

# Jornal do Sinaep



SINDICATO DOS ADMINISTRADORES DO ESTADO DO PARANÁ  
R. EMILIANO PERNETA, 297, 12º ANDAR, SALA 122 - CEP 80010-050  
CURITIBA/PR - ANO 19 - Nº72 - JAN/FEV/MAR DE 2014



PARA USO DO CORREIO

<input type="radio"/> Mudou-se	<input type="radio"/> Falecido
<input type="radio"/> Desconhecido	<input type="radio"/> Ausente
<input type="radio"/> Recusado	<input type="radio"/> Não Procurado
<input type="radio"/> Endereço Insuficiente	<input type="radio"/> Informações Escritas Pelo Porteiro ou Síndico
<input type="radio"/> Não Existe nº Indicado	
<input type="text"/>	

Reintegrado ao Serviço Postal em: / /      Responsável

## Comece 2014 poupando 1 Dia de Salário

O Administrador que recolher o valor da **CONTRIBUIÇÃO SINDICAL** para o SINAEP, até o dia **28 DE FEVEREIRO**, pode começar 2014 com uma boa economia. É que a quitação da Sindical, definida pelos artigos 578, 579 e 580 da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), pode ser feita (por Lei) diretamente para o sindicato da categoria com valor fixo definido em Assembleia Geral (AGE), que este ano foi estipulado em **R\$170,00 (cento e setenta reais)**.

Normalmente, o valor da Contribuição Sindical antecipado fica mais em conta do que o desconto obrigatório feito direto em folha, anualmente no mês de março. A fórmula para cálculo é simples, basta dividir o valor do salário por 30, ou seja, 1/30 (hum trinta avos) do salário mensal e ver se a diferença vale a pena.

É bom lembrar que o Administrador não deve confundir a Contribuição Sindical com a Contribuição Confederativa, pois elas são distintas e têm vencimento em datas diferentes.

### Vencimento

O Administrador pode quitar a Contribuição Sindical até 28 de fevereiro, nas agências da Caixa ou lotéricas, por meio de guia emitida no site do SINAEP [www.sinaep.org.br](http://www.sinaep.org.br).

A guia quitada deve ser encaminhada à empresa empregadora informando o pagamento para, desta forma, não ocorrer o desconto de 1 (hum) dia do salário de março.

### Dúvidas

Administrador, tire suas dúvidas sobre a Contribuição Sindical encaminhando um e-mail para [sinaep@sinaep.org.br](mailto:sinaep@sinaep.org.br) ou ligando para o telefone (41) 3222-1716.

Seja um associado do SINAEP. Você será informado sobre a possibilidade de adesão ao plano de saúde Unimed, ao plano odontológico e ao plano de previdência privada.



### FENAD - SAIBA MAIS SOBRE O CADASTRO DE ASSOCIADOS

Participe! No futuro, você poderá compor a comissão de representações em eventos internacionais, com despesas de deslocamento e alimentação pagas pela FENAD/CNPL.

PAG. 2.



### FILIE-SE AO SINAEP

Para associar-se ao SINAEP, o Administrador precisa preencher a ficha cadastral que fica disponível no site [www.sinaep.org.br](http://www.sinaep.org.br) e, depois, encaminhá-la ao sindicato. Devem constar: foto 3x4 e uma cópia do CPF, RG, diploma ou carteira do CRA.



# Cadastro Reserva FENAD/CNPL

O **SINAEP** convida os associados em dia com suas obrigações com o sindicato para compor um cadastro e participar de cursos, eventos ou representações em nome do SINAEP/ FENAD/CNPL.

Se você tem interesse, favor entrar em contato pelo e-mail: [sinaep@sinaep.org.br](mailto:sinaep@sinaep.org.br).

Por uma disposição de Norma da OIT (Organização Internacional do Trabalho) as indicações preferenciais são para participantes com até 30 anos para mulheres e 35 anos para homens.

Participe, entre em contato e, no futuro, você poderá compor a comissão de representações em eventos internacionais, com todas as despesas de deslocamento e alimentação pagas pela FENAD/CNPL).

## O que você deve evitar no trabalho!

**A**nalistas de Recursos Humanos (RH) criaram uma lista dos comportamentos mais inadequados dos profissionais que estão no mercado. O mais comum é a insubordinação, ou seja, querer passar por cima do chefe é algo comum. É um clássico.

Por outro lado, o comportamento mais raro é o profissional não se vestir de acordo com o apropriado.

Entre os seniores, o que eles mais praticam é o autoritarismo. Eles são impositivos demais. Já os jovens costumam se sentir contrariados o tempo todo.

### Veja a lista publicada pela Folha de São Paulo:

- Falar de assuntos pessoais no trabalho
- Roupas inadequadas no escritório
- Postura
- Críticas em público
- Falta de Pontualidade
- Falar mal da empresa
- Desrespeitar a hierarquia
- Impor pensamentos ideais
- Ausência de feedback
- Atmosfera negativa



## Acordos Coletivos assinados

Os ACTs da Itaipu Binacional, Compagás, Sanepar e Copel (ACT e PLR) foram assinados nas seguintes datas:

- ACT - SANEPAR: 09/05/2013.
- ACT - COMPAGAS: 15/05/2013.
- ACT COPEL: 25/05/2013.
- PLR COPEL: 25/05/2013.
- ACT - COPEL: 23/10/2013.
- ACT - ITAIPU: 21/11/2013.

### EXPEDIENTE

Folhetim Informativo do Sindicato dos Administradores do Estado do Paraná



Jornal do Sinaep

Rua Emiliano Pernetá, 297, 12º andar, sala 122 - CEP 80010-050 - Centro - Curitiba/PR - Fone (41) 3222-1716 - Fax (41) 3224-7004 - Site [www.sinaep.org.br](http://www.sinaep.org.br) - Presidente Aloisio Merlin - Vice-Presidente André Luiz da R. Barbalho - Diretor Administrativo Moisés A. Bortolotto - Diretor Administrativo Suplente Rita de Cássia Laporte - Diretor Financeiro Felipe José Vidigal dos Santos - Diretor Financeiro Suplente Luiz A. A. Fernandes - Diretor de Políticas Setoriais de Administração Nilton Hubler - Diretor de Políticas Setoriais de Administração Suplente Thiago Nieweglowiski - Diretor de Relações Trabalhistas e Institucionais Luiz André M. de Rezende - Diretor de Relações Trabalhistas e Institucionais Suplente Idgar Dias de S. Jr. - Diretor de Comunicação Social Jorge Kirsten - Diretor de Comunicação Social Suplente Edgard Montanarin - Conselho Fiscal Efetivos Paulo Ney P. Carneiro - Afonso Marangoni - Wilson Arthur Mey - Suplentes Luiz Mauro Lebelem - Aristeu S. Rozanski - Egberto Zulian - Jornalista Responsável Alex Calderari - MTB 6344/PR - Diagramação Alex Calderari - Imagens 123rf.com - Fotolito e Impressão World Laser Impressões Ltda. - 16.500 exemplares - Os artigos assinados não representam, necessariamente, a opinião da diretoria do SINAEP.



# Novas medidas para a diabetes

No final do ano passado, um grupo de jovens de Minas Gerais comprovou, em um programa da TV aberta, que o quiabo ajuda a baixar os níveis de glicose. A descoberta lhes rendeu R\$30 mil como prêmio durante a exibição da experiência.

A invenção de usar água de quiabo contra o diabetes gerou polêmica. Letícia Vinhal, Matheus Pains e Welles Oliveira, ambos de 17 anos, já haviam sido premiados em uma feira de ciências da Universidade de São Paulo (USP) ao descobrirem que a ração feita do quiabo baixava os níveis de glicose em animais. Eles decidiram ampliar o estudo para obter o resultado em humanos, usando voluntários.

A pesquisa, feita de forma amadora, consistiu em acompanhar algumas pessoas enquanto elas tomavam a "baba" do quiabo. Nela existe maior concentração de fibras e, de acordo com os jovens, é justamente isso que ajuda a baixar os níveis da glicose no sangue.

Se dois quiabos forem partidos ao meio, tirando as pontas antes de colocar na água, tem-se o ponto ideal para atingir um resultado positivo. A partir do momento em que água entra pelos poros do vegetal e libera o muco, a

água de quiabo está pronta para beber.

De olho nisso, a Sociedade Brasileira de Diabetes publicou em seu site ([diabetes.org.br](http://diabetes.org.br)) que vê com grande preocupação a divulgação de formas "alternativas" de tratamento do diabetes sem qualquer base científica. Sobre "os supostos benefícios da baba do quiabo para o tratamento do diabetes, esclarecemos que não há qualquer evidência científica para tal uso e que portanto não o recomendamos", escreveram Dr. Laerte Damaceno, editor-chefe do portal na internet, Dr. Balduino Tschiedel, presidente da SBD, e Dr. Walter Minicucci, presidente eleito da SBD.

A SBD reúne profissionais de saúde com o interesse em diabetes e tem como missão a compreensão dos fenômenos envolvidos, prevenção, diagnóstico, tratamento e cura desta doença e suas complicações que atinge no momento aproximadamente 13.4 milhões de brasileiros. A recomendação é "que as pessoas portadoras de diabetes mantenham uma alimentação saudável, atividade física regular, uso de medicamentos prescritos pelo médico, incluindo insulina se necessário e visitem um serviço de saúde para realização



de exames periódicos e consultas com outros especialistas quando necessário: cardiologista, oftalmologista, nefrologista".

Por último, esclarecem que tratar diabetes não significa somente tratar a glicemia, mas tratar também o Colesterol, a Pressão Arterial, a Obesidade, o hábito de fumar, todos fatores de risco para a doença vascular, principal causa de morte na atualidade.

Fonte: G1 e Portal SBD.



## Clinica Odontológica Torrezan



**Nós queremos o seu melhor sorriso.**

A Clínica Odontológica Torrezan está com uma tabela de preços diferenciada para o SINAEP.

Agende um horário com os pioneiros em implantes bucais.

Dr. Paulo foi professor de PERIODONTIA E IMPLANTE DA PUCPR POR 22 ANOS.  
CRO: 2579/PR  
E-mail: [periodonto@onda.com.br](mailto:periodonto@onda.com.br)

Dentista responsável: Dr. Paulo Roberto Torrezan  
Especialista e Mestre em Periodontia e Cirurgia

Av. República Argentina, 210 – conj. 503 - Tel. 3013-7462 / 3077-4862

# Seu plano de saúde em dia

Os Administradores associados ao SINAEP tem valor diferenciado no Plano de Saúde Unimed. Saiba como aderir

## Veja as vantagens

O Administrador associado ao SINAEP tem direito a entrar no Plano de Saúde Unimed, com a inclusão de genros e noras por menores valores, oferecidos por meio do convênio entre o Sindicato dos Administradores do Paraná e a Unimed Federação do Paraná.

No site do sindicato [www.sinaep.org.br](http://www.sinaep.org.br) encontra-se o regulamento, contrato e tabela de valores para o Administrador tirar todas as suas dúvidas.

### Modalidades do plano

Ambulatorial/Hospitalar/Obstetrícia: co-participação de 30%, apenas em consultas e exames realizados fora do internamento. (Com participação máxima do usuário de R\$50,00 por procedimento).

## Tabela atualizada de valores pela sua idade, dos dependentes e número de pessoas

Faixa Etária	Família 1 ou 2 pessoas		Família 3 pessoas		Família com 4 ou mais pessoas	
	Enferm.	Apto.	Enferm.	Apto.	Enferm.	Apto.
00-18	83,52	110,67	73,51	97,35	63,52	84,05
19-23	95,35	126,18	83,87	110,93	72,38	95,67
24-28	118,08	155,95	103,73	136,97	89,41	118,00
29-33	128,71	169,94	113,06	149,22	97,41	128,49
34-38	139,10	183,54	122,12	161,12	105,18	138,69
39-43	159,31	210,09	139,83	184,36	120,34	158,62
44-48	169,00	222,87	148,30	195,54	127,61	168,19
49-53	206,84	272,27	181,43	238,77	155,99	205,25
54-58	287,51	377,52	252,00	330,84	216,50	284,17
> 59	345,71	453,20	302,94	397,08	260,15	340,95



## Administração do plano

É importante ser de conhecimento do Administrador que a administração do Plano de Saúde Unimed é da operadora, incluindo todas as atividades como: marcação de consultas, liberação de exames, lista de médicos que atendem pelo plano, etc.

Cabe ao SINAEP a garantia de cumprimento das condições que constam no contrato do convênio assinado com a Unimed Federação Paraná, bem como, das condições diferenciadas de adesão para o Administrador afiliado ao sindicato. Portanto, o Administrador que deseja realizar adesão deve ler atentamente o regulamento, contrato e tabela de valores.

## Adesão ao plano

1) Para aderir você deverá entrar no site [www.sinaep.org.br](http://www.sinaep.org.br), preencher o plano de adesão, imprimir 3 vias, assinar e rubricar todas as páginas.

2) Se você ainda não é associado, acesse o site [www.sinaep.org.br](http://www.sinaep.org.br), preencha a ficha-cadastro, imprima, assine e envie para o SINAEP.

4) Anexe toda a documentação:

a) Plano de adesão preenchido e assinado.

b) Ficha de cadastro do SINAEP preenchida e assinada.

c) Carta de saúde.

Envie tudo para o SINDICATO DOS ADMINISTRADORES DO PARANÁ - Rua Emiliano Pernetá, 297, 12º andar, conjunto 122 - CEP 80010-050 - Centro - Curitiba/PR.

Sua inscrição é feita pelo SINAEP e a Unimed remeterá diretamente para você a sua carteirinha (só após receber a carteirinha você poderá utilizar o seu plano de saúde).

## Dúvidas

Ligue para o SINAEP no telefone (041) 3222-1716 ou diretamente para o telefone da UNIMED 0800-414554 ou envie e-mail para o endereço [sinaep@sinaep.org.br](mailto:sinaep@sinaep.org.br). Também é possível acessar [www.sinaep.org.br](http://www.sinaep.org.br) ou o site da Unimed [www.unimed.com.br](http://www.unimed.com.br).