

Tribuna



ZAP DO SINDICATO
11 97407-3791

Metalúrgica

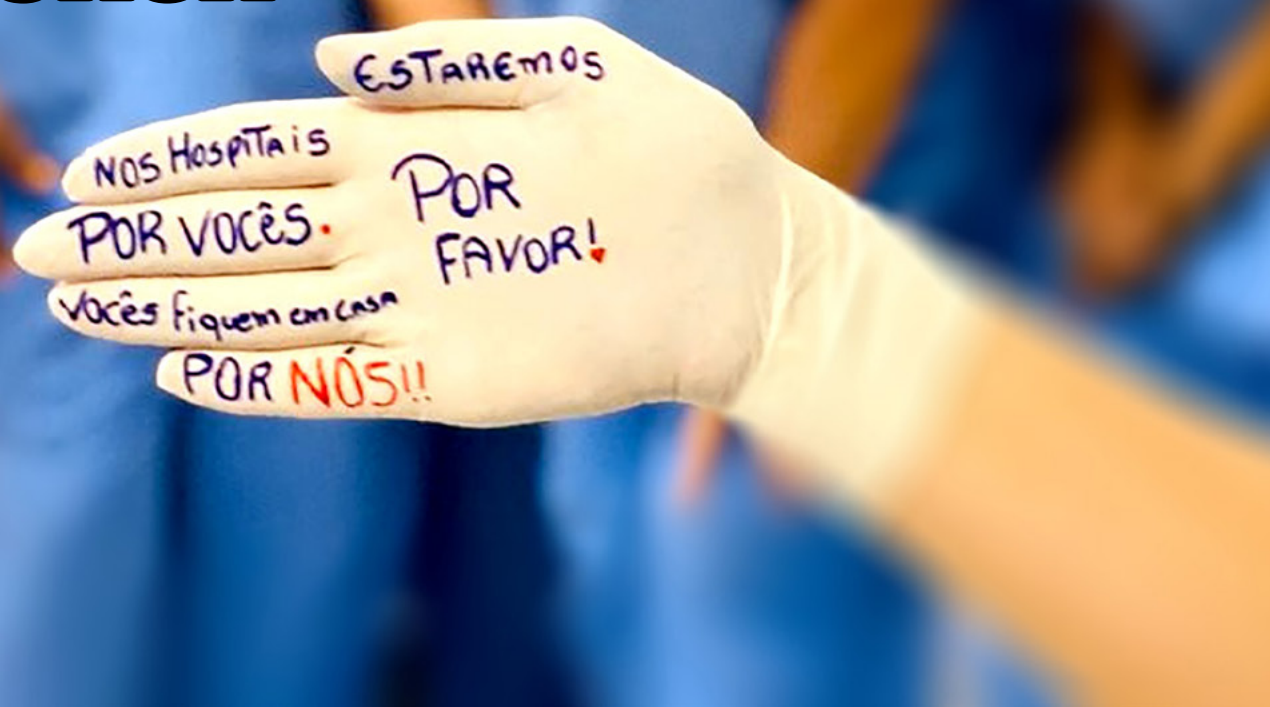


EDIÇÃO ONLINE

Nº 4555 • TERÇA-FEIRA • 7 DE ABRIL DE 2020 • SMABC.ORG.BR

FOTO: DIVULGAÇÃO

No dia
Mundial da
Saúde
Sindicato
reforça
**#FIQUE
EMCASA**





SUS



DIVULGAÇÃO

Editorial

NUNCA, DESDE SUA INSTITUIÇÃO, A REFERÊNCIA AO DIA MUNDIAL DA SAÚDE FOI TÃO IMPORTANTE

No decorrer dessa pandemia, a cada nova imagem, nova notícia, nova informação, o que tem ficado provado é a importância dos instrumentos públicos de Saúde como meios de prevenção e cuidado da população. Essa constatação derruba a tese do “Estado Mínimo” - os aportes financeiros que estão sendo feitos por governos que desprestigiaram a Saúde como política pública são agora estratosféricos. Estados estão tendo de dispendear trilhões de dólares para correr atrás do prejuízo, após várias décadas de desmonte da Saúde Pública.

É fato que o tamanho do

Estado nas questões relativas à proteção da população, seja saúde, educação ou segurança sempre foi um tema de disputa nas sociedades liberais. Lamentavelmente, o mundo precisou passar por uma pandemia para que esse debate fosse recolocado em seu devido lugar.

A pandemia do novo coronavírus tem impacto direto em duas frentes. A primeira e imediata é o impacto na saúde e na vida da população mundial. A segunda, no emprego e na renda. Está evidente que os Estados que menos investiram numa estrutura de suporte social às suas populações são os

que hoje estão precisando gastar mais. Se não houvesse essa investida neoliberal em todo o mundo e os países tivessem hoje uma estrutura pública de qualidade, certamente o custo da pandemia seria menor.

Portanto, hoje, Dia Mundial da Saúde, é momento para refletir sobre o papel do Estado. E também para lembrarmos e homenagearmos os esforços dos trabalhadores e trabalhadoras da área da Saúde, que vêm se desdobrando e correndo risco de morte para compensar essa falta de investimento. Toda essa dedicação humanitária e solidária jamais deverá ser esquecida.



DIVULGAÇÃO

SINDICATO REIVINDICA QUE PLANOS DE SAÚDE NÃO SEJAM REAJUSTADOS

Os Metalúrgicos do ABC encaminharam a parlamentares da Câmara, do Senado e da Assembleia Legislativa de São Paulo a reivindicação para que a pandemia do coronavírus não incida sobre o reajuste dos planos de saúde. O debate deve ser levado à comissão do Congresso responsável pela discussão dos planos de saúde.

“Queremos que nenhum plano de saúde seja reajusta-

do neste momento. E que os custos com o coronavírus não sejam considerados para efeitos de reajuste nos planos de saúde, tanto os individuais quanto os empresariais”, defendeu o presidente do Sindicato, Wagner Santana, o Wagnão.

Os planos individuais são corrigidos com base na orientação da ANS (Agência Nacional de Saúde), que geralmente acontece em junho para

vigorar a partir de julho. Já nos planos empresariais, é feito recálculo no vencimento anual do contrato. O percentual divulgado pela ANS é o máximo que pode ser aplicado pelas operadoras. Para o cálculo do reajuste são utilizados três pontos: inflação, custos médicos e a sinistralidade.

“Como o coronavírus implica em utilização massiva de UTIs, os planos médicos podem ter

reajustes estratosféricos se não houver orientação do governo para retirar esses custos da sinistralidade”, afirmou.

“Neste momento de pandemia, reforçamos a defesa intransigente do SUS, da saúde pública e universal, mas tem uma parcela de trabalhadores que usa a saúde privada. E os convênios não podem querer ganhar mais dinheiro das pessoas”, concluiu.

SAÚDE

**DIA MUNDIAL
DA SAÚDE**

DIVULGAÇÃO

O Dia Mundial da Saúde deveria ser comemorado nesse 7 de abril. A data coincide com a data de criação da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1948.

Entretanto, em meio à pandemia causada pela COVID-19, não há muito a comemorar.

No final dos anos 70 e início dos anos 80, o agravamento das condições sociais, principalmente nos grandes centros urbanos, desencadeou o surgimento de vários movimentos populares de caráter reivindicatório, dando início ao Movimento da Reforma Sanitária, que culminaram com a criação do SUS (Sistema Único de Saúde). A 8ª Conferência Nacional de Saúde, realizada entre 17 e 21 de março de 1986, foi um dos momentos mais importantes na definição do SUS e debateu três temas principais: 'A saúde

como dever do Estado e direito do cidadão', 'A reformulação do Sistema Nacional de Saúde' e 'O financiamento setorial'.

O Sistema Único de Saúde (SUS) tem sido reproduzido em várias partes do mundo. Entre seus princípios estão a universalidade, integralidade e equidade no serviço público, e atende mais de 190 milhões de pessoas, sendo que 80% delas dependem exclusivamente dele para qualquer atendimento de saúde.

A estrutura de gestão da saúde no SUS prevê funcionamento simultâneo de uma rede de atendimento pública e gratuita ao cidadão e outra privada, que engloba planos e seguros de saúde, hospitais, clínicas, laboratórios, e consultórios particulares.

Bolsonaro, em sua sanha entreguista aos interesses do capital, prega a privatização

e concessão de serviços hospitalares ligados ao Sistema Único de Saúde.

É preciso ter claro que as doenças que enfrentamos, como a causada pelo coronavírus, e a forma com que os diferentes grupos sociais são impactados por elas, têm ligação direta com o arranjo estrutural de organização do trabalho, da ocupação dos territórios e dos espaços destinados aos trabalhadores, e das condições de vida das pessoas e, fundamentalmente, com o sistema de saúde ofertado à população.

Cabe aos trabalhadores, e à população em geral, dizer NÃO à privatização do SUS.

COMENTE ESTE ARTIGO.
ENVIE UM E-MAIL PARA
DSTMA@SMABC.ORG.BR
DEPARTAMENTO DE SAÚDE
DO TRABALHADOR E MEIO AMBIENTE


NO DIA MUNDIAL DA SAÚDE, SINDICATO REFORÇA RECOMENDAÇÃO PARA QUE TRABALHADOR FIQUE EM CASA

Desde a confirmação dos primeiros casos de Covid-19 no Brasil, o Sindicato, seguindo as recomendações da OMS (Organização Mundial de Saúde), tem se articulado em negociação com as empresas para que os trabalhadores fiquem em casa e assim protejam sua saúde e de seus familiares.

“As medidas propostas por nós, Metalúrgicos do ABC, buscam implementar ferramentas que possam viabilizar uma prorrogação da parada na produção das empresas, com o objetivo de afastar os trabalhadores do ambiente de trabalho, já que a transmissão do vírus se dá pelo contato, e pode ser ainda maior em ambientes fechados com grandes aglomerações e infectados”, pontuou o diretor executivo do Sindicato, responsável pela pasta de saúde, Nelsi Rodrigues, o Morceção.

O diretor reforçou que neste momento, todos os representantes sindicais, seja CSE, CIPA ou SUR estão atentos à saúde do trabalhador. “Nesse emblemático Dia Mundial da Saúde todos estamos com a atenção voltada para a preservação da saúde dos nossos companheiros e companheiras. E pensar na saúde não é só afastar do ambiente de trabalho, mas cobrar medidas que mantenham o poder de compra, para que assim todos possam estar saudáveis quando tudo isso passar. Entendemos que o Brasil não pode parar, mas o trabalhador, POR AMOR a sua vida, pode”.





A VIDA É MAIS IMPORTANTE QUE O LUCRO.

SE VOCÊ ESTÁ SENDO
OBRIGADO A TRABALHAR,
DENUNCIE AO
SINDICATO.



ZAP DO SINDICATO
11 97407-3791

A manutenção da aptidão física em quarentena

Já sei que muitos estão desesperados por não poderem praticar suas atividades físicas e receosos em perder tudo aquilo que arduamente conquistaram até aqui. Mas não se preocupem, é possível manter sua aptidão física através de um pequeno ajuste no seu planejamento. Quer saber como?

Venham comigo!

Muito prazer, sou Marcos Gomes, professor de Educação Física e trabalho com avaliação física e atividade personalizada para terceira idade.

Este texto serve para todos aqueles que estão com dificuldades em manter uma rotina de exercícios, por não terem acesso às academias ou mesmo a determinados locais onde praticavam suas atividades. Já que estamos em quarentena e cheios de limitações para a prática de exercícios, podemos ajustar nosso programa de modo a focar na manutenção de nossa aptidão física.

Você levantava 20kg em determinado exercício na academia? Na fase de manutenção pode usar 10kg (só exemplificando, vamos chegar lá).

Você corria 30 minutos todos os dias? Pode caminhar 15 minutos, subir 10 minutos de escadas etc. O que quero mostrar com isso é que seu planejamento é flexível e a medida acertada a tomar no momento é o adiantamento da fase da manutenção, para que você possa resguardar seu nível de aptidão física!

Manutenção de condicionamento físico

Aqui a ideia é manter sua capacidade aeróbia. Se você costuma correr, nadar, praticar esporte, e neste momento está impedido, podemos criar uma forma de você manter esse condicionamento para sentir menos quando voltar. Vamos às dicas:

1 – Subir escadas – É um excelente exercício aeróbio. Você pode utilizar as escadas do seu prédio ou casa (se tiver) para se exercitar. Suba de degrau em degrau ou de dois em dois. A descida também é relevante.

