

É preciso saber viver e envelhecer bem!



Envelhecer com saúde, com garantia de direitos e respeito! No Brasil, de acordo com estimativas, em 2030, o número de brasileiros com 60 anos ou mais ultrapassará o de crianças de 0 a 14 anos.

A notícia é boa pois mostra longevidade, mas temos um caminho importante a percorrer em valorização do idoso e da saúde pública. Precisamos nos adequar e preparar melhor a estrutura do País para atender as necessidades dos idosos.

O envelhecimento saudável é essencial para manter a capacidade funcional do indivíduo e permitir o bem-estar em

idade avançada.

O Ministério da Saúde, por exemplo, propõe um conjunto de ações que abrange desde o estímulo à prática de exercícios físicos e alimentação saudável até o reforço na atenção básica, com a oferta de vacinas, caderneta do idoso e identificação precoce de doenças como hipertensão.

O Sindicato tem como uma das maiores defesas a luta pelo trabalhador (a) aposentado e pensionista. Exigimos saúde pública de qualidade, respeito, garantia de bem estar aos nossos companheiros (as) que construíram Campinas. Em defesa dos direitos das pessoas idosas!

Porque o STMC é contra a PEC 241?

O STMC repudia a PEC 241 por entender que é um retrocesso para o País. O SUS e a Educação, que precisam de investimentos, ficarão um caos. Aumentará a falta de remédios, equipamentos e faltará dinheiro para novas unidades de saúde e escolas. Sem concurso público, não teremos contratações e as condições precárias dos servidores públicos nas salas de aulas e na rede de saúde se tornarão degradantes.

O salário mínimo não terá reposição, com perdas no poder de compra da classe trabalhadora, acarretando em maior desigualdade e injustiça social. O Governo Temer promoveu um banquete pago com o dinheiro público para aprovar a PEC na Câmara, em 1ª votação. Agora segue para o Senado. Lutamos para que nenhum direito conquistado seja perdido e contra toda política de retrocesso.

Baú de Histórias: Aguinair do Carmo Vieira

Plantar, colher, e semear: a vida da trabalhadora aposentada Aguinair do Carmo Vieira traz histórias de muita luta, persistência e construção da educação pública de Campinas. Guida, como é conhecida, é uma servidora pública de garra e contou para o STMC sua história.

Natural de Minas Gerais, ela começou sua trajetória no varejo, trabalhando como vendedora de loja no Shopping Iguatemi. Após 11 anos de trabalho em três grandes empresas, ela saiu do comércio. Passou, então, a exercer sua formação, em Letras. Entrou na

Prefeitura de Campinas por meio de um contrato temporário de três anos.



“Foi um choque. De executiva, gerente de loja, tive que encarar crianças doentes,

órfãs e adolescentes infratores. Mas foi uma verdadeira escola”, conta. Em 1996, prestou concurso para monitora de creche. Em 1997 tomou posse do cargo, se aposentando há dois anos pela PMC. É filiada ao STMC há muitos anos.

“Hoje sou muito feliz, me considero uma vitoriosa”, disse. ela, que tem dois filhos e duas netinhas. Ela hoje continua a semear em sua chácara, onde curte a aposentadoria, a família e amigos. Colhe do pé as frutas pitangas e amoras. Agradece sempre pela trajetória de luta. O STMC tem orgulho de contar a sua história, Guida!

Novembro azul: prevenção e cuidado



Vencer o medo, a vergonha e a falta de tempo para cuidar da saúde ajuda a prevenir o câncer de próstata. Em novembro, o Sindicato apóia a campanha Novembro Azul, após fazer parte da campanha Outubro Rosa, dedicada às mulheres.

O mês foi escolhido pois no dia 17 de novembro é o Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata. O câncer de próstata é o sexto tipo mais comum no mundo e o de maior incidência nos homens. As taxas da manifestação da doença são

cerca de seis vezes maiores nos países desenvolvidos. Cerca de três quartos dos casos no mundo ocorrem em homens com mais de 65 anos.

Uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais e com menos gordura, principalmente as de origem animal, ajuda a diminuir o risco. Especialistas recomendam pelo menos 30 minutos diários de atividade física, manter o peso adequado à altura, diminuir o consumo de álcool e não fumar.

Vamos juntos vencer o preconceito. O exame ainda é cercado de tabu e medo dos homens. Mas, a prevenção é a única forma de se cuidar e manter a doença longe.

Fonte: Ministério da Saúde

Agenda de Novembro e Dezembro

- 04/11 - Passeio do Mês anterior- saída às 7h;
- 09/11 - Plenária Mensal dos Aposentados e Pensionistas - às 9h30;
- 11/11 - Bingo - às 9h30;
- 16/11 - Piquenique - às 8h30;
- 18/11 - Dança Circular - às 9h30;
- 21/11 - Ateliê de Natal - às 9h30;
- 25/11 - Manhã dos Aniversariantes - às 9h30;
- 28/11 - Manhã de Jogos - às 9h30;
- 30/11 - STMC no Paço, às 8h;
- 02/12 - Passeio do Mês - saída às 7h;
- 01/12 a 10/12 - Comemorações de Natal - Ateliê, Evento Social e Arrecadação de Alimentos.