

A Um jornal de peso BALANÇA

MAIO 2013



Luta em prol dos trabalhadores começa mais cedo

A campanha salarial 2013/2014 dos trabalhadores da Ceagesp, Codasp e dos boxes já começou! Desta vez, o Sindbast antecipou com seus representados a pauta de reivindicações para que os acordos com as empresas saiam mais cedo. A principal luta será conseguir um aumento real das remunerações, principalmente diante da ameaça da volta da inflação, e avançar nas conquistas. **Páginas 4 e 5**



Diretor Paulo e presidente Alemão discutem pauta de reivindicações com trabalhadores

APOSENTADOS E PENSIONISTAS

Não deixe de fazer o recadastramento anual para evitar a suspensão do pagamento do benefício. **Pág. 3**

HORAS EXTRAS

Sindbast esclarece as principais dúvidas dos trabalhadores sobre o pagamento de horas extras. **Pág. 6**

BENEFÍCIOS

Associados têm descontos nas áreas de educação, lazer, saúde e beleza, além de assessoria jurídica gratuita. **Pág. 7**

SAÚDE

Dicas para evitar problemas de coluna que afetam boa parte dos trabalhadores brasileiros. **Pág. 8**

Precisamos estar atentos e fortes

Temos acompanhado com grande apreensão a escalada da inflação em nosso país. Essa é uma notícia absolutamente alarmante. Os preços dos alimentos estão explodindo, e o caso do tomate é apenas um exemplo entre tantos. Tudo sobe e o governo tenta, desesperadamente, estancar o furo no dique com um dedo, tal qual em um desenho animado. Desonerar celulares, carros, produtos da linha branca só vai contribuir para afundar ainda mais o trabalhador em dívidas. Aliás, nos últimos anos, o índice de endividamento dos brasileiros só aumentou...

Em um cenário de inflação, os salários perdem o seu valor e não compram mais o que compravam antes. Os trabalhadores mais velhos lembram perfeitamente dos tempos em que, em apenas um mês, as remunerações perdiam metade do seu valor. Não podemos permitir a volta desses tempos sombrios.

Inflação sempre significou a transferência de recursos da massa de salários para a massa de capital, o que só beneficia os ricos e poderosos, que migram dos investimentos produtivos para a ciranda financeira.

Não existe, na história do sindicalismo brasileiro ou mundial, uma circunstância em que os sindicatos conseguiram proteger os salários em uma conjuntura inflacionária. Nos tempos de inflação galopante, os salários subiam até 100% ao mês. Isso mesmo! Porém, era preciso aplicar diariamente para manter minimamente um poder de compra que se esvaía diante dos olhos.

Todas as conquistas dos trabalhadores nos últimos anos, como ascensão socioeconômica, diminuição da miséria e mercado de trabalho mais aquecido, se devem em muito à estabilidade da economia brasileira. Agora, não podemos assistir inertes ao retorno do dragão da inflação. Precisamos estar atentos e fortes para combater sua volta.

Outro assunto que merece destaque refere-se aos recentes episódios envolvendo o presidente da Comissão de Direitos Humanos da Câmara, o pastor Marco Feliciano, deputado do PSC.

A polêmica sobre sua permanência na comissão traz à pauta



Enilson Simões de Moura – Alemão
Presidente do Sindbast e vice-presidente da UGT

questões de suma importância: racismo, discriminação, radicalismo e, por que não dizer, fundamentalismo, práticas que ainda predominam em boa parcela da população, que tem seus representantes no Congresso Nacional.

“Não podemos assistir inertes ao retorno do dragão da inflação. Precisamos estar atentos e fortes para combater sua volta.”

Infelizmente, a chamada “agenda evangélica” distorce os verdadeiros valores de cidadania pelo qual tanto lutamos. A luta pela casa própria, saúde e educação para todos fica relegada ao segundo plano. Além de Marco Feliciano, muitas lideranças políticas encontraram na religião um campo fértil para terceirizar ações que deveriam ser de sua responsabilidade. Tudo passa a ser da “graça de Deus”.

É bom que não se esqueçam de que ainda vivemos num Estado laico, ou seja, nosso país tem posição neutra no campo religioso. Portanto, a crença é livre e deve ser respeitada. Todas elas. Qualquer forma de racismo é insuportável.

Nesse contexto, a luta pela cidadania se tornou ainda mais relevante. Precisamos encontrar mecanismos para fortalecer a percepção crítica da sociedade e tirar da letargia e desinteresse aqueles que se desencantaram com a política brasileira, nos últimos anos, diante de tantos escândalos e casos de corrupção. Essa deve ser a missão de todos que esperam por um mundo melhor.

Expediente

A BALANÇA é o boletim informativo do Sindicato dos Empregados em Centrais de Abastecimento de Alimentos do Estado de São Paulo – Sindbast. Endereço: Av. Dr. Gastão Vidigal, 1946 - EDSED I - Conj. 10 - Vila Leopoldina - CEP 05314-000 - São Paulo - SP. Tel.: (11) 3837-9877. Site: www.sindbast.org.br. E-mail: sindbast@sindbast.org.br. Conselho Editorial: Diretoria do Sindbast. Produção editorial e edição: Comunica – Assessoria em Comunicação. Tel.: (11) 2601-0480. Site: www.comunicanet.com.br. Jornalista responsável: Rosana Venceslau (MTB 30862). Repórteres: Olga Defavari e Renata Ramos. Revisão: Denis Cesar da Silva. Diagramação: Cátia R. Barroso. Tiragem: 4.000 exemplares.



Recadastramento

Desde o ano passado, o recadastramento anual de aposentados e pensionistas é feito via correio e não mais nas agências do Banco do Brasil. No mês que antecede seu aniversário, a Secretaria da Fazenda envia para a casa do beneficiário o formulário para a atualização dos dados cadastrais.

Esse documento deve ser obrigatoriamente preenchido e encaminhado pelo correio, com firma reconhecida em cartório por “autenticidade” e Aviso de Recebimento (*leia mais no box*), juntamente com a cópia dos seguintes documentos:

- último extrato de pagamentos de benefícios da aposentadoria/pensão previdenciária (INSS) para os que recebem complementação de aposentadoria ou de pensão. Esse extrato poderá ser obtido no site do Ministério da Previdência Social: www.previdenciasocial.gov.br;
- comprovante atual de residência (conta de luz, água, telefone, etc.).

O formulário para recadastramento também está disponível no site da Secretaria da Fazenda (www.fazenda.sp.gov.br/folha) e poderá ser acessado para impressão, em caso de rasura ou extravio.

O diretor Waltinho reforça a importância de ter o cadastro em dia: “Manter o endereço atualizado garante o recebimento das correspondências enviadas pela Secretaria da Fazenda, principalmente do formulário para recadastramento, e evita atrasos no pagamento do benefício”.

Waltinho também recomenda ficar sempre atento às correspondências enviadas pela Secretaria da Fazenda, pois é comum passarem despercebidas no meio de outras cartas.

Comprovante de Pagamento

Os aposentados e pensionistas têm duas opções para obter o comprovante de pagamento:

- consultar seu comprovante de pagamento diretamente no site da Secretaria da Fazenda (www.fazenda.sp.gov.br/folha), com a possibilidade de imprimir, sem nenhum custo;
- receber o comprovante de pagamento pelo correio, mediante autorização para o desconto em folha do valor da postagem (R\$ 0,96). Para fazer essa opção, contida no item “b”, e atualizar o endereço, o beneficiado também deve acessar o site www.fazenda.sp.gov.br/folha, clicar em “Servidores Ativos e Inativos” e escolher o item “Opção demonstrativo pelo correio”. O aposentado ou pensionista ainda pode manifestar essa escolha encaminhando o “Termo de Opção” assinado, com o comprovante de residência com CEP, para a Secretaria da Fazenda. O termo e o endereço para envio do mesmo estão disponíveis no site do Sindbast.

Avisos da Secretaria

- O recadastramento só será efetivado mediante a apresentação do formulário devidamente preenchido, com firma reconhecida por autenticidade e demais documentos.
- O procedimento é necessário anualmente, mesmo que não haja diferença de complementação a receber.
- **O não recadastramento no mês de aniversário implicará a suspensão do pagamento do benefício.**

Ficou com dúvida?

Firma reconhecida por “autenticidade”

Para ter sua firma reconhecida por “autenticidade”, o interessado deve comparecer pessoalmente ao cartório, trazendo seus RG e CPF originais, e assinar o documento na presença de um funcionário, ou seja, não pode levar o documento assinado em casa.

Aviso de Recebimento (AR)

É o serviço adicional dos Correios que, por meio do preenchimento de formulário, permite comprovar a entrega da correspondência. O formulário do AR é devolvido ao remetente com a assinatura da pessoa que recebeu a correspondência.

Imposto de Renda

O comprovante de rendimentos para a declaração de Imposto de Renda também pode ser obtido pela Internet, no site www.fazenda.sp.gov.br/folha, no link “Servidores Ativos e Inativos”.

Para mais informações:

Secretaria da Fazenda: 0800-171110

Sindbast: (11) 3837-9877 (falar com Walter ou Sabrina)

Atendimento

Aposentados e pensionistas podem esclarecer dúvidas diretamente com o diretor Waltinho, que está à disposição, na sede do Sindicato, nos seguintes dias e horários:

- às terças-feiras, das 7h às 12h;
- às quartas e quintas-feiras, das 10h às 18h.

Para obter informações em outros dias e horários, favor entrar em contato pelo telefone (11) 3837-9877 (falar com Sabrina).

Conquistar novos avanços

Reposição salarial, aumento da participação dos trabalhadores do interior e inclusão da Codasp no Programa Casa Paulista são os destaques da pauta deste ano

Recentemente, funcionários da Codasp se reuniram para discutir a pauta de reivindicações 2013/2014, que contou com um número expressivo de sugestões dos trabalhadores que atuam no interior. Na ocasião, o documento foi lido item por item e todos puderam opinar a respeito.

A diretora Isabel, representante da empresa em São Paulo, reforçou a importância da participação de todos. “Neste ano, praticamente todas as unidades mandaram suas contribuições ampliando significativamente nossa pauta que, assim, ganha ainda mais legitimidade”.

Mais uma vez, o Sindicato se empenhará na manutenção de todas as conquistas de acordos anteriores, sem deixar, é claro, de lutar pela ampliação dos benefícios para os trabalhadores. Entre as principais reivindicações, está a reposição salarial. “Os salários precisam de reposição real das perdas. No último acordo coletivo, saímos no prejuízo. Não podemos aceitar que isso se repita”, enfatizou a diretora.

Na mesma linha, o diretor Gualberto destacou: “A inflação está roendo nosso poder de compra. A cesta básica precisa de um reajuste efetivo, bem como o vale-refeição”.

Ainda de acordo com Gualberto, um dos pontos que deverá re-



Em reunião, trabalhadores discutem a pauta de reivindicações

ceber bastante atenção é a tardia implantação do Plano de Cargos, Carreiras e Salários. “Ninguém aguenta mais esperar que isso saia definitivamente do papel. É preciso urgência”, ressaltou.

Outra importante proposta é a inclusão da Codasp no Programa Casa Paulista - criado pelo governo de São Paulo especialmente para famílias de servidores públicos que desejam comprar a sua casa própria. Tal medida facilitará ao trabalhador a aquisição de um imóvel por meio de financiamento.

“É importante lembrar que a discussão da pauta é sempre um momento de grande valia para o Sindicato. Agora é a hora de unirmos forças e caminharmos juntos a fim de garantir nossos avanços”, enfatizou Isabel.

A pauta de reivindicações dos trabalhadores da Codasp foi aprovada durante assembleia, na sede do Sindbast, em 12 de março. Para conferir a íntegra do documento, acesse: www.sindbast.org.br.

BOX

Difícil, mas não impossível!

A luta por melhores condições de trabalho para os trabalhadores dos boxes também já começou. Apesar das dificuldades, o Sindicato pretende avançar na campanha salarial deste ano

O Sindbast também já iniciou a mobilização para alcançar um aumento real dos salários e aprimorar os benefícios dos trabalhadores dos boxes da Ceagesp. A pauta de reivindicações foi encaminhada ao Sindicato dos Permissionários em Centrais de Abastecimento de Alimentos do Estado de São Paulo em 16 de abril.

O diretor Ivo afirma que, apesar de todos os esforços, o número de empresas pequenas, com poucos funcionários, geralmente impede grandes avanços no Acordo Coletivo. A entidade patronal alega que os empregadores não têm condições de oferecer mais benefícios e aumentar os custos da folha de pagamento. “De qualquer forma, mais uma vez, vamos lutar para que tenhamos

um bom resultado em prol dos trabalhadores”, completa.

De acordo com ele, o Sindbast tem negociado com cada empresa algumas melhorias para os funcionários. “Vamos continuar reivindicando a criação do Programa de Lucros e Resultados (PLR) e assessorando os permissionários na implantação do Plano de Cargos e Salários. O que queremos é representar os interesses de nossos associados, seja por meio do Acordo Coletivo ou de tratativas individuais”, finaliza o diretor.

Para conferir a íntegra da pauta de reivindicações, acesse www.sindbast.org.br.

Hora de reivindicar

A luta pelos reajustes nos salários e pela ampliação dos benefícios começou! O Sindbast vai defender até o fim as reivindicações dos trabalhadores, aprovadas na última assembleia

Trabalhadores da Ceagesp se reuniram em 12 de março, em assembleia na sede do Sindbast, para discutir e aprovar a pauta de reivindicações para o Acordo Coletivo 2013/2014.

Neste ano, a aprovação da pauta foi antecipada em cerca de 30 dias para que a campanha pelos reajustes salariais começasse mais cedo. “Vamos para cima para tentarmos um aumento real nesta negociação, o mais rápido possível”, reforçou Alemão, presidente do Sindbast.

Principais temas abordados

Depois da leitura de itens da pauta pelo diretor Paulo, algumas sugestões e esclarecimentos foram colocados em discussão durante o encontro.

Uma das principais propostas foi a de criar um grupo de funcionários para discutir e aprovar ações de melhorias e controles financeiros, operacionais e administrativos da Ceagesp, com divulgação dos trabalhos realizados.

“Também incluímos novamente na pauta a padronização da jornada de trabalho. Algumas reuniões já foram feitas e estamos buscando um acordo”, acrescentou Paulo.

No entanto, dois assuntos foram os mais discutidos: o aumento real dos salários e o valor do vale-refeição. Alemão e Paulo admitiram que não será fácil conseguir o aumento acima da inflação para as remunerações, mas garantiram que vão lutar por isso. “Começou a campanha salarial e vamos até o fim para que

A iniciativa de ampliar a divulgação da convocação dos associados para que enviassem sugestões foi elogiada pelos presentes, pois, assim, mais profissionais puderam manifestar-se por e-mail, pessoalmente ou mesmo por meio dos diretores que os representaram no encontro.

Na assembleia, a diretora Cida Martins apresentou várias mensagens e anotações dos trabalhadores, lidas e entregues pessoalmente ao diretor Paulo. “Fiz questão de reunir todas e discuti-las hoje, em nome daqueles que não puderam comparecer”, reforçou.

os reajustes beneficiem, ao máximo, os trabalhadores. Também queremos uma atualização satisfatória para o vale-refeição e isso significa reajustá-lo em 100%. Não dá mais para aceitar um valor totalmente fora da realidade”, enfatizou Alemão.

Outra novidade do documento, sugerida por um trabalhador, é a implantação de um Sistema de Apoio ao Funcionário próximo à aposentadoria com orientações de como se preparar para essa nova etapa. “Pessoas passam anos na mesma empresa, como ocorre na Ceagesp, ou trabalham durante muito tempo e, quando têm de se aposentar, se sentem perdidas, sem ocupação e sentido para a vida. Por isso, a importância desse período de adaptação e suporte psicológico”, destacou Paulo.

No encerramento, os presentes aprovaram as reivindicações, que foram protocoladas e repassadas à Ceagesp em 22 de março, dando início a mais um período de luta em prol dos trabalhadores.

Confira a íntegra da pauta de reivindicações no site do Sindicato: www.sindbast.org.br.

Férias

Um assunto que sempre provoca debates durante a assembleia refere-se aos critérios adotados para a concessão de férias. O Sindbast esclarece mais uma vez a sequência de prioridades, conforme acordos aprovados anteriormente:

- **1º: funcionário com período aquisitivo adquirido há maior tempo;**
- **2º: funcionário com maior idade;**
- **3º: funcionário com maior tempo de casa.**

Atenção: Nos meses de dezembro, janeiro e julho, terão prioridade os funcionários estudantes ou que possuam filhos em idade escolar, porém somente após observar a sequência estabelecida acima.

Outro tema que ainda gera dúvidas nos trabalhadores foi o pagamento de horas extras. Leia mais sobre o assunto na próxima página.



Esclareça suas dúvidas sobre horas extras

Acordos coletivos, firmados pelo Sindbast, asseguram aos trabalhadores da Ceagesp e dos boxes valores diferenciados no pagamento de horas extras

Um assunto ainda gera dúvidas entre os trabalhadores representados pelo Sindbast: o pagamento de horas extras e demais regras no caso do empregado exercer atividade num período adicional. Por isso, o boletim *A Balança* preparou um resumo do que determina a legislação vigente e destacou algumas conquistas do Sindbast, em acordos coletivos anteriores. Confira:



foto: Iwaylo Georgiev

O que manda a lei?

- A Constituição Federal prevê o direito a uma jornada de trabalho não superior a 8 horas diárias e 44 horas semanais. O empregado que trabalha além desse período deve receber hora extra, que deverá ser paga no mês subsequente, com o acréscimo de, no mínimo, 50% sobre o valor da hora normal, e 100% aos domingos e feriados.
- A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) determina ainda que as horas extraordinárias somente poderão ser realizadas com autorização expressa e respeitando o limite máximo de duas horas por jornada. Essas horas excedentes serão remuneradas a partir da primeira hora, tendo sua integração nos cálculos de férias, 13º salário, descanso semanal remunerado e FGTS.
- Todo trabalhador que exerce sua função numa jornada diária superior a seis horas tem direito a pelo menos uma hora de intervalo para refeição e descanso. Quando esse período não é concedido, ele deve receber por essa hora extraordinária. Mesmo que o empregado usufrua de 30/40 minutos, ainda assim terá o direito de receber pela hora integral, ou seja, uma hora extra por dia.
- Para empregados do turno da noite, que exercem suas atividades entre 22h e 5h, o adicional noturno é de, pelo menos, 20% sobre o valor da hora normal diurna. Essas horas são ainda reduzidas, ou seja, a cada 52 minutos e 30 segundos de trabalho, será considerada uma hora cheia.

Conquistas do Sindbast

As convenções coletivas firmadas pelo Sindbast garantem uma remuneração ainda maior, em algumas situações, para os trabalhadores da Ceagesp e dos boxes.

Na Ceagesp, as horas extraordinárias serão remuneradas com acréscimo de 50% a partir da primeira hora, tendo sua integração nos cálculos de férias, 13º salário, descanso semanal remunerado e FGTS. Porém, o Sindicato assegura que as horas extras, efetuadas em dias de folga do funcionário, serão remuneradas em dobro (100%) sobre a hora normal, mesmo que esse dia seja durante a semana, de segunda a sábado.

No caso dos trabalhadores dos boxes, o percentual é de 60% nos dias normais de trabalho e de 100% no trabalho exercido em domingos, feriados e dias de folga, independentemente do dia da semana.