2 – Pequenos circuitos – Faça na sua sala ou corredor, uma linha de chinelo ou tênis afastados a cada 30cm. Esse caminho poderá ser usado para diversas movimentações. Você pode fazer um zigue-zague lateral ou frontal, pode saltar sobre eles com os dois pés ao mesmo tempo ou um por vez etc. Indo e voltando e será um bom exercício!

3 – Pular corda – Não precisa ser uma corda profissional! Qualquer objeto que pode ser usado como corda vai servir. E nem precisa de muito espaço!





Manutenção da força (MASSA MUSCULAR)

Se você pratica musculação, pilates ou alguma atividade que exige sobrecarga, pode manter sua força e massa muscular com outros exercícios ou adaptações dos que já faz, usando apenas o peso do corpo ou incrementando carga com algo que tenha em sua própria casa. Vejamos algumas possibilidades:

1 – Flexão de braços no solo – Essa aqui é clássica, né? A famosa flexão de braços trabalha diversos músculos importantes como o peitoral, o ombro e o tríceps. Ainda que seja fácil para você, lembre que estamos na fase de manutenção. O importante é o estímulo, lembra? Então você pode fazer, ainda que precise fazer 3×20 repetições. Isso certamente estimulará sua musculatura e evitará que ela atrofie! Quem tem dificuldade pode fazer apoiando os joelhos no chão.

2 – Agachamento ou “sentar e levantar” – Faça agachamentos em casa, iguais aos que você faz na academia. Mesmo que seja com menos peso, fará uma força útil para não perder a força ou massa muscular. Você pode fazer de forma unilateral para dificultar: coloque um pé na frente, outro atrás e agache. Pode segurar um saco de arroz em cada mão para colocar peso, ou qualquer coisa que possa incrementar. No caso do “sentar e levantar”, basta sentar numa cadeira e levantar sem apoiar as mãos em nada. Levante e sente algumas vezes. Dê intervalo e repita o processo. 2 ou 3 vezes já estimularão os membros inferiores.

3 – Panturrilha – Você pode usar qualquer degrau que tenha por aí. Faça movimentos de ficar na ponta do pé. Calcanhar para cima, calcanhar pra baixo. Repetidas vezes. Isso estimulará a musculatura da panturrilha mantendo a força e massa muscular.

Manutenção da flexibilidade

Alongamentos são, sem dúvida, os mais fáceis de fazermos com pouco espaço. Não precisamos inventar. Então, para mantermos nosso nível de flexibilidade, não precisamos, neste momento, daquela superaula de alongamento que você faz na academia. Basta manter algumas das posições que já conhece. Use apoios, cadeiras, colchonetes etc. Mas alongar é algo que podemos fazer todos os dias.

Destaco ainda mais a importância do alongamento pelo fato de o confinamento trazer pouca mobilidade para nós.

O alongamento ajudará na manutenção da amplitude articular e muitos outros benefícios!

Sem desculpas!!!

Abraço se cuidem!

#ficaemcasa

Tribuna **10**
Metalúrgica **MABC**

Sede - São Bernardo
Rua João Basso, 231 - Centro
CEP: 09721-100 - Tel: 4128-4200

Regional Diadema
Av. Encarnação, 290 - Piraporinha
CEP: 09960-010 - Tel: 4061-1040

Regional Ribeirão Pires e Rio Grande da Serra
Rua Felipe Sabbag, 149 - Centro - Ribeirão Pires
CEP: 09400-130 - Tel: 4823-6898

f /SMABC

Instagram SINDMETALABC

Twitter @SMABC

**POR CONTA DA PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS,
A TRIBUNA IMPRESSA ESTÁ SUSPensa POR TEMPO INDETERMINADO.**

Diretor Responsável: Aroaldo Oliveira da Silva. | Repórteres: Luciana Yamashita e Olga Defavari. | Arte e Diagramação: Rogério Bregaida Jr.

WWW.SMABC.ORG.BR - IMPRENSA@SMABC.ORG.BR