



Jornal dos COMERCIÁRIOS

Publicação do sindicato dos Trabalhadores Profissionais no Comércio e Serviços de Nova Iguaçu, Mesquita, Nilópolis, Paracambi, Belford Roxo, Queimados, Japeri, Itaguaí e Seropédica

Sede à Rua Dr. Barros Júnior, 408 - Centro, Nova Iguaçu - RJ - Tel.(21) 2767-8232

www.sindconir.org.br

f /sindconir @sindconir.official

(21) 96936-8729

Filiados à:



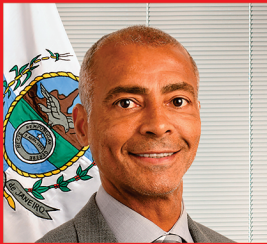
• Ano 30
• Edição 247
• Agosto - 2026

ESCALA 6X1 – VAMOS PRESSIONAR OS SENADORES!

Trabalhar seis dias para folgar um não dá mais. É uma rotina que suga a nossa saúde e rouba o pouco tempo que a gente tem com a família. Chegou a hora de dar um basta. Quem trabalha no comércio de Nova Iguaçu e Região merece viver de verdade, não só sobreviver. Acabar com essa escala massacrante é para ontem! Mas a real é que isso não vai cair do céu: a gente vai ter que ir para cima.

O projeto de mudança está no Senado Federal, e os políticos precisam sentir a força e a união da nossa classe. Não podemos ficar de braços cruzados enquanto o nosso direito ao descanso justo é decidido nos gabinetes de Brasília. É o momento de mostrarmos o nosso peso e fazermos um barulho ensurdecedor onde eles não podem nos ignorar: na internet.

Então, comerciante(a), pegue o celular aí agora. Vamos lotar as redes sociais dos senadores aqui do Rio: Romário, Flávio Bolsonaro e Carlos Portinho. Vá nos comentários, mande direct, cobre mesmo! Exija que eles fiquem do lado

		
Flávio Bolsonaro	Romário	Carlos Portinho
 @flaviobolsonaro	 @romario	 @carlosportinho
 /flaviobolsonaro	 /romario	 /carlosportinho
 (61) 3303-1717 3303-1718	 (61) 3303-6519 3303-6517 3303-6520	 (61) 3303-6640 3303-6613
E-mail: sen.flaviobolsonaro@senado.leg.br	E-mail: sen.romario@senado.leg.br	E-mail: sen.carlosportinho@senado.leg.br

de quem trabalha e votem pelo fim da escala 6x1. A gente carrega a economia nas costas e exige respeito. Não dê sossego para eles e mostre que o nosso descanso não está à venda!

O PREÇO DA ESCALA 6X1: A NOSSA VIDA NÃO PODE SER SÓ TRABALHO!



ESGOTAMENTO FÍSICO E MENTAL:

O aumento alarmante dos casos de *Burnout*, estresse crônico, ansiedade e depressão no comércio.



DISTANCIAMENTO FAMILIAR:

A dor de perder os finais de semana, datas especiais e não ter tempo de qualidade para ver os filhos crescerem.



ZERO TEMPO PARA O FUTURO:

Como a rotina exaustiva impede o(a) comerciante(a) de estudar, se qualificar ou até mesmo ter um momento de lazer.



ADOCIMENTO INVISÍVEL:

Dores no corpo, problemas de circulação e o impacto de passar a maior parte da vida em pé ou sob pressão por metas.



VIVER PARA TRABALHAR? A perda da qualidade de vida e a urgência de conquistar um descanso digno para quem movimenta a economia da nossa região.



ELEIÇÕES DE OUTUBRO NO BRASIL NÃO ELEJA QUEM ESTÁ CONTRA COMERCIÁRIAS E COMERCIÁRIOS!

As eleições de outubro se aproximam e, com elas, a responsabilidade de decidir o rumo do país e da nossa categoria. O voto não é apenas um compromisso formal, mas a nossa ferramenta mais potente para defender direitos, garantir salários dignos e conquistar a valorização que o(a) comerciário(a) merece. Os(as) trabalhadores(as) de Nova Iguaçu e Região conhecem bem o preço de eleger representantes que, no momento decisivo, viram as costas para o povo e servem apenas aos interesses do grande capital.

Nos últimos anos, a divisão ficou clara: de um lado, quem combateu a precarização, lutou pelo fim da exaustiva escala 6x1 e defendeu o poder de



compra da população; do outro, a bancada dos patrões e da extrema-direita, que vota sistematicamente contra os direitos trabalhistas e tenta desmontar a proteção social. Não

podemos nos enganar com promessas de campanha feitas por quem, no cotidiano do Congresso e dos governos, atua para massacrar a nossa jornada de trabalho e sufocar a renda das nossas famílias.

Por isso, neste pleito, a consciência de classe deve guiar cada comerciário e comerciária. Fortalecer a classe trabalhadora exige eleger e reeleger projetos do campo da esquerda, com parlamentares e governantes genuinamente comprometidos com a justiça social, o trabalho digno e a democracia. Em outubro, não daremos voto a quem nos explora: votaremos em quem anda lado a lado com a nossa luta diária!

TARIFAÇÃO DOS EUA CONTRA O BRASIL - NÃO VAMOS FICAR PARADOS - O BRASIL É SOBERANO

O anúncio da nova sobretaxa dos Estados Unidos sobre produtos brasileiros, que entrou em vigor recentemente, é mais do que uma barreira comercial; trata-se de um ataque frontal à nossa economia. A medida de 25%, que se soma a tarifas anteriores, ameaça empregos e milhares de empresas exportadoras em setores como móveis, calçados e equipamentos industriais. Essa investida do governo Trump tenta nos forçar a ceder em pautas internas cruciais, utilizando argumentos protecionistas para desestabilizar nossa produção.

Não podemos e não vamos ficar parados diante dessa chantagem. O Brasil é uma nação soberana e dona do próprio destino. As exigências americanas,

como alterações no Pix e a anistia para gigantes da tecnologia, são inegociáveis. Como bem pontuou o presidente Lula, nosso país não aceita imposições externas nem admite que decidam nosso futuro de fora para dentro.

A resposta deve ser firme: fortalecer nossa economia interna, diversificar nossas parcerias comerciais globais e unirmo-nos em defesa do mercado nacional. O momento exige mobilização de todos: governo, trabalhadores(as) e setor produtivo para garantir que a soberania brasileira seja respeitada. Não nos curvaremos; o Brasil dita suas próprias regras.



SETORIAL DE CULTURA E LAZER

EXCURSÃO PARA **Paraty**

44ª Festa da Cachaça
23/08 (domingo)

Saída às 07h - sede do sindicato,
Rua Dr. Barros Junior, 408,
Centro de Nova Iguaçu.

VAGAS LIMITADAS

Para Sócios(as) e dependentes.

Contato:
Setorial de Cultura e Lazer do Sindicato
(21) 99032-5821

O NOSSO SINDICATO TEM UMA SÉRIE DE SETORIAIS PARA MELHOR ATENDER E LUTAR POR VOCÊ

SÃO ELES: SETORIAL DE SINDICALIZAÇÃO, APOSENTADOS(AS), SETORIAL DE SAÚDE E SEGURANÇA DO(A) TRABALHADOR(A), SETORIAL DE ESPORTE E SETORIAL DE CULTURA E LAZER

SEUS DIREITOS – VEJA ALGUNS DIREITOS QUE ESTÃO NA CCT 2026/2027

PISO SALARIAL – O piso salarial para os trabalhadores no comércio a partir de maio de 2026, será de **R\$ 1.910,00** (Um mil, e novecentos e dez reais) mensais.

GARANTIA DO COMISSIONISTA – Caso as comissões, e reflexos não atingirem a meta das empresas, fica garantido, naquele mês, um salário de R\$ 2.014,00 (dois mil e quatorze reais), aos comissionistas.

QUEBRA DE CAIXA – Todo trabalhador no exercício da função de operador(a) de CAIXA receberá a título de “Quebra de Caixa”, mensalmente, o valor correspondente a 5% (cinco por cento) do salário contratual. As empresas que não descontarem as faltas havidas no caixa, estão isentas do pagamento. Caso a empresa descumpra a **CCT**, denuncie ao **SINDICATO!**



DENÚNCIAS



■ A ESCRAVIDÃO NÃO ACABOU!



Comerciários (as) de diversas empresas de Nova Iguaçu e região denunciam um cenário

alarmante de precarização e violações de direitos trabalhistas. Os(as) comerciários(as) relatam que estão sendo obrigados a recolher lixo com as próprias mãos devido à falta de fornecimento de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), além de enfrentarem uma rotina abusiva marcada por assédio moral, constrangimentos e perseguições no ambiente de trabalho. Somado a essas condições degradantes, muitas lojas seguem desrespeitando a **CCT** e não efetuando o pagamento do piso salarial da categoria - **UM ABSURDO!**

■ CASA DE RAÇÃO TINGUÁ PARECE UMA SENZALA!



Comerciários(as) da Casa de Ração Tinguá denunciam uma grave rotina de exploração e

desrespeito aos direitos trabalhistas. Segundo os relatos, os comerciários são submetidos a jornadas exaustivas de 12 horas e obrigados a trabalhar todos os domingos, sem direito a intervalo para descanso e sem receber almoço ou qualquer auxílio-alimentação. Além das condições abusivas do dia a dia, a empresa descumpra a legislação ao não realizar o pagamento do adicional de 100% pelos feriados trabalhados, evidenciando um cenário de precarização. Não vamos deixar isso assim – o sindicato vai à luta garantir que esses(as) comerciários(as) sejam respeitados(as).

ATENÇÃO, COMERCIÁRIOS DA REDE CHATUBA DE NOVA IGUAÇU E REGIÃO!



Diante da grave crise enfrentada pela empresa, marcada por demissões em massa, processo de recuperação judicial e o recente fechamento de unidades, o SINDCONIR informa que não deixará a categoria desamparada. O Sindicato já está atuando firmemente e irá à luta em todas as instâncias legais para resguardar os empregos e garantir o pagamento integral de todos os direitos e verbas rescisórias dos trabalhadores. Não aceitaremos que o(a) comerciário(a) pague a conta dessa crise ou saia no prejuízo. Vocês não estão sozinhos. Em caso de dúvidas ou irregularidades, procurem imediatamente o SINDCONIR!



IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA

SAÚDE MENTAL EM DIA

Atendimento Psicológico para a Categoria

Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo! Pensando no bem-estar da nossa categoria e de suas famílias, oferecemos atendimento psicológico com condições especiais:



Profissional:
Psicóloga
Márcia Fonseca



Valor:
Consultas a partir
de R\$ 50,00



Público:
Exclusivo para sócios
e seus dependentes



Local: SEMIL - Rua
Cel. Francisco Soares,
221, Centro, N. Iguaçu



Dias e Horários:
Quintas-feiras,
a partir das 8h

Faça o seu agendamento prévio
(21) 3844-5909 (21) 96783-0176
ou compareça no dia (vagas disponíveis
também por ordem de chegada).

Aproveite mais este benefício do seu Sindicato. A sua saúde importa!

SIPAT: PREVENIR É PROTEGER VIDAS

A Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho (SIPAT) é uma importante ferramenta de conscientização sobre segurança e saúde no trabalho. Além de ser uma obrigação das empresas que possuem CIPA, conforme a NR-5, a SIPAT promove palestras, treinamentos e ações educativas voltadas à prevenção de acidentes, doenças ocupacionais e à promoção da saúde física e mental dos trabalhadores.

Mais do que cumprir a legislação, a SIPAT fortalece a cultura da prevenção, reduz riscos, melhora o ambiente de trabalho e demonstra o



compromisso da empresa com a valorização da vida. A participação de todos é fundamental para construir um ambiente mais seguro e saudável.

A SIPAT não deve ser vista apenas como uma exigência legal, mas como um investimento na segurança, na saúde e no bem-estar dos trabalhadores. Prevenir acidentes é preservar vidas, e uma empresa que valoriza a prevenção demonstra respeito pelas pessoas e compromisso com um futuro mais seguro para todos.

Texto por: Setorial Saúde e Segurança do Trabalhador

COMBATE ÀS OPRESSÕES

BURNOUT! OPRESSÃO E EPIDEMIA NO AMBIENTE DE TRABALHO

A Síndrome de Esgotamento Profissional, reconhecida oficialmente pela OMS: um estado de exaustão física, emocional e mental causado por estresse crônico e excessivo no trabalho, que não foi gerido ao longo do tempo. Não é preguiça, nem fraqueza — é um sinal de que o corpo e a mente pedem socorro. Exigimos vida digna, sem doenças causadas pela exploração do trabalho.

PRINCIPAIS SINAIS:

- 1** Cansaço que não passa dormindo, falta de energia constante, cansaço até para tarefas simples.
- 2** Desinteresse pelo trabalho, irritação com colegas ou demandas, sensação de que “nada vale a pena”.
- 3** Dificuldade de concentração, esquecimento, sensação de incompetência mesmo sabendo fazer a tarefa.

OUTROS SINTOMAS COMUNS:



O QUE MAIS CAUSA BURNOUT NO AMBIENTE DE TRABALHO?

- Carga horária excessiva e metas inatingíveis;
- Falta de autonomia sobre o que faz.
- Pressão constante, sem reconhecimento.
- Ambiente hostil, assédio ou falta de apoio.
- Desequilíbrio entre vida profissional e pessoal.
- Exigência de emoções que não sente (ex: sempre educada e positiva mesmo sobrecarregada).
- Escala excessiva como a escala 6X1

O QUE FAZER

- Primeiro passo: Reconhecer que não está bem e que isso é problema do ambiente, não seu.
- Separe o que é sua responsabilidade do que é excesso; defina limites claros.
- Converse com colegas, gestão ou comissão de saúde do trabalho; no sindicato, esse é um direito de defesa.
- Reserve tempo só para você, desconecte do trabalho.
- Apoio profissional: Psicólogo ou psiquiatra ajuda a recuperar o equilíbrio.
- Se confirmado, pode gerar afastamento, tratamento e até indenização, se for causado por falhas da empresa.

PRINCIPAIS LEIS E NORMAS

- **Lei nº 8.213/1991** (Plano de Benefícios da Previdência Social): Define doenças relacionadas ao trabalho e garante benefícios se houver incapacidade.
- **Decretos nº 3.048/1999 e nº 6.042/2007:** Incluíram a síndrome na lista de doenças ocupacionais, reconhecendo o nexo com o trabalho.
- **Norma Regulamentadora NR-1:** Atualizada para incluir riscos à saúde mental - obriga empresas a prevenir estresse, sobrecarga e assédio.
- **CID-11 (OMS):** Classifica-a como fenômeno ocupacional resultante de estresse crônico não administrado.

Texto por Secretaria de Combate às Opressões

Procure o sindicato, você não está sozinha(o). Organizados somos mais fortes.



NOVIDADE: Atendimento Jurídico Previdenciário Exclusivo no Sindicato!

O SINDCONIR traz mais um excelente benefício para a categoria! Agora, nosso Espaço de Convivência conta com atendimento jurídico previdenciário dedicado aos nossos sócios e sócias, realizado pela advogada Dra. Carla Feliciano (OAB – 128265).

Confira as informações e faça seu agendamento: Terças e quintas-feiras, das 9h às 17h.

Rua Coronel Francisco Soares, 221, 2º andar – Centro, Nova Iguaçu

Agendamento Prévio: Exclusivamente pelo WhatsApp (21) 96542-2441