



A MASSA

Órgão oficial do Sindicato dos Padeiros, Confeiteiros, Balconistas, Gerentes, Caixas, Ajudantes, Faxineiros e demais Trabalhadores nas Indústrias de Panificação e Confeitaria de São Paulo – Diretor Resp.: Francisco Pereira de Sousa Filho



Abril 2026

CAMPANHA SALARIAL 2026 NO ABC



Assembleia da Campanha Salarial na subsele do Sindicato em Santo André

VAMOS CONQUISTAR AUMENTO REAL E AVANÇOS SOCIAIS

Começou a nossa luta por aumento real e avanços nas conquistas sociais para os cerca de 12 mil padeiros, confeiteiros, balconistas e demais trabalhadores do setor de panificação e confeitaria, com data-base em 1º de junho de 2026, de aproximadamente mil padarias nas sete cidades do ABC (Diadema, Mauá, Ribeirão Pires, Santo André, São Bernardo do Campo, São Caetano do Sul e Rio Grande da Serra).

No dia 27 de março de 2026, em Assembleia na subsele do Sindicato em

Santo André, foram definidas as mais de cem cláusulas que serão negociadas com o setor patronal no ABC.

“A participação e o apoio da categoria são essenciais para enfrentarmos o chororô dos patrões, que costuma ser grande nesta época de negociações. Juntos somos mais fortes!”, argumentou Chiquinho Pereira, presidente do nosso Sindicato.

Os trabalhadores e trabalhadoras se dedicam, se esforçam, são os responsáveis diários pela prosperidade das padarias e empresas do setor. É, então, muito justo conquistarem um reajuste salarial digno, os avanços nos benefícios,

as melhorias nas condições de trabalho e uma melhor qualidade de vida para suas famílias.



ALGUMAS REIVINDICAÇÕES

- **Reposição das perdas causadas pela inflação do período (estimadas em 3,65%).**
- **Aumento real de 5%.**
- **Aumentos nos valores do Piso Salarial, da PLR e do Dia dos Trabalhadores(as) da Categoria (Dia dos Padeiros).**
- **Melhorias na Cesta Básica.**
- **Folga quinzenal aos domingos para as trabalhadoras - conforme decisões do STF e TST.**

- **Fim da escala 6X1 no setor de panificação e confeitaria - Redução da jornada de trabalho, sem redução salarial, de 44h para 36h semanais.**
- **Adesão obrigatória das empresas ao Programa Empresa Cidadã, com prorrogação da Licença Maternidade por 60 dias.**
- **Folga extra por mês para todos os trabalhadores(as) nas empresas cujo descanso semanal remunerado não coincidir com os domingos.**

- **Uniformes - Devem ser lavados e higienizados pelas empresas, obrigatoriamente, sem custo para os empregados(as).**
- **Os assédios moral e sexual nos locais de trabalho são inaceitáveis e devem ser denunciados e combatidos por todos, inclusive em campanhas permanentes de conscientização, publicações e cartazes com grande visibilidade nas empresas e padarias.**

MANUTENÇÃO DAS CLÁUSULAS SOCIAIS DA CONVENÇÃO COLETIVA DE TRABALHO ANTERIOR.

VAMOS À LUTA!

Há 62 anos, em 31 de março de 1964, ocorreu um golpe militar no Brasil que durou 21 anos (1964-1985) e não foi nada bom para o País, para a sociedade brasileira e para a classe trabalhadora. Foram dias de escuridão, perseguição, prisões, torturas, mortes, exílios, medo e censura.

Quem disser que a ditadura foi boa tem cabeça fraca, está muito mal informado ou é uma pessoa propensa à violência e ao autoritarismo. É um sujeito oportunista ou candidato a cargo político

por partido de direita e/ou extrema-direita, que visa apenas seus mesquinhos interesses, sem compaixão alguma com a grande maioria da população e sem respeito nenhum à democracia e à soberania nacional, prontinho pra entregar as riquezas do Brasil aos abutres estrangeiros.

Na economia, a ditadura privilegiou os ricos e arroubou a renda do povo brasileiro. Se não fosse a ditadura, nossa categoria poderia estar, por exemplo, com o piso salarial muito maior. Daí a im-

portância de lutarmos todos os anos, em nossas Campanhas Salariais no ABC e em São Paulo, para ir aumentando o piso permanentemente, até alcançarmos os valores justos!

Temos eleições gerais no Brasil em outubro. Conto com a sua reflexão, a sua consciência de classe e o seu voto em representantes realmente comprometidos com a verdade dos fatos e os direitos do povo brasileiro!



CHIQUINHO PEREIRA

Presidente do Sindicato dos Padeiros de São Paulo e da Febrapan e Secretário Nacional de Organização, Formação e Políticas Sindicais da UGT

FOTO: ARQUIVO SINDICATO

DEBATE

GERALDO ALCKMIN FAZ PALESTRA NA UGT

Em visita à UGT, no dia 13 de abril, o vice-presidente da República Geraldo Alckmin defendeu o fim da escala 6X1 e destacou a conquista da isenção do Imposto de Renda para quem ganha até R\$ 5 mil reais por mês como "um avanço significativo na valorização da renda, no aumento do poder de compra e na dinamização da economia". Geraldo Alckmin disse ser favorável à redução de entraves estruturais como caminho para aumentar a competitividade da indústria nacional no cenário internacional, com geração de emprego e renda.

Chiquinho Pereira, presidente do nosso Sindicato, afirmou que reeleger Lula presidente e Alckmin vice será decisivo para a democracia, o desenvolvimento e o futuro do Brasil e criticou o atual Congresso Nacional, "hoje dominado pelos conservadores e pela extrema direita". Para Chiquinho, o movimento sindical precisa trabalhar desde já pela renovação do Congresso, tornando-o representativo para a classe trabalhadora e o povo brasileiro.



FOTO: FÁBIO MENDES

FOTO: PADEIROS DE SP



Alckmin e Chiquinho juntos na UGT em defesa da democracia e dos direitos da classe trabalhadora

Acesse pelo QR Code matéria completa no site do Sindicato



EXPEDIENTE



Publicação do Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias de Panificação e Confeitaria de São Paulo
Diretor responsável: Francisco Pereira de Sousa Filho (Chiquinho)
Presidente: Francisco Pereira de Sousa Filho (Chiquinho)

Vice-presidente: Pedro Pereira de Sousa
Secretária-geral: Sandra Cardoso Soares
Secretário-geral adjunto: Valter da Silva Rocha (Alemão)
Secretário de finanças: Fernando Antônio da Silva
Secretário de finanças adjunto: Paulo César da Silva Pinto

Secretário para esporte e lazer: Antônio Pereira de Sousa
Secretário de comunicação e imprensa: Gilberto Alves Nascimento Júnior
Secr. de assuntos jurídicos e serviços: Joseilton José dos Santos
SEDE - Rua Major Diogo, 126, Bela Vista, São Paulo/SP - CEP: 01324-000
 Telefone: 3116.7272

Subsede Santo André
 Trav. São João, 68 - Telefone: 4436-4791
Subsede São Miguel
 Av. Nordestina, 95 - Telefone: 2956-0327
Subsede Osasco
 Rua Mariano J. M. Ferraz, 545 - Telefone: 3683-3332
Subsede Santo Amaro
 Rua Brasília Luz, 159 - Telefone: 5686-4959

Assessoria de Imprensa e Comunicação: Susana Buzeli e Val Gomes
Edição de arte e diagramação: Rodney Simões
Fotografia: Vanusa Souza
Tiragem: 50 mil exemplares -
Impressão: AGILPRINT
www.padeiros.org.br
padeiros@padeiros.org.br
facebook.com/sindpadeiros
instagram.com/sindicatodospadeiros

Dra. Fernanda Herculano faz palestra sobre “O Cérebro da Mulher sob pressão”

FOTOS: ARQUIVO SINDICATO



Foi excelente a palestra no dia 31 de março, na sede do nosso Sindicato, sobre “O Cérebro da Mulher sob pressão”, com a médica neurologista Dra. Fernanda Herculano.

Com mais de 12 anos de experiência clínica e atuação em saúde cerebral feminina, cefaleia e saúde mental, Dra. Fernanda Herculano iniciou a palestra falando sobre a dupla jornada das mulheres. A mulher faz tudo e o cérebro não descansa, trabalha fora e continua trabalhando dentro de casa, pensando no dia seguinte, nas contas, na família. Delegar tarefas, segundo ela, ajuda a aliviar a carga.

Segundo o trabalho apresentado: “As mulheres têm quase o dobro de ansiedade e depressão em comparação aos homens. Isso não é fraqueza. É o cérebro reagindo a uma sobrecarga real. A memória e o sono pioram e a ansiedade aumenta”.

Quando o corpo começa a sentir o impacto, os sinais de alerta são dor de cabeça constante, mente cansada, esquecimentos, insônia, ansiedade e irritação.

E, quando o corpo não aguenta mais, há um esgotamento (Burnout): falta energia constante, não melhora com o sono, a mente não desliga (automático).

Para a Dra. Fernanda Herculano, é preciso “descansar o cérebro”. Ela explica que “a saúde neurológica faz parte do autocuidado” e que há práticas que, na rotina do dia a dia, podem ajudar. Ela destaca o tripé do cuidado: 1. Corpo (o movimento); 2. Mente (a

pausa); 3. Cérebro (o estímulo).

Assim como o corpo precisa de exercício, o cérebro também precisa. Isso protege a memória. Confira as dicas: ler diariamente, jogar jogos de memória ou cartas, fazer palavras cruzadas e aprender o novo (exemplos: uma receita diferente, um caminho novo).

Neste sentido, de busca por novos caminhos, a Dra. Fernanda Herculano elogiou os cursos de panificação e confeitaria oferecidos pelo nosso Sindicato.

Para a Dra. Fernanda, dormir bem não é um luxo, é necessidade. “O cérebro precisa do sono para organizar a memória, o humor e a energia”. Algumas dicas importantes: evitar celular, tela de computador e televisão antes de dormir, ter um horário regular para dormir, criar um ambiente escuro e tranquilo, evitar cafeína depois das 15h.

Sobre o feminicídio e outras formas de violência contra as mulheres, Dra. Fernanda diz que isso “não é normal e não deve ser aceito”. Para denunciar violência e/ou procurar ajuda: Ligue 180 - Central de Atendimento à Mulher (gratuito, anônimo); Delegacia da Mulher ou Casa da Mulher Brasileira; Centro de Referência de Assistência Social (CRAS).

Na última parte da palestra, o público participou com perguntas sobre depressão, menopausa e outros temas.

Acesse www.padeiros.org.br e veja a matéria publicada na íntegra com o trabalho apresentado.



Evento celebra o 1º ano do Projeto P

A celebração do 1º ano de atuação do projeto Padaria Artesanal no Estado de SP foi realizada em 20 de março de 2026, na sede do nosso Sindicato.

O evento contou com as presenças de Geraldo Alckmin, vice-presidente da República, Lu Alckmin, idealizadora do projeto, Chiquinho Pereira, presidente do Sindicato dos Padeiros de São Paulo, Pedro Pereira, vice-presidente do Sindicato, e Ricardo Patah, presidente da UGT.

Também presentes: Janaína Mainardi, diretora do SENAI Barra Funda, Virgínia Ventura Galassi, primeira-dama da Associação Brasileira de Supermercados, Roberto Cho, presidente da Associação Comercial e Industrial Brasil Coreia do Sul, e Renata Chammas, representante do Moinho São Jorge. Também estavam presentes lideranças políticas, empresariais, sociais, sindicais e trabalhadores(as).

O nosso Sindicato é, desde 21 de março de 2025, o polo central estadual desta iniciativa de amplo alcance social, que qualifica e requalifica alunos para o setor de panificação e prepara multiplicadores que levam o conhecimento para mais pessoas e comunidades, nas chamadas unidades descentralizadas, tanto na capital quanto em outros municípios.

Neste período, ocorreram inúmeros cursos e certificações de alunos/multiplicadores, de mais de 100 instituições, atendendo milhares de pessoas. Nos cursos, os alunos aprendem a fazer pães artesanais, enriquecidos e nutritivos, sem conservantes químicos.

O projeto já está presente em 18 estados do País, gera trabalho e renda, combate a fome, beneficia comunidades socialmente vulneráveis, cria empreendimentos e movimenta a economia popular.



Lu Alckmin, Ger

PALAVRA

*"Nossa missão é transfor...
profissões dignas e com...
estrutura maravilhosa, "*

*"Ajudar as pessoas a se...
garantir o pão, é o lema "*

*"Obrigado por incluir no...
de um projeto muito imp "*

*"Temos muito orgulho a...
capacitar as pessoas, t "*

*"Esse é um importante encontro do ponto de vista econômico e social", diz **Geraldo Alckmin**. O vice-presidente da República destacou a participação e a luta do Chiquinho dos Padeiros na isenção do ICMS sobre a farinha de trigo (que reduziu o preço dos pães, biscoitos e massas) e no cuidado com os trabalhadores na questão da saúde e segurança nos locais de trabalho, como exemplo, na regulamentação da NR12. Geraldo Alckmin também citou como um importante avanço social a isenção do imposto zero para alimentos da cesta básica, entre eles o pão, a partir de 2027.*



*"Depois de muito trabalho, nesses 12 meses, temos mais de 100 instituições que passaram pelo Sindicato dos Padeiros, mais de 260 multiplicadores, mais de 1300 pessoas alcançadas para fazer do pão sua renda, seu alimento", diz **Lu Alckmin**. Para a idealizadora do Projeto Padaria Artesanal, os participantes dessa iniciativa doaram esperança e oportunidade para muitas famílias.*



Cleuza Ramos, gestora Artesanal e presidente Moradores Sem Teto do

*Lea Lima, relações públ...
Ação em Vidas. "OPOR "*

*Pai Jair, gestor de unida...
Zona Leste e presidente...
Odé. "TRANSFORMAÇÃ "*

*Márcio Milan, vice-pres...
institucionais da Associ...
Supermercados. "PROS "*

Padaria Artesanal no nosso Sindicato

FOTOS: FÁBIO MENDES, SANDRA SOARES, ANA PAULA, VANUSA SOUZA E FRED.



Geraldo Alckmin, Chiquinho Pereira e Ricardo Patah

OS QUE DEFINEM O PROJETO E A PARTICIPAÇÃO:

Formar as pessoas e fazer nossa economia girar com eficiência. Dona Lu e o Sindicato dos Padeiros, com essa parceria fazem esse projeto acontecer”, Janaína Mainardi.

...e formarem, ajudar as famílias, ensinar e cuidar da minha família”, Renata Chammas.

...nessa Associação. É uma grande honra participar e ser importante para a sociedade brasileira”, Roberto Cho.

...de fazer parte do projeto, e trazer o alimento e dignidade”, Virgínia Galassi.



...de unidade da Padaria da Associação dos Padeiros do Centro. “DIGNIDADE”.

...icas do Instituto Filantrópico de São Paulo. “SOLIDARIEDADE”.

...de da Padaria Artesanal na Associação Ilê Asé Omo de São Paulo. “CARIÓTIPO”.

...idente de relações com a Associação Brasileira de Padeiros. “PERDIDADE”.

Maria Clélia Viaro Pichelli, prefeita do município de Itapuí. “AMOR AO PRÓXIMO”.

A professora Alessandra Loureiro e os alunos/multiplicadores Ronald Oliveira Costa e Dayane da Silva Oliveira representaram a 13ª turma de formandos no Projeto (curso realizado no dia 19 de março de 2026).

A solenidade contou com a performance do violonista Iderik Magalhães que, com a música “Como é grande o meu amor por você”, de Roberto e Erasmo Carlos, homenageou o evento e os 47 anos do casal Lu e Geraldo Alckmin.



13ª turma de alunos do Projeto Padaria Artesanal - 19 de março de 2026



Certificação na Associação Teia Down de Jundiaí - 10 de abril de 2026



Certificação no Instituto Construindo Sonhos - 11 de abril de 2026



Certificação na Associação Comunitária Santa Luzia - 11 de abril de 2026



Certificação no Instituto Mariza Vicentinis - 11 de abril de 2026

Sindicato realiza atividades da Páscoa na Colônia de Férias de Caraguatatuba

Nosso Sindicato realizou nos dias 3, 4 e 5 de abril de 2026, na Colônia de Férias de Caraguatatuba, litoral norte de SP, atividades de Páscoa dedicadas a sócios do Sindicato e suas famílias.

Foi uma festa temática com sorteios, distribuição de chocolates e ovos de Páscoa, comes e bebes, fotos com a personagem Coelhozinha, muita união, alegria e diversão.

“Valorizar a categoria e beneficiar os associados e suas famílias com um lazer de qualidade é



uma de nossas principais prioridades”, diz Chiquinho Pereira, presidente do Sindicato.

Acesse pelo QR Code mais imagens publicadas no site



dois beliches, uma cama de casal, roupa de cama, ar condicionado, ventilador de teto, TV a cabo, banheiro privativo, cozinha com fogão, geladeira, forno micro-ondas, jogo de panelas, pratos, talheres, copos, área de serviço com tanque e área para estender roupas.

ATENÇÃO SÓCIOS E SÓCIAS!

Na área de lazer, o Sindicato irá ampliar a Colônia de Caraguá com mais apartamentos e construir a Colônia de Férias em Praia Grande, litoral sul.

COLÔNIA DE FÉRIAS

Localizada na Rua Ezequiel da Silva Barreto, 29, Porto Novo, Caraguatatuba/SP, conta com quatro churrasqueiras, quadra society, salão de jogos com pebolim, bilhar e tênis de mesa, piscinas adulto e infantil, playground e wi-fi.

Para hospedagem são 14 apartamentos, com



PÃO É NA PADARIA

O pão francês é o preferido dos brasileiros e das brasileiras. Faz parte da cultura nacional, compõe a mesa do café da manhã e de outras refeições e é feito de forma artesanal, com muito carinho pelo padeiro! É um alimento saboroso, nutritivo e indispensável para o dia a dia!



O Sindicato dos Padeiros de São Paulo apoia e participa desta campanha!



A IMPORTÂNCIA HISTÓRICA DO 1º DE MAIO

O Dia Internacional do Trabalhador foi criado pela Segunda Internacional Socialista, um congresso realizado em Paris em 1889. A data foi escolhida para homenagear a greve geral de 1º de maio de 1886, em Chicago, o principal centro industrial dos Estados Unidos naquela época.

Milhares de trabalhadores foram às ruas protestar contra as condições de trabalho desumanas a que eram submetidos e exigir a redução da jornada de 13 para 8 horas diárias. Naquele dia, manifestações, passeatas, piquetes e discursos movimentaram a cidade. Mas a repressão ao movimento foi dura: houve prisões, feridos e até mesmo mortos nos confrontos entre os operários e a polícia.

Sete foram condenados à morte e um deles a 15 anos de prisão. Outros dois tiveram suas penas de morte transformadas em prisão perpétua. Em fins de 1887, foram enforcados Spies, Fischer, Engels e Parsons, o quinto apareceu assassinado na sua cela.

Seis anos depois, o processo foi anulado por conta de suas irregularidades e os três que ainda estavam presos foram libertados.

Em memória dos mártires de Chicago, das reivindicações operárias que nesta cidade se desenvolveram em 1886 e por tudo o que este dia significou na luta dos trabalhadores pelos seus direitos, servindo de exemplo para o mundo todo, o dia 1º de Maio foi instituído



Em maio de 1886, trabalhadores norte-americanos deflagraram uma grande greve geral pela jornada de oito horas; em muitos lugares, os patrões cederam; porém, em Chicago, houve grave confronto / Reprodução

como o Dia internacional do Trabalhador.

Com o passar dos anos, o 1º de Maio passou a ser uma homenagem a todos

os mártires que lutaram pela liberdade e pelo fim da exploração capitalista, não só os de Chicago.

NO BRASIL

Na época do Congresso Socialista de Paris, que instituiu o Dia Internacional do Trabalhador, o Brasil tinha deixado de ser um país escravagista havia apenas um ano (1888). Santos foi a primeira cidade brasileira a celebrar o 1º de Maio, somente em 1895.

Já no início do século 20, mesmo sofrendo pesadas repressões, o movimento operário obtém avanços e os patrões começam a ceder. Em 1903, os têxteis do Rio de Janeiro conseguem um contrato que limita a jornada a nove horas e meia.

Em 1907, os marmoristas e cantei-

ros (trabalhadores em pedra) se tornam a primeira categoria a conseguir as 8 horas diárias. Em 1917, há uma greve geral em São Paulo pelas 8 horas.

Em 1924, o 1º de Maio no Brasil é declarado feriado nacional. Em 1932, o governo decreta as 8 horas de trabalho diário para os trabalhadores industriais. Sucessivamente outras categorias urbanas conseguem o mesmo.

Com o Estado Novo, em 1937, as comemorações do 1º de Maio e os sindicatos passam a ser controlados pelo presidente Getúlio Vargas. A partir de 1945, após o fim da 2ª Guerra Mundial, há um processo de democratização no Brasil.

Em 1964, porém, com o golpe militar,

os sindicatos e o movimento democrático em geral voltam a sofrer dura repressão.

O longo período ditatorial termina em 1985. Neste mesmo ano, depois de intensas mobilizações, os trabalhadores industriais conseguem a redução de 48 horas para 44 horas semanais em seus contratos coletivos.

A Constituição de 1988 consolida para todos os trabalhadores brasileiros as 44 horas. Com o passar dos anos, nossa luta, sempre em destaque nos eventos públicos do 1º de Maio, passou a ser pela jornada de 40 horas, sem redução salarial, para gerar mais empregos e qualidade de vida para a classe trabalhadora brasileira.



Greve Geral de 1917, na qual os padeiros se destacaram

Atualidade

O contexto mundial do 1º de Maio de 2026 é muito grave. Os insanos e poderosos “senhores das guerras” continuam matando inocentes, por exemplo, no Oriente Médio. O sistema capitalista continua explorando a classe trabalhadora. E ainda há muitos povos sem trabalho, sem renda, sem teto, passando por sérias necessidades, com fome, frio, medo, ou seja, totalmente excluídos!

Tudo isso precisa mudar! Nossas vozes precisam ser amplificadas em nome da paz, do desenvolvimento, do meio ambiente e da justiça social.



Pomba da paz do artista plástico espanhol Pablo Picasso

MEMÓRIA

HÉLIO, PRESENTE!

No dia 27 de março de 2026, faleceu aos 55 anos o companheiro Erisvaldo Soares dos Santos, o Hélio, funcionário do Sindicato dos Padeiros de São Paulo desde 1 de junho de 2002.

Hélio era natural de Pau Brasil, Bahia, nascido em 22/02/1971.

Perdemos um parceiro, um amigo muito divertido e um trabalhador extremamente dedicado ao Sindicato e à categoria.

Era chefe da manutenção do Sindicato e coordenava com muita competência obras e equipes de tra-

balho, trabalhando com afinco para garantir o bem-estar dos trabalhadores e trabalhadoras.

O companheiro Hélio era politizado, militante e atuante. Sempre participava dos debates, das assembleias, das mobilizações, das campanhas e das atividades do nosso Sindicato para a categoria, para a classe trabalhadora e para a sociedade em geral.

Em sua homenagem, foi feito um minuto de silêncio na primeira Assembleia da Campanha Salarial 2026 no ABC, realizada na subse-



FOTO: ARQUIVO SINDICATO

de Santo André, no mesmo dia do seu falecimento: 27 de março.

Obrigado por tudo, amigo Hélio. Você continuará sempre em nossos corações, lembranças e ações!