



Aposentados

# Linha Direta

Jornal do Sindicato dos Trabalhadores em Telecomunicações no Estado de São Paulo

TEL.: (11) 3331-2940 | WWW.SINTETEL.ORG | SETEMBRO/OUTUBRO 2022

## SINTETEL comemora 23 anos do Centro de Convívio de Aposentados

Veja mais na pág. 2



## O Clube de Campo de Bauru já está pronto. Venha conhecer!

Veja mais na pág. 3



## PALAVRA DO PRESIDENTE



Nesta edição quero parabenizar todos os nossos aposentados em comemoração aos 23 anos do Centro de Convívio dos Aposentados Geraldo de Vilhena Cardoso.

Inaugurado em 1999, o Centro de Convívio foi criado com o objetivo de melhorar de forma significativa de vida para a terceira idade.

O Centro de Convívio sempre possibilitou a integração e a chance de rever velhos amigos, agregando antigos trabalhadores que tiveram importância indiscutível no fortalecimento do SINTETEL.

Com a chegada da vacina contra Covid-19 foi possível a retomada dos nossos tradicionais encontros dos aposentados. Este é um motivo de grande alegria para nós, uma vez que o Sindicato tradicionalmente tem a prática de homenagear os aposentados da categoria.

A diretoria do SINTETEL já planeja mais atividades futuras para os aposentados de São Paulo e do interior. aAguardem!

E com a proximidade das eleições, sugiro a todos que votem com consciência escolhendo aqueles candidatos que estejam ao lado dos trabalhadores e que lutem pelos aposentados. Um bom voto e até a próxima oportunidade.

**Gilberto Dourado**  
Presidente do SINTETEL

# CENTRO DE CONVÍVIO DOS APOSENTADOS COMEMORA 23 ANOS DE VIDA

Há 23 anos, em 19 de agosto de 1999, a direção do SINTETEL criava o Centro de Convívio dos Aposentados Geraldo de Vilhena Cardoso.

O espaço, que foi criado por uma preocupação do Sindicato em oferecer boa estrutura aos companheiros da categoria, vem se especializando ano após ano em defender os direitos dos aposentados.

Porém, a preocupação do Centro vai muito além das ajudas judiciais ou apoio aos companheiros lesados no passado. O lema que rege a atuação do Centro de Convívio é a melhora significativa de vida para a terceira idade. Para cumprir com

essa função, diversas aulas, como yoga, crochê e inclusão digital são oferecidas aos filiados.

## A comemoração

Para celebrar a data, o SINTETEL proporcionou uma manhã diferente aos aposentados. O grupo, que já se reúne todas as segundas-feiras, participaram de um super café da manhã, com entregas de botões de rosas e apresentação do Homem de Ferro, encenado por Ever 7 produções.

A comemoração aconteceu no dia 29 de agosto.

A diretoria do SINTETEL parabeniza todos que fizeram e fazem parte desta história!



# O CLUBE DE CAMPO DE BAURU JÁ ESTÁ EM PLENO FUNCIONAMENTO

Atenção, trabalhador! Já conhece o Clube de Campo do SINTETEL em Bauru?

Sócios e não sócios da região já podem desfrutar de mais essa estrutura com piscinas, quiosques com churrasqueiras, salão de festas, campo de futebol e quadras de vôlei e futsal.

O espaço é mais um presente para a categoria filiada ao SINTETEL.

Já é sócio? Aproveite o que é seu.

Ainda não é? Associe-se e aproveite as melhores condições para desfrutar de todas as opções de lazer que o clube pode oferecer.



Consulte o site do SINTETEL ([www.sintetel.org](http://www.sintetel.org)) ou ligue para (14) 3103-2200. Veja também as opções de colônias de férias e do Clube de Campo de Campinas.

## MENSAGEM AOS APOSENTADOS

Em 19 de agosto 1999 foi inaugurado o Centro de Convívio dos Aposentados do SINTETEL.

Vale lembrar que o Centro de Convívio dos Aposentados é uma homenagem direta a Geraldo de Vilhena Cardoso em seu próprio nome. Isso porque o ex-presidente do Sindicato, que assumiu a direção da entidade entre os anos de 1981 e 1987, foi um importante ícone na luta pelos direi-

tos dos aposentados.

É uma honra estarmos à frente do departamento dos Aposentados e que o apoio do presidente do Sintetel, Gilberto Dourado, é essencial para que as promessas feitas aos aposentados sejam cumpridas com tanto sucesso.

Agradecemos a todos e todas por fazerem parte e participarem dos eventos e cursos deste setor.



Ana Maria e Sergio Vanzella – Diretores de Aposentados



# CONHEÇA OS BENEFÍCIOS DO ALONGAMENTO

Alongue a lombar, dorsal e cervical de forma fácil e colha benefícios com 8 exercícios simples para fazer em casa.

O corpo fala, registra e mostra as marcas deixadas ao longo do tempo seja por excesso de tensão, falta de movimento ou marcas emocionais. O excesso de tensão provoca inibição nas funções musculares e articulares o que torna o corpo aprisionado e rígido.

A musculatura do tronco como as costas e também o pescoço são pontos gatilhos de tensão, normalmente jogamos força desnecessária para tais regiões tornando-as tensas e doloridas. Uma postura errada também ajuda a provocar tensão e isso normalmente causa danos.

Alongar é dar movimento e vida aos seus músculos afinal eles adoram se expressar e não ficar aprisionados em uma cadeia de tensão.

## CONFIRA 8 ALONGAMENTOS SIMPLES PARA COLUNA

### - Alongamentos para dorsal

1. Abra as pernas e tente alcançar seu pé direito com sua mão direita, levando ao máximo sua coluna para essa região, sem forçar. Fique na pose por 40 segundos e repita do lado esquerdo.

2. Fique parado de pé com o corpo todo alinhado e tente abaixar o corpo para alcançar as mãos no chão, deixando o quadril para o alto. Fique na pose por 40 segundos.

3. Fique em quatro apoios (apoiando os dois joelhos e as duas mãos no chão) e depois tente elevar as costas para cima o máximo que conseguir, como um gato se espreguiçando. Fique na pose por 40 segundos.

### - Alongamentos para lombar

Ajoelhe-se no chão e incline o tronco para frente, esticando os braços o máximo que conseguir. Fique na pose por 40 segundos.

2. Deitado de barriga para cima, puxe uma das pernas para perto do tronco o máximo possível. Fique na pose por 40 segundos e repita com a outra perna.

3. Fique parado de pé com o corpo todo alinhado e tente baixar apenas o tronco, mobilizando só o quadril, para baixo, segurando as mãos cruzadas atrás de suas pernas. Fique na pose por 40 segundos.

### - Alongamento para a coluna cervical

Sentado, coloque a mão direita sobre a cabeça e abaixe a cabeça lateralmente nesta direção, enquanto estica a perna esquerda para o outro lado. Fique na pose por 40 segundos e repita do outro lado.

2. Sentado, vire a cabeça o máximo que conseguir para a direita. Fique na pose por 40 segundos e repita do outro lado.

### DICAS IMPORTANTES:

Durante os movimentos não esqueça de inspirar e expirar, a respiração colabora para um melhor alongamento, fique atento, não bloqueie sua respiração, deixe o ar entrar e sair livremente.

Em cada exercício fique por 40 segundos a um minuto em cada posição. Pode repetir por duas a três vezes cada, mas no início faça de acordo com as suas limitações, respeitando seu corpo!

Fonte: [www.minhavidacom.br](http://www.minhavidacom.br)  
( Professora de Educação Física  
Juliana Massi Campanholo)



## EXPEDIENTE

Sindicato dos Trabalhadores em Empresas de Telecomunicações e Operadores de Mesas Telefônicas no Estado de São Paulo

SEDE: Rua Bento Freitas, 64 - Tel.: (11) 3351-8899  
SUBSEDES: ABC (11) 4123-8975 - Bauru (14) 3103-2200  
Campinas (19) 3236-1080 - Ribeirão Preto (16) 3610-3015  
Santos (13) 3225-2422 - São José do Rio Preto (17) 3232-5560  
Vale do Paraíba (12) 3939-1620

ÓRGÃO DE DIVULGAÇÃO - LINHA DIRETA ESPECIAL APOSENTADOS  
DEPTO. COMUNICAÇÃO - Diretor Resp.: Gilberto Dourado, Jornalista Resp.: Marco Tirelli (MTb 23.187), Redação: Karina Marinho (MTb. 64.753)  
DEPTO. APOSENTADOS: Rua Santa Isabel, 36 - Tel.: (11) 3221-9079  
Tiragem 6.300 exemplares

FILIADO A:

