



**Sindicato das Secretárias e Secretários do Estado do Rio Grande do Sul**  
**SISERGS – Unindo você a todos os Secretários do RS!**

**BOLETIM INFORMATIVO - 10**  
**DEZ/2009**

A Diretoria do SISERGS agradece muito a todas as sócias, colaboradoras e professores das diversas Instituições de Ensino Superior e Técnico de Secretariado que colaboraram, ajudaram e estiveram conosco para o crescimento e divulgação do SISERGS durante este ano.

Para 2010 queremos continuar com a colaboração de todos, para que possamos elevar ainda mais o conceito do SISERGS.

Pretendemos elaborar calendário de cursos e palestras para capacitar cada vez mais as nossas associadas e profissionais da área, trazendo cada vez mais a excelência aos profissionais do RS.

Firmaremos novos convênios, para trazer economia e qualidade de vida às sócias e aos seus dependentes também.

Para que possamos conquistar bons resultados em 2010, vamos precisar muito do apoio e da participação de todos os profissionais de secretariado, associados ou não, através do pagamento da Guia de Recolhimento da Contribuição Sindical Urbana (GRCSU) que poderá ser impressa através dos sites da Caixa Econômica Federal [http://sindical.caixa.gov.br/sitcs\\_internet/contribuente/login/login.do](http://sindical.caixa.gov.br/sitcs_internet/contribuente/login/login.do) ou da Sindicalnet [www.sisergs.sindicalnet.com](http://www.sisergs.sindicalnet.com). Alguns profissionais já terão que pagar a GRCSU para o SISERGS até o dia 28/02/10. Todo o profissional de secretariado do RS deve recolher sua contribuição para o SISERGS, pois somos categoria diferenciada.

Fortaleça seu Sindicato e recolha o seu dia de trabalho para o Sindicato correto! Converse com o seu empregador, recolha a guia GRCSU para o Sindicato da sua categoria. Caso tenha dúvidas, entre em contato conosco através do e-mail [sisergs@sisergs.com.br](mailto:sisergs@sisergs.com.br) ou pelo fone 51 3225-9968 a partir das 14h30min.

A direção do SISERGS finaliza a edição dos informativos de 2009 desejando Feliz Natal, com muitas alegrias e felicidades, e o Ano-Novo com saúde, paz e trabalho para toda a categoria.



## **POR DENTRO DA LEI**

Como há muitos profissionais que não têm conhecimento da função do Sindicato, o Boletim SISERGS achou pertinente publicar as palavras do Professor de História Helder Molina - Historiador, Doutorando em Políticas Públicas e Formação Humana, mestre em Educação, Educador sindical, Assessor de formação e planejamento de gestão comenta sobre esse assunto:

*Mas, para que serve o sindicato? Por que ser sindicalizado? O que é o sindicato?*

*Os direitos que os trabalhadores têm, hoje, é fruto de muitas lutas, vindas desde o século XIX.*

*1 - Hoje temos emprego, salário, previdência, plano de saúde, e tantos outros direitos garantidos. Milhões de trabalhadores não têm. Amanhã, quem garante que não estaremos sem emprego, vivendo na informalidade, sem salário, sem renda, sem direitos, sem futuro? E pensando nisso que nos organizamos em sindicatos.*

*2 - Os direitos que os trabalhadores têm, hoje, é fruto de muitas lutas, vindas desde o século XIX. Duros combates e mobilizações para melhorar a vida dos trabalhadores se deram não só no Brasil (desde a escravidão), mas no mundo inteiro.*

*3 - A luta pela definição, e depois pela redução da jornada de trabalho, vem de 150 anos. Quando não havia sindicatos, nem direitos trabalhistas. Era o patrão quem decidia o preço da força de trabalho e a duração da jornada. Eram de 14 ou 16 horas diárias, e o trabalho das crianças e mulheres não remuneradas.*

*4 - Só na década de 1920 os trabalhadores conquistaram a jornada de 8 horas diárias. E no Brasil foi garantida na lei só em 1932. A vida "produtiva" de um trabalhador não passava de 25 anos de trabalho. Viravam bagaços humanos nas engrenagens das fábricas.*

