



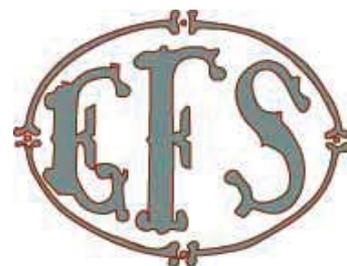
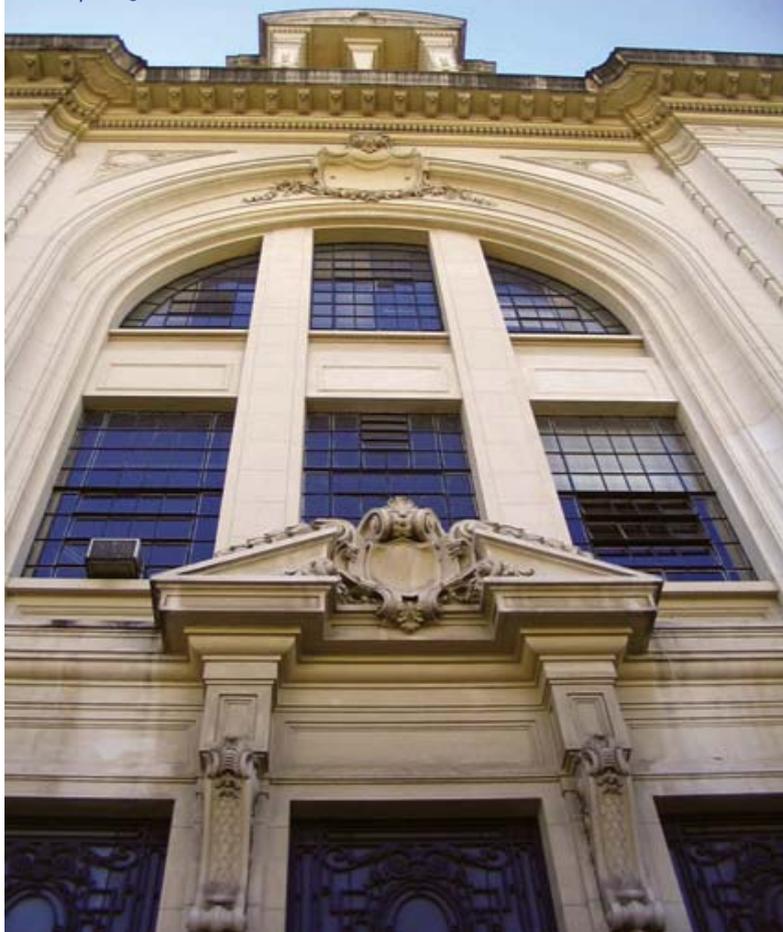
Sorocabano

Esta é uma publicação do Sindicato da Sorocabana - Janeiro/2009 - Edição n.153



Estação Júlio Prestes.

piratininea.crg



Pesquisa aborda o sindicalismo dos ferroviários da Sorocabana durante os anos 30. Saiba mais nas páginas 03 e 04

Veja a tabela de pagamento de benefício 2009. Página 05

Processo Reajuste CPTM e 20%. Saiba na página 06 se seu processo foi concluído.



Desmanche do Patrimônio Ferroviário vira manchete em telejornal. Leta na página



Editorial

A qualidade do silêncio



Ressentimento, amargura e rancor são sentimentos menores e que, como todos sabemos, se opõem a outros, estes nobres, como grandeza, reconhecimento e gratidão. Quando esses sentimentos que não são um fim em si mesmo, mas uma etapa, uma fase da vida de seus protagonistas é um capítulo a mais no aprimoramento da verdade.

Um é permeado de mágoas, ausência de conteúdos, recheado de tentativas de desqualificação e que derivam do ranço doentio e da absoluta incompatibilidade com o contraditório.

Aceitar esse exercício, além de saudável prática democrática, revela princípios e bons propósitos.

Significa respeitar opiniões contrárias, aceitar a decisão da maioria e reconhecer, com elegância, a vitória do adversário.

Mas, para tanto, é preciso humildade e abrir mão da arrogância e do manequeísmo tão típicos de certas pessoas que perdem, embora tenham o desprazer de alardear o contrário.

A propósito, basta lembrar em 2003 elegeu-se quatro ferroviários na administração da CNTT, neste ano de 2008 elegeu-se apenas três,

um a menos, portanto, pergunta-se: Quem de fato venceu?

São fatos, dados e argumentos incontestáveis; o resto é discurso vazio, palavratório, ressentimento. É triste essa constatação em uma categoria que sempre deu belo exemplo de maturidade e pleno exercício da atividade de classe que não que dizer, de jeito e maneira, acirramento ou temperaturas elevadas como entendem alguns, mas ao contrário, isto sim, uma elevada discussão e voltada sobretudo, ao interesse coletivo.

Política em alto nível é percebida, sim, por quem é esclarecido e quer o melhor para sua categoria, mesmo que isto signifique a continuidade de uma proposta vitoriosa, vencedora.

Negar esse direito é revelar um perigoso traço autoritário, próprio dos sectários que não conseguem assimilar os avanços que uma entidade de vanguarda cultural e política, mostra a cada mandato.

O recado foi claro e perceptível a todos: basta de hidrônicos, laquazes, arrevistas, que não aceitam a mensagem simples, cristalina e direta. O momento é outro e eles não se deram conta: é o da eficiência, seriedade, trabalho, discricção e cultivo aos valores eternos, vindos do berço.

E quanto aos ressentidos de plantão, que tenham a grandeza de silenciar, aceitando a vontade da maioria em respeito a verdade dos fatos.

Rubens dos Santos Craveiro é presidente do Sindicato

Expediente

Presidente: Rubens dos Santos Craveiro
Vice-presidente: Everson Paulo dos Santos Craveiro

Conselho Editorial
Izac de Almeida, José Claudinei Messias, Kátia Regina Coelho, Rogério Pinto dos Santos e Nelson Stefani

Tiragem: 10.000 exemplares

Jornalista responsável: Débora de Oliveira Ramos
MTB 44171

Telefone: (011) 3826-5299

E-mail: imprensa@sinfer.org.br

Endereço: Rua Barra Funda, 1031 - Cep: 01152-000
- São Paulo

NÃO NOS INTERESSA POLEMICA, É INSIGNIFICANTE SER OU NÃO SER O PRIMEIRO. APÓS LER ESTA MATÉRIA, QUE NÃO É DE NOSSA AUTORIA, DECIDA VOCÊ MESMO QUAL SINDICATO FERROVIÁRIO É O PRIMEIRO.

À Sorocabana e seus trabalhadores

Por Adalberto Coutinho de Araújo Neto, mestrando em História pela USP. Sua pesquisa aborda o sindicalismo dos ferroviários da Sorocabana durante os anos 30.

Neste mês comemoramos 130 anos de fundação da Estrada de Ferro Sorocabana (EFS) e tudo o que ela representou para o desenvolvimento de extensa região do interior paulista. Seu funcionamento e expansão contínua a partir de 1875 até 1937, deram forte impulso para o início do crescimento fabril de Sorocaba, o incremento do povoamento da chamada Zona da Alta Sorocabana e de sua produção agropecuária para consumo regional e na capital do estado. Embora a ferrovia tenha nascido para viabilizar a exportação de algodão da região em que Sorocaba se destacava como cidade comercial tradicional, essa função pouco pôde ser levada adiante, devido à crise que a forte concorrência norte americana trouxe para a exportação algodoeira regional, fato bastante destacado na produção historiográfica sobre o assunto.

As histórias sobre a criação, construção, desenvolvimento econômico regional proporcionado pela EFS são bastante conhecidas e divulgadas em trabalhos de muitos autores. São exaltados os atos e o desprendimento dos empresários e dos "visionários" que serviram-na (e serviram-se dela em larga escala) em diversos momentos.

Há algum tempo, a história daqueles que fizeram as máquinas funcionarem e consertaram-nas, os trens percorrerem as linhas, que estenderam os trilhos e conservaram-nos transitáveis, começou a ser contada. Algumas ainda são histórias fragmentadas, contando a vida cotidiana de personagens cientes de sua importância no desempenho de funções que fizeram a grandeza da empresa e colaboraram com a criação de riquezas, possibilitando e realizando seu transporte. Outros, são estudos sistematizados sobre a disciplina do trabalho dentro da empresa e estudos das relações sociais com uma envergadura regional, apresentados como conclusões de projetos de pós-graduação nas universidades.

Desde: o início da construção e da operação da ferrovia, a maior parte de seus trabalhadores, segundo o que indicam os documentos preservados no Museu da Sorocabana e no Museu Histórico Sorocabano, era formada por nacionais, especialmente por trabalhadores provenientes dos municípios atendidos por ela.

Tendo por base as informações contidas nos Livros de Registro de Empregados conservados no Museu da Sorocabana, a participação dos estrangeiros, teve certa expressão, chegando nos dados referentes ao quinquênio de 1926 - 1930 (o que apresentou a maior quantidade de contratação de estrangeiros, na amostragem que fizemos), a aproximadamente 17,5% do total de trabalhadores contratados. Desses estrangeiros, a maioria era de portugueses, seguidos de austríacos e espanhóis, havendo ainda registro de alemães, italianos, turcos (provavelmente árabes), sírios, romenos etc. em menor número. Muitos eram contratados em grupos, o que sugere sua permanência em turmas de trabalho. Quase sempre, o imigrante ocupava a função de trabalhador, isto é, braçal na conservação da linha permanente e em alguns casos, como operários nas ofi-

cinas. Esses dados referem-se a um período em que boa parte das obras de expansão da ferrovia estavam concluídas, restando entretanto, uma de suas maiores realizações, o início da construção da linha Mairinque - Santos.

Nacionais ou estrangeiros, provenientes do interior paulista ou de vários estados brasileiros, os ferroviários de todas as empresas sempre demonstraram orgulho profissional elevado. Sabiam de sua importância econômica regional, estadual e mesmo, nacional. Partilhavam essa consciência também com trabalhadores portuários. Sabiam que a economia brasileira era dependente da exportação de produtos como o café e da importação de grande quantidade de produtos industrializados. O transporte desses produtos para os portos ou deles para o interior do país, só poderia ser feito com certa eficiência pelas ferrovias.

Ao menos desde 1897, os ferroviários da Sorocabana começaram a criar entidades operárias destinadas ao seu auxílio. Inicialmente, eram entidades de ajuda ou socorro mútuo, classificadas como mutualistas. Tinham a função de servir como seguro saúde, já que mantinham médicos; como auxílio educacional, já que mantinham professores alfabetizadores; como auxílio funeral para seus sócios e principalmente, como previdência coletiva. Isso se dava porque não havia qualquer sistema social de saúde ou de previdência social destinado aos trabalhadores até o início dos anos 1920. A educação pública era limitadíssima, mal atingindo uma parcela da população. Foram criadas várias entidades, que sempre tiveram enorme dificuldade financeira para cumprir suas missões.

Embora a remuneração dos ferroviários pudesse ser considerada uma das melhores dentro da classe operária de forma geral, as condições de trabalho e a exploração sofrida por esses trabalhadores também foi grande. Viveram às voltas com extensas jornadas de trabalho que, entre os maquinistas em 1914 - 19, chegavam a 16 horas diárias, defasagem salarial e insegurança no trabalho, com freqüentes acidentes e alguns fatais, como indicam os jornais da época.

Para fazer frente a esses problemas, precisaram organizar outros tipos de entidades, que teriam a partir de então, funções diversas das mutualistas então existentes. Seriam as uniões operárias e sociedades de resistência. Estas tinham como objetivo a representação e a defesa dos interesses coletivos de seus sócios, organizando manifestações e até greves parciais. Deveriam buscar acordos ou pressionar a Administração da empresa para que os fizessem. Para isso, denunciavam na imprensa operária e local seus problemas e buscavam intermediação de políticos e de autoridades, especialmente de delegados de polícia. No início do século XX, os delegados de polícia, além de exercerem suas funções em relação à segurança pública, muitas vezes eram requisitados para resolverem ou ajudarem a encontrar soluções para questões sociais e trabalhistas, entre outras.

Ao solicitarem ajuda a deputados etc. para a represen-

tação de suas reivindicações, os trabalhadores e, nesse caso, os ferroviários, tomavam-se “devedores de favores” para com os mesmos. Nem é preciso ressaltar, que essa situação tornava muitos líderes trabalhistas passíveis de manipulação por políticos ardilosos ...

Como nem sempre essas intermediações eram suficientes para a resolução satisfatória de seus problemas, os trabalhadores apelavam para a luta de classes. Organizavam manifestações e deflagravam greves. Evidentemente, essas eram atitudes de risco, pois não havia qualquer direito de greve regulamentado e corriam por isso mesmo, o risco de severas punições e de repressão policial, resultando muitas vezes em prisões e demissões de trabalhadores. Algumas vezes, esses conflitos chegaram a produzir feridos.

As primeiras greves de vulto dos ferroviários da Sorocabana, envolvendo trabalhadores de Sorocaba, Mairinque, Piracicaba e Botucatu, foram as de 1914 e 1919. Ambas terminaram vitoriosas, sendo que pouco depois do encerramento da última, o Governo do Estado de São Paulo rompeu o contrato de arrendamento da Sorocabana com o consórcio internacional Sorocabana Rai1way, dirigido pelas empresas de Percival Farguhar associado ao banqueiro francês H. Legru, encampando-a até a criação da FEPASA, nos anos 70. Sob administração estatal desde o final de 1919, a Estrada de Ferro Sorocabana, como passou a denominar-se, teve um de seus períodos mais prósperos.

Nas décadas iniciais do século XX, os anarquistas eram os principais militantes operários e os principais ativistas na imprensa proletária e organizadores das uniões e ligas operárias de resistência. Entretanto, não encontramos evidências de influências fortes da atuação dos libertários entre os ferroviários da Sorocabana. Prova disso, eram os envolvimento desses trabalhadores com políticos e os pedidos de intermediação de seus conflitos durante a Greve de 1919, dirigidos aos políticos, como o deputado Luiz Pereira de Campos Vergueiro e ao Secretário da Agricultura do Estado de São Paulo. Os anarquistas desprezavam os políticos em geral.

Mesmo suas entidades de resistência, como a União Geral dos Ferroviários, da qual encontramos notícias nas greves de 1914 e 1919, não duraram muito. Já em 1920, surgiam apelos para sua reorganização nas páginas do jornal anarquista paulistano A Plebe, conforme citou Maria de Fátima Salum Moreira em dissertação de Mestrado sobre os trabalhadores da Sorocabana.

Alguns grupos socialistas atuaram entre parte dos ferroviários, mas sem grande significação política e ideológica relevante. Depois da Revolução de 1930, com o decreto 19770 que regulamentava a sindicalização no Brasil durante a Era Vargas, surgiu no Estado, o Sindicato dos Ferroviários de São Paulo. Após a chamada Revolução Constitucionalista de 1932, ao final de dezembro desse ano, foi criado o Sindicato dos Ferroviários da Estrada de Ferro Sorocabana. Durante os oito anos de existência desse sindicato - foi fechado por ordem do Governo Vargas em 1940 - ele se tomou um dos maiores sindicatos da América do Sul em número de associados: cerca de onze mil trabalhadores sindicalizados.

Esse sindicato conquistou uma grande força social, demonstrada na grande greve de 1934, a qual por quatro dias, paralisou grande parte do tráfego da ferrovia em Sorocaba,

São Paulo, Assis, Botucatu, Itapetininga e Mairinque. Estiveram envolvidos alguns milhares de trabalhadores. A greve acabou com a vitória nominal dos ferroviários que tiveram suas reivindicações aceitas pela empresa e pelo governo do estado, mas não cumpridas até 1937, quando uma greve branca de mais de um mês semi paralisou as oficinas de Sorocaba, forçando finalmente o atendimento das reivindicações operárias pela empresa.

A força social do sindicato acabou por se traduzir também em força política. Para a Constituinte de 1934, os ferroviários elegeram o Secretário de seu sindicato, o jovem Armando Avellanal Laydner como seu representante. Em seguida, Laydner foi eleito Presidente do Sindicato, trilhando uma conturbada e polêmica carreira trabalhista.

Nesses anos da década de 1930, houve intensa disputa de força entre os sindicalistas e a Administração da EFS, especialmente no período em que Gaspar Ricardo Jr. foi Diretor da empresa. Ela estendeu-se entre os sindicalistas e trabalhadores ligados politicamente com a Administração e partidos políticos representantes dos empresários e latifundiários cafeicultores, como o Partido Republicano Paulista, Partido Democrático etc. Essa disputa se traduzia na concorrência por sócios entre o Sindicato dos Ferroviários da Estrada de Ferro Sorocabana - SFEFS - e entidades favoráveis à empresa, como o Centro Ideal Ferroviário, Centro dos Telegrafistas da Sorocabana, Associação Profissional dos Empregados da Sorocabana, sendo que esta última apresentou características integralistas e fascizantes.

Mesmo entre os sindicalistas, houve pesada disputa pela direção do SFEFS. Socialistas de influência tenentista de esquerda, comunistas e getulistas disputaram agressivamente entre si a direção do poderoso e rico sindicato. Cada grupo queria influenciar o enorme conjunto de trabalhadores conforme suas orientações políticas e ideológicas. Alguns contra o Governo Vargas e o integralismo, levando-os a participar da Aliança Nacional Libertadora e do PCB até 1935. Outros queriam-nos apoiadores de Getúlio. Os getulistas acabaram vencedores com a prisão e esfacelamento de seus opositores entre 1935 e 1937, início do Estado Novo.

Além das lutas sociais, políticas e particularistas dentro do sindicato e com a empresa, através dessa organização, foram criadas escolas de alfabetização para crianças e adultos, escolas técnicas, consultórios médicos e odontológicos em cidades como Sorocaba, Assis, Botucatu e outras.

O conjunto dos ferroviários influenciou a política de varios municípios onde ele era socialmente importante. Alguns foram eleitos vereadores e em Sorocaba, o ferroviário comunista Alonso Gomes chegou perto de se eleger o Prefeito Municipal em 1947, contando com o apoio da forte e numerosa classe operária da cidade.

Hoje, passadas tantas décadas e mais de um século do início de sua luta por seus direitos e por uma sociedade mais justa, outras categorias profissionais se destacaram no movimento operário e muito de sua luta virou história. Nós ainda assistimos a luta descontínua e nem sempre conexa por uma sociedade mais justa e segura socialmente e pela preservação dos direitos trabalhistas conquistados, levadas a cabos por segmentos sociais nem sempre unidos.

Aposentados e pensionistas

Veja a Tabela de Pagamento de Benefício 2009



Para benefícios até 1 salário mínimo

FINAL	dez/08	jan/09	fev/09	mar/09	abr/09	mai/09	jun/09	jul/09	ago/09	set/09	out/09	nov/09	dez/09
1	22/dez	26/jan	18/fev	25/mar	24/abr	25/mai	24/jun	27/jul	25/ago	24/set	26/out	24/nov	22/dez
2	23/dez	27/jan	19/fev	26/mar	27/abr	26/mai	25/jun	28/jul	26/ago	25/set	27/out	25/nov	23/dez
3	26/dez	28/jan	20/fev	27/mar	28/abr	27/mai	26/jun	29/jul	27/ago	28/set	28/out	26/nov	28/dez
4	29/dez	29/jan	26/fev	30/mar	29/abr	28/mai	29/jun	30/jul	28/ago	29/set	29/out	27/nov	29/dez
5	30/dez	30/jan	27/fev	31/mar	30/abr	29/mai	30/jun	31/jul	31/ago	30/set	30/out	30/nov	30/dez
6	2/jan	2/fev	2/mar	1/abr	4/mai	1/jun	1/jul	3/ago	1/set	1/out	3/nov	1/dez	4/jan
7	5/jan	3/fev	3/mar	2/abr	5/mai	2/jun	2/jul	4/ago	2/set	2/out	4/nov	2/dez	5/jan
8	6/jan	4/fev	4/mar	3/abr	6/mai	3/jun	3/jul	5/ago	3/set	5/out	5/nov	3/dez	6/jan
9	7/jan	5/fev	5/mar	6/abr	7/mai	4/jun	6/jul	6/ago	4/set	6/out	6/nov	4/dez	7/jan
0	8/jan	6/fev	6/mar	7/abr	8/mai	5/jun	7/jul	7/ago	8/set	7/out	9/nov	7/dez	8/jan

Para benefícios acima de 1 salário mínimo

FINAL	dez/08	jan/09	fev/09	mar/09	abr/09	mai/09	jun/09	jul/09	ago/09	set/09	out/09	nov/09	dez/09
1 e 6	2/jan	2/fev	2/mar	1/abr	4/mai	1/jun	1/jul	3/ago	1/set	1/out	3/nov	1/dez	4/jan
2 e 7	5/jan	3/fev	3/mar	2/abr	5/mai	2/jun	2/jul	4/ago	2/set	2/out	4/nov	2/dez	5/jan
3 e 8	6/jan	4/fev	4/mar	3/abr	6/mai	3/jun	3/jul	5/ago	3/set	5/out	5/nov	3/dez	6/jan
4 e 9	7/jan	5/fev	5/mar	6/abr	7/mai	4/jun	6/jul	6/ago	4/set	6/out	6/nov	4/dez	7/jan
5 e 0	8/jan	7/fev	6/mar	7/abr	8/mai	5/jun	7/jul	7/ago	8/set	7/out	9/nov	7/dez	8/jan

Processo Reajuste CPTM

Foram concluídos com êxito os seguintes processos:

Nº 053.06.108556-4	7ª Vara da Fazenda Pública da Capital
Nº 1462/053.05.026929-6	1ª Vara da Fazenda Pública da Capital
Nº 664/053.05.011842-3	14ª Vara da Fazenda Pública da Capital
Nº 053.06.104756-1	14ª Vara da Fazenda Pública da Capital
Nº 053.06.106578-6	14ª Vara da Fazenda Pública da Capital
Nº 053.05.005563-4	1ª Vara da Fazenda Pública da Capital
Nº 053.05.007721-2	14ª Vara da Fazenda Pública da Capital
Nº 053.06.105036-8	8ª Vara da Fazenda Pública da Capital
Nº 053.05.0220225-2	4ª Vara da Fazenda Pública da Capital
Nº 053.05.008048-5	4ª Vara da Fazenda Pública da Capital

A implantação em folha de pagamento dos reajustes obtidos pela CPTM já foi requerida.

Todos os participantes envolvidos nos processos serão comunicados.

Processo de 20%

Foram concluídos com êxito os seguintes processos:

Nº 053.03.005950-2	5ª Vara da Fazenda Pública da Capital
Nº 583.53.1999.416162-8	9ª Vara da Fazenda Pública da Capital
Nº 053.02.009359-7	1ª Vara da Fazenda Pública da Capital
Nº 053.05.008048-5	4ª Vara da Fazenda Pública da Capital

A implantação em folha de pagamento dos reajustes obtidos pela CPTM já foi requerida.

Todos os participantes envolvidos nos processos serão comunicados.

Medida Provisória traz mudanças na tabela do Imposto de Renda

Foi publicada a medida provisória com as novas tabelas do IRPF (Imposto de Renda Pessoa Física). Além da correção dos valores em 4,5%, as tabelas trazem as duas novas alíquotas.

Antes, a tributação dos salários era feita com duas alíquotas, de 15% e 27,5%. Agora, foram introduzidas as faixas tributadas em 7,5% e 22,5%.

Segundo cálculo de especialistas, o aumento no número de alíquotas trará um ganho mensal máximo de R\$ 89,33 aos contribuintes, ou R\$ 1.161,29 por ano, incluindo o 13º salário. Esse é o valor para todos os contribuintes cuja renda tributável é de R\$ 3.582 ou mais. Quem recebe salário menor, vai ganhar menos com a mudança.

Veja a nova tabela

	Dedução em R\$	
Até R\$ 1.434,59	isento	
De R\$ 1.434,60 até R\$ 2.150,00	7,50%	107,59
De R\$ 2.150,01 até R\$ 2.866,70	15%	268,84
De R\$ 2.866,71 até R\$ 3.582,00	22,50%	483,84
Acima R\$ 3.582,00	27,50%	662,94

Fonte: folha Online

Mantenha seus dados cadastrais sempre atualizados!
Qualquer mudança sempre avise o Sindicato!

Sua Saúde

Depressão

Depressão é um transtorno mental, sem causa definida, que afeta o humor levando a perda de interesse e prazer em quase todas as atividades do dia a dia. O indivíduo fica triste, angustiado e irritável. Afeta cerca de 17% da população, sendo mais comum no sexo feminino na proporção de duas mulheres para cada homem. Pode ser tratada através de medicamentos anti-depressivos (atualmente dispõe-se de grande variedade) e de psicoterapia.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Além de se sentir deprimido, para pensarmos no diagnóstico de depressão, é necessário que você tenha no mínimo quatro destes sintomas presentes nas últimas 2 semanas.

Eles são:

- Mudança significativa no apetite ou no peso sem outras causas
- Alteração no padrão de sono, geralmente insônia, mas pode ser também sonolência excessiva.
- Modificação no ritmo das atividades (tanto lentidão como agitação).
- Fadiga ou cansaço
- Sentimentos de desesperança ou culpa inapropriada.
- Dificuldade de concentração para tomar decisões.
- Pensamentos recorrentes de morte ou suicídio.
- Perda significativa de habilidade para se relacionar socialmente, em casa ou no local de trabalho.
- Perda de interesse ou prazer em quase todas as atividades.
- Perda de controle emocional.
- Perda de concentração e motivação.
- Sentimento de inutilidade.

QUANDO PROCURAR UM ESPECIALISTA?

Se você sentir os sintomas de depressão poderá marcar consulta com seu médico generalista, que por sua vez, nos casos de incerteza sobre o diagnóstico, respostas insatisfatórias ao tratamento inicial, ou quando detectar risco de auto-agressão ou suicídio ele poderá encaminhá-lo ao psiquiatra, que é um médico especializado no tratamento de transtornos psíquicos.

QUAL O TRATAMENTO?

A medicação antidepressiva é o meio mais rápido e eficaz para restaurar sua saúde mental. A psicoterapia ou aconselhamento também são usados na depressão, pois podem ajudá-lo a elucidar questões que desencadeiam o problema e a encontrar meios de prevenir novos episódios.

EM QUANTO TEMPO OS REMÉDIOS COMEÇAM A FAZER EFEITO?

A partir da segunda semana de uso. Em geral 80% dos deprimidos melhoram em quatro a seis semanas. Às vezes o médico precisará alterar a dosagem da medicação.

HAVENDO MELHORA, POR QUANTO TEMPO DEVEM SER MANTIDOS OS MEDICAMENTOS?

A mesma dose de remédio eficaz para tratar a depressão deve ser usada por cerca de 6 meses após a remissão (melhora completa) do episódio. Caso contrário, pode haver uma recaída. Após este período, é possível a redução e suspensão da dose. Em quase 50% dos casos, após alguns meses do término do tratamento, poderá haver depressão recorrente, necessitando medicamento por mais tempo.

QUANDO PROCURAR UM PRONTO-ATENDIMENTO?

Você terá necessidade de um atendimento de urgência (Pronto-Socorro) diante do agravamento dos seus sintomas ou se você tiver pensamentos de auto agressão ou suicídio.

EXISTEM AUTOCUIDADOS?

Além das indicações médicas e de outros profissionais, existem também alguns procedimentos que poderão ajudá-lo a controlar sua depressão, são eles:

- Discutir seus sentimentos com a família ou amigos.
- Procurar auxílio de um profissional.
- Evitar medicamentos não prescritos.
- Evitar bebidas alcoólicas.
- Checar com seu médico clínico se os remédios prescritos podem ter um efeito causador de depressão.
- Praticar exercícios regularmente.
- Dividir as grandes tarefas em menores, estabelecendo prioridades.
- Procurar ficar com outras pessoas, é melhor do que se isolar.
- Tentar não tomar grandes decisões, até sentir-se melhor.
- Não aceitar pensamentos negativos como seus. Eles fazem parte da doença e desaparecerão com a continuidade do tratamento.
- Tomar regularmente os medicamentos prescritos, nunca interromper o tratamento sem ordem médica.

O paradoxo de nosso tempo

Hoje temos edifícios mais altos, mas pavios mais curtos.

Auto-estradas mais largas, mas pontos de vista mais estreitos.

Gastamos mais, mas temos menos.

Nós compramos mais, mas desfrutamos menos.

Temos casas maiores e famílias menores.

Mais conhecimento e menos poder de julgamento.

Mais medicina, mas menos saúde.

Bebemos demais, fumamos demais, gastamos de forma perdulária;

Rimos menos, dirigimos rápido demais, nos irritamos facilmente.

Ficamos acordados até tarde, acordamos cansados demais.

Multiplicamos nossas posses, mas reduzimos nossos valores.

Falamos demais, amamos raramente e odiamos com frequência.

Aprendemos como ganhar a vida, mas não vivemos essa vida.

Fizemos coisas maiores, mas não coisas menores melhores.

Limpamos o ar, mas poluímos a alma.

Escrevemos mais, mas aprendemos menos.

Planejamos mais, mas realizamos menos.

Aprendemos a correr contra o tempo, mas não a esperar com paciência.

Temos maiores rendimentos, mas menos padrão moral.

Tivemos avanços na quantidade, mas não na qualidade.

Esses são tempos de refeições rápidas e digestão lenta.

De homens altos e caráter baixo.

Lucros expressivos, mas relacionamentos rasos.

Mais lazer, mas menos diversão.

Maior variedade de tipos de comida, mas menos nutrição.

São dias de viagens rápidas, fraldas descartáveis e moralidade também descartável.

Pílulas que fazem de tudo: alegrar, aquietar, matar.

Ame! Ame intensamente e viva melhor

Enviado pelo associado

Uma vida, uma história e um dever cumprido

Cartas dos Associados



Em pé com a mão no pará-brisa, Chico dos Santos - locomotiva 2035 - 15 de novembro de 1971

Carinhosamente chamado pelos familiares de Manduca, Quito, Chiquito e pelos colegas de ferrovia de Chico dos Santos, Francisco dos Santos no dia 06/11/2008 deixou o nosso convívio terreno para residir em outra morada.

Natural de São Roque-SP morou na cidade de Mairinque, Carapicuíba e, pó último, Osasco, mais precisamente na Vila Quitauína onde residia.

Aos vinte e um anos de idade, em janeiro de 1946 ingressou na Estrada de Ferro Sorocabana. Trabalhou na conservação e manutenção da via férrea, onde prestando concurso, ocupou o cargo de Foguista, Maquinista, vindo aposentar-se em fevereiro de 1977, como monitor para aperfeiçoamento de profissionais na técnica de condução de trem.

Com uma folha de trabalho notável, um profissional competente, responsável, íntegro e amigo de todos, honrou o nome da Estrada de Ferro Sorocabana.

As lutas as dificuldades e adversidades nunca foram barreiras para sua caminhada profissional e nem para sua conquista como ser humano.

Oitenta e três anos de vida, vivido com otimismo, dedicação e perseverança

Escreveu sua história deixando muitos exemplos a serem seguidos como filho, pai, esposo, avô e amigo.

Plantou e colheu! Seu semblante sereno, calmo e tranqüilo parecia nos dizer: Missão Cumprida!

Chico dos Santos... Você não morreu! Continuará vivo em outra dimensão, em nossas lembranças e em nossos corações!

Não te dizemos Adeus, más sim um até breve!

Quiçá possamos seguir com dignidade a sua trajetória! Com muito carinho e saudade...

Seus familiares, amigos e colegas de ferrovia.

ALL: descaso e venda de patrimônio público vira manchete em telejornal

Na noite do dia 26 de novembro, a ALL virou notícia em rede nacional do Jornal Nacional da Rede Globo, onde foi noticiado o abandono e venda de vagões e trilhos como sucata, onde ficou claro que se trata de crime, ou seja, patrimônio público somente pode ser vendido através de leilão.

Mais uma vez, o tempo tem mostrado que o Sindicato sempre agiu em defesa da ferrovia e do patrimônio, com ações e denúncias sobre o caso, onde trilhos retirados foram recolocados no local de origem, como no trecho de Presidente Epitácio.

Veja abaixo a matéria que foi ao ar no Jornal Nacional dia 26/11/2008

Polícia Federal apreende sucata da rede ferroviária

Estima-se que, nos últimos dois anos, 210 locomotivas elétricas foram destruídas e mais de 3 mil vagões viraram matéria-prima para a siderúrgica.

Uma operação da Polícia Federal apreendeu, em São Paulo e no Paraná, sucatas de trilhos e vagões da rede ferroviária federal que teriam sido vendidas ilegalmente.

A ação policial foi simultânea em ferros-velhos e grandes siderúrgicas do interior de São Paulo e do Paraná. Peritos em informática e contabilidade recolheram documentos e arquivos de computador referentes à compra e venda de equipamentos que pertenceriam à extinta rede ferroviária. Também foram apreendidas toneladas de ferro, cobre e aço, sucatas de alto valor econômico encontradas em várias empresas.

Até um vagão de passageiros de aço inox estava em um ferro-velho em Piracicaba, São Paulo. "Se está havendo alguma apropriação do patrimônio público, nós desconhecemos totalmente esta situação", afirma o advogado do ferro-velho, Mauro Mercí.

A Polícia Federal investiga um esquema de apropriação do patrimônio público que movimentaria milhões de reais com a participação de várias empresas. Pelos levantamentos feitos por policiais ferroviários, estima-se que, nos últimos dois anos, 210 locomotivas elétricas foram destruídas e mais de 3 mil vagões viraram matéria-prima para a siderúrgica. Nos últimos quatro anos, foram registrados flagrantes de destruição do patrimônio ferroviário em cinco cidades da malha paulista. A Polícia Federal aponta o envolvimento da empresa América Latina Logística (ALL), a maior concessionária de ferrovias do país.

A empresa teria um contrato com o ferro-velho de Piracicaba, que revendia o material da rede ferroviária para outras empresas, que também foram alvo da investigação desta quarta-feira.

A empresa ALL nega qualquer irregularidade e diz que o contrato para a venda de sucata é legal. "Nós somos uma empresa privada. Nós podemos ter contrato de venda, de prestação de serviço como qualquer outra empresa", justifica Rodrigo Gomes, gerente de vagões da ALL.

Mas, segundo a Polícia Federal, esse contrato é ilegal porque fere a lei de concessões. "Eles têm conhecimento de que é um patrimônio público e que não pode ser vendido sem licitação", explica Carlos Fernando Abelha, delegado da Polícia Federal.

Em nota, a América Latina Logística reafirmou que a sucata pertence à empresa e que o contrato de concessão prevê que as peças substituídas na manutenção e recuperação dos vagões também são da concessionária.

A Agência Nacional de Transportes Terrestres, que regula o setor, declarou que não autorizou a ALL a desmontar nenhum vagão e que a empresa já foi multada em quase R\$ 750 mil pelo desmanche.

A Dedini, que foi investigada pela Polícia Federal nesta quarta, informou que a última compra de sucata do ferro-velho de Piracicaba foi feita em 2003. A Polícia Federal afirma que encontrou sucata da rede ferroviária federal na empresa Arcelor Mittal. A empresa nega.

FIESP realiza 6º Seminário sobre Ferrovias



A FIESP – Federação das Indústrias do Estado de São Paulo, realizou no dia 26 de novembro, em sua sede na Avenida Paulista, o 6º Seminário sobre Ferrovias, com o tema “Implantação e reativação de Ramais Ferroviários no Estado de São Paulo”.

Além de representantes da ANTT e do governo do Estado, também estiveram presentes representante da ALL e presidentes das empresas MRS e FCA.

O Sindicato da Sorocabana foi representado por José Claudinei Messias, Secretário Geral da Entidade. No Seminário ficou claro o abandono e desinteresse das concessionárias em manter trechos antes produtivos, como os ramais de Sorocaba, Piracicaba e Presidente Epitácio, todos em nossa base sindical.

O que causou surpresa e indignação foi o quando o representante da ALL, Sérgio Pedreiro (Diretor Financeiro), afirmou que a empresa apenas mantém o trecho de Presidente Epitácio (que na verdade não é um ramal, mas sim linha tronco) em condições básicas, mas sem transporte, apenas para cumprir determinação da ANTT.

Tal afirmação é um absurdo, já que foi firmado um TAC – Termo de Ajuste de Conduta, onde a empresa é obrigada a manter o trecho e reativá-lo, ou seja, deverá ser operacional e não apenas fazer de conta que está reativado.

Nosso Sindicato luta, desde 2.001, pela reativação do trecho de Presidente Epitácio, com varias ações junto às Procuradoria da República em Presidente Prudente, além de mobilização junto à sociedade civil organizada e o poder público, reativando o movimento SOS FERROVIA.

Caso Sorocabano

Participem da Assembléia!

Dia 15/01/2009

Local: Rua Faustolo, n. 1633 - Lapa

1ª convocação às 10:00 horas

2ª convocação às 10:30 horas

Edital de convocação

- Em cumprimento ao despacho do MM juiz de Direito da 2ª Vara Cível – Foro Regional IV da Lapa. Comarca de São Paulo no tocante ao processo nº 583.04.2008.116434-6. A **Associação Beneficente dos Hospitais Sorocabana**, CNPJ nº 61.667.580/0001-60 – Estado de São Paulo. Através de seus associados conforme previsto no Capítulo III – Seção I – Artigos 16; 18; e 23 do Estatuto da Entidade **Convoca** todos os seus associados aptos a tomar decisões em assembleias a participarem da **Assembléia Geral Extraordinária** para: **1)** – Deliberar acerca da aprovação ou não das contas da Entidade. **2)** – Deliberar acerca da contratação de Empresa de Auditoria Externa; **3)** – Destituição ou manutenção dos administradores de todos os órgãos de direção, e, caso necessário a convocação de novas eleições em prazo razoável; **4)** – Assuntos Gerais. A **Assembléia Geral Extraordinária** será realizada às 10:00 horas em primeira convocação ou às 10:30 horas em segunda convocação do dia 15 de janeiro de 2008, na **Rua Faustolo, nº 1.633 – Bairro: Lapa – Cidade: SÃO PAULO – SP**, São Paulo – SP. 16 de dezembro de 2008. **Comissão de Associados**

Cruzadinha

As respostas da Cruzadinha estarão no próximo número do Sorocabano

1		2	3	4	5	6		7	8
		9						10	
11	12					13	14		
15			16		17				
18		19		20				21	22
		23					24		
25	26				27	28			
29				30					31
	32		33			34			
35			36						37
38						39			

Horizontais: 1-Vigoroso. 7-Instrumento usado em trabalho agrícola. 9-Procriar. 10-Capítulo (abrev). 11-Sadio. 13-Venera. 15-Prep. de lugar. 17-Garantia de pagamento. 18-Apontamento. 20-Amarra. 21-Feminino de ele. 23-Escavar. 24-Enrique (?) arquiteto espanhol. 25-Mús. Acentuação do tempo forte de compasso. 27-Região coberta de vegetação em meio a um deserto. 29-Fila, renque. 30-Mercador ambulante. 32-Espírito. 34-Lustrar. 35-Atmosfera. 36-Que é válido por um ano. 37-Terceira nota musical. 38-Banho a vapor. 39-Caminho subsidiário de estradas.

Verticais: 1-A existência. 2-O eu do indivíduo. 3-Marcha do carro. 4-a cor escarlate. 5-Andava, caminhava. 6-Faz penetrar à força. 7-Casal. 8-Fragmentos de objeto que se desbasta. 10-Estudante de colégio. 12-Dono da casa. 14-Oferece. 16-Pedaço de qualquer coisa. 17-Faz estremecer. 19-Resultado da adição. 20-Arnaldo Antunes, poeta. 22-Tristeza. 24-Estabelecimento de ensino. 26-Albumina que envolve a gema de ovo. 28-Colocar entre aspas. 30-Irmã. 31-Éreo. 33-Homem, em inglês. 35-Carta de baralho.

Solução da Cruzadinha anterior

HORIZONTAIS: 1-Infantes. 7-Ar. 9-Muar. 10-RS. 11-Irmã. 12-PTB. 13-Secador. 15-Er. 17-Mu. 18-Ore. 19-Tigre. 21-Mil. 23-Ua. 24-Mason. 26-Cá. 27-Zero. 28-E.S. 30-Aortas. 32-Pavê-34-Craô. 35-Trocar. 36-Hangar. 38-Rede. 39-Aliáceo. 40-Mas. **VERTICAIS:** 1-Ímpeto. 2-Nutri. 3-FAB. 4-Ar. 5-Trem. 6-Escumar. 7-Amor. 8-Rarear. 11-Ídolo. 14-A. 16-Ura. 20-Guarani. 22-Isopor. 24-Mestre. 25-Navada. 26-Coral. 27-Za. 29-Seres. 30-Acha. 31-Toga. 33-Acém. 37-AC

Que nesse ano possamos sonhar,
E acreditar, de coração, que podemos
realizar cada um de nossos sonhos,
Que esses sonhos possam ser
compartilhados pelo bem,
E que eles tenham força de
transformar velhos inimigos em novos
amigos verdadeiros,

Que nesse ano possamos abraçar,
E repartir calor e carinho,
Que isso não seja um ato de um
momento,
Mas a história de uma vida.

Que nesse ano possamos beijar,
E com os olhos fechados, tocar o
sabor da alma,
Que tenhamos tempo para sentir toda
a beleza da vida,
E que saibamos senti-la em cada coisa
simples,

Que nesse ano possamos sorrir,
E contagiar a todos com uma alegria
verdadeira,

Que não sejam necessárias grandes
justificativas para nosso sorriso,
Apenas a brisa do viver,
Que nesse ano possamos cantar,
E dizer coisas da vida,
Que não sejam apenas músicas e
letras,
Mas que sejam canções e sentimentos,

Que nesse ano possamos agradecer,
E expressar a Deus e a todos: "Muito
Obrigado!",
Que nesse "todos" não sejam incluídos
apenas os amigos,
Mas também aqueles que, nos
colocando dificuldades, nos deram
oportunidades de sermos melhores.

E assim começamos mais um Ano
Novo,
Um dia que nasce, um primeiro passo,
um longo caminho,
Um desafio, uma oportunidade e um
pensamento:
"Que nesse ano sejamos, Todos, Muito
Felizes!"

Aproveite suas férias para ir à nossa Colônia de Presidente Epitácio!

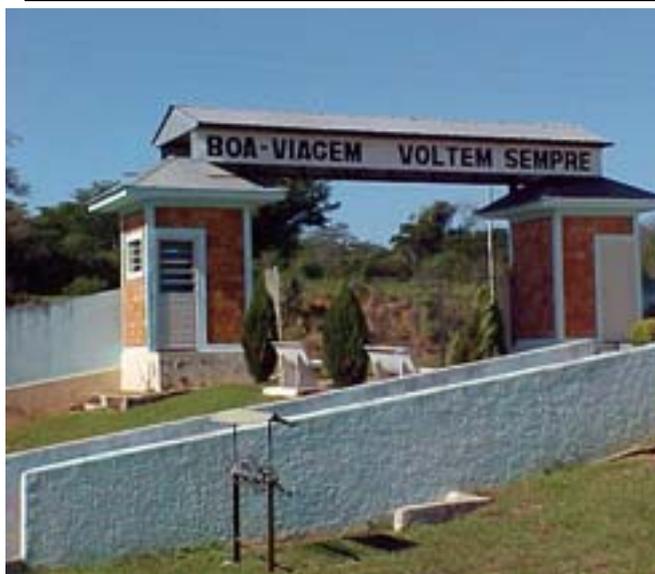
Associado R\$ 15,00

Dependentes legais (esposa e filhos maiores de 12 anos) R\$ 25,00

Menores de 5 anos Gratuito

Menores de 6 a 12 anos R\$ 15,00

Convidados R\$ 50,00



Entrada da Colônia



Vista do Campinho de futebol

Informações e Reservas entre em contato com o Departamento Social do Sindicato no telefone 3826-5299.