

A partir desta edição, o jornal do Sindicato passa a contar com a coluna “Todos por Elas”, um espaço permanente dedicado à informação, orientação e conscientização sobre os direitos das mulheres e o enfrentamento à violência.

Todos os meses, a coluna trará conteúdos importantes sobre acolhimento, canais de denúncia, legislação, saúde, relações de trabalho, igualdade de gênero e temas que contribuem para fortalecer a rede de proteção e apoio às mulheres.

Mais do que informar, a proposta é ampliar o diálogo, combater o silêncio e reforçar que a violência contra a mulher é uma responsabilidade de toda a sociedade.

Porque informação também protege — e juntos somos mais fortes na defesa da vida, do respeito e dos direitos.

VIOÊNCIA CONTRA A MULHER: INFORMAÇÃO TAMBÉM É PROTEÇÃO

A violência contra a mulher nem sempre deixa marcas visíveis. Ela pode acontecer por meio de agressões físicas, ameaças, humilhações, controle financeiro, perseguição, assédio moral ou sexual e até pelo isolamento social.

Reconhecer os sinais é o primeiro passo para romper o ciclo da violência. Ciúmes excessivos, controle sobre roupas, amizades, redes sociais ou dinheiro são comportamentos abusivos e não devem ser naturalizados.

A Lei Maria da Penha garante proteção às mulheres em situação de violência doméstica e familiar. Em casos de risco, é possível solicitar medida protetiva e apoio

especializado.

Se você ou alguém próximo estiver passando por essa situação, procure ajuda. Denunciar é um ato de coragem e proteção.

Canais de apoio:

- Ligue 180 – Central de Atendimento à Mulher
 - Emergência: 190
 - Delegacias da Mulher e serviços de assistência social do município
 - Canal Denuncie do Sindicato
- Nenhuma mulher está sozinha. Informação, acolhimento e rede de apoio salvam vidas.

Coluna produzida pelo Coletivo Mulheres do Sindicato

VITÓRIA HISTÓRICA NO MÊS DA MULHER GARANTE DIREITOS ÀS BANCÁRIAS DA CAIXA E BB.

No mês dedicado à valorização e à luta das mulheres, uma importante conquista reforça a defesa dos direitos das trabalhadoras do setor bancário. As ações judiciais referentes ao Intervalo Mulher resultaram em vitória para centenas de bancárias da região, reconhecendo um direito fundamental previsto na legislação trabalhista.

Ao todo, 360 bancárias do Banco do Brasil e 293 bancárias da Caixa Econômica Federal foram beneficiadas pela ação, garantindo o pagamento referente ao descumprimento do intervalo previsto no artigo 384 da CLT, que assegurava às mulheres um período de descanso antes do início da jornada extraordinária.

A conquista representa não apenas um avanço jurídico, mas também um marco na valorização das trabalhadoras, reconhecendo a importância de condições dignas de trabalho e o respeito aos direitos historicamente conquistados pelas mulheres.

A atuação sindical foi decisiva em todo o processo, desde a mobilização das bancárias até o acompanhamento das ações judiciais e orientações para adesão aos acordos. O resultado reforça o compromisso permanente com a defesa da categoria e demonstra que a organização coletiva continua sendo uma ferramenta essencial para garantir direitos.

Celebrar essa vitória durante o mês de março tem um significado ainda mais especial. É reconhecer que cada conquista das mulheres no ambiente de trabalho representa um passo importante rumo à igualdade, ao respeito e à valorização profissional.

Mais do que números, os resultados representam histórias, reconhecimento e justiça para centenas de trabalhadoras que agora têm seus direitos assegurados. Cada bancária beneficiada simboliza a força da luta coletiva e a importância da organização sindical na defesa dos direitos das mulheres.



Os diretores do Sindicato Carlos Alberto da Fonseca e Jair dos Santos com empregadas da Caixa beneficiadas pela ação coletiva.

Em um mês marcado pela reflexão e valorização feminina, essa conquista reafirma que a mobilização transforma realidades e fortalece a busca por igualdade. Uma importante vitória para as bancárias e para toda a categoria.

Lei 15.377/2026: o que muda na prática para os bancários e como garantir seus direitos

A recente Lei nº 15.377, de 2 de abril de 2026, trouxe mudanças importantes na Consolidação das Leis do Trabalho que impactam diretamente o ambiente de trabalho — inclusive no setor bancário.

Embora não crie novos benefícios financeiros, a lei reforça um ponto essencial: o direito à saúde preventiva e à informação dentro das empresas.

A PARTIR DA NOVA LEGISLAÇÃO, AS INSTITUIÇÕES FINANCEIRAS DEVEM:

- Informar os trabalhadores sobre campanhas de saúde pública
- Divulgar orientações sobre prevenção de doenças
- Incentivar a vacinação, incluindo contra HPV
- Promover ações internas de

conscientização

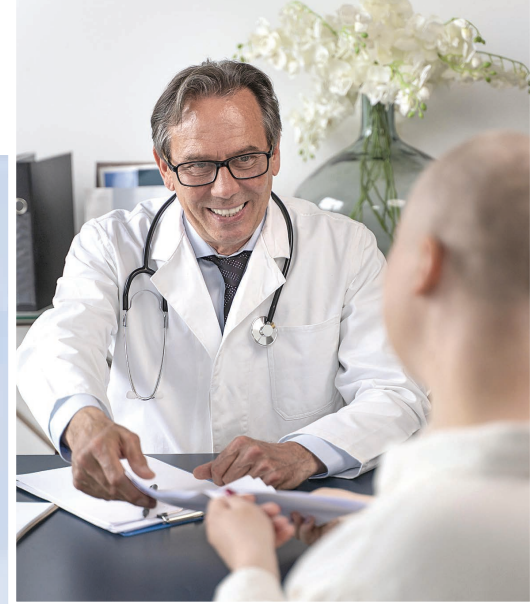
Na prática, isso significa que os bancos não podem mais se omitir. É obrigação institucional comunicar e orientar — não apenas cumprir metas.

Direito garantido: faltar para cuidar da saúde - Um dos pontos mais relevantes para a categoria é o reforço de um direito já previsto na CLT:

O bancário pode se ausentar do trabalho para realizar exames preventivos, sem prejuízo salarial.

ESSE DIREITO VALE PARA:

- Exames de prevenção de câncer (mama, próstata, colo do útero)
- Consultas e procedimentos preventivos
- Situações devidamente comprovadas



Em geral, a legislação prevê até 3 dias por ano para esse tipo de afastamento.

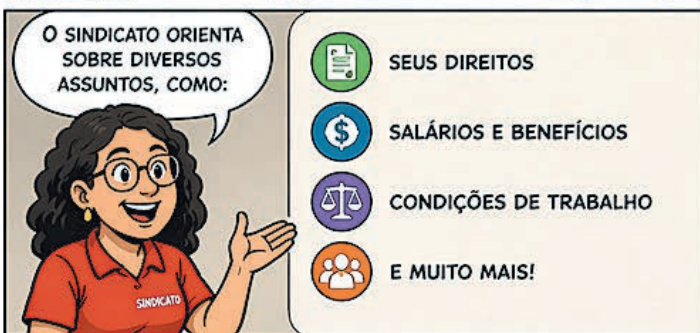
FIQUE ATENTO

Se você é bancário:

- Exija informação clara sobre campanhas de saúde
- Utilize seu direito de realizar exames preventivos
- Guarde comprovantes de atendimento
- Procure o Sindicato em caso de dificuldade.

Em caso de descumprimento da lei, denuncie ao Sindicato. Cuidar da saúde não é favor — é direito.

PROCURE SEMPRE ORIENTAÇÃO DO SINDICATO!



**DÚVIDA? PROBLEMA? NÃO ENFRETE SOZINHO!
PROCURE SEMPRE O SEU SINDICATO!**

**O SINDICATO
ESTÁ AQUI
PARA DEFENDER
VOCÊ E A CATEGORIA!**

SINDICATO NAS RUAS

Dia de Luta no Banco Bradesco e Itaú • Contra fechamento de agências e garantia de emprego.



Diretora do Sindicato se reúne com Pedro Ivo Santos, gerente regional do Banco Santander, na sede do Sindicato.



A diretora Itamara Moura, visita agências do Banco do Brasil, em São José dos Campos, com o candidato para o Economus, Lucas Lima.



Sindicato presenteia bancárias em homenagem ao Dia Internacional da Mulher



O Sindicato em conjunto com sindicatos filiados à UGT-SP, realizam um dia de Conscientização Contra o Femicídio na região central de São José dos Campos.



Os dirigentes João de Oliveira Júnior e Rosângela Aparecida Alves de Oliveira, participam do Encontro Nacional de Saúde do Trabalhador, promovido pela Contraf, em São Paulo.



Turismo cultural do Sindicato reuniu bancários e familiares em um dia de muita reflexão, contemplação e convivência.

A diretora Débora Ferreira Machado, representou a entidade na II Conferência Nacional do Trabalho, realizada pelo Ministério do Trabalho e Emprego, em São Paulo.



18 de abril é o dia Nacional do livro infantil



É por acreditar nisso, e por ser apaixonada por livros, que me dedico a despertar essa mesma paixão em outras pessoas. Atuo como mediadora de leitura, aproximando leitor e livro por meio de rodas de leitura, oficinas literárias e contação de histórias. Há quase três décadas, esse é o trabalho que desenvolvo nas minhas horas livres.

É impressionante como uma roda de leitura, acompanhada de breves comentários sobre a obra, já é suficiente para encantar. Muitas vezes, esse primeiro contato desperta o desejo de ler mais e mais.

Mas como criar, nas crianças, o gosto pela leitura?

Missão impossível? Ao contrário, trata-se de um caminho simples e prazeroso.

O primeiro passo é apresentar o livro des-

de muito cedo, a partir de um ano de vida, ou até antes. Prefira livros resistentes, coloridos e próprios para essa fase. Nessa idade, eles vão morder, lamber, puxar e até rasgar o pobre do livro, mas não se zangue, é assim que se lê até os dois anos de idade.

Dos três aos seis anos, já é possível introduzir livros mais delicados e mostrar às crianças, que eles são nossos amigos e que, portanto, não devem ser rabiscados, rasgados ou amassados. No entanto, mais importante do que isso é a experiência compartilhada. Leia com seus filhos, especialmente antes de dormir. Nesse momento de intimidade e ternura, que haja sempre um livro entre vocês. Seus filhos vão se lembrar disso para sempre.

Depois da primeira infância, não negligencie. Não transfira essa responsabilidade apenas para a escola. A formação de um leitor é gradual e depende do estímulo contínuo da família.

Mesmo que eles já tenham crescido um pouco, você precisa continuar associando o livro a momentos felizes, alegres e ternos da vida de seus filhos. Na Páscoa, dê o ovo que o menino pede, mas acrescente um livro no ninho do coelhinho. No Natal, dê a bicicleta que ele tanto quer, mas não se esqueça de colo-



car um livro no bagageiro. E quando sua filha passar pela fase da Barbie, (ela vai lhe pedir Barbie de presente durante alguns anos), não lhe negue este capricho, mas acrescente sempre um livro, junto ao pacote da boneca. Desta maneira, seus filhos farão naturalmente a associação do livro às coisas boas da vida e se tornarão bons leitores.

Mas, para que tudo dê certo, atenção: antes de comprar um livro, dê uma folheada e veja se ele desperta alguma emoção, seja pela história, pelas imagens ou pelo humor. Se você gostar, compre. Se não gostar, não leve. Porque, no fundo, adultos e crianças são feitos da mesma essência: aquilo que emociona, fica.



PAIXÃO PELOS LIVROS

“Os livros não mudam o mundo. Eles mudam as pessoas, e as pessoas mudam o mundo.”

Mário Quintana

Vem aí a Copa do Mundo dos Bancários: prepare o time e entre em campo!

No dia 23 de maio, das 8h às 17h, o Clube de Campo dos Bancários será palco de muita disputa, integração e espírito esportivo com a realização da Copa do Mundo dos Bancários, promovida pelo Sindicato. Será um dia para vestir a camisa, reunir os colegas, entrar em campo e mostrar que a categoria também dá show fora das agências. Mais do que competição, o evento promete confraternização, torcida animada e aquele clima de resenha entre amigos. As inscrições já estão abertas e o uniforme oficial já entra no jogo. O prazo das inscrições se encerram no dia 12 de maio

VALORES:

- Bancários sindicalizados e dependentes (acima de 17anos):
- R\$ 50,00 (com uniforme incluso)
- Bancários não sindicalizados: R\$ 150,00 (com uniforme incluso)

Monte sua equipe, convoque a torcida e garanta sua vaga. Afinal, quando o apito soar, o importante é participar, celebrar e fortalecer a união da categoria. >>> Para maiores informações entre em contato com diretor Michel (12) 98809-7662

Não fique no banco de reservas - venha fazer parte dessa grande partida!

CHEQUE MATE

Uma publicação do Sindicato dos Empregados em Estabelecimentos Bancários de São José dos Campos e Região

Base Territorial São José dos Campos, Campos do Jordão, Monteiro Lobato, Caraguatuba, Guararema, Paraibuna, São Sebastião, Jacareí, Santa Isabel, Santa Branca, Jambeiro, Ilhabela e Igaratá **Sede** Av. Dr. Mário Galvão, 318 • Jd. Bela Vista • CEP 12.209-004 • São José dos Campos-SP • Tel: (12) 3943-0660 • e-mail: seebsjc@sjcbancarios.com.br **Sub-Sedes** Rua Barão de Jacareí, 108 • Centro • CEP 12.308-001 • Jacareí-SP • Tel.: (12) 3951-4388 • e-mail: seebjacarei@sjcbancarios.com.br • Praça Cândido Mota, 193 • 2º Piso, Sala 42 • Centro • CEP 11.660-060 • Caraguatuba-SP • Tel.: (12) 3882-1613 • e-mail: seebcaragua@sjcbancarios.com.br **Presidente** Camilo José Preto **Diretor Financeiro** Carlos de Souza **Secretária Geral** Claudia Cavalheri Quiarelo **Redatora** Débora Ferreira Machado MTB 0082035/SP • Tiragem: 1.800 exemplares • Impressão: AllCor Gráfica • Diagramação: Adeldo Rochinski