*5- Só a partir de 1910 foram garantidos o descanso aos domingos e o direito a férias. E essas conquistas foram à custa de muitas greves, mobilizações de massas, sofrendo repressões violentas, torturas, prisões, desaparecimentos, mortes. Operárias queimadas vivas numa fábrica de Chicago são prova disso.*

*6- Os grandes banqueiros e empresários só acumulam lucros porque exploram os trabalhadores. Dinheiro não nasce em árvore, nem cai do céu. O lucro privado ou estatal é produto da exploração do trabalho e do trabalhar e da ausência de políticas sociais de distribuição da riqueza e dos benefícios gerados pelo trabalho humano, ou quando o Estado vira um comitê de negócios e interesses das classes que dominam a sociedade e monopolizam a economia.*

*7 - O 13º salário foi conquistado após grandes greves, confrontos sangrentos, desde 1953, em São Paulo. E só foi reconhecido em lei em 1962, no governo Goulart, após uma década de lutas. As leis de aposentadoria, contra acidentes de trabalho, da licença-maternidade, da periculosidade e insalubridades, fundo de garantia por tempo de serviço, todas, foram resultados de muitas lutas, sem nenhuma dívida do Estado e dos patrões.*

*8 - Foram presos mais de cinco mil trabalhadores metalúrgicos, em greve, na frente do sindicato, em São Paulo. Para conquistar um direito que os trabalhadores já tinham na Europa, Japão e nos EUA, menos no Brasil. Questão social no Brasil sempre foi "caso de polícia". Nada veio por bondade dos patrões, dívida do Estado, vontade de Deus, ou por "sorte" de alguns trabalhadores. Ao contrário, só a resistência, a organização, a luta, a mobilização coletiva, traz conquista e direitos.*

8 - A empresa privada ou estatal, para implantar banco de horas tem, por força da Convenção Coletiva, negociada pelo sindicato, que se submeter às regras instituídas para proteger nossos direitos.

9 - Todo trabalhador tem direito de se sindicalizar, exercer sua cidadania sindical, opinar, discordar, propor, eleger e ser eleito, desde que participe ativamente da vida de seu sindicato.

10 - Por força da Convenção Coletiva, negociada pelo sindicato, as horas extras de domingos e feriados não podem ser compensadas no Banco de Horas, isso é uma conquista de duras lutas e conflituosas negociações.

11 - Nunca é demais registrar: Do céu só cai chuva, sol e as bênçãos da fé. Todos os direitos trabalhistas, direitos sociais, políticos, que temos hoje, foram conquistados através de muitas lutas da organização sindical, dos movimentos sociais. Tudo é fruto de lutas. Se lutando já é difícil, sem luta é muito mais!

12 - O sindicato, ao cobrar Contribuição Assistencial dos trabalhadores não sindicalizados, faz um ato de justiça, pois as despesas de uma campanha salarial são grandes, e os direitos e benefícios, quando conquistados e garantidos, são distribuídos a todos e todas, os que lutaram e os que não lutaram. Não é justo que só os sindicalizados se responsabilizem pelos custos. Os sindicalizados sustentam a entidade, sempre, antes e após as campanhas salariais.

13 - Por consequência desse ato, a Contribuição Assistencial visa garantir recursos para as despesas da campanha salarial, como cálculos e acompanhamentos estatísticos e sócio-econômicos, assessoria jurídica, produção de boletins, viagens para negociações, materiais, jornais, publicações de editais.

14 - O trabalhador sindicalizado tem direito garantido de assistência jurídica, seja individual ou coletivo, com advogados de direitos trabalhista, criminal e cível (atendendo demandas administrativas e judiciais de condomínio, taxas, contratos, direitos lesados, defesa do consumidor).

15 - O trabalhador sindicalizado tem direito a descontos em diversas instituições de ensino, lazer, esporte, saúde e outras, com as quais o sindicato tem convênio. Ter convênio não torna o sindicato "pelego", se ele priorizar a luta coletiva, a mobilização, a independência de classe, a formação política e a comunicação de classe. Veja no site do sindicato a lista de convênios, usufrua desse direito. Se não tem faça sugestões, você é o sindicato!

16 - Uma negociação salarial é longa, difícil, cansativa, com avanços e recuos, ainda mais em tempos de Crise. O sindicato negocia duramente para que você tenha reajustes sobre o salário, sobre o tíquete e todas as outras cláusulas que envolvem valores monetários.

17 - Tenha certeza que, se dependesse da empresa/Governo você receberia 0% de reajuste salarial e seus direitos seriam reduzidos e benefícios retirados. Só não nos atacam mais, porque lutamos coletivamente, e porque o sindicato luta com você.

Extraído do site <http://heldermolina.blogspot.com> Helder Molina.

O Professor Helder mencionou a luta de vários trabalhadores não só no Brasil, mas no mundo para que haja justiça e leis a favor dos trabalhadores. E, foram através dessas lutas que surgiram os Sindicatos que ainda hoje lutam pela preservação de direitos adquiridos e por novas conquistas. Por todos esses motivos, o SISERGS, juntamente com a FENASSEC, estará trabalhando para conseguir que a nossa profissão seja reconhecida como tal, sem distinção, pois não foi à toa que a profissão de Secretária foi regulamentada com as Leis: 7377/85 – 9261/96.”

## CURSO & EVENTOS

Como você administra suas ações de tempo? A Power Self promoverá em janeiro o curso:

### - Tempo, Organização e Planejamento

**Data:** 25 a 28-janeiro-2010

**Horário:** 18h30min às 22h30min

**Local:** Rua José de Alencar, 386 / 203 – Menino Deus – POA/RS

**Fone / Fax:** (51) 3233-3551



## UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO ESPECIALIZAÇÃO EM ASSESSORIA EXECUTIVA

---

A **UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO - UPF** está com inscrições abertas para o curso de especialização em Assessoria Executiva, para iniciar em março de 2010.

**Público-alvo:** profissionais graduados que atuem nas áreas de secretariado, assessoria, gestão, administração e afins, em organizações públicas e privadas.

**Inscrições:** de 1/12/2009 a 28 de fevereiro de 2010

Local: Central de atendimento ao aluno ou internet

Valor: R\$40,00

Documentos necessários: Cópia da Identidade, CPF, Diploma de Graduação, Certidão de Nascimento ou Casamento e *Curriculum Vitae*.

**Divulgação dos selecionados:** 1º de março/2010 **Matrícula:** 11 e 12 de março de 2010

**Início do curso:** 13 de março de 2010 **Término do curso:** setembro/2011

**Funcionamento:** encontros quinzenais, nas sextas-feiras (noite) e sábados (manhã).  
Esporadicamente poderá ter aula no sábado à tarde, mediante combinação com os alunos.

**Coordenação:** Profa. Ms. Daniela Giaretta Durante (gdaniela@upf.br)

**Informações:** Secretaria Júnior (33168436, [secretariajunior@upf.br](mailto:secretariajunior@upf.br), [www.upf.br](http://www.upf.br)).

Divisão de pós-graduação (33168372 – [divpos@upf.br](mailto:divpos@upf.br))

## DICAS PARA AJUDAR O SEU DIA A DIA



Recursos Humanos

### 10 itens que matam a produtividade diária

Reuniões, e-mails para responder, acúmulo de tarefas, cansaço. Tudo isso pode fazer com que você gaste mais tempo do que deveria em suas atividades.

Um planejamento semanal bem elaborado pode cair por terra quando as atividades diárias pré-estabelecidas são deixadas de lado por motivos circunstanciais ou urgentes, que atrapalham a produtividade. Será que você tem passado por isso? Confira a lista abaixo e veja com quais itens você se identifica.

**1 – E-mail** – Ficar com o e-mail aberto faz o nível de interrupções ficar intolerável, aumenta a ansiedade e a sensação de atividades por fazer. Recomendo definir períodos para lidar com as suas mensagens sendo que no resto do tempo o caixa deve ficar fechada.

**2 – Não ter clareza sobre o que fazer** – O que você precisa fazer primeiro? Você sabe pelo menos 80% do que deve ser feito hoje? Se não souber responder a essas perguntas, com certeza vai se perder em tarefas circunstanciais.

**3 – Estou em Reunião** – Uma pesquisa feita pela Triad Consulting, empresa da qual sou diretor, demonstra que 1/3 das reuniões podem ser canceladas. Então: dieta de reuniões já! Quanto menos, melhor. Se tiver de fazer, seja objetivo, defina pontos de discussão e faça durar no máximo 2 horas.

**4 – Redes Sociais** – Você usa twitter, facebook, orkut, etc? Controle a ansiedade de ficar conectado a essas redes. Utilize eventuais intervalos no dia ou o horário de almoço para se atualizar.

**5 – Falta de energia** – Você está cansado, sem pique e não consegue se concentrar? A falta de “energia” rouba muitas horas do dia e faz a pessoa “surfear” em atividades circunstanciais. Tenha hobbies, procure um médico, alimente-se em horários regulares, faça sexo (com frequência).

**6 – Falta de foco** – Começa uma atividade e em pouco tempo salta para outras tarefas? Se a atividade for grande, quebre em pequenas atividades, feche qualquer outro software que não esteja usando, coloque o celular no silencioso e, se funcionar para você, ouça música.

**7 – Navegador cheio de favoritos** – Você abre seu browser para ir em um site, esbarra na lista de favoritos e começa a surfar por outros portais? Instale um novo navegador (sugiro o Safari) e não importe os seus favoritos. No novo browser, com a lista de favoritos zerada, você perde a tentação de ficar navegando à toa.

**8 – Messenger, Wave, GTalk, etc** – A regra é simples: está ocupado? Fique com status invisível ou offline. Está tranquilo? Fique ausente ou ocupado. Está com tempo para conversar? Fique disponível.

**9 – Interrupções** – Se muita gente interrompe você, pode ser porque sua comunicação não anda muito adequada. Faça uma revisão de como redige os emails, concede informações e delega atividades.

**10 – Tarefas imprevistas**, convites inesperados e favores – Que tal falar NÃO de forma concreta (baseado em planejamento X disponibilidade)? Se muitas tarefas imprevistas surgem na sua rotina, é possível que o nível de planejamento não esteja adequado. Repare em quais dias da semana você tem mais imprevistos e utilize isso a seu favor.

*Por Christian Barbosa (Especialista em administração de tempo e produtividade, é fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. É Autor dos livros “A Tríade do Tempo”, “Você, Dona do Seu Tempo”, “Estou em Reunião” e co-autor de “Mais Tempo, Mais Dinheiro”).*

**HSM-Online**

16/11/2009

Fonte: <http://br.hsmglobal.com>

## SUGESTÃO PARA LEITURA

A sugestão de leitura deste mês é da Diretora Administrativa Núbia Martins.

Enfim, a realização profissional, o poder!

Até que o mercado de trabalho abrisse suas portas à mulher e lhe permitisse ocupar os mais altos escalões de uma engrenagem empresarial, equiparando-a, em igualdade de oportunidades, à mão de obra masculina, foram necessários séculos de submissão e luta. Preparada para conduzir o negócio à sua maneira?

Mas claro que sim, desde que você não se masculinize, reproduzindo o tradicional modelo que louvava a figura autoritária do chefe e prezava a hierarquia, e perceba que uma nova ordem corporativa se estabeleceu desde que o mundo do trabalho passou a aplaudir e incorporar as chamadas habilidades preferencialmente femininas: versatilidade, intuição, solidariedade, sensibilidade, entrosamento. Afinal, hoje, sabe-se que liderar gera mais energia positiva que simplesmente dar ordens e delegar atribuições a parceiros parece mais produtivo do que impor tarefas a subalternos.

Mas ser femininamente chefe não basta: mesmo no comando de uma companhia, há que lidar com as cobras e lagartos inerentes à condição feminina a inveja, o assédio, as fofocas, o machismo e, uma vez fora da empresa, a dupla jornada, o desejo de constituir uma família e um tempo para si.

Como enfrentar todas estas saias justas? Escalando montanhas com o único acessório que combina com este traje e lhe cai bem: um salto alto! Escolha o seu: o mundo certamente aplaudirá.



## COMO ESCALAR MONTANHAS DE SALTO ALTO? - EXERCENDO O PODER NO FEMININO

**Autor: Marleine Cohen**

**Editora: Saraiva – 176 páginas**

## UTILIDADE PÚBLICA

Seja um Doador Voluntário de Medula Óssea.

MAIORES INFORMAÇÕES ACESSEM O SITE: <http://www.leipietro.com>

O site <http://www.leipietro.com> é o resultado do trabalho da disciplina curricular denominada Projeto Experimental Livre, de alguns estudantes da Faculdade de Comunicação Social da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – FAMECOS/PUCRS sob orientação dos Professores: Marisa Soares e Diego Caleffi, do Curso de Comunicação Social – habilitação em Relações Públicas.

### MENSAGEM FINAL - Dica para o Verão

Estamos nos aproximando do verão e esta é uma estação que inspira cuidados com a nossa saúde, tendo que ingerir muito líquido, alimentação “light” e principalmente cuidar da pele por causa da exposição ao sol. Também, há outro ponto importante que, nós mulheres preservamos muito - os cabelos. Os dias frequentes de sol, banhos de piscina e mar podem danificar os cabelos. Por causa desses motivos o Boletim SISERGS solicitou apoio às profissionais do Salão *Vintage Hair*, situado na Rua dos Andradas, 1354 – sala 501 – Centro – POA, que é o nosso novo conveniado, para passar algumas dicas para deixar os cabelos saudáveis e bonitos. Seguem as dicas:



#### Como e Por que usar condicionador?

Para cuidar dos cabelos e mantê-los brilhosos e saudáveis, não precisa ter muito trabalho, porém é necessário que se use os produtos adequados para o seu tipo de cabelo. Nos salões é muito frequente ouvir: “não uso mais condicionador porque sentia meu cabelo pesado e oleoso!” Mas usar o condicionador certo faz toda a diferença. Então, vejam como e porque usar condicionador!

#### Função do condicionador:

O condicionador possui os mesmo ingredientes ativos que um xampu em uma escala bem maior para que possa ser feito um tratamento mais profundo e diário, para repor as substâncias naturais que o cabelo vai perdendo ao longo do tempo, devido às interferências do meio ambiente, como sol, água e vento. Além disso, o condicionador

possui moléculas de silicone, refinadores catiônicos e ceramidas que ajudam a manter a superfície do cabelo sempre suave e as cutículas seladas.

#### Escolha certa!

**Secos e quebradiços** - neste caso, o cabelo estará completamente sem brilho precisando de hidratação. Opte por fórmulas à base de óleos de uva, macadâmia, abacate e oliva. Para acabar com a quebra, o ideal é usar condicionadores compostos por queratina ou proteínas vegetais que reconstruam a fundo a fibra capilar.

**Arrepiado e volumoso** – o volume em excesso pode ser uma característica natural do cabelo, mas na maior parte dos casos se deve à falta de nutrição, o que leva o cabelo a ter mais *frizz* e com o volume descontrolado. Para acabar com essa rebeldia, use condicionadores que contenham aminoácidos que preenchem a fibra e agentes emolientes, que suavizam o cabelo.

**Fino e Oleoso** - quem acha que cabelo fino não pode ser hidratado está enganado! Não hidratar o cabelo faz com que as glândulas do couro cabeludo produzam ainda mais óleo, fazendo o cabelo pesar. Neste caso, procure fórmulas que diminuam a gordura e, ao mesmo tempo, aumentam a maciez. As que incluem frutas cítricas cumprem bem o papel.

**Quimicamente Tratados** – colorações e alisamentos fazem com que as cutículas do cabelo se abram, aumentando a fragilidade da fibra. O ideal é aquele que traz proteínas e que preenche as lesões causadas pelas transformações químicas. Para que os pigmentos de cor não se desbotem, é preciso filtro solar, vitamina E e antioxidantes. Jamais deixe condicionador do tipo “com enxágue” nos fios.

**Cacheados** – são naturalmente mais secos e com menos brilho. Para repor, aplique sempre condicionadores com óleo de coco, mel e manteiga de Karite. Inclua na lista os polímeros que aumentam a maleabilidade e definem os cachos.

Tenha um excelente verão, com os cabelos bem cuidados!