



Aposentados

Linha Direta

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

TEL.: (11) 3331-2940 | WWW.SINTETEL.ORG | JULHO/AGOSTO 2024

Aposentadas participam de "Café Julino" no Centro de Convívio

O SINTETEL promoveu um café da manhã, típico de festa "Julina", para as aposentadas que fazem parte do grupo de Yoga e Crochê da Capital. (Pág. 02)



29 de junho é Dia da Telefonista

Conheça a ideia que originou o dia como tributo a estas profissionais das telecomunicações. (Pág. 03)



Palavra do PRESIDENTE



Dia 29 de junho foi Dia das Telefonistas. Olá, aposentados e aposentadas!

Não poderia começar o meu recado sem antes me dirigir a todas as telefonistas da nossa categoria.

Gostaria de parabenizar todas as telefonistas pelo seu dia especial, celebrado em 29 de junho. Vocês são e foram verdadeiras artistas

na arte de conectar pessoas, sempre com um sorriso na voz e uma solução na ponta da língua. O trabalho de vocês vai muito além de simplesmente atender chamadas; é sobre oferecer conforto, informação e resolver problemas com eficiência e gentileza. Obrigado por serem a voz amiga do outro lado da linha, sempre prontas para ajudar. Que este dia seja uma oportu-

nidade para reconhecer o impacto positivo que vocês têm nas vidas de tantas pessoas. Parabéns, telefonistas!

Como presidente do SINTETEL, estou profundamente orgulhoso de ter participado da arrecadação de itens essenciais de limpeza e higiene para os flagelados das enchentes no Rio Grande do Sul. Com o apoio e mobilização da nossa comunidade e da nossa categoria, conseguimos reunir uma quantidade significativa de produtos que serão de grande ajuda para as famílias afetadas.

É gratificante ver como a solidariedade pode fazer a diferença em momentos tão difíceis. Continuaremos unidos para oferecer todo o suporte necessário durante esse período de reconstrução e recuperação.

Desejo saúde a todos!

Gilberto Dourado
Presidente do SINTETEL

Aposentadas da Capital participam de “Café Julino” no Centro de Convívio



O SINTETEL promoveu um café da manhã, típico de festa “Julina”, para as aposentadas que fazem parte do grupo de Yoga e Crochê da Capital. O evento aconteceu na manhã do dia 01/07 e reuniu as veteranas, no Centro de Convívio dos Aposentados do Sindicato, Geraldo de Vilhena Cardoso.

Com música e comidas típicas, as aposentadas aproveitaram o momento e aprovaram a ação realizada pelo Sindicato.

Para a diretora dos Aposentados do SINTETEL, Ana Maria, além de promover cursos e ações que proporcionam qualidade de vida ao grupo, o objetivo destes momentos é também uma forma de agradecer as pessoas que contribuíram para engrandecer a luta da categoria. “É um momento muito especial. Nossa festa Junina é sempre muito esperada. Além de uma forma de reunir o grupo, confraternizar, promover encontros e dar muitas risadas. É importante manter esses espaços para as aposentadas e o Sindicato cumpre esse papel social muito bem”, disse.



29 de junho é o Dia da Telefonista!



O dia 29 de junho não foi escolhido por acaso, é o dia de São Pedro e na Bíblia tem uma passagem na qual Jesus entrega as chaves a São Pedro e diz: “Tudo que ligares na Terra será ligado no céu, e tudo que desligares na Terra será desligado no céu”. Com esta metáfora, foi instituído o 29 de junho como Dia da Telefonista

Essa era a função dessas dedicadas mulheres, elas colocavam em comunicação as pessoas de uma cidade à outra ou mesmo dentro das mesmas cidades, durante os primórdios das telecomunicações.

No Brasil, nosso querido companheiro Hécio Maghenzani (ex-presidente do SINTETEL e ex-deputado federal) foi quem elaborou a solicitação à Câmara de Deputados para estabelecer este dia em tributo a estas profissionais das telecomunicações.

O SINTETEL parabeniza todas as telefonistas pelo seu dia!

MENSAGEM AOS APOSENTADOS



O Departamento dos Aposentados, comemorou no dia 01 de Julho o dia da Telefonista com um café da manhã, típico de festa ‘julina’ para o grupo de yoga, todas do grupo foram telefonistas na antiga Telesp.

O cargo de telefonista requer muita disciplina, educação, dedicação, carisma e estar sempre disposta a solucionar dúvidas, com respeito e educação. A telefonista sabe que cada chamada atendida é sempre uma oportunidade de ajudar alguém.

À todas Telefonistas, parabéns pelo seu dia.

Ana Maria – Diretora do Departamento de Aposentados

SINETEL solidário à população do Rio Grande do Sul

O Sindicato realizou uma grande campanha de arrecadação em apoio à população do Rio Grande do Sul, afetada pelas fortes chuvas nos meses de abril e maio.

Com o apoio e solidariedade dos trabalhadores de São Paulo, conseguimos arrecadar muitos produtos de higiene e limpeza. No total foram:

600 águas sanitárias.

600 detergentes.

200 pares de luvas.

20 fardos de papel higiênico.

As doações foram entregues aos Correios, que, por sua vez, enviou os produtos diretamente para um centro de distribuição em Porto Alegre.



FORÇA, TRABALHADORES! FORÇA, RIO GRANDE DO SUL!

Três dicas para o seu bem-estar

Algumas decisões na nossa vida são importantes para o nosso bem-estar. Adotá-las vai ajudar a melhorar a nossa qualidade de vida.

MANTER UMA VIDA SOCIAL ATIVA

Manter uma vida social no círculo familiar e fora de casa é essencial. Caso o idoso fique apenas na residência, ele pode sofrer de problemas como depressão, ansiedade e solidão. Por isso, sair de casa para ter momentos de lazer com os parentes faz com que eles se sintam amados e incluídos no cotidiano da família. Além disso, participar de grupos com afinidades em comum, como os de igreja, grupos de crochê, clubes do livro ou de trabalhos voluntários são excelentes maneiras de manter a vida social e as amizades. "Isso ajuda a exercitar a

mente deles, a saúde física e emocional", diz Évelyn Taime, profissional da saúde e fundadora da agência de cuidados Melhor Idade.

PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS E MENTAIS

Para manter a saúde da mente e do corpo em dia, é necessário praticar exercícios físicos e mentais. O ideal para idosos são exercícios de baixo impacto, como caminhadas, natação e alongamentos. Para manter a mente ativa, atividades como leitura, quebra-cabeças, pintura de mandalas, dominó, caça-palavras, xadrez, dama e resta um, são excelentes alternativas. "O idoso tem, devido ao uso de remédios, uma má circulação do sangue e isso pode gerar insuficiência cardíaca ou trombose nas pernas. Já os jogos e atividades mentais ajudam a evitar doenças

degenerativas como o Alzheimer", explica Évelyn.

CONSULTAR COM O MÉDICO GERIATRA E TOMAR AS MEDICAÇÕES ADEQUADAS

Ao procurar um médico para o idoso, o ideal é sempre buscar um médico geriatra. As crianças vão à pediatras porque tem o organismo diferente dos adultos. Com as pessoas na terceira idade não é diferente, e medicamentos usados em adultos ou indicados por um clínico geral podem não ter a mesma efetividade no organismo de pessoas mais velhas. Além disso, medicar corretamente, com a prescrição de um médico pode ajudar a curar ou estabilizar doenças e é um passo essencial no cuidado ao idoso.

Fonte: Universidade Federal de Pelotas (UFPel).

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:

