CORREIO DOS TRABALHADORES

www.sindicatohoteleirorj.com.br

HOTELEIROS

ÓRGÃO OFICIAL DO SINDICATO DOS TRABALHADORES NO COMÉRCIO HOTELEIRO E SIMILARES DO MUNICÍPIO DO RIO DE JANEIRO Rua do Senado, 264 - Centro - Tel.: (21) 2221-6007 - FAX: (21) 2232-2657 - E-mail: contato@sindicatohoteleirorj.com.br

Ano XVIX - N° 78 - Janeiro / Fevereiro / Março de 2015 - Tiragem: 20.000 exemplares - Presidente: Raimundo Cassiano de Sousa

Corrida Hoteleiros e Amigos

Sindicato realiza mais uma edição da tradicional corrida. Página 4



Corrida reuniu dezenas de participantes em Copacabana



Representantes da ABIH-RJ prestigiaram a corrida



s mulheres também brilharam na competição



Os vencedores da categoria Amigos



Os ganhadores da classe Hoteleira

Mais Bela Trabalhadora da Classe Hoteleira e Similares Funcionária do Imperial Hotel recebe faixa de Miss Hoteleira. Página 4



As vencedoras do concurso da Mais Bela Trabalhadora da Classe Hoteleira e Similares



O presidente Raimundo Cassiano com a campeã do concurso, Bruna Rafaela

Novidade



Sindicato oferece curso de qualificação nas empresas Página 2

Pilates



Veja os benefícios dessa atividade física oferecida gratuitamente pelo Sindicato

Página 2

Colônia de Férias



Vila de Cava: um espaço para descansar e recarregar as baterias

Página 4

Dra. Conceição, Vice-presidente

Curso de Qualificação

O Sindicato oferece gratuitamente curso para o que Trabalhador se prepare para exercer bem sua função no seu local de trabalho, não há necessidade de comparecer em outro lugar, o Curso de Qualificação é aplicado dentro da própria empresa.

O Curso que a Entidade oferece, ministrado pelo nosso querido e mais bem preparado Monteiro Drummond, que desenvolve cursos A&B, Hospedagem e Governança com foco Técnico Comportamental.

O meu comprometimento com a Categoria é muito grande só quero oferecer o melhor. Para 2015 novas expectativas, e conto inteiramente com a ajuda de todos para aquisição do nosso equipamento de Densitometria Ossea, que será de grande valia para todos.

Gostaria que todos os Trabalhadores utilizassem os departamentos Médicos, Odontológicos e outros benefícios que o Sindicato proporciona. Isso mostra que a Entidade é atuante e respeitada.

Estou animada... 2015 será um ano dedicado à luta e que se transformará em conquistas e vitórias.

"CONTO COM VOCÊS"



Pilates: tratamento e prevenção para problemas de saúde

Serviço é oferecido gratuitamente aos filiados do Sindicato

O Pilates, método de condicionamento físico desenvolvido pelo alemão Joseph H. Pilates, ultrapassou as salas de ginástica e ganhou adeptos da área de saúde. A atividade já é considerada por muitos médicos e profissionais do setor como um importante instrumento na prevenção e tratamento de alguns problemas físicos e emocionais, já que ajuda no tratamento e recuperação de dores e lesões e melhora o estado emocional por meio da recuperação da autoestima.

O Pilates combina a respiração com os movimentos do corpo e os exercícios proporcionam uma postura melhor. Além disso, estimula a circulação, melhora o condicionamento físico geral, a flexibilidade, promove melhoras nos níveis de consciência corporal e coordenação motora.

Porém, o alto custo do tratamento faz com que ele não esteja acessível a todos. Mas os benefícios do Pilates estão à disposição dos trabalhadores no comércio hoteleiro e similares do município do Rio de Janeiro. Isto porque o Sindicato dos Hoteleiros oferece a atividade, de forma gratuita, aos filiados. Basta marcar o horário. A única exigência é não faltar à consulta sem justificativa.

- Os beneficios da atividade são muitos e a procura é grande. Aqui, oferecemos

as sessões gratuitamente. A única exigência é o compromisso com a consulta, já que há uma fila de espera. Por isso, para garantir o bom atendimento a todos, exigimos esse compromisso - diz Dra. Conceição.

Então é só ficar de olho. Marcar consulta e comparecer para usufruir dos benefícios da prática de Pilates.



Benefícios do Pilates

- ✓ Melhora a postura
- ✓ Melhora a flexibilidade
- ✓ Ajuda no fortalecimento muscular
- ✓ Auxilia na redução da gordura corporal
- ✓ Melhora a coordenação e o equilíbrio
- ✓ Alívio de dores

EXPEDIENTE

no Comércio Hoteleiro e Similares do Município do Rio de Ja 3o, 264 - Centro - RJ - Telefone: (21) 2221-6007 CEP 20.231-006

a: Av. Nª. Senhora de Copacabana, 542/1109 - Tel.: 2235-1998 mardino, 1350 - Vila de Cava - Nova Iguaçu - Tel.: 3769-9118

ativo: Raimundo Cassiano de Sousa / Designer: Daniel Costa / ndréa Pollard (Registro Profissional 22347/130/24) / Fotos: Ricar

Os benefícios do método Pilates promovem a manutenção da saúde e uma melhor qualidade de vida, entre os principais beneficios estão

- Estimulação da circulação
- Aumento da flexibilidade
- Aumento da força muscular
- Maior coordenação motora
- Tonificação muscular
- Equilibrio
- Alivio do stress
- Construção de uma postura correta
- Aumento da Consciência Corporal
- Maior concentração
- Diminuição da ansiedade





D^{ris} Glória Fabiana - Atendimento de Segunda à Sexta - Horário: 09:30h às 13:30h

Informações na Sede do Sindicato: Rua do Senado 264 — Centro — RJ Telefone: 21-2221-6007 - www.sindicatohoteleirorj.com.br - contato@sindicatohoteleirorj.com.br



Atendimento médico

Utilize os benefícios do seu sindicato por R\$ 25,00 mensais, apresentando o seu contracheque com o referido desconto. Assim, você terá direito às especialidades médicas, assistência odontológica, atendimento Jurídico e Colônia de Férias.

Procedimentos do Departamento Médico

- · Punção Articular
- Imobilização (Articulações, Membros e Pescoço)

- Biópsia + Anatomopatológico
- Cauterização Química
- Curetagem de Moluscos
 Debridamento
- Drenagem de Abscessos
- Eletrocauterização
- Exérese de Lesões / Remoção de Sinais + Sutura + Anatomopatológico
- · Infiltração Intra-Lesional
- · Peeling
- Preenchimento
- Toxina Botulinica (Botox)

- Escleroterapia
- Curativos

- Eletrocardiograma
- Risco Cirúrgico

- Nebulização
- Colpocitologia (Preventivo)
- Crio-Cauterização
- Drenagem de Glândula Bartholin ou Abscesso
- Aplicação de Medicamentos
- para Tratamento de Condiloma Colocação de Diu
- Colposcopia

Acuidade Visual

- Retirada de Corpo Estranho

· Remoção de Cerume

- Drenagem de Abscesso

Grupo I : Doppler Obstétrico ou qualquer exame com

Grupo II: Abdômen Total, Obstétrica Morfológica, Transfontanelar, Tireóide, Região Cervical, Glândulas Salivares, Próstata, Transretal, Bolsa Escrotal, Pênis, Músculo Esquelético

Grupo III: Abdômen Superior, Hipocpondrio, Vias Urinárias, Retroperitônio, Obstétrico, Mamas, Tórax

Grupo IV: Exames Ortopédicos tais como: ombro, cotovelo, punho, joelho, tornozelo

- Raios-X
- Mamografia de Alta Resolução

- · Pé
- Tornozelo
- Cotovelo
- Perna
- · Joelho · Mão
- · Punho
- · Braco

- · Ombro

Coluna Dorsal Coluna Lombar

• Fêmur

Abdômen

• Seios da Face

Coluna Cervical

• Bacia

Analgesia Inalatória

- · Blocos / Coroas
- Cirurgias (Extrações)
- Clareamento Dentário
- Implante Dentário
- Ortodontia Fixa e Móvel (Aparelho)
- · Próteses Parciais
- Próteses Totais
- Raio-X Panorâmico Digital
- · Raio-X Periapical Digital
- Restaurações em Amálgamas Restaurações em Resinas
- · Tratamento de Canal
- Tratamento Periodontal (Gengiva) Limpeza

Raio-X panorâmico

Para melhorar a qualidade do tratamento dentário oferecido, o Sindicato conta com um aparelho de Raio-X odontológico. Agora é possível fazer tudo no próprio sindicato, consultas, tratamento e Raio-X. Aproveite mais esse beneficio oferecidos pelo seu Sindicato.



DE SEGUNDA-FEIRA A SEXTA-FEIRA

TERÇA-FEIRA E QUINTA-FEIRA

Dr Glória Fabiana

EPARTAMENTO ME	DICO		
lanhã de 8:00 às I 2:00h		Tarde 13:00 às 17:00h	
GUNDA-FEIRA		SEGUNDA-FEIRA	
ínica Médica	Dr Maria das Graças	Cardiología	Dr Lorina
sioterapia	Drª Luthiesca	Ginecologia	Dr Olga
cupuntura	Dr. Geraldo	Psicología	Drª Bella
icologia	Drª Phedra	Fisioterapia	Drª Glória
ediatria	Dr Dulce	Neurologia	Dr Maria de Lourdes
rtopedia	Dr. Carlos Henrique	Otorrinolaringologia	Drª Vanessa Fonseca
ermatologia	Drª Maria Paula	Mamografia	
lamografia			
ERCA-FEIRA		TERCA-FEIRA	
Zlínica Médica	Drª Maria das Graças	Cardiologia	Dr Lorina
isioterapia	Dr Luthiesca	Ginecologia	Drª Olga
Neurologia	Dr Maria de Lourdes	Oftalmologia	Dr. Raí
sicologia	Dr Phedra	Fisioterapia	Drª Claudineia
Ultrassonografia	Dr. Henrique	Fonoaudiologia	Drt Marise
OUARTA-FEIRA		QUARTA-FEIRA	
Clínica Médica	Dr⁴ Maria das Graças	Cardiologia	Dr* Lorina
	Dr Luthiesca	Ginecologia	Drª Olga
Fisioterapia	Dr. Geraldo	Psicologia	Dr Bella
Acupuntura	Dr. Vanessa Fonseca	Fisioterapia	Drª Glória
Otorrinolaringologia	Dr. Raí	Neurologia	Dr⁴ Maria de Lourdes
Oftalmologia	01:10	Mamografia	
Mamografia	Drª Maria Paula		
Dermacologia		QUINTA-FEIRA	
QUINTA-FEIRA	Dr Maria das Graças	Cardiologia	Drª Lorina
Clínica Médica	Drª Luthiesca	Ortopedia	Dr. Carlos
Fisioterapia	Dr Phedra	Fisioterapia	Drª Claudineia
Psicologia	Dr⁴ Maria de Lourdes	Radiologia	Dr. Henrique
Neurologia	Dr. Felipe	Fonoaudiologia	Dr⁴ Marise
Angiologia	Drª Dulce	Psicologia	Drª Bella
Pediatria		Mamografia	
Mamografia		Oftalmologia	Dr. Raí
SEXTA-FEIRA	THE RESERVE OF THE PARTY OF THE	SEXTA-FEIRA	
Clínica Médica	Dr Maria das Graças	Psicologia	Dr Bella
and the same of th	Drª Luthiesca	Cardiologia	Drª Lorina
Fisioterapia	Dr⁴ Maria de Lourdes	Ginecologia	Dr² Olga
Neurologia	Drª Olga	Fisioterapia	Drª Glória
Ginecologia	Dr Marise	Acupuntura	Dr. Geraldo
Fonoaudiologia	Dr Phedra		
Psicologia Pediatria	Dr Duice		
	Dr Maria Paula	CONTRACTOR OF THE PARTY OF THE	1000

DEPARTAMENTO ODONTOLÓGICO		Tarde SEGUNDA-FEIRA	
Clínica	Dr Natália	Clínica	Drª Ana Flávia
Clínica – RX	Drª Renata	Clínica – RX	Dr⁴ Natália
Clínica – Periodontia	Dr Carla		
Endodontia		TERÇA-FEIRA	
TERÇA-FEIRA	Dr. Vera	Clinica – Periodontia	Dr⁴ Renata
Clínica	Dr Renata	Endodontia – RX	Dr Adriana
Clínica – Periodontia	Dr Adriana	Implante Dentário	Dr. Roberto
Endodontia – RX	Dr. Roberto	Clínica	
Implante Dentário Dr. Roberto		QUARTA-FEIRA	
QUARTA-FEIRA	Dr Vera	Endodontia	Drª Carla
Clínica	Dr Vera Dr Natália	Clínica	Drª Ana Flávia
Clínica – RX		Clínica - Periodontia	Drª Renata
Endodontia - RX	Dr Adriana	Clínica	
Periodontia Dr Playara		QUINTA-FEIRA	
QUINTA-FEIRA		Ortodontia	Drª Vera
Clínica	Dr Vera	Clínica – RX	Dr Natália
Clínica - Periodontia	Dr Mayara	Implante Dentário	Dr. Roberto
Implante Dentário	Dr. Roberto	Endodontia – RX	Drª Adriana
Endodontia Dr Carla		SEXTA-FEIRA	
SHAPA EEIRA		Clínica – RX	
Clínica	Dr Vera	Ortodontia	Dr* Vera
Ortodontia	Dr Vera	Periodontia	Dr Mayara
Endodontia – RX	Dr Carla	Clínica – Periodontia	Drª Renata
Periodontia	Dr Mayara		

Colônia Vila de Cava: lugar de descanso e tranquilidade para equilibrar corpo e mente

O estresse é um dos problemas da vida moderna. O ritmo acelerado do dia a dia pode comprometer a saúde física e mental. Por isso é fundamental reservar um momento para relaxar; fazer uma pequena pausa para descansar o corpo e a mente. Mas não é preciso esperar as férias para isso. Os trabalhadores do comércio hoteleiro e similares podem aproveitar durante todo o ano a Colônia de Férias Vila de Cava, em Nova Iguaçu. Com piscina, parquinho, salão de jogos e churrasqueira, o lugar oferece o ambiente ideal para recarregar a bateria e retornar ao trabalho mais disposto e com um aumento na capacidade de produção. Isso além de ser um ótimo espaço para curtir a família.

Para aproveitar, basta estar regularizado junto ao Sindicato e fazer a reserva pelo telefone: (21) 2221-6007.





Entrada da Colônia de Férias

Local para diversão com toda a família

Campo de futebol: mais uma oportunidade de lazer

Funcionárias do Imperial Hotel são destaque no concurso da Mais Bela Trabalhadora da Classe Hoteleira e Similares

Segundo lugar ficou com funcionária da Café com Laranja Bar e Lanchonete

A vencedora da edição 2014 do concurso a Mais Bela Trabalhadora da Classe Hoteleira e Similares do Município do Rio de Janeiro foi Bruna Rafaela Fernandes Lopes, do Imperial Hotel, no Catete. Em segundo lugar, ficou Maria Franceilma Cavalcante da Silva, da Café com Laranja Bar e Lanchonete, e em terceiro, Daiane Silva Santos de Araújo, também do Imperial Hotel. A cerimônia foi realizada no dia 12 de dezembro, na sede do sindicato, no Centro.

- Fiquei muito feliz com o resulta-



As participantes tiveram um dia de modelo

do. É sempre bom ser reconhecida. Além disso, no dia nos sentimos como verdadeiras princesas com maquiador e cabeleireiro à disposição para cuidar de nossa beleza. É muito bacana, disse a vencedora.

Aquelas que desejam ver sua beleza reconhecida devem ficar atentas ao concurso que acontece em dezembro e tem inscrições gratuitas. As vencedoras receberam ainda um prêmio em dinheiro: R\$1.500,00 (primeira colocada); R\$ 800,00 (segunda); e R\$500,00 (terceira).

Corrida dos Hoteleiros e Amigos movimenta Praia de Copacabana

Dentro da sua filosofia de incentivar práticas para uma vida saudável, o Sindicato dos Trabalhadores no Comércio Hoteleiro e Similares do Município do Rio de Janeiro realizou no dia 30 de novembro mais uma edição da Corrida Hoteleiros e Amigos. Com a concentração marcada para as 7h, os competidores chegaram cedo para pegar o kit de participação e se preparar para a corrida que teve início às 9h, no Posto 6, na Praia de Copacabana. O percurso era de seis quilômetros.

O melhor resultado foi o de José Gutemberg Ferreira que conquistou o bicampeonato na categoria Amigos (venceu também em 2013). Antonio Wilson Souza Lima ficou em segundo lugar e Josias Nepomuceno Ribeiro em terceiro.



Ainda na classe Amigos, as vencedoras na categoria feminina foram: Ana Paula do Nascimento Lotério (1º lugar); Ana Carolina de Sales Vieira (2º lugar); e Maria Angelita Felix Gomes (3° lugar). Já na classe Hoteleiros para homens, os vencedores foram Edson Ferreira Souza (1° lugar); Mércio Gonçalves dos Santos (2º lugar); e Edson da Silva Pinheiro (3° lugar); e na categoria feminina os melhores resultados foram os de Sandra Maria Sousa (1º lugar); Emanuelle Patrícia Silva Matos (2º lugar); e Vanessa Elisabeth Santos (3° lugar). Além da premiação em dinheiro e troféu, os vencedores receberam medalhas pela participação, assim como todos os competidores.

A superintendente da Associação Brasileira da Indústria de Hotéis do Rio de Janeiro (ABIH-RJ), Theresa Jansen, e o vice-presidente da entidade, Paulo Michel, participaram da programação que teve apoio da Prefeitura, subprefeitura da Zona Sul, do 19° Batalhão da PM e da Guarda Municipal, entre outros.

"Estamos iniciando o ano de 2015, um ano que pelas projeções de economistas não será fácil. O governo já sinalizou que será um ano de ajustes. Para o Sindicato é fundamental estar ao lado do trabalhador. Estaremos juntos, colaborando para a melhora profissional de cada um e para a melhora dos serviços oferecidos no setor de hotelaria e similares.

Ano que vem é o ano da Olimpíada do Rio de Janeiro. O momento é de preparação para oferecer bons serviços durante o evento e para ajudar nesta empreitada, o Sindicato está com uma novidade: o curso de qualificação ministrado nas empresas. A ideia é facilitar a vida do trabalhador, possibilitando que ele invista em sua capacitação no próprio local de trabalho. Todos lucram com isso: o empregado - que melhora sua capacidade profissional e valoriza seu currículo -, e o empregador - que passa a ter um profissional mais bem preparado. A iniciativa, sob responsabilidade de nossa vice-presidente, Dra. Conceição, tenho certeza, trará benefícios para todos.

Mas isso não é tudo. O Sindicato continua investindo na saúde dos trabalhadores por meio da oferta de serviços gratuitos aos sindicalizados. A meta é melhorar cada vez mais nossos serviços. Para isso é importante que o trabalhador faça parte do Sindicato. Participe e usufrua dos benefícios que estão à disposição e colabore para que possamos melhorar ainda mais nossa oferta.

