



SINTRAPAV - SP

# FOLHA DA PESADA e Infraestrutura

www.sintrapavsp.com.br

Sindicato dos Trabalhadores nas  
Indústrias da Construção Pesada  
– Infraestrutura e Afins do Estado  
de São Paulo

ANO IV  
EDIÇÃO 53  
Novembro 2020



## ATENDIMENTOS PRESENCIAIS NO SINTRAPAV-SP: SIGA AS REGRAS E ORIENTAÇÕES E CONTE COM A GENTE



O Sintrapav-SP, com o objetivo de atender as necessidades dos trabalhadores da categoria e para manter todos os cuidados necessários para prevenir e combater o novo Coronavírus (Covid-19), está oferecendo alguns atendimentos presenciais agendados.

Mas vale lembrar as regras e orientações que precisam ser seguidas por você para agendar seu atendimento e enquanto estiver sendo atendido. Elas seguem as recomendações dos especialistas e dos órgãos oficiais de saúde pública:

- Não será permitida a presença de acompanhantes na recepção ou durante o atendimento, a não ser criança ou idoso, quando será permitida a entrada de 1 acompanhante;
- Nenhuma pessoa poderá ficar dentro do Sintrapav-SP sem máscara;
- Todos que entrarem no Sindicato vão ter sua temperatura medida, e caso apresentem 37,5°C, ou mais, não poderão ser atendidos;

- Pessoas que apresentarem sintomas do Coronavírus terão de desmarcar o atendimento e não vir ao Sindicato;
- Quem teve contato com alguém que tem, ou teve, o Coronavírus nos últimos 10 dias também precisa desmarcar o atendimento;
- Caso os governos Federal, Estadual ou Municipal proibam este tipo de atendimento, eles serão desmarcados e as pessoas serão avisadas com o máximo de antecedência.

Para saber quais áreas retomaram a atender pessoalmente e para fazer o seu agendamento, entre em contato com o seu Sindicato e tire suas dúvidas:

Fone: (11) 3227-3166  
WhatsApp: (11) 99409-7136  
E-mail:  
faleconosco@sintrapavsp.com.br



## CONSULTAS ODONTOLÓGICAS PODEM SER AGENDADAS

O Sintrapav-SP, depois da suspensão de suas atividades devido aos cuidados necessários para combater o Coronavírus (Covid-19), também voltou a oferecer os serviços do Consultório Odontológico de sua sede.

Se você estiver com sua mensalidade em dia e quer ir ao dentista, não perca tempo e marque seu atendimento com a gente através do telefone (11) 3227-3166. O Consultório Odontológico do Sintrapav-SP funciona na sede do Sindicato: Avenida Cásper Líbero, 58 – 2º andar – São Paulo/SP



# NOVEMBRO AZUL



## DICAS PARA PREVENIR E TRATAR O CÂNCER DE PRÓSTATA

### Alimentação

De acordo com os especialistas, não há alimentos que possam prevenir o câncer de próstata, mas certamente uma alimentação saudável pode ajudar em muitos âmbitos da vida.

### Prevenção

Para que não se descubra o câncer em estágio já avançado, é recomendado a realização de exames de prevenção a partir dos 45 anos de idade em homens com histórico familiar de câncer de próstata e também em afrodescendentes. Aos demais, é recomendada a realização dos exames a partir dos 50 anos.

Inicialmente, os exames recomendados são o Antígeno Prostático Específico (PSA) e o toque retal.

### Vencer o preconceito

Diferentemente das mulheres, que realizam exames como papanicolau uma vez por ano, os homens costumam evitar os exames de prevenção por vergonha ou preconceito. Um dos exames mais comumente indicados para a detecção de câncer de próstata é o toque retal, já que a doença se instala na região periférica da próstata.

### Atenção aos sinais

Ao contrário do câncer de mama, o câncer de próstata é uma doença silenciosa e não apresenta sintomas como nódulos ou dores na região da próstata. E,

justamente pela falta de sintomas, destaca-se a importância da realização dos exames ao longo do ano – e não apenas no mês de novembro.

### Descobri um câncer de próstata. E agora?

Após um diagnóstico positivo, é importante ficar atento aos próximos passos. O tratamento aplicado desde a fase inicial de diagnóstico do câncer, feito por meio de biópsia, tem se modernizado com os passar dos anos. O passo seguinte à biópsia é a realização de um "estadiamento", que é a realização novos exames que vão identificar outros detalhes desse câncer. A ressonância magnética também é fundamental. Após estas etapas, o médico irá conversar com o paciente para definir o tratamento.

O câncer de próstata é uma doença relacionada ao envelhecimento do homem, portanto a prevenção e o diagnóstico precoce são fundamentais na eficácia do tratamento e, conseqüentemente, da cura.

**De acordo com estimativas do Ministério da Saúde, o Brasil registrou 68.220 novos casos de câncer de próstata em 2018. Os números correspondem a um risco estimado de 66,12 casos novos a cada 100 mil homens, além de ser a segunda causa de morte por câncer em homens no Brasil, com mais de 14 mil óbitos registrados.**

Fontes: Inca e Instituto Oncoguia



CONSULTAR  
O UROLOGISTA



REALIZAR O EXAME  
ANUALMENTE



PRATICAR  
EXERCÍCIOS



ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL

<b>IDADE:</b> Homens acima dos 50 - ou 45 se fixarem parte do grupo de risco - devem ir ao urologista anualmente;	<b>HISTÓRICO FAMILIAR:</b> se algum homem da família já teve câncer de próstata, a chance de desenvolver a doença é ainda maior;	<b>COR DE PELE:</b> Homens negros têm mais casos deste tipo de câncer;	<b>OBESIDADE:</b> Homens com sobrepeso ou obesos, além daqueles que fazem abuso do álcool e tabaco, tem mais chance de contrair a doença.



PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA  
**HOMEM QUE É HOMEM SE CUIDA!!!**



Fotos: SintrapawSP

# 13º Salário

## COMO FICAM AS FÉRIAS E O 13º SALÁRIO COM A SUSPENSÃO DE CONTRATO E COM A REDUÇÃO DE JORNADA E SALÁRIO?

### PARA TRABALHADORES QUE TIVERAM CONTRATOS DE TRABALHO SUSPENSOS

#### **Como é a contagem de tempo para as férias de quem teve contrato suspenso?**

Para quem teve o contrato de trabalho suspenso, o tempo em que o trabalhador ficou fora não é usado como tempo de apuração para as férias. Se você ficou quatro meses afastado, esse período não será contado.

#### **Como fica a remuneração das férias na suspensão de contrato?**

Ao sair em férias, o trabalhador tem direito a receber um salário de acordo com a sua remuneração e ainda a um terço sobre este valor. No caso da suspensão do contrato, a base de cálculo não muda e você vai receber sobre o salário integral.

#### **Como fica o 13º salário com a suspensão de contrato?**

Com a suspensão do contrato, o trabalhador deve ficar atento aos cálculos na hora de receber o seu 13º salário porque isso vai mexer no valor do 13º a ser recebido.

O 13º salário é pago de acordo com os meses trabalhados, dividido por 12 meses. Se o trabalhador ganha R\$ 2.000,00 e trabalhou 10 meses, ele terá de dividir o valor do salário por 12 e multiplicar por 10. Neste caso ele receberá em torno de R\$ 1.666,00.

Se o trabalhador ficou fora da atividade durante seis meses, o valor do seu 13º cairá pela metade.

### PARA TRABALHADORES QUE TIVERAM REDUÇÃO DE JORNADA E SALÁRIO

#### **No caso da redução de jornada e salários o tempo de férias e o valor a ser pago sofrem mudança?**

A redução de jornada e salário não muda o tempo de contagem para as férias. A remuneração vai ser calculada sobre o valor do salário que o trabalhador recebia antes, sem redução.

#### **E como fica o valor do 13º salário?**

Neste caso, a base de cálculo para o valor do 13º salário vai ser a do salário cheio que você recebia antes da redução da jornada e salários.



Fotos: Sintrapav/SP



# Palavra do Presidente

## APESAR DA PANDEMIA, ESTAMOS PRONTOS PARA ATENDER VOCÊ

Companheiro e companheira de categoria,

Mesmo diante das dificuldades impostas pela pandemia do novo Coronavírus, o Sintrapav-SP, com o objetivo de atender aos trabalhadores e mantê-los apoiados neste momento de crise econômica e social, continua com suas visitas aos canteiros de obra, fiscalizando, dialogando e cobrando providências das empresas para lutar por melhores condições de vida e de trabalho para todos.

Além disso, mesmo com as limitações impostas pelas regras de isolamento social e cuidados contra o Covid-19, mantivemos nosso contato com os trabalhadores através de vários meios de contato: site, telefone e-mail e WhatsApp.

E, desde junho, quando os órgãos governamentais começaram a flexibilizar parte das regras de quarentena, temos procurado retomar, aos poucos, boa parte dos atendimentos presenciais na sede, sendo que hoje atingimos quase que a normalidade.

Estamos oferecendo agendamento a estes serviços muito úteis e necessários aos trabalhadores, com respeito à segurança e saúde de seus usuários e respeitando todos os protocolos de cuidados contra o contágio ao Covid-19.

Continuamos, assim, nosso trabalho, contando sempre com o apoio dos trabalhadores da categoria pois, apesar da pandemia, estamos prontos para atender você.

Antonio Bekeredjian – Presidente do Sintrapav-SP

### CONFIRA AQUI ALGUMAS DAS NOSSAS VISITAS AOS CANTEIROS DE OBRA E FAÇA PARTE DA NOSSA LUTA:



BC2



CONSORCIO CENTRAL



CONSTRUCAP



ETC



GLP GUARULHOS



PLANOVA



QUEIROZ GALVAO



SCHUNCK



TISA



**SEJA SÓCIO DO SINTRAPAV-SP!**

Fone: (11) 3227-3166

E-mail:

faleconosco@sintrapavsp.com.br

WhatsApp: (11) 99409-7136

O jornal Folha da Pesada e Infraestrutura é uma publicação mensal oficial de comunicação do Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias da Construção Pesada – Infraestrutura e Afins do Estado de São Paulo. Distribuição gratuita. **EXPEDIENTE:** Presidente: Antonio Bekeredjian **Jornalista:** Alexandre Redia MTb 30999 **Imagens:** Arquivo SINTRAPAV/SP **Diagramação e arte:** Spress Diagramação & Design **Impressão:** Enggraf Gráfica e Editora Ltda. Layout desenvolvido por Spress Diagramação & Design. Proibida a reprodução total ou parcial sem prévia autorização da empresa.



Fotos: SintrapavSP