



Aposentados

Linha Direta

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

TEL.: (11) 3331-2940 | WWW.SINTETEL.ORG | NOVEMBRO/DEZEMBRO 2024

Chapa 1 – Unidade na Luta é reeleita no SINTETEL

Com o lema Unidade na Luta em Defesa dos Direitos Econômicos e Sociais com as Novas Tecnologias (I.A.), a Chapa 1 foi reeleita com 11.515 votos. A eleição ocorreu em todo o Estado de São Paulo em 15, 16 e 17 de outubro. E a apuração ocorreu na noite de 17/10. Veja os detalhes nesta edição.



Palavra do PRESIDENTE



Meus amigos e minhas amigas,

Quero compartilhar com todos vocês a satisfação de mais um ano de lutas.

Neste ano nosso trabalho foi reconhecido e, em outubro, a Chapa 1 – Unidade na Luta foi reeleita com recorde de votos.

Aproveito para agradecer a confiança

nesta diretoria, pois muitos aposentados e aposentadas compareceram à votação.

Fui reeleito, presidente do SINTETEL. Quando eu assumi pela primeira vez a presidência deste Sindicato, no pós-pandemia, pós-reforma trabalhista, fim do imposto sindical, com dívidas e nós não tínhamos receita. Tivemos que fazer drásticos reajustes. Porém, graças a Deus e a toda diretoria conseguimos superar essas dificuldades e hoje o SINTETEL está numa boa situação.

Que 2025 seja um ano ainda melhor para todos nós e que consigamos retomar as atividades mais amplas com os aposentados.

Feliz Natal e um Próspero Ano Novo!

Gilberto Dourado
Presidente do SINTETEL

Boas Festas!

Desejamos a todos os trabalhadores aposentados de telecomunicações um fim de ano repleto de alegria, paz e saúde. Que as festas tragam momentos especiais e que o novo ano seja cheio de realizações e felicidades. Agradecemos por todo o legado e dedicação ao longo dos anos!

Recesso de final de ano

Informamos a todos que o SINTETEL estará em recesso de 23/12 a 05/01/2025. Retornaremos às atividades normais a partir de 06/01/2025.

SAÚDE

10 DICAS IMPORTANTES PARA QUE AS PESSOAS 60+ CUIDEM DE SUA SAÚDE NO VERÃO:



1 - Manter-se hidratado: Beber água regularmente é essencial para evitar desidratação, que é comum no calor. Tente ingerir pelo menos 2 litros de água por dia, dependendo das necessidades do seu corpo.

2 - Evitar a exposição solar intensa: Durante os horários mais quentes (entre 10h e 16h), procure permanecer em ambientes frescos e sombreados. Use chapéus, roupas leves e protetor solar de boa qualidade.

3 - Usar roupas leves e adequadas: Prefira roupas de algodão, que são mais frescas e permitem a transpiração. Evite tecidos sintéticos, que podem reter calor.

4 - Fazer refeições leves: Evite alimentos pesados que podem dificultar a digestão no calor. Opte por refeições mais frescas, como saladas, frutas e alimentos ricos em água.

5 - Proteger-se de picadas de insetos: No verão, os mosquitos estão mais ativos. Use repelente, especialmente se for ao ar livre, e procure ambientes fechados ao anoitecer.

6 - Evitar exercícios físicos em horários de pico de calor: Se precisar se exercitar, faça isso em horários mais frescos, como no início da manhã ou no final da tarde. Evite atividades físicas intensas ao meio-dia.

7 - Fazer pausas frequentes: Ao sair de casa, faça pequenas pausas para descansar e recuperar a energia. Isso ajuda a prevenir o cansaço excessivo e o risco de insolação.

8 - Monitorar a pressão arterial: O calor pode afetar a pressão arterial, especialmente em idosos. Verifique regularmente os níveis de pressão e procure orientação médica se necessário.

9 - Evitar ambientes muito fechados e abafados: Se possível, fique em locais bem ventilados ou com ar condicionado. O calor excessivo em ambientes fechados pode causar desconforto e até problemas de saúde.

10 - Consultar um médico regularmente: Visite o médico para garantir que a saúde está em dia e que não há riscos devido ao calor extremo. Alguns medicamentos podem aumentar o risco de desidratação ou de problemas relacionados ao calor.

Essas medidas ajudam a prevenir problemas típicos do verão, como desidratação, insolação e quedas.

MENSAGEM AOS APOSENTADOS

Queridos, aposentados e aposentadas, mais um ano se finda. Com ele, surge a esperança de um Ano Novo melhor. Seguiremos sempre com muita fé e com esperança.

Que em 2025, possamos continuar os nossos encontros. A interação social ajuda no envelhecimento saudável, possibilita a integração, o suporte entre os amigos e aumenta a autoestima. Viu, só?

Nossas reuniões são extremamente importantes para nós. Desejamos a todos e todas um abençoado Natal e um próspero Ano Novo.