Já a Codasp segue a legislação vigente: as horas extras realizadas nos dias úteis serão remuneradas com acréscimo de 50% sobre a hora normal. As horas extras cumpridas aos domingos e feriados serão remuneradas com acréscimo de 100% sobre a hora normal.

Para os trabalhadores de entrepostos e centrais de abastecimento, o valor do adicional noturno sobe para 25%.

Supressão das horas extras

Em 2011, houve uma reformulação no entendimento que se refere às consequências, tanto para o empregado quanto para o empregador, na supressão de horas extras.

Supressão de horas extras ocorre quando a empresa não necessita mais que o funcionário realize habitualmente trabalhos extraordinários, cujo valor integrava seus vencimentos mensais. Com a medida, ocorre também a redução salarial.

A Súmula 291 do Tribunal Superior do Trabalho (TST), alterada pela Resolução Administrativa nº 174/2011 de 27/05/2011, assim estabelece: "A supressão total ou parcial, pelo empregador, de serviço suplementar prestado com habitualidade, durante pelo menos 1 (um) ano, assegura ao empregado o direito à indenização correspondente ao valor de 1 (um) mês das horas suprimidas, total ou parcialmente, para cada ano ou fração igual ou superior a seis meses de prestação de serviço acima da jornada normal. O cálculo observará a média das horas suplementares nos últimos 12 (doze) meses anteriores à mudança, multiplicada pelo valor da hora extra do dia da supressão".

Sendo assim, o empregado, em vez de ter as horas extras integradas ao salário, conforme dispunha a Súmula 76, deverá receber uma indenização pela supressão das horas suplementares.



Basta aproveitar!

Convênios e parcerias proporcionam mais qualidade de vida, bem-estar e oportunidades aos associados do Sindbato

O Sindbato possui parceria com instituições que oferecem descontos para associados nas áreas de educação, lazer, saúde e beleza. Os trabalhadores ainda contam com assessoria jurídica gratuita.

Confira as opções e aproveite!



Parque Wet'n Wild

Educação

Com o intuito de incentivar a formação universitária dos associados e também dar uma força no ensino fundamental de seus filhos, o Sindbato mantém parceria com renomadas instituições. Os descontos variam de acordo com o curso. Porém, para obtê-los, é preciso estar em dia com a contribuição sindical.

Instituições parceiras: Faculdade Anhanguera, Faculdade Presbiteriana Mackenzie e Colégio Mackenzie, Unifio, Uninove, Unip, Universidade Ibirapuera e Universidade Mogi das Cruzes.

Assessoria Jurídica

Uma equipe experiente de advogados presta assessoria a todos os associados, em várias áreas do Direito. O serviço é gratuito (com exceção das custas processuais e documentais), e o atendimento é personalizado e confidencial. Para saber os dias e horários de atendimento em São Paulo e em outras localidades, ligue para o Sindbato: (11) 3837-9877 ou consulte o site www.sindbato.org.br.

Lazer

Atento também à importância de proporcionar momentos de lazer aos associados, que trabalham duro no dia a dia, o Sindicato oferece desconto no valor da diária em uma colônia de férias completa, localizada na Praia Grande, e também nos ingressos do parque aquático Wet'n Wild, em Itupeva, interior de São Paulo.

Saúde

Duas parcerias na área da saúde beneficiam os associados: O Centro Médico Domomed, que oferece atendimento em diversas especialidades, e a clínica do psicólogo Sérgio Silva. Para obter os valores diferenciados, é necessário apenas apresentar a carteira de associado em ambos os estabelecimentos.

Bem-estar e Beleza

A Consultoria e Soluções Esportivas Classe A oferece serviços de montagem de treino, reeducação alimentar e acompanhamento com *personal trainer*. Já o Centro de Beleza Inovatio dispõe de diversos serviços na área de estética.

Para obter mais informações e consultar os valores dos descontos, entre em contato com o Sindbato pelo telefone: (11) 3837-9877 (falar com Sabrina ou Mirian). Você também pode conferir mais detalhes no site www.sindbato.org.br.

Filie-se ao Sindbato!

Somente os trabalhadores filiados ao Sindbato têm acesso a todos os benefícios oferecidos pelo Sindicato. Para filiar-se, procure o Sindbato pessoalmente na sede ou ligue para (11) 3837-9877.

Cuidado com a coluna!



A má postura dos trabalhadores, tanto daqueles que atuam nas centrais de abastecimento, como dos que passam muito tempo sentados, é grande causadora de dores nas costas.

O dado é confirmado por Soyán Kalnin Moura, assistente administrativa na Codasp, que por 24 anos atuou como fisioterapeuta. A especialista lembra que problemas na coluna podem causar afastamento do trabalho e, por isso, é importante contar com programas de prevenção, promovidos pelas empresas.

A indicação da fisioterapeuta é procurar um médico ao primeiro sinal de dor. “Muitas vezes, as pessoas se automedicam aliviando os sintomas, mas mascarando as verdadeiras causas. Isso pode esconder patologias associadas, como desvios da coluna, hérnias de disco, lesões por carregamento de peso incorreto, traumas, etc.”.

Dicas para prevenir as dores:

- Para sair da cama, não se levante para frente. Vire o corpo para o lado e levante nessa posição;
- Quando for pegar objetos no chão, se agache dobrando os joelhos;
- Sente em cadeiras que não reclinem para trás e que tenham apoio para os braços. As costas devem ficar bem apoiadas e os pés totalmente encostados no chão. A tela do computador precisa ficar na altura dos olhos para o pescoço permanecer em uma posição confortável;
- Faça pausas durante o dia e alongue-se;
- Ao carregar mochilas, coloque as alças nos dois ombros e tome cuidado com o excesso de peso;
- Use salto alto com bom senso e eventualmente;
- Dirija com as costas apoiadas no banco;
- Pratique atividade física regularmente com orientação profissional.

Fonte: Terra Saúde

DIVIRTA-SE

Filmes brasileiros em casa



Você sabia que já é possível assistir aos grandes clássicos do cinema brasileiro em casa e sem gastar nada com locação ou compra de DVDs? Isso porque, o canal de vídeos Youtube acaba de disponibilizar um total de 169 filmes completos e totalmente gratuitos na Internet.

Entre eles, estão obras antigas como *Deus e o Diabo na Terra do Sol* (1964), *O Bandido da Luz Vermelha* (1968), *Vidas Secas* (1963) e também produções mais recentes como *O Cheiro do Ralo* (2007), *Cidade Baixa* (2005), *Estamira* (2004), *A Festa da Menina Morta* (2008) e muitas outras boas opções.

Se a sua televisão possibilita conexão com a Internet, a comodidade é ainda maior. Antes, porém, é preciso checar qual o tipo de saída do seu PC para o vídeo. São cinco: HDMI, DVI, S-VIDEO, S-VIDEO (com capacidade de Vídeo Componente) e VGA.

Feita a conexão, é só preparar o balde de pipoca e se esparramar no sofá. Bons filmes!

Fonte: www.catracalivre.com.br

Conheça a cidade de bike



foto: Becky Brandt

Aos domingos e feriados, quando a capital paulista está livre de congestionamentos, é possível explorar a cidade de bicicleta e ainda praticar um bom exercício físico. São Paulo dispõe de muitas ciclofaixas que funcionam das 7h às 16h.

O ciclista que optar por pedalar na Avenida Paulista terá a oportunidade de passar pelo Masp, a Casa das Rosas e o Itaú Cultural.

Outra opção é fazer um *tour* histórico pelo centro, que inclui as regiões da Aclimação, Liberdade e termina na recém-reformada Praça Roosevelt.

Aqueles que preferem ruas arborizadas podem ir do Parque Villa-Lobos ao Butantã, ciclovia bastante disputada nos fins de semana.

Para atingir maior velocidade, prefira a Zona Norte. A ciclofaixa sai da Estação Parada Inglesa do Metrô e segue até os arredores do Campo de Marte.

Fonte: www.folha.com.br