



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

UGT
UNIÃO GERAL DOS
TRABALHADORES
JANEIRO/
FEVEREIRO 2024

CAMPANHA SALARIAL SP 2023/2024

PADEIROS DE SÃO PAULO CONQUISTAM REAJUSTE DE 5,64% AUMENTO REAL DE 1,50%

FOTOS: ARQUIVO SINDICATO



cláusulas que também compõem os merecidos ganhos econômicos e sociais para a categoria, como a Cláusula da Segurança e Dignidade Mensural, que está sendo conquistada nos Acordos Coletivos diretos com as empresas e padarias.

“A aprovação da Convenção Coletiva não significa que vamos parar. A

mobilização continua e agradeço as trabalhadoras e os trabalhadores unidos nesta luta. Se não lutarmos juntos, a exploração patronal continuará. Vamos pra cima deles. Vamos exigir respeito e a valorização do trabalho de todos”, convoca Chiquinho dos Padeiros, presidente do Sindicato. Leia mais nas páginas 2 e 3.



Não foi fácil a campanha salarial 2023/2024 para a categoria em São Paulo e na Grande SP, com data-base em 1º de novembro. A pauta de reivindicações foi entregue no final de agosto, mas o sindicato patronal interrompeu as negociações, desrespeitando as empresas e os trabalhadores.

Depois deste atraso absurdo e

desnecessário, eles vieram com propostas inaceitáveis. Foi preciso aprovarmos, em Assembleia no dia 1º de dezembro, um estado de greve para pressionar os patrões.

Somente no dia 22 de dezembro foi possível confirmarmos os resultados da campanha salarial e a continuidade da luta por outras

RESUMO DAS NOSSAS CONQUISTAS

REAJUSTE SALARIAL

5,64% a partir de 1º de novembro de 2023.
Ganho real de **1,50%** acima do INPC.

PISO SALARIAL

R\$ 1.892,56 até 60 empregados.
R\$ 2.043,91 com mais de 60.

CESTA BÁSICA

R\$ 78,12 até 45 empregados.
R\$ 106,77 a partir de 46.
Desconto mensal de **R\$ 3,80**.

DIA DOS PADEIROS - 13 DE JUNHO

Abono salarial de **R\$ 116,16**.
Pagamento no 5º dia útil de julho.

PARTICIPAÇÃO NOS LUCROS E OU RESULTADOS - PLR

R\$ 327,93 até 20 empregados.
R\$ 471,41 com 21 até 35 empregados.
R\$ 625,10 com 36 ou mais empregados.
1ª parcela no 5º dia útil de abril e 2ª parcela no 5º dia útil de outubro.

REFEIÇÃO

Desconto de no máximo **R\$ 0,33** por refeição.

CONVÊNIO FARMÁCIA

Vale de até **R\$ 300,00**.
Desconto no mês subsequente.

MANUTENÇÃO DAS CLÁUSULAS DA CONVENÇÃO COLETIVA ANTERIOR – EXEMPLO: ADICIONAL NOTURNO DE 37%.



EXIJA RESPEITO!

Nosso Sindicato, dentro do contexto de retomada do desenvolvimento do Brasil, conseguiu importantes conquistas salariais para a categoria.

Quem pisou na bola foi o setor patronal de SP, atrasando as negociações e tendo atitudes contrárias ao crescimento do setor.

A comissão de negociação patronal, na mais recente campanha salarial, foi formada por representantes, quase todos, de empresas que costumam não cumprir os Acordos e a Convenção Coletiva nem a CLT.

Esta mesa patronal não reflete a verdadeira situação econômica do setor de panificação e confeitaria em SP, que é pujante, está em plena ascensão produtiva e conta com um aumento cada vez mais expressivo de clientes.

Exigimos que o setor patronal de SP, neste

ano de 2024, melhore seus argumentos nas futuras negociações com o nosso Sindicato e respeite mais as empresas e a categoria.

Contamos, enfim, com a presença de todos os trabalhadores e trabalhadoras nas mobilizações deste ano, por melhores salários, mais benefícios e condições de trabalho cada vez mais dignas. Venha para o Sindicato. Sindicalize-se!

CHIQUINHO DOS PADEIROS
Presidente do Sindicato dos Padeiros de São Paulo e da Febrapan (Federação Brasileira dos Trabalhadores nas Indústrias de Panificação, Confeitarias e Padarias)
e Secretário Nacional de Organização, Formação e Políticas Sindicais da UGT



FOTO: ARQUIVO SINDICATO

TRABALHO

MULHERES TÊM DIREITO A UMA FOLGA NO DOMINGO A CADA 15 DIAS

FOTO: DIVULGAÇÃO / INTERNET



O STF reconhece como constitucional a folga a cada 15 dias, obrigatoriamente aos domingos, para as mulheres trabalhadoras. A decisão levou em conta o caso de uma loja varejista condenada pelo TST a pagar em dobro pelas horas trabalhadas por mulheres pelo segundo domingo consecutivo.

NADA MAIS JUSTO!

As companheiras, além das 8 horas diárias de trabalho nas padarias e empresas, continuam trabalhando em tarefas de casa. Preparam a comida, cuidam de crianças e/ou idosos, da educação dos filhos e da limpeza do lar, entre outras atividades que se enquadram no que chamamos de dupla ou tripla jornada de trabalho. As autoridades, a sociedade e os

homens precisam reconhecer o grande esforço das mulheres, protegê-las e apoiá-las nesta conquista do repouso quinzenal aos domingos.

Este foi um dos temas debatidos no nosso Seminário de Planejamento e Organização, realizado em dezembro passado na Colônia de Férias de Caraguatatuba. E, entre as decisões de metas para 2024, vamos exigir dos patrões o cumprimento desta lei. Quem não respeitá-la, vai ter que arcar com as consequências, sejam elas greves ou ações na justiça. Estaremos, porém, sempre abertos às negociações coletivas sobre o tema, desde que a intenção do patrão não seja desfavorável às trabalhadoras e observados os limites da lei.

PROCURE O SINDICATO PARA GARANTIR ESTE DIREITO!

EXPEDIENTE



Vice-presidente: Pedro Pereira de Sousa
Secretário-geral: Valter da Silva Rocha (Alemão)
Secretário adjunto: Antônio Pereira de Sousa
Secretário de finanças: Benedito Pedro Gomes
Secretário adjunto de finanças: Fernando Antônio da Silva
Secretário de assuntos jurídicos e serviços: José Alves de Santana

Secretário para cultura, esporte e lazer: Ângelo Gabriel Victonte
Sede - Rua Major Diogo, 126, Bela Vista, São Paulo/SP - CEP: 01324-000
 Telefone: 3116.7272
Subsede Santo André
 Travessa São João, 68
 Telefone: 4436-4791

Subsede São Miguel
 Av. Nordeste, 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 Comunicação: Susana Buzeli e Val Gomes
Edição de arte e diagramação: Rodney Simões
Tragem: 50 mil exemplares -
Impressão: AGILPRINT
www.padeiros.org.br
padeiros@padeiros.org.br
facebook.com/sindicatodospadeiros
instagram.com/sindicatodospadeiros

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)

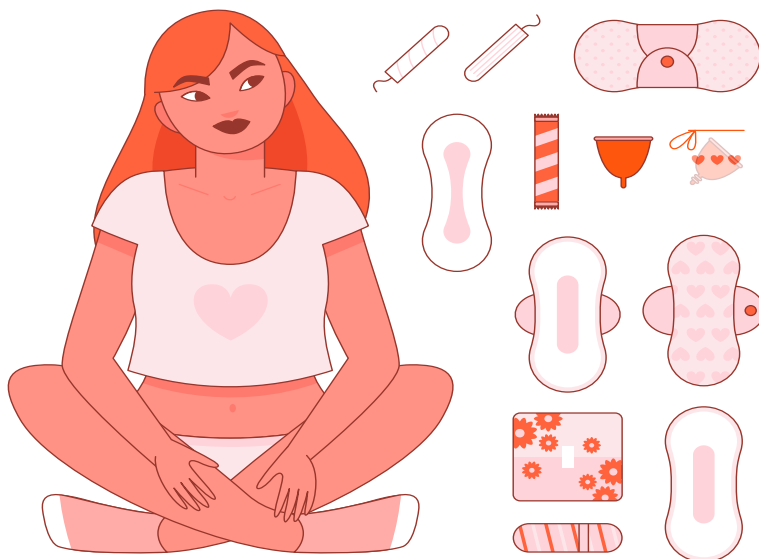
Sindicato patronal SP despreza cláusula da Dignidade Menstrual

O sindicato patronal de SP, na Campanha Salarial do ano passado, também foi mesquinho em relação à cláusula Segurança e Dignidade Menstrual.

Como se falar deste assunto fosse entrar na intimidade das pessoas e/ou como se a menstruação fosse uma imoralidade. Imoral é a trabalhadora não ter condições de cuidar de sua higiene pessoal.

Nossa estratégia foi, então, conquistar a cláusula nos Acordos Coletivos de Trabalho, empresa por empresa, padaria por padaria, sem nenhuma rejeição. Pelo contrário, todos a consideram muito justa!

Mesmo o patronal não concedendo o benefício na Convenção Coletiva, dezenas de acordos individuais estão garantindo este direito para as companheiras.



Combater as desigualdades que causam a pobreza menstrual

Há milhares de pessoas que menstruam sem acesso a absorventes, a produtos de higiene e a outros itens necessários ao período da menstruação e sem recursos financeiros que possibilitem a aquisição dos mesmos.

A questão envolve aspectos de saúde pública, educação, cidadania e autoestima. Pesquisas apontam que uma em cada 5 jovens no Brasil deixa

de frequentar aulas ou abandona a escola por vergonha e/ou falta de acesso a absorventes.

Mulheres usam formas inadequadas de contenção do fluxo, como papel higiênico, panos velhos e até miolo de pão.

Nesta situação, também podem ocorrer faltas no trabalho. Muitas deixam de comprar absorventes ou não trocam o absorvente no tempo

indicado para economizar dinheiro e/ou para garantir o alimento da família.

Estas situações de pobreza menstrual são inadmissíveis. Por isto, apoiamos os avanços e as políticas públicas em relação ao “Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual” e reafirmamos que a nossa luta pela Segu-

rança e Dignidade Menstrual em todas as empresas e padarias não vai parar!

Este benefício é mais um item a compor os merecidos ganhos econômicos e sociais para a nossa categoria que, vale lembrar, atualmente é formada predominantemente por mulheres trabalhadoras.

O PASSO A PASSO DESTA LUTA

• A ONU reconhece, desde 2014, o direito à higiene menstrual como uma questão de saúde pública e direitos humanos.

• Em 2021, o Congresso Nacional aprova a Lei 14.214, que “institui o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual”, para assegurar a oferta gratuita de absorventes higiênicos femininos e outros cuidados básicos de saúde menstrual.

• O ex-presidente da República



veta a distribuição gratuita de absorventes femininos para estudantes de baixa renda, pessoas em situação de rua e em outras condições vulneráveis. O Congresso, em ação das parlamentares, derrubou o veto.

• O governo Lula, em 2023, decide investir R\$ 418 milhões por ano no Programa. A distribuição gratuita de absorventes

higiênicos poderá ocorrer em escolas da rede pública, unidades básicas de saúde, unidades de acolhimento do Sistema Único de Assistência Social, sistema prisional e instituições para cumprimento de medidas socioeducativas. Serão beneficiadas cerca de 24 milhões de pessoas, que estão entre 10 e 49 anos, e que não têm acesso a esse item fundamental durante o ciclo menstrual.

• No primeiro semestre de 2023, o nosso Sindicato conquista na Campanha Salarial no ABC a cláusula da Segurança e Dignidade Menstrual (“as empresas e padarias devem disponibilizar para as trabalhadoras absorventes íntimos em quantidade suficiente para a devida segurança menstrual”).

A NOSSA LUTA EM PROL DOS INTERESSES DAS COMPANHEIRAS VAI CONTINUAR!



SEMINÁRIO EM CARAGUATATUBA TRAÇA METAS PARA 2024

FOTOS: ARQUIVO SINDICATO



Realizamos de 13 a 16 de dezembro de 2023, na Colônia de Férias de Caraguatatuba, o nosso tradicional Seminário de Planejamento e Organização. Para traçar as metas de 2024, contamos com as presenças da diretoria, assessoria e funcionários do nosso Sindicato e de dirigentes da Febrapan do Amazonas, São Paulo, Rio de Janeiro, Espírito Santo, Rio Grande do Norte, Salvador e Ilhéus (Bahia), Mato Grosso do Sul e Ceará.

Também presente o companheiro Natal Léo, presidente do Sindicato dos Aposentados, Pensionistas e Idosos da UGT.

O Seminário foi abrilhantado com as seguintes palestras.

Sobre "INSS para entidades sindicais", com o Dr. Felix João Cavalle, Analista do Seguro Social, Assessor Técnico Especializado e coordenador do Programa de Educação Previdenciária (PEP) na Superintendência Regional do INSS no Estado de São Paulo. "Os dirigentes sindicais ajudam a Previdência no trabalho de esclarecimento e apoio à população, que é a razão de existir do INSS", diz Felix Cavalle.

O advogado Clovis Renato, doutor em Direito com tese sobre os direitos fundamentais em âmbito sindical, falou sobre: folga quinzenal para as trabalhadoras; índice de correção do FGTS, cujo julgamento está suspenso no STF; práticas

antissindicais que o movimento sindical enfrenta e prejudicam os trabalhadores; e decisão do STF referente à constitucionalidade da contribuição assistencial/negocial por Acordo ou Convenção Coletiva.

O urologista, sexólogo, terapeuta sexual e escritor Celso Marzano abordou: saúde masculina; aspectos físicos e emocionais; prevenção do câncer de próstata, de pele e de mama; valorização dos relacionamentos; afetividade e felicidade. "É importante as pessoas verem o lado positivo da vida. Se você só vê o lado negativo, vai ter a somatização de doenças". O Dr. Celso explicou que o corpo avisa e é preciso escutá-lo. "Qualquer coisa que estiver acontecendo, vá a um médico e evite a automedicação e o autotratamento".

Por vídeo, a mestre e doutora em ginecologista e obstetra Albertina Duarte Takiuti, explicou que o câncer de mama é muito sério, causando quase 25 mil mortes por ano no Brasil, mas que é possível com informações corretas e ações de prevenção diminuir esta incidência. Segundo a Dra. Albertina é preciso falar sobre a história de câncer na família, conhecer os fatores de risco, fazer diagnóstico precoce, incluindo o autoexame, e procurar orientação médica. Também é essencial ter alimentação adequada e hábitos saudáveis de vida.



Dr. Felix João Cavalle



Dr. Celso Marzano



Dr. Clovis Renato



Dra. Albertina Duarte Takiuti



**Natal Léo,
presidente do
Sindinapi**

8 DE JANEIRO: TENTATIVA DE GOLPE E TERRORISMO NO BRASIL

Não passaram e não passarão

Em seu discurso no dia 5 de outubro de 1988, o então deputado federal e presidente da Assembleia Nacional Constituinte, Ulysses Guimarães, lembrou que “A coragem é a matéria-prima da civilização. Sem ela, o dever e as instituições perecem. Sem a coragem, as demais virtudes sucumbem na hora do perigo”.

O Brasil fazia a transição dos anos de chumbo (1964-1985) para a tão sonhada democracia. Devemos lembrar também que o golpe já era ensaiado em 1961. A ditadura foi um período de grande sofrimento. Muitos foram dados como desaparecidos, presos, torturados, mortos, perseguidos e censurados.

REDEMOCRATIZAÇÃO

Foi um amplo movimento de mobilização de vários setores do País, entre eles o movimento sindical, sempre presente nas lutas contra o autoritarismo e a exploração da classe operária.

Em 1979, conquistamos a “Anistia”. Em 1984, apesar de o movimento pelas “Diretas Já!” ter sido um sucesso, o fato não foi concretizado no Congresso Nacional. No entanto, o desejo democrático persistiu e culminou em 1985 com a eleição indireta de Tancredo Neves, o primeiro civil após 21 anos de presidentes militares.

DEMOCRACIA INABALADA

A nossa Carta Magna deixa claro o direito que todos temos com a democracia. Um regime que se constrói todos os dias.

“Somente com a democracia, as divergências podem coexistir com a paz”, disse o presidente Lula no Ato Democracia Inabalada, em 8 de janeiro de 2024, no Congresso Nacional, que marcou um ano da tentativa de golpe contra o resultado das eleições, as instituições democráticas e o Estado Democrático de Direito.

FOTO: JOSÉ CRUZ/AGÊNCIA BRASIL



“Constituição Coragem - Estatuto do Homem, da Liberdade, da Democracia.” Ulysses Guimarães, 1988

“A democracia nunca está pronta. Precisa ser cuidada e construída todos os dias. Não haverá democracia plena enquanto existirem as desigualdades sociais. A liberdade não é autorização para espalhar mentiras, desinformação e discursos de ódio nas redes sociais”, disse o presidente Lula.

LINHA HISTÓRICA DOS FATOS

Assistimos à articulação do impeachment da presidenta Dilma Rousseff em 2016, a nefasta reforma trabalhista de 2017, a injusta prisão do presidente Lula e a eleição de um governo fascista, em 2018.

O ex-presidente desacreditou a ciência e negligenciou a pandemia da Covid, espalhou fake news, fomentou o ódio e o golpismo nas redes sociais, incentivou o descaso e o massacre contra os vulneráveis,

entre eles os povos indígenas, e foi uma vergonha nas relações internacionais e nas áreas econômica, trabalhista e social. O ápice da incompetência, crueldade e covardia foi simbolizada por simpatizantes e financiadores golpistas, quando em 8 de janeiro de 2023 promoveram a invasão e destruição dos prédios na Praça dos Três Poderes, em Brasília, na frustrada tentativa de golpe.

Todos estes fatos são para lembrar o quanto a democracia no Brasil precisa de cuidados constantes. Parcelas da sociedade brasileira, acostumadas ao sistema escravagista e colonialista, ainda hoje carregam em suas atitudes resquícios de coronelismo, individualismo e a política neoliberal, instalada como forma de lucro constante e sem o devido cuidado com os trabalhadores e trabalhadoras, as comunidades mais vulneráveis e o meio ambiente.

FOTO: DIVULGAÇÃO / INTERNET

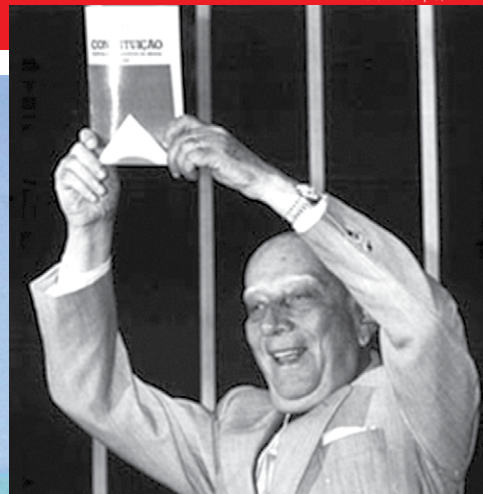


FOTO: DIVULGAÇÃO / INTERNET

A exclusão e as desigualdades sociais são terrenos férteis para o populismo, o fascismo e todas as formas de violência e crueldade em uma sociedade.

OPINIÃO

O presidente do TSE e ministro do STF, Alexandre de Moraes, disse que precisamos proteger a democracia e a dignidade da pessoa humana e que “o passado ensina o futuro”.

“Não há mais espaço para o descumprimento das regras do jogo”, afirmou Luís Roberto Barroso, presidente do STF. “Pessoas foram transformadas em aprendizes de terroristas”.

O Sindicato dos Padeiros de São Paulo saudou o Ato Democracia Inabalada e reafirmou o compromisso com a democracia e o desenvolvimento com igualdade de direitos para o povo brasileiro e respeito à Constituição.

Para **Chiquinho Pereira**, presidente da entidade e dirigente da UGT, é preciso “trabalhar para a valorização das pessoas e dar a mão para aquelas que mais precisam, pois só na democracia é possível debater, encaminhar, exigir respostas às reivindicações e garantir conquistas e melhorias”.

Link para a Constituição da República Federativa do Brasil de 1988 <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/consti/1988/constituicao-1988-5-outubro-1988-322142-publicacaooriginal-1-pl.html>

O QUE O GOVERNO LULA-ALCKMIN JÁ FEZ PELO PAÍS?

O primeiro ano do governo Lula-Alckmin colocou a casa em ordem e retomou as políticas públicas de geração de emprego, distribuição de renda e inclusão social. O PIB cresceu, estão em queda a inflação, os juros, o preço dos alimentos e o desemprego, o saldo da balança comercial é positivo e o Brasil saltou da 11ª posição para se tornar a 9ª economia do mundo.

Temos desafios: valorizar a classe operária, estimular a indústria nacional (inclusive a do setor de panificação) e continuar melhorando as condições de vida do povo brasileiro, principalmente as das populações vulneráveis.

Se alguém perguntar o que melhorou, listamos alguns exemplos. Esqueça as fake news, divulgue os fatos!

- **Política de valorização do salário mínimo. Em 2024 vale R\$ 1.412,00. Nosso objetivo é o mínimo necessário, segundo o Dieese, de R\$ 6.439,62.**
- **Igualdade salarial entre mulheres e homens.**
- **Campanhas de Vacinação.**
- **Desenrola Brasil (programa de incentivo à negociação de dívidas).**
- **Minha Casa, Minha Vida.**
- **Segurança Pública com Cidadania.**
- **Segurança Alimentar.**

- **Novo PAC (Plano de Aceleração do Crescimento).**

- **Mais Médicos.**

- **Farmácia Popular.**

- **Plano Safra em apoio ao agronegócio e à agricultura familiar.**

- **Investimentos em Educação: Escola Conectada; Tempo Integral; Criança Alfabetizada; Poupansa de Incentivo à Permanência e Conclusão Escolar para Estudantes do Ensino Médio.**

- **Lei que inclui os crimes de bullying e cyberbullying no Código Penal.**

- **Investimentos em Cultura e Esporte (Bolsa Atleta).**

- **Lei institui o 14 de julho como o Dia Nacional de Combate à Tortura.**

- **Investimentos na população de rua.**

- **Novo Bolsa Família.**

- **Brasil sem Fome.**

- **Lei de cotas para pessoas negras, indígenas, quilombolas e com deficiência.**

- **Brasil Sorridente.**

- **Redução do Desmatamento na Amazônia.**

- **Luz para todos.**

- **Piso nacional da Enfermagem.**

- **Reforma tributária, com imposto zero para itens da cesta básica.**

- **Menor taxa de desemprego desde 2015.**



FOTO: DIVULGAÇÃO / INTERNET

- **100 milhões de brasileiros e brasileiras empregados e trabalhando.**

- **44 milhões de pessoas com emprego formal.**

- **Nova Indústria Brasil: política industrial para até 2033.**

Acesse a plataforma de dados ComunicaBR (<https://www.gov.br/secom/pt-br/acesso-a-informacao/comunicabr>) para fiscalizar e garantir que o dinheiro público tenha, de fato, a melhor utilização.

Nós estamos de olho!

Exigimos do governo:

- **Corrigir a Tabela do Imposto de Renda** - Para não prejudicar a classe média e os trabalhadores formais, principalmente aqueles que ganham salários mais baixos. Pois os que recebem 2 salários mínimos, agora estão sujeitos ao pagamento do IR. Vale lembrar que o presidente Lula se comprometeu, até o final deste mandato, 2026, com a isenção para aqueles que recebem até 5 mil reais.

- **Fortalecer o Ministério do Trabalho e Emprego** - Isto nunca foi tão importante, como instrumento de proteção aos direitos dos trabalhadores, depois de o governo passado ter desmantelado o Ministério para não ter fiscalização e desproteger o trabalhador perante a exploração patronal. Aliás, não teríamos o massacre da reforma trabalhista de 2017 se tivéssemos na época um Ministério forte, cumprindo com as suas obrigações.



FOTO: FERNANDO FRAZÃO/AGÊNCIA BRASIL

Proteção permanente aos Yanomamis

O governo anunciou investimentos de R\$ 1,2 bi na terra indígena Yanomami para combater o garimpo ilegal e a exploração ilegal da madeira, que foram incentivados pelo governo anterior e causaram uma trágica crise humanitária com fome, doenças e mortes.

A ideia é fortalecer a saúde pública, a fiscalização e o controle territorial, com a presença permanente das Forças Armadas e da Polícia Fe-

deral. Em Roraima, haverá uma "casa de governo" para agilizar as ações dos Ministérios (Meio Ambiente, Povos Indígenas, Educação e Direitos Humanos), Funai, Polícia Federal, Polícia Rodoviária Federal e Abin.

Defendemos esta proteção permanente, pois o problema continua grave, com o garimpo e a malária ainda assolando o povo Yanomami, e há muitos interesses internacionais na exploração das riquezas da região.

DEPRESSÃO

O Jornal A Massa, do Sindicato dos Padeiros de São Paulo, entrevista a Dra. Tânia Ferraz Alves sobre a Depressão, seus sintomas, medicação e tratamento.



Se ao menos Alcyone acordasse, Joan Rodriguez (1989)

A Dra. Tânia Ferraz Alves, Diretora do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP, afirma que a depressão é uma doença que “contamina a vida como um todo” e é diferente da tristeza. Mas há tratamento e profissionais qualificados para ajudar as pessoas a enfrentarem esta doença, ainda muito estigmatizada pela sociedade. Confira:

Jornal A Massa - O que é depressão?

Dra. Tânia Ferraz Alves - A depressão é uma doença diferente da tristeza. A tristeza tem uma causa, um problema, algo que leva à tristeza e todo mundo já experimentou isso. A pessoa fica angustiada até o problema se resolver ou aprende a conviver com ele e vai melhorando. E quando sai do problema sente prazer.

A depressão é diferente disso. A depressão contamina a vida como um todo. Você pode até dizer: olha, estou deprimido por causa de um problema no trabalho. Mas na verdade é uma identificação de causa e não uma causa propriamente dita.

Pode também ter um desencadeante como na tragédia de Brumadinho (MG), onde várias pessoas apresentaram depressão após a tragédia. E agora na

Pandemia quando houve sofrimento, isolamento e várias pessoas deprimiram.

Jornal A Massa - Quais os sintomas da depressão?

Dra. Tânia Ferraz Alves - Muitas pessoas falam de tristeza, outras falam que não estão tristes, mas sentem falta de prazer e tudo passa por uma lente cinza. A vida perde a graça. Não tem graça sair, estar com amigos. Ao viajar, elas vão falar do trânsito, das dificuldades e dos problemas. Não do prazer, porque elas não sentem.

Podem ter insônia ou hipersonia, perder ou aumentar o apetite, ter cansaço, falta de energia, queixa de memória, falta de concentração e dificuldade de tomar decisão. Podem começar a ter pensamentos de que a vida não vale a pena. A gente sempre vai investigar se um paciente deprimido tem pensamentos de morte, ideia suicida, porque isso seria um critério de gravidade.

A depressão pode vir com todos esses sintomas ou parte deles, mas é importante observar que a pessoa vai ter isso na maior parte do dia, dos dias e ao longo de semanas.

Falamos muito quando vamos ensinar: se você tem dúvida se a pessoa está deprimida ou tendo tristeza, porque ela

teve uma notícia muito ruim ou difícil, é preciso revê-la em uma semana. Se for tristeza, ela vai estar melhor, menos angustiada. Mas se for depressão, ela não vai ter melhorado, ao contrário, tende a cronificar. A pessoa tem prejuízo no rendimento do trabalho, na escola, na faculdade, na vida familiar, e gera isolamento.

Jornal A Massa - A doença atinge qualquer faixa etária e social?

Dra. Tânia Ferraz Alves - Sim. E atinge mais mulheres do que homens. Em crianças e adolescentes pode, ao invés de tristeza, aparecer irritabilidade e agressividade, o humor é mais irritável.

Em idosos aparece bastante a questão cognitiva. Frequentemente os sintomas são mais físicos como as dores pelo corpo, a insônia ou hipersonia, o cansaço, as queixas de memória e de atenção. Às vezes ele não fala da tristeza, mas de tudo isso ao redor e, então, acaba tendo uma série de sintomas e comprometendo muito a qualidade de vida.

A depressão pode atingir qualquer faixa social. Ela está associada a uma vulnerabilidade pessoal. A gente vê famílias com histórico de depressão e ansiedade. Também está associada a fatores estressantes, como as dificuldades financeiras e/ou problemas familiares. Tudo isso funciona para uma sobrecarga.

Jornal A Massa - Como tratar a doença e quais os tipos de tratamentos disponíveis hoje?

Dra. Tânia Ferraz Alves - No diagnóstico de depressão o tratamento envolve o uso de medicação, os antidepressivos. São medicações seguras. E avaliar o uso da psicoterapia ajuda muito e pode auxiliar no uso de doses menores do medicamento.

Além disso, há as ativações comportamentais. Quando a pessoa começa a ter uma melhora, a gente consegue que ela tenha lazer, faça atividade física e melhore a vida social e familiar, a espiritualidade e a alimentação. É importante olhar o estilo de vida como um todo, estabelecer um equilíbrio da vida

pessoal e profissional e identificar as sobrecargas. Por exemplo, se a pessoa se sobrecarrega com o trabalho e apresenta o risco de burnout. Isso é muito importante para o adulto.

Durante o tratamento precisamos trabalhar fatores de prevenção de recaídas. Começamos com uma psicoeducação, ou seja, explicar a doença, o uso do antidepressivo, o que o medicamento vai fazer e como a gente vai tratar. É importante também medidas como a terapia, pois algumas pessoas melhoram da depressão clínica, mas continuam com pensamento negativo. Elas trazem a ideia de que “não vão conseguir, não vai dar certo”, essa insegurança. E ficam com esse pensamento repetitivo.

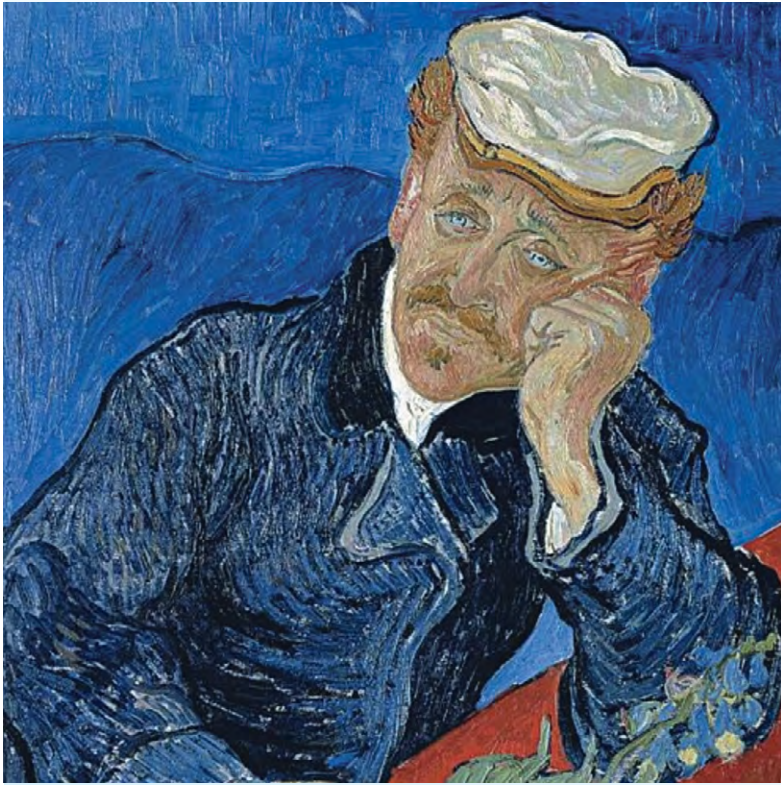
Jornal A Massa - Que medicamentos são usados?

Dra. Tânia Ferraz Alves - Os medicamentos são de várias famílias. Os mais usados são os de recaptura de serotonina e as doses variam de pessoa a pessoa. A gente trata as crianças, os adultos e os idosos, de certa forma, com as mesmas medicações, mas com doses diferentes.

No idoso, a gente começa numa dose menor e aumenta devagar até chegar numa dose terapêutica. Pois eles são mais sensíveis aos efeitos colaterais. É comum o idoso ter doenças clínicas como hipertensão e diabetes. Então, temos que escolher um remédio com pouca interação medicamentosa.

Sempre precisamos ajustar a dose e esperar que a pessoa tenha uma resposta terapêutica. Em geral vai demorar pelo menos um mês para a melhora dos sintomas.

No começo, podem surgir efeitos colaterais que, às vezes, podemos utilizar a favor. Uma medicação que dá sono pode ser dada para uma pessoa cuja depressão tem característica de insônia ou uma medicação que aumenta o apetite pode ser dada a alguém cuja depressão causou muita perda de peso. Um antidepressivo que ajuda a parar de fumar, para alguém que quer parar de fumar. Para alguém que está com



Retrato do Dr Gachet, Vincent Van Gogh (1890)

hipersonia ou muito cansado, um antidepressivo mais estimulante pode ajudar.

Quando a pessoa responde ao antidepressivo, a gente ajusta a dose e acompanha.

Quando não responde, precisamos trocar a medicação, precisamos potencializar. É importante ser tratado por um médico junto com um psicólogo em uma terapia cognitiva comportamental interpessoal, o que ajuda muito na depressão. A análise também pode ajudar. Ela vai tratar questões individuais.

Jornal A Massa - O doente tem condições de tomar a iniciativa para um tratamento? No que as pessoas próximas podem ajudar?

Dra. Tânia Ferraz Alves - É muito comum a pessoa não ter esperança de melhora. Faz parte da depressão o pensamento negativo, às vezes de ruína, de que não vai melhorar, não vai conseguir, não vai dar certo. Essas pessoas, às vezes, não veem perspectiva de tratamento.

Além disso, ainda existe muito estigma em procurar um médico que trabalhe com psiquiatria e um psicólogo. É importante ajudar a pessoa a procurar o tratamento, conversar sobre a doença, marcar e levar ao médico.

Remissão de 100%

A Dra. Tânia Ferraz Alves explica que, em um primeiro episódio depres-

sivo, 1/3 das pessoas melhora depois de alguns meses. Se neste primeiro tratamento, o paciente não conseguir 100% remissão (diminuição ou desaparecimento dos sintomas da doença), modifica-se o tratamento e a medicação. Atingir remissão de 100% é essencial, mas é preciso em muitos casos continuar tomando os remédios indicados para que não haja recaídas.

Jornal A Massa - Quanto tempo pode levar o tratamento da depressão?

Dra. Tânia Ferraz Alves - De uma maneira geral, em média uns três meses para sair da depressão. É o tempo de começar a fazer efeito a dose do remédio e ajustar.

Aí, se a pessoa saiu da depressão, está melhor, voltou a ser como era antes, vamos para outra parte de tratamento que chamamos de manutenção e continuação. Mantemos a medicação na mesma dose prevenindo a recaída. Esse tratamento, se for um primeiro episódio, varia de seis a nove meses, em geral. Se a pessoa tiver episódios novos, é necessário prolongar essa fase de manutenção.

É muito comum as pessoas falarem: "eu quero me livrar do antidepressivo". Como se o antidepressivo fosse uma coisa ruim. Mas não é comum dizer: "eu quero me livrar do remédio da pressão, do remédio do colesterol".

A ideia de se livrar de uma medicação que está te mantendo bem e que, dependendo do quadro, se você já teve vários episódios, a parada desta medicação vai aumentar a chance de recaída e recorrência, a gente tem que considerar. Então, nessa hora, eu converso muito sobre o estigma de tomar medicação. É importante sempre levar em conta os efeitos colaterais e o que a gente pode ajudar quando eles existem. Ou seja, como é que eu posso manejá-los.

Jornal A Massa - Como reconhecer um profissional da área médica comprometido com um bom diagnóstico e tratamento do paciente com depressão?

Dra. Tânia Ferraz Alves - A primeira coisa: a gente tem que ter o registro de especialista. Quem entrar no CREMESP (Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo), pois eu sou de São Paulo, e digitar o meu nome ou CRM (Conselho Regional de Medicina), vai me encontrar lá e o RQE (Registro de Qualificação de Especialista) - psiquiatra.

Você pode encontrar e checar isso, por exemplo, nos sites dos Conselhos Regionais de São Paulo e do Rio de Janeiro. Onde você estiver, conseguirá entrar e verificar se esse profissional está registrado.

Existe também a ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria), onde é possível procurar um médico associado por estado ou cidade. Lá, além do médico associado e especialista, você pode encontrar a subespecialidade. Por exemplo, psiquiatrias infantis para atender crianças e adolescentes. Psicogeriatras para atender a terceira idade, os idosos.

No site do CRM também há o RQE. Se o profissional tiver uma subespecialidade, como psiquiatria infantil, psicoterapia, psicogeriatra e forense (que trabalha, por exemplo, com o judiciário), vai estar lá anotado.

Se alguém tem dúvida ou precisa de uma indicação em uma cidade onde não conhece ninguém, pode procurar pelo site da ABP (www.abp.org.br) que encontrará o médico associado e de formação adequada.

Jornal A Massa - Para quem não tem condições financeiras de arcar com os custos deste tratamento, onde procurar ajuda?

Dra. Tânia Ferraz Alves - Temos a rede privada e, na rede pública, o SUS (Sistema Único de Saúde) e as UBS (Unidades Básicas de Saúde). Algumas têm psiquiatra nos ambulatórios ou encaminham para um ambulatório específico.

Nos bairros, temos os CAPS (Centros de Atenção Psicossocial). O CAPSi para infância atende crianças e adolescentes. O CAPSad é para álcool e drogas e o CAPS geral trata a depressão.

O CAPS é uma porta aberta, basta levar um documento, uma identificação de endereço para que seja regionalizado. Em geral, a pessoa vai ter um acolhimento e agendar a sua primeira consulta em cerca de duas semanas com um profissional de saúde mental. Logo em seguida, em torno de duas semanas, com o médico.

Em situações de mais urgência, por exemplo, de suicidalidade, a família deve levar para um pronto-socorro de saúde mental. É importante que o pronto-socorro tenha um psiquiatra. É importante considerar que quando uma pessoa fala sobre o suicídio, ela está pedindo ajuda e a gente tem que agir rapidamente.

Jornal A Massa - Como a senhora analisa o quadro de depressão no Brasil e a importância do SUS no atendimento?

Dra. Tânia Ferraz Alves - A depressão no Brasil é hoje um problema de saúde pública. Na pandemia triplicaram os casos de depressão e ansiedade. As pessoas ficaram sem tratamento, houve uma piora em razão do aumento do estresse, das pressões e também por conta de as pessoas não terem procurado o tratamento durante um período. Agora elas estão procurando ajuda.

É importante ter psiquiatrias e psicólogos no SUS, na regionalização, na UBS e no CAPS, para poderem tratar esses quadros. A maior parte dos quadros vai conseguir ser tratada, tanto na UBS quanto no CAPS. Eles vão responder à medicação e vão ser acompanhados lá.

Casos mais graves podem precisar de internação e esses serviços vão encaminhar da mesma forma que se houver necessidade de tratamentos mais especializados. É muito importante pensar onde a gente mora, procurar no bairro. Identificar a nossa rede de atenção psicossocial para ser tratado e iniciar esse tratamento.

Jornal A Massa – O que é a Síndrome de Burnout, que a senhora citou no início desta entrevista, e quais os sintomas?

Dra. Tânia Ferraz Alves - A gente tem normalmente um estresse, uma sobrecarga, mas no final de semana você descansa. Quando se tem um estresse mais elevado, às vezes, precisamos de mais tempo para sentir o descanso: uma semana, umas férias.

No burnout é diferente. É um estado de total esgotamento. É a hora em que a pessoa sente que não tem energia.

Geralmente se pensa no trabalho, porque habitualmente tem relação com o trabalho, mas pode ter também burnout em outras situações. Ele tem uma relação com algumas características de personalidade e características de ambiente de trabalho.

Por exemplo, vai entrar em burnout, geralmente, a pessoa que sempre diz “sim” para todo tipo de ajuda. Ela não sabe dizer “não”, vai ficando sobrecarregada e começa a abrir mão dos fatores de equilíbrio da saúde mental como: atividade física, alimentação, uma noite de sono, estar em contato com a família, sair com amigos, ter lazer.

É muito comum a pessoa começar a abrir mão dessas atividades que equilibram o estresse. Porque o grande problema não é o estresse em si, mas como a gente o administra. Às vezes, algumas pessoas se sentem insubstituíveis (“meu nome é trabalho e meu sobrenome muito”).

Então essa pessoa começa a ficar cansada, desgastada, isso vai se acumulando e aí começa a ter uma mudança de personalidade. A gente fala de cinismo, começa a ter uma percepção de incompetência pessoal, irritabilidade, ter raiva, de dificuldade e cai a produtividade. E isso só vai entrando num ciclo vicioso até a hora em que ela não aguenta mais, e acaba tendo essa quebra que é o burnout.

O esgotamento (“a bateria acabou”) e os sintomas que ela vai falar pra gente são esse sofrimento muito intenso, muito ligado ao trabalho. Angústia, impaciência, irritabilidade. Muitas vezes, uma exaustão física e mental, perda de memória, dificuldade de concentração. Você vê que muitos desses sintomas lembram uma depressão. Mas tem uma diferença. A depressão tira o prazer pela vida toda e o burnout é mais ligado à

questão profissional, ao trabalho. É preciso um médico para diferenciar um do outro. Muitas vezes a gente tem burnout e depressão.

Mas também tem os aspectos ambientais. Empresas que dão promoções e a pessoa vai crescendo, mas não dão treinamento. Chefias, líderes que vão pondo trabalho, dobram e redobram as metas. Um local com uma pressão muito grande para a entrega e o não reconhecimento do trabalho do outro. Lideranças que não sabem delegar e, quando sobrecarrega, o outro dá de uma vez só. Você pode ter um ambiente mais tóxico também no trabalho que facilite o burnout.

Imagine uma pessoa que tenha todos esses fatores de “eu sou insubstituível”, “eu dou conta de tudo”, “eu não sei dizer não”, “não sei delegar”, “eu quero ser reconhecido pelo meu trabalho”, “eu vivo para o trabalho”. Essa pessoa provavelmente vai entrar em burnout muito facilmente.

Por outro lado, há pessoas que não têm tantas características individuais, mas vivem em um ambiente tóxico com dificuldade de comunicação, feedbacks sempre negativos, metas que são impossíveis de atingir, cobranças, ambientes agressivos, com lideranças que de certa forma geram um aumento de estresse e aí pode também estar contribuindo para o burnout.

Jornal A Massa - Qual a sua visão sobre a saúde mental nas redes sociais. Na sua experiência clínica, as redes sociais e a depressão podem estar relacionadas?

Dra. Tânia Ferraz Alves - A rede social pode facilitar a depressão, o burnout, a ansiedade, os transtornos alimentares e o prejuízo da saúde mental. Em parte porque a rede social nos cria um comparativo impossível. As pessoas ficam só mostrando os lados positivos e muitas vezes a pessoa se cobra por não atingir exatamente todas essas conquistas.

A rede social dificulta muito porque traz, por exemplo, uma imagem corporal distorcida, na qual a pessoa não dá conta. Todos temos que ser magros, felizes, estar viajando pra cima e pra baixo, sem problemas. As pessoas se apresentam com sucessos. E a pessoa que está do outro lado está se comparando o



Mulher adormecida com persianas, Pablo Picasso (1936)

tempo todo. “Olha, eu não sou assim, eu não estou desse jeito. Eu me sinto mais enfraquecido. Eu me sinto com dificuldades”.

E quando não encontra nos pares essa mesma fala e começa a ouvir que os outros estão super bem, então ela se sente isolada, inadequada, diferente e fica buscando como chegar a um nível que não existe.

Essa comparação é cruel e deixa a autoestima cada vez mais baixa. Tanto que muitas vezes as pessoas quando conversam com outras que também estão passando por dificuldades sentem-se acolhidas.

A gente viu muito isso na pandemia, no isolamento no qual as pessoas, ao não conviverem, não percebiam que os outros também estavam sofrendo, estavam angustiados. Só viam a imagem passada e olhe lá. Então dá para entender um pouco o quanto essa mídia se torna e é tóxica o tempo todo.

Outro fator que prejudica a questão da mídia social é que tem uma demanda. Chegam notícias o tempo todo e muitas vezes a gente começa a responder a essas necessidades que os outros apresentam. Você começa a precisar de coisas que todo mundo tem, mas que não precisava antes e que até “cinco” minutos atrás não tinha visto nem existia na cabeça. Então esse comparativo gera sofrimento, aumenta o estresse.

De certa forma, as pessoas que vivem nas redes sociais e que vivem disso, criam uma personagem. Quando a pessoa tem maturidade para entender que essa personagem não é ela e não precisa

ser, mas que ela está identificando para que o outro possa ver a personagem, ela segue em frente.

Mas, muitas vezes, não se tem essa maturidade. E manter esse personagem super feliz, que não tem problemas, começa a gerar sofrimento, sobrecarga e piora a saúde mental. Porque em termos de saúde mental, o primeiro passo para o cuidado é reconhecer que eu não estou bem, é reconhecer que eu preciso de ajuda, reconhecer meus limites.

Jornal A Massa - Então, se a depressão, a saúde mental e as redes sociais estão relacionadas, como cuidar e tratar de uma sociedade doente?

Dra. Tânia Ferraz Alves - É um desafio. Hoje a sociedade está com um sofrimento muito grande e precisamos aprender com isso, com o que está acontecendo. Não vai voltar a ser como era antes, porque isso não existe. Mas a gente pode aprender e tentar se cuidar mais. Refletir, pensar em ter um equilíbrio da vida pessoal, profissional, de estudante. Dedicar-se ao desenvolvimento e lembrar que a gente é parte da vida e que é preciso conversar e interagir com as pessoas.

Em minhas aulas, eu sempre brinco e peço: “peguem o celular, deem uma olhada nas configurações, no tempo de tela de vocês, dos aplicativos. Vocês estão dando esse tempo de vocês para outra coisa, é uma questão de prioridade”.

Um desafio para todo mundo é desligar o celular numa refeição e conversar.

Lembrar-se de desligar o celular à noite, desconectar para conectar-se com o outro, falar dos seus sentimentos. Não só para mostrar que está bem, que está ótimo, mas falar também das dificuldades, dos nossos sentimentos. Quantas vezes a gente se organiza somente por expressar, prestar atenção.

Às vezes, uma parada que você faz, de respiração mais lenta, para encontrar o centro. Por exemplo, quando alguém fala algo que você não gosta, não ir imediatamente discutir. Reconhecer um pouquinho, respirar, ouvir um pouco o outro. Eu não preciso concordar com outra pessoa, mas será que eu não posso ouvir?

Quantas vezes a gente se identifica com a nossa fala? “Eu sou ruim”, “eu não tenho jeito”, “eu sou incapaz”. Quer dizer, a gente se identifica com isso, ao invés de assim: “eu errei, mas quero melhorar”. É bem diferente de eu falar: “eu sou incapaz”. É uma percepção e uma disponibilidade de aprendizado.

Viver o presente, não ficar remoendo o passado, aprender com o passado e não ficar desesperado com o futuro. O que realmente quero? Quais são os meus valores? Quais são os meus objetivos? Para onde estou indo? Muitas vezes a gente precisa se organizar. Comer saudável, dormir adequadamente, ter atividade física, se socializar, manejar o estresse. Não é não ter estresse, mas é administrar esse estresse. Não beber, não fumar, não ficar usando substâncias para lidar e ter uma empatia com outro e com você mesmo.

Quantas vezes a gente aceita do outro o “eu estou cansado”, mas não aceita da gente mesmo. É isso que a gente faz para tentar ter um pouquinho de saúde mental. Essa empatia, essa compaixão com o outro e com a gente é fundamental. E lembrar-se de procurar ajuda. Lembrar que tem profissionais, médicos, psiquiatras e psicólogos que podem ajudar. É importante procurar ajuda, procurar tratamento.

Roda da Vida

A Dra. Tânia Ferraz Alves indica o site www.rodadavida.net. Nele é possível dar uma nota de 0 a 10 para diferentes domínios e avaliar como você está em relação aos seguintes aspectos: contribuição para o mundo, plenitude, lazer, vida social, afeto, família, finanças, propósito, equilíbrio

emocional, desenvolvimento intelectual, saúde e espiritualidade.

“Fazer o exercício da Roda da Vida pode mostrar que às vezes estamos pagando um preço que não é bem o que queremos, um preço que está pesado demais”, diz Tânia Ferraz. “Aí a gente começa a pensar em uma estratégia de mudança. Lembrar que é preciso fazer uma meta factível, alcançável. Evitar aquele lado que põe um perfeito e vai dar frustração, que a gente não vai dar conta. Ah, fulano dá. Fulano não é você. Ninguém vai fazer uma maratona se nunca correu. Tem que aprender a andar primeiro”.

Jornal A Massa - Atualmente temos reportagens que citam adoecimento de pessoas que estão nas redes sociais. (Por exemplo, noticias.uol.com.br/columnas/andre-santana/2023/10/31/morte-de-influenciador-expoe-adoecimento-mental-nas-redes-sociais.htm). Como estar diante da tecnologia sem adoecer?

Dra. Tânia Ferraz Alves - A questão de você ser um influencer, de ter uma imagem para ganhar dinheiro e ser reconhecido, de certa forma acaba escondendo outros pontos ligados

ao sofrimento. E se a gente não reconhece e trabalha isso, vai gerando, aumentando cada vez mais o preço.

A fala da reportagem mostra bem que a fama e os ganhos não conseguem suprir os direitos fundamentais da cidadania, não garantem o respeito, nem completam as ausências dos afetos e de autoestima, no caso, moldado pelo racismo.

A mídia social traz uma imagem, é sua imagem pública. Mas ela não fala de sofrimento e, se a gente não trabalhar esse sofrimento individualmente, você vai tendo um buraco, a síndrome do impostor, a pessoa se sente incapaz, inadequada. Muitas vezes com uma sensação de que ela até não deveria estar onde está e, muitas vezes, nesse momento, ela começa a desvalorizar aquilo que já conquistou.

Quando isso acontece com pessoas que ganham fama muito rápido e são dependentes dos outros validarem suas redes sociais, é preciso ter maturidade. Senão a pessoa vai ficando fragilizada cada vez mais e isso é um dado importante para a depressão, que é uma doença multifatorial. Tem pessoas mais propensas a ter depressão por questões genéticas, como também pelo estresse e sofrimento

que ela vive. A pressão do dia a dia favorece entrar em depressão.

Quem não se encaixa no perfil midiático se sente inadequado, se sente marginalizado, sofre.

A gente fala muito sobre inclusão. No entanto, se você vai a uma empresa e pergunta quantas pessoas acima de 60 anos ou com determinadas características trabalham nessa empresa, pode ser que a resposta seja uma e olhe lá. Isso não é inclusão. A diferença é vista de uma forma muito desvalorizada. Na verdade você tem uma sociedade excludente.

Muitas vezes a gente vai precisar de ajuda com a psicoterapia. O autoconhecimento, a autorregulação, como eu lido com a frustração. Hoje em dia temos uma sociedade com dificuldade de lidar com a regulação emocional. Raiva, frustração e tristeza são sentimentos que não se pode ter. E se eu não posso ter, simplesmente não olho para eles, quando eles vêm eu não dou conta.

Gosto muito do desenho animado “Divertida Mente”. É interessante porque fala muito de como a gente rejeita algumas partes que consideramos que não são adequadas, mas que às vezes são tão importantes, porque são o que nos faz a diferença e nos faz crescer. Ajuda um pouquinho nessa questão da saúde mental.

A sociedade precisa de políticas públicas que realmente tenham acolhimento, espaço para atendimento, que você tenha possibilidade de se cuidar, que possa procurar serviços de saúde.

A gente tem a procura da UBS e do CAPS. A UBS é sempre porta de entrada, mas também o CAPS é porta aberta. Só que as pessoas às vezes têm dificuldade de ir, os horários não batem e a gente acaba tendo um desafio aí para cuidar de toda uma população que precisa de ajuda.

Perfil: A Dra. Tania CT Ferraz Alves é médica psiquiatra e psicogeriatra. Formada pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, com residência em Psiquiatria pelo Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP e doutorado pela FMUSP. Atualmente é diretora das unidades de internação do IPq HCFMUSP e coordenadora do Departamento de Psicogeriatría da Associação Brasileira de Psiquiatria.



Dra. Tânia Ferraz Alves, Diretora do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP

Privatizações causam desemprego e não atendem devidamente a população

O modelo de privatização da energia não deu certo, pois as empresas que assumem os serviços só visam o lucro, não investem em manutenção preventiva, demitem trabalhadores, não são fiscalizadas com a devida firmeza e, quando os problemas sérios acontecem, não têm equipes nem estrutura para resolvê-los.

É o caso da Enel, empresa privada responsável pela distribuição de energia em São Paulo e outros municípios. Entre 2019 e 2023, reduziu o quadro de funcionários em mais de 1/3, o número de funcionários com experiência não foi repostado, priorizou as ações corretivas (que só funcionam em dias normais) e investiu na mão de obra terceirizada, que tem uma grande rotatividade e menos qualificação para avaliar e atender os eventos mais graves, que continuarão existindo em



FOTO: DIVULGAÇÃO / INTERNET

razão das mudanças climáticas.

Foi o que aconteceu no ano passado e no início deste ano na capital paulista e em outras localidades. A Enel não dá conta de resolver os problemas causados pelas tempestades, quedas de árvores e apagões. A falta de energia, que atingiu por muitas horas, dias e semanas as casas e os

estabelecimentos, causou inúmeros prejuízos a milhões de pessoas, inclusive no comércio com alimentos que estragaram sem a conservação após 48 horas sem luz. Detalhe importante: com suas equipes precárias, a Enel buscou atender primeiro os moradores mais ricos. Só depois é que foram cuidar da periferia.

Os deputados defensores das privatizações estão felizes com a situação? Por que continuam quietos, se até o Estado de Goiás, governado por um político de direita, criticou o modelo de concessão à iniciativa privada do setor energético, enfrentou os problemas nos serviços prestados pela Enel em seu Estado e adotou um modelo diferente, com fiscalização da nova empresa de energia para cobrar soluções e garantir a manutenção preventiva e emergencial?

O Brasil precisa repensar as concessões como a Enel e as privatizações em geral para solucionar problemas, acabar com as irregularidades, punir os empresários que prejudicam a sociedade e evitar o pior. Se ficar sem luz é terrível, imagine o caos que será instalado na distribuição de água, com a privatização da Sabesp em São Paulo? Imagine ficar sem água?

DESIGUALDADE

SUPER-RICOS DEIXAM A MAIORIA MAIS POBRE

Recente relatório da Oxfam, apresentado no Fórum Econômico Mundial em Davos, Suíça, mostrou que os super-ricos concentram cada vez mais riqueza e poder e não são tributados como deveriam ser. Esta situação agrava as desigualdades, pressiona os trabalhadores(as), fragiliza as democracias, reduz direitos e estimula o colapso climático.

* A riqueza dos 5 homens mais ricos do mundo aumentou 114% desde 2020, enquanto que a de 5 bilhões de pessoas diminuiu no mesmo período.

* 7 das 10 maiores empresas do mundo têm hoje um bilionário no comando ou como principal acionista.

* As 148 maiores empresas do mundo lucraram US\$ 1,8 trilhão, 52% a mais do que a média dos últimos três



FOTO: DIVULGAÇÃO / INTERNET

anos, e distribuíram robustos dividendos para acionistas ricos enquanto milhões de pessoas enfrentavam cortes em seus salários.

* No Brasil, a pessoa mais rica do

País possui uma fortuna equivalente à metade mais pobre do País.

* 4 dos 5 bilionários brasileiros mais ricos aumentaram em 51% sua riqueza desde 2020; ao mesmo tempo,

129 milhões de brasileiros ficaram mais pobres.

* O 1% mais rico do Brasil tem 60% dos ativos financeiros do País.

* No Brasil, em média, o rendimento das pessoas brancas é mais de 70% superior à renda de pessoas negras.

* Nos próximos 10 anos o mundo poderá ter seu primeiro trilionário, mas levará quase 230 anos para acabar com a pobreza.

Para parar este ciclo de acúmulo de riqueza é preciso investimentos em serviços públicos; regulação das empresas; quebra de monopólios; impostos permanentes sobre riqueza e lucros excedentes.

Veja os números completos em <https://www.oxfam.org.br/forum-economico-de-davos/desigualdade-s-a/>

CALENDÁRIO NACIONAL DE VACINAÇÃO 2024 - CRIANÇAS



IDADE	VACINA	DOSE	DOENÇAS EVITADAS
Ao nascer	BCG	Única	Formas graves da tuberculose (miliar e meningea)
	Hepatite B (recombinante)	Única	Hepatite B
2 meses	Adsorvida Difteria, Tétano, pertussis, Hepatite B (recombinante) e Haemophilus influenzae B (conjugada) - (Penta)	1ª dose	Difteria, Tétano, Coqueluche, Hepatite B e infecções causadas pelo <i>Haemophilus influenzae B</i>
	Poliomielite 1, 2 e 3 (inativada) - (VIP)	1ª dose	Poliomielite
	Pneumocócica 10-valente (Conjugada) - (Pneumo 10)	1ª dose	Infecções invasivas (como meningite e pneumonia) e otite média média aguda, causadas pelos 10 sorotipos de <i>Streptococcus pneumoniae</i>
	Rotavírus humano G1P1 [8] (atenuada) - (VRH)	1ª dose	Diarreia por rotavírus (Gastroenterites)
3 meses	Meningocócica C (conjugada) - (Meningo C)	1ª dose	Doença invasiva causada pela <i>Neisseria meningitidis</i> do sorogrupo C
4 meses	Adsorvida Difteria, Tétano, pertussis, Hepatite B (recombinante) e Haemophilus influenzae B (conjugada) - (Penta)	2ª dose	Difteria, Tétano, Coqueluche, Hepatite B e infecções causadas pelo <i>Haemophilus influenzae B</i>
	Poliomielite 1, 2 e 3 (inativada) - (VIP)	2ª dose	Poliomielite
	Pneumocócica 10-valente (Conjugada) - (Pneumo 10)	2ª dose	Infecções invasivas (como meningite e pneumonia) e otite média média aguda, causadas pelos 10 sorotipos de <i>Streptococcus pneumoniae</i>
	Rotavírus humano G1P1 [8] (atenuada) - (VRH)	2ª dose	Diarreia por rotavírus (Gastroenterites)
5 meses	Meningocócica C (conjugada) - (Meningo C)	2ª dose	Doença invasiva causada pela <i>Neisseria meningitidis</i> do sorogrupo C
6 meses	Adsorvida Difteria, Tétano, pertussis, Hepatite B (recombinante) e Haemophilus influenzae B (conjugada) - (Penta)	3ª dose	Difteria, Tétano, Coqueluche, Hepatite B e infecções causadas pelo <i>Haemophilus influenzae B</i>
	Poliomielite 1, 2 e 3 (inativada) - (VIP)	3ª dose	Poliomielite
	Influenza (1 ou 2 doses (anual))	1 ou 2 doses (anual)	Infecções pelo vírus <i>influenza</i>
	Vacina Covid-19	1ª dose*	Proteção contra as formas graves e complicações pela covid-19.
7 meses	Vacina Covid-19	2ª dose*	Proteção contra as formas graves e complicações pela covid-19.
9 meses	Febre amarela (atenuada) - (FA)	Uma dose	Febre amarela
	Vacina Covid-19	3ª dose*	Proteção contra as formas graves e complicações pela covid-19.
12 meses	Pneumocócica 10-valente (Conjugada) - (Pneumo 10)	Reforço	Infecções invasivas (como meningite e pneumonia) e otite média média aguda, causadas pelos 10 sorotipos de <i>Streptococcus pneumoniae</i>
	Meningocócica C (conjugada) - (Meningo C)	Reforço	Doença invasiva causada pela <i>Neisseria meningitidis</i> do sorogrupo C
	Sarampo, caxumba, rubéola (Triplice viral)	1ª dose	Sarampo, caxumba e rubéola
15 meses	Adsorvida Difteria, Tétano e pertussis (DTP)	1º reforço	Difteria, tétano e coqueluche
	Poliomielite 1 e 3 (atenuada) - (VOPb)	1º reforço	Poliomielite
	Adsorvida hepatite A (inativada)	1 dose	Hepatite A
	Tetraviral	1 dose	Sarampo, caxumba, rubéola e varicela
4 anos	Adsorvida Difteria, Tétano e pertussis (DTP)	2º reforço	Difteria, tétano e coqueluche
	Febre amarela (atenuada)	Reforço	Febre amarela
	Poliomielite 1 e 3 (atenuada) - (VOPb)	2º reforço	Poliomielite
	Varicela (monovalente) - (Varicela)	1 dose	Varicela
5 anos	Febre Amarela (atenuada) - (FA)	1 dose**	Proteção contra Febre Amarela
	Pneumocócica 23-valente - (Pneumo 23)	1 dose	Para a proteção contra infecções invasivas pelo pneumococo na população indígena
9 anos e 10 anos	HPV Papilomavírus humano 6, 11, 16 e 18 (HPV4 - recombinante)	2ª doses***	Proteção contra Papilomavírus Humano 6, 11, 16 e 18

CALENDÁRIO NACIONAL DE VACINAÇÃO 2024



GESTANTES

IDADE GESTACIONAL	VACINA	DOSE (ESQUEMA)	DOENÇAS EVITADAS
A qualquer tempo no pré-natal	Hepatite B recombinante (HB)	Iniciar ou completar 3 doses, de acordo com histórico vacinal	Proteção contra Hepatite B
A qualquer tempo no pré-natal	Difteria e Tétano (dT)	Iniciar ou completar 3 doses, de acordo com histórico vacinal. Reforço a cada 10 anos ou a cada 5 anos em caso de ferimentos graves	Proteção contra Difteria e Tétano
20ª semana de gravidez e puérperas até 45 dias	Difteria, Tétano, Pertussis (dTpa - acelular)	Uma dose a cada gestação	Proteção contra Difteria, Tétano e Coqueluche



ADOLESCENTES

IDADE	VACINA	DOSE (ESQUEMA)	DOENÇAS EVITADAS
A qualquer tempo	Hepatite B recombinante (HB)	Iniciar ou completar 3 doses, de acordo com situação vacinal	Proteção contra Hepatite B
A qualquer tempo	Difteria e Tétano (dT)	Iniciar ou completar 3 doses, de acordo com situação vacinal. Reforço a cada 10 anos ou a cada 5 anos em caso de ferimentos graves	Proteção contra difteria e tétano
A qualquer tempo	Febre Amarela (VFA - atenuada)	Dose única caso não tenha recebido nenhuma dose até os 5 anos. Reforçar, caso a pessoa tenha recebido uma dose da vacina antes de completar 5 anos de idade	Proteção contra febre amarela
A qualquer tempo	Triplíce viral	Iniciar ou completar duas doses, de acordo com a situação vacinal	Proteção contra sarampo, caxumba e rubéola
11 a 14 anos	HPV Papilomavírus humano 6, 11, 16 e 18 (HPV4 -recombinante)	Iniciar ou completar duas doses, de acordo com a situação vacinal	Proteção contra Papilomavírus Humano 6, 11, 16 e 18
11 a 14 anos	Meningocócica ACWY (MenACWY-Conjugada)	Uma dose	Proteção contra meningite meningocócica sorogrupos A, C, W e Y



ADULTOS E IDOSOS

IDADE	VACINA	DOSE (ESQUEMA)	DOENÇAS EVITADAS
Idade adulta - a qualquer tempo	Hepatite B recombinante (HB)	3 doses, de acordo com histórico vacinal	Proteção contra Hepatite B
Idade adulta - a qualquer tempo	Difteria e Tétano (dT)	Iniciar ou completar o esquema básico de 3 doses, de acordo com histórico vacinal. Reforço a cada 10 anos ou a cada 5 anos em caso de ferimentos graves	Proteção contra Difteria e Tétano
Idade adulta - a qualquer tempo	Febre Amarela (VFA - atenuada)	Dose única caso não tenha recebido nenhuma dose até os 5 anos. Reforçar, caso a pessoa tenha recebido uma dose da vacina antes de completar 5 anos de idade	Proteção contra febre amarela
20 a 29 anos	Triplíce viral	Dois doses. Verificar situação vacinal anterior	Proteção contra Sarampo, Caxumba e Rubéola
30 a 59 anos	Triplíce viral	Uma dose. Verificar situação vacinal anterior	Proteção contra Sarampo, Caxumba e Rubéola
A partir dos 18 anos	Difteria, Tétano, Pertussis (dTpa - acelular)	Uma dose. Reforço a cada 10 anos ou 5 anos em caso de ferimentos graves	Proteção contra Difteria, Tétano e Coqueluche



A vacinação é a melhor maneira de proteger a criança, o adolescente e o idoso contra doenças imunopreveníveis. Este Calendário pode ajudar a descobrir quais vacinas eles precisam e quando. As vacinas disponibilizadas no SUS são seguras e de vital importância para proteção contra algumas doenças graves e muitas vezes fatais. Adultos também necessitam da proteção conferida pelas vacinas e as vacinas recomendadas durante a gravidez ajudam a proteger a gestante e seu bebê contra doenças imunopreveníveis. Procure o posto de vacinação mais próximo e verifique se as cadernetas de vacinação estão atualizadas.

Fonte: <https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario>

Mudanças climáticas e os cuidados com a saúde

Segundo pesquisa publicada na Revista Nature, a urbanização e as mudanças climáticas estão nos expondo a temperaturas extremas e rapidamente.

A pesquisa informa que nas cidades da América Latina “uma proporção substancial das mortes é atribuível a temperaturas ambientais não ideais”.

E a associação da temperatura com a mortalidade está presente em todas as idades, no entanto, fica maior entre os idosos que podem apresentar problemas cardiovasculares e respiratórios.

De acordo com os resultados destes estudos, “os formuladores de políticas devem priorizar ações para evitar os riscos presentes e futuros à saúde de temperaturas extremas”.



Hidratação é fundamental

Aumente a ingestão de água ou de sucos de frutas naturais, sem adição de açúcar, mesmo sem sede; evite bebidas alcoólicas e com elevado teor de açúcar; faça refei-

ções leves, pouco condimentadas e mais frequentes; recém-nascidos, crianças, idosos e pessoas com alguma comorbidade podem não sentir sede. Ofereça-lhes água.

Cuidados coletivos e em casa

Se possível, feche cortinas e/ou janelas mais expostas ao calor e facilite a circulação do ar; abra as janelas durante a noite; utilize menos roupas de cama e vista-se com menos roupas ao dormir, sobretudo, em bebês e pessoas acamadas; informe-se perio-

dicamente sobre o estado de saúde das pessoas que vivem só, idosas ou com dependência, que vivam perto de si e ajude-as a protegerem-se do calor; mantenha ambientes úmidos com umidificadores de ar, toalhas molhadas ou baldes de água.

Cuidados com a saúde

Mantenha medicamentos abaixo de 25º C na geladeira (ler as instruções de armazenamento na embalagem); procure aconselhamento médico se sofrer de uma doença crônica, condição médica ou tomar vários medicamentos; busque ajuda se sentir tonturas, fraqueza, ansiedade ou tiver sede intensa e

dor de cabeça; se sentir algum mal-estar, busque um lugar fresco o mais rápido possível, meça a temperatura do seu corpo e beba um pouco de água ou suco de frutas para reidratar; no período de maior calor, tome banho com água ligeiramente morna. Evite mudanças bruscas de temperatura.

Proteja-se do sol e do calor

Evite a exposição direta ao sol, em especial, de 10h às 16h; se expor ao sol sem a proteção adequada contra os raios ultravioleta deixa a pele vermelha, sensível e até com bolhas. Use protetor solar; use chapéus e óculos escuros; proteja as crianças com chapéu de

abas; use roupas leves e que não retêm muito calor; diminua os esforços físicos e repouse frequentemente em locais com sombra, frescos e arejados; em veículos sem ar-condicionado, deixe as janelas abertas; não deixe crianças ou animais em veículos estacionados.

Educação Ambiental

O nosso Sindicato há muito tempo divulga a necessidade da educação ambiental em nossa sociedade, inclusive nos trabalhos e estudos escolares. Também recomenda nos Acordos e

Convenções Coletivas de Trabalho a aplicação dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, previsto na Agenda Mundial com 17 objetivos e 169 metas a serem adotadas até 2030.

Entre os 17 objetivos, destacamos:

A erradicação da pobreza; energia limpa e acessível; igualdade de gênero; indústria, inovação e infraestrutura; cidades e comunidades sustentáveis; segurança alimentar e

combate à fome, trabalho decente e crescimento econômico; água potável e saneamento; redução das desigualdades; ação contra a mudança global do clima.

CESSAR FOGO, JÁ!

Nós condenamos o terrorismo, mas também repudiamos a resposta cruel e sanguinária de Israel sobre a Palestina, que tem causado um verdadeiro genocídio de pessoas inocentes.

Neste sentido, parabenizamos o governo brasileiro, o Itamaraty e a FAB pelo grande esforço da "Operação Voltando em Paz", que garantiu a repatriação de brasileiros da Faixa de Gaza. Até os Estados Unidos, grande aliado de Israel, reconhece que não tem como resolver o conflito se a Palestina não tornar-se um Estado, livre e soberano.

Também clamamos pelo fim do conflito de guerra entre Rússia e Ucrânia.

Precisamos, enfim, de um cessar fogo em todas as regiões do mundo. O momento exige que todas as nações e governos priorizem a razão, o diálogo e as negociações e consigam frear a escalada insana de ódio, armamentismo, violência e conflitos de guerra, que só causam destruição, dor, desesperança e mortes. "Abandonar as mesas de diálogo, por armas e bombas, não ajuda a compor um cenário de paz e de desenvolvimento humano", diz o nosso presidente Chiquinho dos Padeiros.



UGT e outras centrais sindicais em ato pela paz

CAMPANHA

TODOS JUNTOS NO COMBATE À DENGUE

A dengue, zika, chikungunya e febre amarela, transmitidas pelo aedes aegypti, causam quase 1 milhão de mortes por ano no mundo.

Temos que, principalmente, prevenir e cuidar: fazer o controle dos focos do mosquito em nossas casas, colaborar com as ações dos agentes de saúde (visitas casa a casa, vistorias a imóveis e pontos estratégicos, ações de bloqueios de criadouros e nebulizações, orientações à população) e cuidar de quem adoecer.

- **Elimine a água parada.**
- **Faça o descarte correto dos pneus velhos (se precisar guardá-los, faça em local coberto e abrigado da chuva).**
- **Mantenha as lixeiras tampadas.**
- **Esvazie todas as garrafas.**
- **Use areia no prato de vasos.**

Sintomas: dor de cabeça intensa; febre alta; náusea e vômito; falta de apetite; manchas



FOTOS PÚBLICAS

vermelhas; dor muscular e/ou articular; dor atrás dos olhos. É preciso procurar uma unidade ou serviço de saúde assim que surgirem os primeiros sintomas.

Segundo o Ministério da Saúde, em 2024, o Brasil registrou mais de 217 mil casos prováveis de dengue. O aumento dos casos se deve a fatores como a combinação das ondas de calor, que atingiram o País, com as chuvas intensas provocadas pelo El Niño.

Em dezembro do ano passado, a vacina da dengue foi incorporada ao SUS, e será distribuída grátis para crianças e adolescentes, entre 10 a 14 anos, em cidades com maior incidência da doença. A cidade de São Paulo ainda não está nesta lista.

Ocorre que, apenas nas três primeiras semanas de 2024, a cidade de São Paulo registrou 1.792 casos de dengue, um número quatro vezes maior do que o registrado no mesmo período do ano passado.

A vacina, porém, não é a solução definitiva para a crise atual. A limitação na produção pelo fabricante restringe a distribuição em larga escala, além de a vacina não ser indicada para pessoas acima de 60 anos, que estão entre as mais vulneráveis ao agravamento da doença.

Uma vacina de dose única do Butantan contra a dengue mostrou segurança e alta eficácia entre pessoas de 2 a 60 anos, e seguirá para aprovação da Anvisa. Uso pode começar em 2025.

FIQUE SÓCIO(A), APROVEITE!

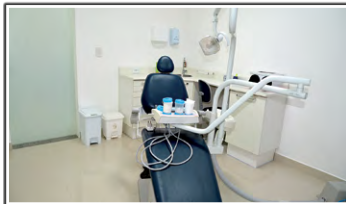
Oferecemos uma grande estrutura. Com sede, subsedes, auditórios para Assembleias, debates e eventos culturais, Escola de Panificação e Confeitaria, departamentos odontológico, médico e jurídico e atendimento próximo, rápido e humanizado.

FOTOS: ARQUIVO SINDICATO



ENDEREÇO DA COLÔNIA:
Rua Ezequiel da Silva
Barreto, 29, Porto Novo,
Caraguatatuba/SP.
Telefone (12) 3887- 1575

**Sede do Sindicato e Escola de
Panificação e Confeitaria**
Rua Major Diogo, 126,
Bela Vista, São Paulo/SP
(11) 3116.7272



DEPARTAMENTOS MÉDICO E ODONTOLÓGICO

Somos muito preocupados com a saúde bucal dos padeiros, confeiteiros, balconistas e outros trabalhadores da categoria. Por isto, oferecemos diversas especialidades: ortodontia (aparelho), endodontia (canal), prótese, cirurgia (siso e outros dentes), restauração, limpeza e raspagem. Na área médica, temos clínico geral, pediatra e ginecologista. Oferecemos também convênios com clínicas de oftalmologia (olhos). Ligue 3116.7272, informe-se e agende suas consultas.



DEPARTAMENTO JURÍDICO

Atuamos na defesa dos direitos e interesses coletivos ou individuais da categoria, com orientações na área Trabalhista, na área da Família e na área Previdenciária.



Subsede de São Miguel
Av. Nordestina, 95
(11) 2956-0327



Subsede de Sto. Amaro
Rua Brasília Luz, 159,
(11) 5686-4959



Subsede de Santo André
Travessa São João, 68
(11) 4436-4791



Subsede de Osasco
Rua Mariano J. M. Ferraz,
545 (11) 3683-3332



Ligue (11) 3116-7272.

Acesse: WWW.PADEIROS.ORG.BR

PADEIROS@PADEIROS.ORG.BR

FACEBOOK.COM/SINDPADEIROS

INSTAGRAM.COM/SINDICATODOSPADIROS