissionada ou gratificada; o abono de permanência; o adicional de férias; o adicional noturno; o adicional por serviço extraordinário; a parcela paga a servidor público

indicado para integrar conselho ou órgão deliberativo; o auxílio-moradia; a Gratificação Temporária do Sistema de Administração dos Recursos de Informação e Informática; a Gratificação de Raio X;

Entretanto, o servidor ocupante de cargo efetivo poderá optar pela inclusão, na base de cálculo da contribuição, de algumas parcelas remuneratórias percebidas, por exemplo: em decorrência de local de trabalho e do exercício de cargo em comissão ou de função comissionada ou gratificada, e daquelas recebidas a título de adicional noturno ou de horas extras.

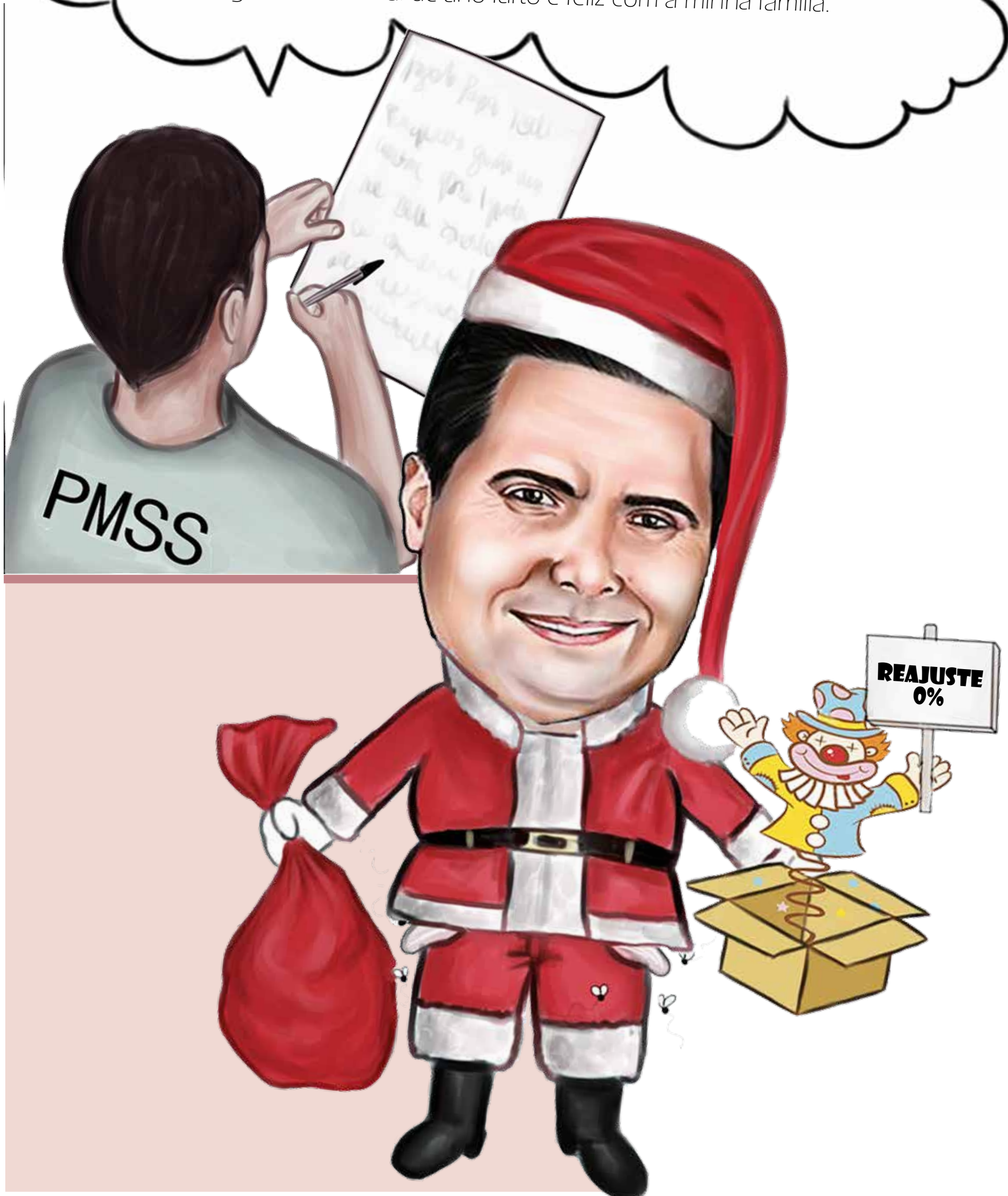
Atenção, professoras: a carga suplementar é considerada, pela Justiça, verba permanente, integrante dos seus vencimentos, e sobre ela tem que incidir o desconto previdenciário, pois é parcela que será considerada para efeito do cálculo do provento de aposentadoria. Verifiquem se a incidência está sendo feita, no futuro a carga suplementar será parte importante do seu patrimônio financeiro.

Dr.ª Rosângela Belini de Oliveira
OAB/SP 70.602
Advogada do Sindicato dos Servidores Públicos Municipais de São Sebastião (Sindserv)
Plantões na sede central do Sindserv às quartas-feiras



Querido Papai Noel...

Fui um bom trabalhador... Cumpri todos os meus horários, prestei um bom atendimento a população. Esforcei-me para que, mesmo com poucos recursos, pudesse oferecer o melhor. Mesmo com a rotina estressante, sempre tratei bem meus colegas e me esforcei para manter o trabalho em equipe. Como o ano está chegando ao fim e eu não perco as esperanças, peço como meu direito de Natal o Reajuste Salarial para garantir um final de ano farto e feliz com a minha família.



A DIRETORIA DO SINDSERV ESCLARECE A TODOS QUE:

De acordo com o regulamento eleitoral em seu artigo de número 6 – “Será inelegível e não poderá permanecer no exercício de cargos o associado que: f) os funcionários públicos que exerçam qualquer cargo em comissão, encarregatura e gratificação de gabinete na Prefeitura, Câmara Municipal, Autarquias e Fundações de São Sebastião”.

Desse modo, a diretoria eleita para o Triênio 2017/2020 vem cumprindo, desde o período eleitoral, esse artigo imprescindível para a manutenção de uma luta, independente de qualquer partido e grupo, em prol dos direitos de todos os servidores públicos municipais de São Sebastião.

Deixamos claro que não compactuamos com

qualquer tentativa de utilizar esse importante órgão de representatividade como escada para alcançar objetivos pessoais, alheios e até mesmo contrários à função da entidade que é ser a maior ferramenta de luta de todos os servidores.

Somos uma diretoria composta de servidores de diversos setores, trabalhamos única e exclusivamente nos postos aos quais prestamos concurso público, independentemente de qualquer política partidária, o que também é vedado pelo Estatuto Sindserv em seu artigo 67: “É proibida no sindicato, ou em seu nome, qualquer manifestação político partidária, religiosa ou parcial.”

Sindicato é pra lutar!
UNIDOS SOMOS
SEMPRE MAIS
FORTES!

ESPAÇO DA DIRETORIA

POR ELIETE FREITAS

Não podemos esquecer da nossa saúde...



Em meio a rotina de trabalho, muitas vezes exaustiva, acabamos deixando de lado nossa saúde. Como dirigente sindical acredito que é importante também pararmos para pensar em como podemos incorporar na nossa rotina formas fáceis de se alimentar bem e ter a energia e saúde necessárias para trabalhar, além de ter forças para seguir na luta por nossos direitos.

Então vamos falar desse momento, que é o final de ano chegando e a tentação de comer desregradamente. Lendo a revista Vida e Saúde resolvi repassar aos companheiros(as) servidores(as) um pouco sobre a arte de se alimentar bem, mesmo com tantas festividades aparecendo nos nossos calendários. Queremos manter as medidas e ter a pele e cabelos bonitos, mas as guloseimas não ajudam em nada. Bom que existem boas opções que sempre estão presentes nesta época do ano: frutas vermelhas, castanhas, frutas secas. Elas deixam a mesa bonita e sofisticada e ainda ajudam ainda a melhorar a saúde e a beleza. Importante é começar a comer o que é bom e faz bem a saúde. As castanhas são calóricas e gordurosas, onde nela existe a gordura chamada monoinsaturada, que ajudam na redução do LDL Colesterol (colesterol ruim) e no aumento da fração HDL (colesterol bom). Além disso são ricas em substância oxidante que combatem o envelhecimento precoce das células e também possuem propriedades anti-inflamatórias e isso se relaciona a uma redução do risco de ocorrência de doenças cardiovasculares. Importante lembrar que devem ser consumidas na quantidade correta, pois assim não alterarão o valor calórico ingerido no dia. As oleaginosas deverão ser ingeridas com moderação. Seus ácidos graxos atuam na organização da queratinização do couro cabeludo, principal componente dos fios, e o potássio presente nas castanhas também equilibra a assimilação de água na haste capilar, promovendo assim uma hidratação natural.

Portanto, monte seu cardápio com sabedoria e festeje com a família e amigos, pois as festas de fim de ano que estão chegando não precisam ser sinônimo de descuido com a saúde.



AULAS DE DANÇA

As segundas e às quartas-feiras, das 19h30 às 20h30, na sede central do Sindserv, os interessados em aulas de dança podem aproveitar diversos estilos em uma aula que mescla do jazz a vários ritmos brasileiros, além de ginástica e alongamento. Preço especial para servidores sindicalizados.

Inscrições com a professora Renata no dia e horário das aulas.

A sede central do Sindserv fica na Rua José David do Vale, 33, Centro.

AULAS DE XADREZ

Os interessados em aprender xadrez, um dos mais antigos jogos de tabuleiro do mundo, podem fazer inscrições para as aulas gratuitas, oferecidas na sede central do Sindserv. A atividade é realizada às quintas-feiras, com turmas entre 14h30 e 17h.

Para se inscrever basta procurar o professor Paulo, na sede do Sindserv, no dia e horário das aulas.