Ana Maria – Diretora do Departamento de Aposentados



CHAPA 1 – UNIDADE NA LUTA É REELEITA COM 97,65% DOS VOTOS E BATE RECORDE DE COMPARECIMENTO NAS URNAS!

Vale destacar que desde 1997 não havia um comparecimento tão expressivo de trabalhadores nas urnas, fazendo desta eleição um acontecimento histórico na trajetória do SINTETEL.

A categoria elegeu os representantes que estarão à frente do Sindicato no próximo mandato. A nova diretoria assumirá seu mandato em agosto de 2025 e ficará à frente do SINTETEL até julho de 2029.

Entre os associados aptos a votar, 85,52% registraram voto. Desse total, 97,65% escolheram a Chapa 1 – Unidade na Luta para representar os interesses dos trabalhadores.

A Chapa Unidade na Luta seguirá no comando da entidade. O presidente Gilberto Dourado agradeceu mais uma vez a confiança dos trabalhadores que confiam no trabalho do Sindicato.

São representados pelo SINTETEL os trabalhadores em teleatendimento, prestadoras de serviço em telecom, operadoras e os aposentados oriundos dessas empresas. "O resultado nos dá força para lutar por melhores condições. Quando uma chapa é eleita com uma porcentagem tão significativa de votos, demonstra que a categoria está unida e confiante em seu Sindicato", destaca Gilberto Dourado, presidente reeleito.

O secretário Geral da UGT, Canindé Pegado, designado presidente do pleito foi quem proclamou a vitória da Chapa 1 – Unidade na Luta.

Desde 1997 até agora nunca houve na história deste Sindicato tantos trabalhadores participantes numa eleição. Isso é um reconhecimento explosivo do trabalho desta diretoria e do êxito desta gestão que sai fortalecida deste processo eleitoral.

APOSENTADOS VOTAM NAS ELEIÇÕES DO SINTETEL



José Salete Balbino-Bauru



Paulo Roberto Fonseca - ABC



Dirceu Alba - ABC



Camilo Cortez vota em Ribeirão Preto



Izilda Silva vota em Ribeirão Preto



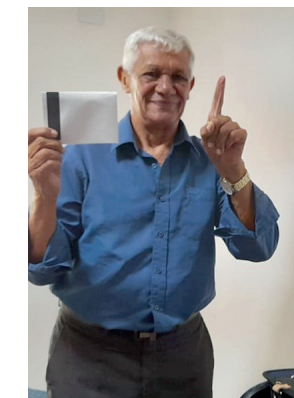
Wilson Rodrigue vota na Baixada Santista



Paulo Alvarenga vota em Ribeirão Preto



Sidney Ornellas vota na Baixada Santista



Florindo F. Figueiredo - ABC



Aposentado vota na subsele de Campinas



Sr. Derli, aposentado da Telesp de Guaratinguetá, fez questão de votar



Aposentado vota em Campinas



Gercino de S. Vasconcelos - ABC

SINTETEL PARTICIPA DA CONFRATERNIZAÇÃO ANUAL DOS AMIGOS DA TELESP NO VALE DO PARAÍBA

A convite da organização do evento, o SINTETEL participou da confraternização anual dos amigos da Telesp no Vale do Paraíba.

O evento ocorreu em 07/12, na cidade de Lorena, Centro de Evangelização São Pedro. Esse evento já está na sua 20ª edição.

O SINTETEL foi convidado para participar da confraternização que teve 103 pessoas compareceram. A festa foi organizada por uma comissão formada pelos aposentados Orlando, Joel, Regina, Tereza, José Carlos (Tirolê), João Alberto (João Só), José Reinaldo, Brás e Lúcio.

Na oportunidade estiveram representando o Sindicato os companheiros: Marcos Milanez, diretor Regional de São José dos Campos, acompanhado dos delegados sindicais Alex Vilela e Anderson Reis. Representando a Sindinap (Sindicato Nacional dos Aposentados e Pensionistas), o dirigente Osmar Ferreira.

No auge da festa o coordenador Joel agradeceu o Presidente Gilberto e comentou que gostaria muito da sua participação no ano que vem.

O diretor Regional do SINTETEL, Milanez, justificou a ausência do Presiden-



te, que estava em um evento de Telecom fora do País.

O SINTETEL doou alguns brindes que foram sorteados aos participantes durante o evento.

"Agradeço a presença do SINTETEL, por meio do diretor Regional Marcos

Milanez, que são pessoas que compreenderam a nossa situação de aposentado. Foi um evento importante e gostamos muito da presença do Sindicato e esperamos estar juntos no próximo encontro", destaca Orlando Diniz do Nascimento, que trabalhou na Telesp durante 37 anos e seu último cargo na empresa foi fiscal de rede.



NOTA DE FALECIMENTO

É com pesar que comunicamos o falecimento de três dos nossos aposentados.

O SINTETEL solidariza-se com as suas famílias. Eles deixaram saudades entre nós.

Denilse Barbosa
*08/04/1955 +12/10/2024

Homero Gomes Heleno
+ 19/10/2024

Luiz Rogério
*21/06/1953 +12/10/2024

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:

