



Aposentados

Linha Direta

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

TEL.: (11) 3331-2940 | WWW.SINTETEL.ORG | MARÇO/ABRIL 2024

82 anos

**SINTETEL completará
82 anos de lutas e
conquistas, no próximo
dia 15 de abril.**



Manifestação contra a privatização da TELEBRAS, em Brasília

Palavra do PRESIDENTE



Queridos aposentados e aposentadas, me dirijo a vocês pela primeira vez neste ano de 2024, desejando que todos estejam bem e com boa saúde.

Neste ano teremos muitos desafios para nós que estamos na linha de frente da luta, enfrentando campanhas salariais, negociações e solucionando problemas pontuais em diversas empresas.

Neste ano já lembramos do Dia Internacional da Mulher, mas rea-

lizamos apenas eventos pontuais, uma vez que o movimento sindical ainda sofre os reflexos da reforma trabalhista.

Em 15 de abril, o SINTETEL completará 82 anos de história de lutas. Fato que não podemos deixar de lembrar.

O Sindicato tem uma trajetória de muitas conquistas ao longo dessas mais de oito décadas, o que o tornou o maior sindicato de trabalhadores em telecomunicações das Américas.

E você, aposentada e aposentado, contribuiu ativamente na construção desta linda história desta entidade que é uma referência ao movimento sindical não só brasileiro, mas em todo o continente americano.

Parabéns a todos e todas!

Gilberto Dourado
Presidente do SINTETEL

Dia Internacional da Mulher

Para celebrar a data, as aposentadas da capital se reuniram no Centro de Convívio dos Aposentados Geraldo de Vilhena Cardoso, para um café da manhã.



SAÚDE

**Confira as dicas de
saúde na página 04**

SINETEL COMPLETARÁ 82 ANOS DE LUTAS



Greve de 1985



Na luta pela desoneração da folha de pagamento, em Brasília

No próximo dia 15 de abril, o SINTEL completará 82 anos de lutas e conquistas!

Atualmente, o Sindicato ocupa lugar de destaque no movimento sindical. Reconhecido internacionalmente, é considerado o maior sindicato em telecomunicações das Américas.

Em 15 de abril de 1942, o Sindicato dos Trabalhadores em Telecom foi fundado a partir de uma associação dos trabalhadores do setor. Em 2024, o SINTEL completa 82 anos de história, de lutas e de conquistas.

De lá para cá, o setor cresceu com a contribuição de muita gente. São histórias e esforços de muitas companheiras e companheiros depositados na construção do maior sindicato de telecomunicações das Américas em número de trabalhadores.

A direção do Sindicato sente-se orgulhosa pela comemoração de mais um aniversário da entidade. Estamos todos de parabéns, dirigentes sindicais, trabalhadores da categoria e todos os aposentados que deram suas vidas na construção de um sindicato forte, atuante e combativo.

Parabéns, SINTEL!



Luta contra a precarização do setor na Alesp



O deputado estadual, Luiz Fernando Ferreira (PT), à direita; e Gilberto Dourado, ao meio; durante audiência pública contra a precarização do setor

Encontro com as aposentadas da Capital

No mês das mulheres, as aposentadas que frequentam regularmente o Centro de Convívio dos Aposentados Geraldo de Vilhena Cardoso, se reuniram para celebrar o Dia Internacional da Mulher.

A turma de aposentadas da capital, comemorou a data com uma atividade de YOGA e um café da manhã foi servido no casarão onde fica o Centro de Convívio, no centro de São Paulo.

Na ocasião, as participantes também tiveram a oportunidade de participar de um momento de prece dirigido pelo diretor do Sindicato, Gilson Carvalho.

Por limitações de orçamento, neste ano não foi possível realizar um grande evento para as mulheres. Tanto é que foi realizado apenas um encontro para as mulheres dirigentes sindicais que estão na ativa com o objetivo de não deixar a data passar em branco.

A diretoria do SINTEL espera no futuro retomar os grandes eventos em homenagem às mulheres trabalhadoras da categoria.

Histórico

Após a Segunda Guerra Mundial, o dia 08 de março tornou-se aos poucos o símbolo principal de homenagens às mulheres (em virtude da greve das russas). Também foi associado ao mês de março, a partir de então, o evento do incêndio em Nova York, ocorrido no dia 25 de março de 1911. Esse incêndio aconteceu na Triangle Shirtwaist Company e vitimou



146 pessoas, 125 mulheres e 21 homens, sendo a maioria dos mortos judeus. Essa história é considerada um dos marcos para o estabelecimento do Dia das Mulheres.

A partir dos anos 1960, a comemoração do dia 8 de março já tinha se tornado tradicional, mas foi oficializada pela ONU apenas em 1975, quando essa organização declarou o Ano Internacional das Mulheres, como uma ação voltada ao combate das desigualdades e discriminação de gênero em todo mundo. Como parte desses esforços, o dia 8 de março foi oficializado como o Dia Internacional da Mulher."

IMPOSTO DE RENDA 2024: Como faço para declarar aposentadoria do INSS?

Ser aposentado não garante isenção automática do Imposto de Renda. Depende do total de rendimentos recebidos no ano.

O limite geral de isenção subiu para R\$30.639,90. A isenção específica para aposentados com mais de 65 anos permanece em R\$ 1.903,98, por mês.

As aposentadorias devem ser informadas na ficha "Rendimentos Tributáveis Recebidos de Pessoa Jurídica". Os valores e informações devem ser baseados no informe de rendimentos enviados pelo INSS.

Aposentados com mais de 65 anos têm direito a uma parcela extra de isenção para diminuir a base de cálculo do IR. O valor isento deve ser declarado na ficha "Rendimentos Isentos e Não Tributáveis".

Também devem ser informados os valores recebidos de planos de previdência privada e outros rendimentos do trabalho. Mas cuidado para não incluir na ficha rendimentos que têm outras formas específicas de declaração, como ganhos de capital ou atividades rurais.

Em caso de doença grave prevista em lei, a aposentadoria pode ser isenta, mas ainda assim é necessário verificar a obrigatoriedade de apresentar a declaração. Para aposentadoria com doença grave, os valores devem ser inseridos na ficha "Rendimentos Isentos e Não Tributáveis".

Além do valor da aposentadoria, outras situações podem exigir a apresentação da declaração. Verifique se você se enquadra em alguma das oito regras estabelecidas para a obrigatoriedade de apresentação da declaração.

Para mais informações sobre o IR 2024, acesse: <https://www.gov.br/receitafederal/pt-br>

Ainda tem dúvida de como fazer sua declaração do IR?

O SINTEL pode te ajudar. Já começamos o preenchimento da declaração do Imposto de Renda para os aposentados.

**Para mais informações, ligue:
(11) 3331-2940**

ATENÇÃO APOSENTADOS! SE PREPAREM PARA AS NOVIDADES

Diante do avanço tecnológico e das redes sociais ocuparem diariamente um expressivo tempo de nossas vidas, o Sindicato vai oferecer dois cursos: Fotografia e Inclusão Digital para as aposentadas.

A novidade já está no radar de programação da diretoria de aposentados do SINTETEL e logo serão anunciados datas e horários.

Se interessou? Então, já reserve sua vaga pelo telefone: (11) 3331-2940 ou pelo e-mail: ana.maria@sintetel.org.br

Yoga e Crochê



O SINTETEL anuncia também que estão em curso as atividades de Yoga e Crochê, que acontecem todas as segundas-feiras.

As aulas são gratuitas e acontecem no Centro de Convívio dos Aposentados. Para participar, entre em contato com o departamento de Aposentados do SINTETEL pelo telefone: (11) 3331-2940.

CUIDADOS COM A SAÚDE NESSE CALOR



Para amenizar os feitos negativos das altas temperaturas, alguns cuidados são fundamentais.

O principal deles é beber bastante

água, mesmo antes de sentir sede, para manter o corpo hidratado. Além disso, a água também ajuda manter a temperatura do corpo mais resfriado reduzindo os riscos de uma insolação.

Algumas dicas para amenizar a sensação de calor:

- Usar roupas leves, largas e de cores claras,
- Tomar banhos frios com frequência e antes de dormir,
- Abrir janelas para que o ar circule, mas, se estiver mais quente fora do que dentro da edificação, deverá fechá-las.

- Utilizar proteção solar (boné, chapéu, protetor corporal e facial, camisa e óculos UVA/UVB.

O que evitar no calor:

- Comer produtos com maionese e iogurte, eles tendem a estragar com maior facilidade
- Evite roupas que dificultem a transpiração, como peças justas e de tecido sintético. Algodão é uma ótima pedida.
- Procure usar roupas de cores mais claras, essas peças esquentam menos que as roupas escuras.

Fonte: <https://saude.rs.gov.br>

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) 3331-2940
Tiragem 6.500 exemplares

FILIADO A:

