

# Visão APSEF

A revista que acompanha você

## Ações judiciais

APSEF busca garantir aos associados direitos previstos na Constituição Federal



Veja os vencedores do Concurso de Poesias APSEF



Após o término de uma das campanhas eleitorais mais agressivas e de nível raso da história brasileira, eis que Dilma Rousseff, candidata da situação e escolha pessoal de Luis Inácio Lula da Silva, sai das urnas como a primeira mulher presidente da República.

Arrefecido o calor da disputa voto a voto, o País começa a discutir temas que foram solenemente ignorados ao longo dos últimos meses. E 2011 vem aí com a perspectiva de trazer ao debate a volta da cobrança de CPMF, o controle da mídia e o déficit nas contas públicas que pode comprometer novos investimentos, programas de melhoria da infra-estrutura, aumentos reais do salário-mínimo, das aposentadorias e dos salários dos servidores públicos. Promessas são promessas, mas quando acaba o horário gratuito de rádio e TV, não resistem à dura realidade das contas públicas, do Orçamento Geral da União e da impossibilidade de manutenção do faz-de-contas.

Entre promessas e mais promessas, ambos os candidatos que protagonizaram o segundo turno, Dilma e Serra, comprometeram-se também a combater de maneira implacável a corrupção na esfera pública. Claro, nunca houve na história deste País candidato a presidente que tenha dito algo em contrário e não seria diferente desta vez. Lula fez o mesmo, oito anos atrás. Contudo, entre discurso e prática, o Brasil assistiu nos últimos anos ao mensalão do Congresso Nacional, denúncias de desvios em órgãos estatais até chegar às suspeitas de malfeitos que teriam sido tratados na ante-sala do gabinete da então Ministra-Chefe da Casa Civil, hoje presidente eleita.

Há, em determinados setores da sociedade, o sentimento de que a corrupção nacional cresce em curva ascendente, apesar do governo insistir na tese de que o crescimento deu-se na apuração e no combate das irregularidades - levando então a população a acreditar que a quantidade é maior agora do que no passado. Se até hoje ninguém sabe se “os biscoitos da Tostines são mais fresquinhos porque vendem mais ou vendem mais por que são fresquinhos”, uma conclusão, todavia, é bastante perceptível: quanto mais aparelhamento sofre o Estado, menos translúcidas ficam suas janelas e mais fragilizadas ficam as carreiras de servidores.

E onde a transparência fica por demais embaçada, mais espaço existe para que o público se misture com o privado, para que o governo se con-

funda com o partido e os resultados obtido pela ação do Estado sejam cada vez mais questionáveis e duvidosos.

Se é verdadeiro o desejo da futura presidente de liderar um governo reto e transparente, recomenda-se que uma atenção e um tratamento diferenciado sejam conferidos ao conjunto de servidores ocupantes de cargos efetivos no âmbito da Administração Pública. Que a Polícia Federal, o Ministério Público e o Tribunal de Contas continuem a fazer o trabalho a eles conferido pelo ordenamento jurídico. Mas se o objetivo é fazer com que a corrupção seja sempre a exceção, é preciso fortalecer, valorizar e conferir poder aos servidores. Só eles podem, de fato - e a história ensina -, defender o Estado brasileiro dos ataques, dos achaques e dos interesses escusos momentâneos. Os verdadeiros fiscais do governo são os servidores, não apenas pela legitimidade, mas sobretudo pelo conhecimento e proximidade com atos e, principalmente, fatos.

É preciso retomar a discussão de temas importantes que acabaram esquecidos nos últimos anos no governo federal, como a ampliação do número de cargos de chefia privativos de servidores de carreira. É preciso dar força e prestígio às comissões de ética. É necessário, talvez, criar canais de denúncias anônimas que permitam trazer à tona irregularidades que acabam ignoradas pelo medo da perseguição e de ameaças. São os servidores que conhecem os meandros das repartições, dos processos e dos atalhos. E que silenciosos permanecem, com receio da represália ilegal.

Mais uma vez, está colocada a oportunidade de rediscutir a administração pública e seus servidores, e não apenas sob a ótica remuneratória. É também preciso azeitar a máquina pública e melhorar as condições de trabalho. Servidor algum tem orgulho de representar órgãos cuja qualidade dos serviços que presta é achincalhada diuturnamente, nos jornais e nas televisões. Que todas as promessas firmadas para a melhoria da segurança pública, saúde e educação sobrevivam às negociações dos pós-urnas.

Uma nova e inédita presidência feminina, com sua nova equipe. Novos ares em Brasília ou apenas o continuísmo da Era Lula? O crédito de 55% dos eleitores está dado. Tomara não seja desperdiçado.

## Visão APSEF

Ano 3 • Nº 8 • Dezembro 2010



Uma publicação da

### **PRESIDENTE**

Maria Cecília Soares da Silva Landim

### **VICE-PRESIDENTE DE ADMINISTRAÇÃO, FINANÇAS E PATRIMÔNIO**

Margarida Maria Gonzaga Pereira

### **VICE-PRESIDENTE DE ASSUNTOS JURÍDICOS**

Maria Benedita Ewerton de Sá

### **VICE-PRESIDENTE DE ASSUNTOS ASSISTENCIAIS**

Maria Eduvirgem Simas Pereira

### **VICE-PRESIDENTE DE ASSUNTOS SÓCIO-CULTURAIS**

Tania Maria Teixeira

### **CONSELHO FISCAL**

Arthur Oscar Franco de Sá

Priscila Maria Lima Hipólito

Marlene Maria Marsico

### **Endereço:**

SCN Qd. 02, Bloco D, Torre A, Salas 915/917

Edifício Liberty Mall - Brasília/DF

Cep. 70712-903

**Telefone: (61)3034-3983/3037-9072**

E-mail: presidencia@apsef.org.br

Site: www.apsef.org.br

### **Revista Visão APSEF**

#### **Edição e Coordenação:**

Cecília Resende (DF 03344JP)

**Reportagem:** Daniel Guerra e Kátia Paiva

**Projeto gráfico e diagramação:** Pablo Rodrigues

#### **Conselho Editorial**

Maria Cecília Landim

Edson Teramatsu

Cecília Resende

**Impressão:** Teixeira gráfica e editora

**04 Ações Judiciais**

A APSEF busca garantir aos associados direitos previstos na Constituição Federal

**08 Concurso de Poesias 2010**

APSEF publica os vencedores

**11 Entrevista**

**Carla Maria**

**Martins Gomes**

Saúde Suplementar aos servidores federais

**16 Educação Financeira**

Brasileiros não se planejam financeiramente e empréstimo consignado cresce no país

**19 Orçamento Público**

Servidores federais podem ficar sem aumento real no próximo ano

**21 Entrevista**

**Eloá Cathi Lor**

Conselheira da GEAP fala sobre Pecúlio Facultativo

**24 Artigo**

**Gisela Savioli**

Pressão alta: a assassina silenciosa

**26 Turismo rural**

Dicas para quem deseja viajar com a família neste fim de ano

**29 Dicas de Saúde****30 Notas**

# Ações judiciais

A busca da Justiça Federal para garantir direitos previstos na Constituição Federal ou proibir, suspender ou coibir procedimentos, orientações ou interpretações administrativas que causam graves prejuízos financeiros aos associados da APSEF

A criação da APSEF, em junho de 1997, deu-se em meio a um cenário bastante preocupante, coincidindo com a implementação das medidas preconizadas no Plano Diretor da Reforma do Aparelho do Estado, as quais, embora necessárias para a modernização da administração pública e importantes no contexto da busca de um novo modelo de desenvolvimento para o País - diante do agravamento da crise fiscal -, indicavam o advento de alterações profundas e com implicações nas conquistas dos servidores públicos alcançadas pelo advento da Constituição Federal promulgada em 1988.

Naquele ano já estava em curso a elaboração de duas emendas constitucionais, sendo a primeira voltada à gestão, as relações jurídicas dos servidores com a administração, novas prerrogativas dos Poderes para a organização administrativa e a fixação dos vencimentos dos cargos, dentre outros. A segunda apontava para uma profunda reforma da previdência do setor público, esta com repercussão inclusive na situação daqueles já aposentados, alcançados pela taxaçaõ da previdência.



Por consequência, desde aquele ano, mais de uma centena de ações foram impetradas pela Associação junto a Justiça Federal para garantir benefícios e vantagens aos aposentados e pensionistas do Serviço Público Federal. Sem dúvida uma iniciativa pioneira eis que, até aquele momento, as associações se voltavam para carreiras específicas ou, eventualmente a segmentos do Serviço Público, ao contrário da APSEF nascida sob a bandeira da defesa dos aposentados e pensionistas da esfera federal como um todo, independentemente de cargo ou órgão de origem.

Tal peculiaridade permitiu que, ainda em 1997, quando do advento da MP 1415/97, o Tribunal Regional Federal concedesse liminar para a não cobrança da contribuição previdenciária dos associados da APSEF, vinculados à administração direta, autárquica e fundacional, situação que perdurou até dezembro de 1998, quando, por força do advento da EC 20, foi decretada a constitucionalidade da cobrança previdenciária, mas minimizada com a alteração introduzida diante da pressão dos aposentados,

que isentou daquela cobrança injusta os proventos de valor inferior ao teto das aposentadorias vinculadas ao RGPS (hoje correspondente a R\$ 3.467,40).

Assim, para atender a inúmeras solicitações de nossos associados, apresentamos nesta edição de “Visão APSEF”, um quadro-resumo das ações em andamento na Justiça Federal, separadamente por órgão.

Ressalte-se que tais ações se encontram nas diversas fases de julgamento, das quais não refletem, ainda, a decisão final da Justiça, embora determine um acompanhamento permanente desta Associação.

## **I. AÇÕES JUDICIAIS EM ANDAMENTO ABRANGENDO TODOS OS ASSOCIADOS – de todos os Ministérios, Comando do Exército, Comando da Aeronáutica, INSS e FUNASA, independentemente da carreira**

1. Garantir o pagamento da parcela dos 28,86%, concedido aos militares.<sup>1</sup>
2. Garantir o pagamento da parcela dos 3,17%.<sup>1</sup>
3. Pagamento correto do abono especial de 10,8%, criado pela Lei nº 7.333/85.
4. Quintos – Impedir a alteração do critério do cálculo dos quintos incorporados, nos termos do Ofício-Circular nº 33/96-SRH/MARE
5. Quintos – Manutenção da Decisão nº 481/97 – TCU – opção de função
6. VPNI – Assegurar a aplicação dos reajustes dos valores incorporados como Quintos/Décimos, transformados em VPNI
7. Contagem do tempo de serviço público prestado sob o regime CLT para incorporação do adicional pelo exercício de função – opção DAS
8. Pagamento da GDAJ – Gratificação de Desempenho de Atividade Jurídica, no percentual de 30% do vencimento básico (processo sobrestado aguardando julgamento de outros semelhantes no STJ)
9. Manutenção da GADF – Gratificação de Atividade de Desempenho de Função, paga cumulativamente com a VPNI e vencimento da função gratificada
10. Garantir a incorporação do percentual de 13,23%, considerando revisão geral da remuneração dos servidores públicos, em fase de publicação da sentença.

11. Assegurar a continuidade do pagamento da GADF cumulativamente com a VPNI (transformação das parcelas incorporadas de Décimos/Quintos)
12. Garantir o pagamento dos atrasados às pensionistas, de 2005 a 2010, cujas pensões foram concedidas a partir de jan/2004, em cumprimento às disposições da Lei nº 10.883/2004, que determinou o reajuste daquelas pensões nos mesmos índices pagos aos aposentados e pensionistas do INSS, regidos pelo RGPS – Regime Geral da Previdência Social – RGPS.
13. Garantir a integralização da aposentadoria proporcional, em função da contribuição previdenciária descontada desde 2003, com a conseqüente conversão em aposentadoria integral após o cumprimento do pagamento dos 35 anos de contribuição.

## **II. AÇÕES JUDICIAIS EM ANDAMENTO ABRANGENDO SERVIDORES AGREGADOS - associados de todos os Ministérios, Comando do Exército, Comando da Aeronáutica e INSS)**

1. Garantir o pagamento da parcela dos 28,86%, concedido aos militares.<sup>1</sup>
2. Garantir o pagamento da parcela dos 3,17%.<sup>1</sup>
3. Garantir o restabelecimento do pagamento da vantagem do artigo 184, da Lei nº 1.711/52, bem como a manutenção do critério de cálculo, o qual estabelece que o adicional de 20% deve incidir sobre o valor da função agregada.<sup>4</sup>
4. Impedir a retirada de diversas vantagens de natureza pessoal recebidas há mais de cinco anos pelos Agregados.<sup>4</sup>
5. Impedir a suspensão do pagamento cumulativo do ATS e do Bienal Judicial (especificamente para os associados do Ministério da Saúde e do INSS).<sup>4</sup>
6. Proceder a regularização da situação dos servidores Agregados, tomando-se por base para o símbolo da agregação o valor integral da função.<sup>3</sup>
7. Garantir a extensão do reajuste da remuneração dos DAS 1, 2 3 aos servidores agregados.
8. Proceder à anulação do termo de opção assinado pelos servidores agregados.<sup>3</sup>

### **III. AÇÕES JUDICIAIS ESPECIFICAS EM ANDAMENTO – associados vinculados aos Ministérios da Saúde, da Previdência e do Trabalho e Emprego e FUNASA**

1. Pagamento da GDATA – Gratificação de Desempenho de Atividade Técnico-Administrativa, em percentual igual ao recebido pelos servidores ativos.<sup>2</sup>
2. Pagamento da Pagamento da GDATA – Gratificação de Desempenho de Atividade Técnico-Administrativa, em percentual igual ao recebido pelos servidores ativos - (Ação específica da FUNASA).<sup>3</sup>
3. Pagamento da GDASST – Gratificação de Desempenho da Seguridade Social e do Trabalho, em percentual igual ao recebido pelos servidores ativos - (Ação específica da FUNASA).<sup>3</sup>
4. Pagamento da GDASST – Gratificação de Desempenho da Seguridade Social e do Trabalho, em percentual igual ao recebido pelos servidores ativos.<sup>3</sup>
5. Pagamento da GDPST – Gratificação de Desempenho da Previdência, da Saúde e do Trabalho, em percentual igual ao recebido pelos servidores ativos.<sup>3</sup>
6. Assegurar a continuidade do pagamento integral das gratificações de desempenho – GDATA, GDASST e GDPST, relativamente aos associados aposentados proporcionalmente.
7. Assegurar o pagamento correspondente a 80 pontos relativo ao desempenho institucional após a implementação das disposições do Decreto nº 7.133, de 19/03/2010, relativamente à GDPST.
8. Impedir a suspensão do pagamento cumulativo do ATS e do Bienal Judicial (especificamente para os associados do Ministério da Saúde).<sup>4</sup>
9. Impedir a retirada de parcelas relativas a Quinquênios e Bienal (especificamente envolvendo associados do Ministério da Saúde)
10. Alteração do critério de cálculo da GADF – Gratificação de Atividade de Desempenho de Função (específico para os associados da FUNASA).
11. Impedir redução de proventos e reposição ao erário, em face de determinação de exclusão de diversas rubricas, considerando dispositivos contidos na Lei nº 11.355/2006, e legislação superveniente (situação específica da FUNASA).
12. Manutenção da posse e direito de compra dos imóveis funcionais (específica para os associados do MS).

### **IV. AÇÕES JUDICIAIS ESPECIFICAS EM ANDAMENTO – associados do Comando do Exército e do Comando da Aeronáutica**

1. Pagamento da GDATA – Gratificação de Desempenho de Atividade Técnico-Administrativa, em percentual igual ao recebido pelos servidores ativos.<sup>2</sup>
2. Pagamento da GDPGTAS – Gratificação de Desempenho de Atividade Técnico-Administrativa e de Suporte, em percentual igual ao recebido pelos servidores ativos.<sup>3</sup>
3. Pagamento da Pagamento da GDPGPE – Gratificação de Desempenho do Plano Geral de Cargos do Poder Executivo, em percentual igual ao recebido pelos servidores ativos.<sup>3</sup>
4. Assegurar a continuidade do pagamento integral das gratificações de desempenho – GDATA, GDPGTAS e GDPGPE, relativamente aos associados aposentados proporcionalmente.
5. Assegurar o pagamento correspondente a 80 pontos relativo ao desempenho institucional após a implementação das disposições do Decreto nº 7.133, de 19/03/2010 relativamente à gratificação de desempenho - GDPGPE

### **V. AÇÕES JUDICIAIS ESPECIFICAS EM ANDAMENTO - Ministérios da Agricultura, da Cultura, da Educação, da Fazenda, da Justiça, das Comunicações, de Minas e Energia, do Planejamento e dos Transportes**

1. Pagamento da GDATA – Gratificação de Desempenho de Atividade Técnico-Administrativa, no mesmo percentual pago aos servidores ativos.<sup>2</sup>
2. Pagamento da GDPGTAS – Gratificação de Desempenho de Atividade Técnico-Administrativa e de Suporte, no mesmo percentual pago aos servidores ativos.<sup>3</sup>
3. Pagamento da Pagamento da GDPGPE – Gratificação de Desempenho do Plano Geral de Cargos do Poder Executivo, no mesmo percentual pago aos servidores ativos.<sup>3</sup>
4. Assegurar a percepção da GDFFA – Gratificação de Desempenho dos Fiscais Federais Agropecuários, no mesmo percentual pago aos servidores ativos, relativamente aos Fiscais Federais Agropecuários do MAPA

5. Assegurar o pagamento da GDATP – Gratificação de Desempenho de Atividade Técnica de Planejamento, no percentual de 80%, relativamente aos Técnicos de Planejamento do MP
6. Assegurar a continuidade do pagamento integral das gratificações de desempenho – GDATA, GDPGTAS, GDPGPE, GDFFA (específica filiados MAPA), e GDATP (específica Técnicos de Planejamento), relativamente aos associados aposentados proporcionalmente.
7. Assegurar o pagamento correspondente a 80 pontos relativo ao desempenho institucional após a implementação das disposições do Decreto nº 7.133, de 19/03/2010 relativamente à gratificação de desempenho – GDPGPE e GDFFA.

#### **VI. AÇÕES JUDICIAIS ESPECIFICAS EM ANDAMENTO – associados vinculados às Autarquias: INCRA, DPRF e IPEA**

1. Pagamento da GDATA – Gratificação de Desempenho de Atividade Técnico-Administrativa, em percentual igual aos dos servidores ativos, relativamente ao INCRA e DPRF
2. Pagamento da GDARA – Gratificação de Desempenho de Atividade de Reforma Agrária, em percentual igual ao dos servidores ativos relativamente ao INCRA
3. Pagamento da GDAIPEA – Gratificação de Desempenho de Atividades Específicas do IPEA, em percentual igual ao dos servidores ativos do IPEA
4. Pagamento da Gratificação de Desempenho de Atividade de Apoio Técnico-Administrativo à Polícia Rodoviária Federal – GDATPRF, em percentual igual aos dos servidores ativos do DPRF
5. Assegurar o pagamento correspondente a 80 pontos relativo ao desempenho institucional após a implementação das disposições do Decreto nº 7.133, de 19/03/2010 relativamente à gratificação de desempenho – GDARA e GDAIPEA

#### **X. AÇÕES JUDICIAIS ESPECÍFICAS EM ANDAMENTO – associados vinculados ao INSS**

1. Pagamento da GDATA – Gratificação de Desempenho de Atividade Técnico-Administrativa, em percentual igual ao recebido pelos servidores ativos <sup>3</sup>

2. Pagamento da GDASS – Gratificação de Desempenho de Atividade do Seguro Social, em percentual igual ao recebido pelos servidores ativos. <sup>3</sup>
3. Assegurar a continuidade do pagamento integral das gratificações de desempenho – GDATA e GDASS, relativamente aos associados aposentados proporcionalmente.
4. Assegurar o pagamento correspondente a 80 pontos relativo ao desempenho institucional após a implementação das disposições do Decreto nº 7.133, de 19/03/2010.
5. Impedir a suspensão do pagamento cumulativo do ATS e do Bienal Judicial
6. Impedir a retirada de parcelas relativas a Quinquênios e Bienal
7. Manutenção da posse e direito de compra dos imóveis funcionais

#### **XI. AÇÃO JUDICIAL ESPECÍFICA EM ANDAMENTO – associados vinculados ao DNER**

1. Enquadramento de servidores oriundos do ex-DNER no Plano Especial de Cargos do DNIT.

ORGÃO	Nº ACOES		TOTAL
	GERAL	ESPEC	
Ministério da Saúde	21	08	29
Ministério da Previdência	21	05	26
Ministério do Trabalho e Emprego	21	05	26
FUNASA	21	08	29
INSS	21	07	28
Comando do Exército	21	05	26
Comando do Aeronautica	21	05	26
Ministério da Agricultura	21	06	27
Ministério da Cultura	21	05	26
Ministério da Educação	21	05	26
Ministério da Fazenda	21	05	26
Ministério da Justiça	21	05	26
Ministério das Comunicações	21	05	26
Ministério de Minas e Energia	21	05	26
Ministério do Planejamento	21	06	27
Ministério dos Transportes	21	05	26
DNER	0	01	01
INCRA	0	03	03
DPRF	0	02	02
IPEA	0	02	02

<sup>1</sup> em execução - fase de pagamento

<sup>2</sup> em fase inicial de execução – apuração dos valores devidos

<sup>3</sup> ação julgada procedente em primeira instância

<sup>4</sup> concedido por força de Mandado de Segurança

# CONCURSO DE

## REFLEXÃO

Folheando uma cartilha,  
você aprendeu a ler.

Segurando um lápis,  
começou a escrever.

Sua mãe, orgulhosa, exibiu seu  
caderno, com a letra linda.

Você foi crescendo e aprendendo,  
lendo e repetindo,

Escrevendo e apagando,  
e reescrevendo e lendo,

Para nunca esquecer.

E foi assim, com o lápis na mão,  
que você escreveu lindos versos e  
belas cartas de amor.

Mas o tempo passou.

E tudo o que fazia,  
com a mão e o coração,

Faz hoje, com uma tecla  
do computador.

Esse monstro cibernético,  
devorador,  
atrofiador,

Engoliu sua cartilha,  
seu caderno, seu lápis,

Seu diário, seus versos e suas lindas  
cartas de amor.

Hoje você não segura um livro nas  
mãos e abre. Conecta.

Não se preocupa com a beleza  
da letra. Digita.

Não usa uma borracha e apaga.  
Deleta.

Não pesquisa em uma enciclopédia.  
Busca.

Não vira uma página. Acessa.

Não toma uma folha limpa para  
mudar de assunto. Abre uma janela.

Não raciocina para produzir uma  
idéia brilhante. Copia.

Não passa a limpo seu rascunho.  
Imprime.

Não folheia mais o dicionário.

Pressiona uma tecla, aciona um ícone  
que lhe dá uma “mãozinha”.

Você já não encontra os amigos para  
sentar na praça, conversar,

Tomar um sorvete, ou ir ao cinema e  
namorar. Entra no orkut, no MSN,  
loca um DVD.

Então...

Por que pensar, raciocinar, refletir,  
investigar, comparar, analisar, julgar?

Está tudo ali, no computador, pronto,  
acabado e revisado.

Tudo tão simples, tão fácil, tão ao seu  
alcance!

Por que trocar cartas de amor?  
Você manda um e-mail, envia uma  
mensagem.

Não sente saudade.

Basta acionar a webcam e a imagem  
dela está lá, no seu computador.

Por que sentir saudade? Saudade não  
faz mais sentido. Amor, também não.

São palavras desgastadas,  
ultrapassadas.

Por que sentir vontade de pegar na  
mão, ou roubar um beijo?

A internet lhe mostra que é tão  
simples “ficar” e fazer sexo.

Romantismo?!

Esta palavra está em desuso,  
esquecida no baú da saudade.

Como é folhear um livro,  
escrever uma carta,

Copiar um poema ou a letra  
de uma canção?

Você não sabe.

Sua mão atrofiou,  
seu pensamento embotou,

Sua romantismo acabou,  
sua emoção definhou.

Toda a beleza da habilidade humana;

A alegria de pensar e criar; a emoção  
de escrever;

Tudo foi congelado, engessado e  
jogado numa lixeira,

que ironicamente é chamada de ícone.

Só o monstro cibernético sobreviveu,

Evoluiu e lhe subjugou.

Margarida Maria de Barros Freitas

Ministério da Cultura

1º  
LUGAR

# POESIAS 2010

## MULHER

Quando Deus criou o homem  
 E percebeu que ele estava só  
 Não pensou duas vezes  
 Criou a mulher e colocou-a ao seu redor  
 Deste dia em diante  
 Nada mais foi como antes  
 Dali surgira a paz, a beleza, o amor.  
 A mulher chegou e logo o homem  
 Percebeu que muito mais que complemento  
 Teria um ser terreno,  
 Imagem e semelhança de Deus para amar  
 E ela chegou  
 Com meiguice e carinho  
 Pouco a pouco conquistou seu espaço  
 Dentro do coração e da mente  
 Daquela que não sabia amar.  
 Ela foi conquistando de mansinho  
 E pouco depois deu ao homem um filho  
 E daí surgiu a primeira família terrena.  
 Com seu jeito inigualável,  
 Criou seu filho até a multiplicação.  
 Chegando aos tempos modernos  
 Em meio a saias e ternos  
 Ela conquistou seu lugar  
 Desdobra-se entre a guarda da casa,

Cuidados com os filhos, esposo,  
 Trabalho fora do lar.  
 E como se tudo isso fosse pouco  
 Nas horas que teria para descanso  
 Ela resolveu estudar.  
 E estudando formou-se.  
 Foi Enfermeira, Advogada, Médica, tudo que quis ser  
 Mas sem nunca esquecer-se  
 Dos trabalhos do lar.  
 Seu coração é imenso  
 Nada escapa o seu olhar  
 Para tudo encontra tempo  
 Cuida da beleza do corpo  
 Sem esquecer-se dos cuidados da alma.  
 Depois de tanto tempo, séculos,  
 Ela ainda mantém como maestria  
 A função para a qual foi criada:  
 Amar.

Creusa Fonseca Rollemberg  
 Ministério da Saúde



## CONCURSO DE POESIAS 2010

## O TEMPO

Eu queria fazer um poema...  
 E falar da beleza que a vida contém  
 Nos tempos a nós concedidos  
 Passado, presente e futuro também  
 O passado é história, o futuro um mistério!  
 O presente, uma graça, um Dom, uma dádiva,  
 Por isso se chama ... "presente".  
 Mas as palavras voam e se perdem  
 Na longevidade da vida...  
 Até parece um "ping-pong"  
 Entre lembranças e uma saudade,  
 Tão dolorida!...

Eu queria fazer um poema...  
 Que falasse de lutas e vitórias; encontros...  
 desencontros, flores e espinhos;  
 De sementes espalhadas... de pedras no caminho,  
 Do respeito... do valor da amizade,  
 Caminho certo da felicidade.  
 Tropeço, levanto e insisto,  
 Persevero e não desisto!  
 No caminho da humildade...  
 Como águia depenada que,  
 Atrás da rocha fica escondida,  
 Insisto em memorizar lições,  
 Da "Universidade - Vida"...  
 No crepúsculo da tarde, a paz,  
 Me envolve no "sono-alegria",

Pela gratuidade da vida,  
 Por uma missão cumprida...  
 E os versos então, sem rima,  
 Vão falando de encantos... desencantos;  
 Risos e lágrimas unem-se com carinho,  
 Na brisa mansa que me envolve de mansinho.  
 De mãos dadas, na amizade,  
 Convido você, "meu amigo",  
 Para nossa "bagagem" somar.  
 No tempo, sem tempo para esbanjar!  
 Não importa o chão que pisamos,  
 Se houve pranto ou apenas gargalhamos,  
 Se houveram falhas em nossos passos;  
 Defeitos... tudo morre num abraço!  
 O que importa é a alma redimida  
 Pelo amor e alegria do perdão,  
 Fazendo eco em nosso coração!  
 Como a águia que renova suas penas  
 Voemos alto, envolvidos no mistério  
 Da luz de uma "estrela cadente"  
 A vida de Deus, na vida da gente,  
 Eu queria fazer um poema...

Adelina Marcondes Bangoim  
 Ministério do Exército



# Saúde Suplementar

Em entrevista à revista “Visão APSEF”, a advogada **Carla Maria Martins Gomes** fala sobre a saúde suplementar no serviço público federal e as mudanças com a publicação da Portaria nº 5, em 13 de outubro de 2010.

**isã APSEF:** Com a publicação Portaria nº 5, acima referida, o Governo trouxe uma nova regulamentação sobre a Assistência à Saúde Suplementar do Servidor. Quais são os principais pontos norteadores?

**Carla M. Martins:** A Assistência à Saúde do Servidor está assegurada na Lei 8.112, desde 1990, no artigo 230. Passou por algumas alterações legislativas, mas sempre assegurando ao servidor público algum benefício para que tenha a parte assistencial da saúde suplementar. A alteração mais significativa que teve nesse artigo foi em 2006, com a Lei 11.302, que modificou a redação original, prevendo quais seriam as modalidades de assistência à saúde suplementar do servidor. A partir daí, começou a regulamentação normativa desse artigo, feita pelo Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão – MP, por intermédio da Secretaria de Recursos Humanos. As regulamentações tiveram o intuito de padronizar a assistência a saúde suplementar, pois, antes da regulamentação, cada órgão estabelecia uma prestação de serviço diferenciada. Era comum achar um servidor do Ministério do Trabalho com cobertura assistencial diferente da praticada por outro Ministério, inclusive existiam órgãos sem recursos orçamentários para a assistência à saúde de seus servidores, como as universidades federais. Com a regulamentação, hoje norteada pela Portaria nº 05/2010, estabeleceu-se um padrão mínimo para todos e, com isso, eliminou-se a falta de isonomia entre os servidores, relativamente a este benefício. Se não é possível fazer isso em termos financeiros entre Legislativo, Executivo e Judi-



ciário, ao menos no plano do Executivo, órgãos da administração direta, autarquias e fundações, todos os servidores têm acesso ao mesmo tipo de cobertura assistencial, procedimentos e atendimentos. Ao padronizar, o MP consegue dizer aos servidores que, independentemente do salário recebido, eles terão uma cobertura mínima assistencial. E com o tempo, o valor do auxílio foi aumentando, o que deve ser considerado um grande avanço, pois, ano passado, foi estabelecido um valor de custeio de responsabilidade da União de acordo com a faixa remuneratória do servidor e sua idade. Ou seja, aqueles que recebem menos e têm uma faixa etária elevada, possuem um valor de custeio maior do que aquele que é mais jovem e recebe mais.

**isã APSEF:** Qual a sua opinião sobre os novos critérios adotados?

**Carla M. Martins:** É justo porque procura equalizar as diferenças. Toda pessoa que tem uma maior faixa etária gasta muito mais com assistência à saúde, tanto com serviços como com medicamentos. E, geralmente, são as pessoas que recebem menos,

pois estão na inatividade. Então, essa inversão de quem ganha menos e tem mais idade receber mais, é uma forma de reequilibrar e, de fato, praticar a isonomia. Na prática isto se chama equidade, ou seja, corrigir as distorções verificadas.

**Visão APSEF:** Com a edição desta portaria, houve uma inovação do Governo que passou a dar atenção também à saúde bucal. Quais foram as mudanças neste sentido?

**Carla M. Martins:** A assistência odontológica está sendo encarado como necessidade de saúde pública. Os dentistas costumam falar que a boca é a porta de entrada da saúde da pessoa. Ou seja, não adianta tratar da saúde e esquecer a parte bucal. Agora está sendo incluído como serviço necessário para a assistência do servidor. Primeiro se pensou em cuidar da assistência médica, pois se

**“Há mais consistência e legitimidade defender direitos coletivos, fortalecendo os planos em grupo, aliado ao fato de que também há redução nos custos dos serviços”**

entende que seria o principal. Agora, vendo a necessidade da odontologia, passa-se a ter cobertura destes serviços, até no intuito de prevenção. Ou seja, está se vendo a assistência a saúde não como uma parte corretiva, mas preventiva. Disponibilizar aos servidores assistências

que vão permitir com que eles não adoeçam, para que isso gere melhor produtividade e qualidade de vida. Hoje é isso que está sendo cobrado e divulgado pelos órgãos de RH.

**Visão APSEF:** Como os servidores podem ter acesso a esse Plano de Assistência a Saúde, que engloba a parte médica e odontológica?

**Carla M. Martins:** A Lei 9.656, que trata dos planos, voltou-se para os planos individuais. Com o passar do tempo, observou-se que há mais consistência e legitimidade defender direitos coletivos, fortalecendo os planos em grupo, aliado ao fato

de que também há redução nos custos dos serviços. É possível trazer uma massa maior e conseguir oferecer preços melhores para os servidores. A Portaria nº 05/2010 também veio nessa linha, ou seja, ela veio toda estruturada, voltando-se para os servidores como um todo e não uma contratação deles para produtos individuais. A regulamentação da assistência à saúde suplementar pela Secretaria de Recursos Humanos do Ministério do Planejamento veio 15 dias após a regulamentação da ANS para os planos coletivos, ocorrida com a publicação da Resolução Normativa nº 195/2009. Até então, não havia uma distinção clara dos planos em grupo. Com essa regulamentação, ficou mais fácil identificar as vantagens dos planos coletivos: não há necessidade de carência, os reajustes são mais fáceis de serem discutidos, pois abrange um grupo, os valores oferecidos podem ser menores, e é possível colocar coberturas que não estariam previstas em planos individuais, como, por exemplo, transtornos decorrentes de agravos ocupacionais.

**Visão APSEF:** De que forma o servidor pode optar por um plano coletivo?

**Carla M. Martins:** Anteriormente, o servidor deveria ser vinculado a um órgão, fazia-se uma licitação e contratava uma operadora de abrangência nacional. Nesse caso, a adesão era baixa porque uma operadora que era boa para uma região não era boa para outra. Hoje é utilizado o modelo do auxílio, ou seja, o servidor escolhe o plano que quer, de acordo com a sua região. Assim, o órgão credita o valor diretamente para o servidor, desde que ele comprove que contratou um plano coletivo que atende as regras de padronização estabelecidas na Portaria. É nessa linha que a APSEF tem trabalhado. Ela fechou um convênio com uma administradora de benefício, ofertando planos de odontologia de várias operadoras. Isso facilita a escolha por parte do servidor. Diferente da licitação. Uma administradora pode dar um leque de opções, desde custo a rede assistencial. E o servidor pode escolher de acordo com o melhor para sua localidade, ajustando melhor à sua realidade.



# Plano odontológico APSEF firma parceria

**Associados podem aderir a planos odontológicos e requerer auxílio de responsabilidade da União**

A Associação Nacional dos Servidores Ativos, Aposentados e Pensionistas do Serviço Público Federal (APSEF) firmou parceria com a Aliança Administradora de Benefícios de Saúde para oferecer planos odontológicos para os associados, que tenham vínculo com órgãos da Administração Direta, Autarquias e Fundações. Agora, eles têm direito ao plano odontológico da Pro-

dent ou da Odontogroup podendo ser utilizados em qualquer lugar do país.

Como o plano odontológico oferecido é coletivo e está de acordo com regras da Portaria Normativa SRH/MP nº 5, de 11 de outubro de 2010, o servidor pode solicitar o recebimento do Auxílio-Saúde subsidiado pela União. O valor do benefício altera conforme a idade e a remuneração do

servidor ativo, aposentado ou pensionista. O auxílio é depositado diretamente para o servidor, após comprovação da adesão ao plano odontológico.

No Plano Master da Prodent, oferecido pela Aliança Administradora, o beneficiário tem cobertura clínica completa de 250 procedimentos odontológicos e ainda isenção total de carências. Por meio do plano odontológico o servidor poderá realizar procedimentos como: clínica geral; restaurações; tratamento de gengiva e canal; radiologia; cirurgia oral menor; odontopediatria; prótese provisória; e aparelhos ortodônticos, exceto documentação e manutenção.



Já a Odontogroup oferece cobertura de exames clínicos, radiologia, prevenção, odontopediatria, dentística, endodontia, periodontia e cirurgia. As adesões até 30 de janeiro de 2011 terão isenção de carências. O associado ainda conta com programas de prevenção, uso ilimitado de procedimentos e sem nenhuma coparticipação nos procedimentos que são cobertos pelo plano Odontoclínico.

Além dos associados à APSEF, o benefício também se estende aos cônjuges e companheiros, desde que comprovada união estável; aos filhos e enteados solteiros com até 21 anos ou maiores que 21 anos, caso haja algum tipo de invalidez e ainda aos filhos solteiros, com até 25 anos, que estejam cursando algum curso de nível superior comprovado pelo Ministério da Educação.

E como garantia aos servidores e pensionistas associados à APSEF, a Aliança Administradora possui registro na Agência Nacional de Saúde Suplementar – sob o nº 416.771. Este registro é a comprovação de que a Administradora atende a todas as exigências legais impostas pela ANS, que também estipula os planos odontológicos da Prodent e da Odontogroup.

## Informações

### Aliança Administradora

SCN Quadra 05 - Bloco A - Torre Sul - Sala 216  
Edifício Brasília Shopping  
CEP 70715 - 900  
Brasília-DF.  
De segunda a sexta-feira, de 8h30 às 18h.

### Telefones

Brasília: (61) 2103 7000  
Regiões metropolitanas: 4062 5693  
Demais localidades: 0800 603 7007  
De segunda a quinta-feira, de 8h às 20h.  
Sexta-feira, de 8h às 18h.

# Você, Servidor Público Federal, agora, pode ter um plano odontológico com tudo o que você precisa!



Plano odontológico  
por **R\$ 21,50<sup>1</sup>**



Plano odontológico  
por **R\$ 22,68<sup>2</sup>**

## Veja as vantagens preparadas para você:

- Adesão sem carência<sup>3</sup>
- Cobertura em todo o Brasil
- Direito de requerer o auxílio-saúde da União<sup>4</sup>
- Mais de 250 procedimentos cobertos<sup>2</sup>

Com a Aliança Administradora você garante seu Programa de Prevenção e ainda tem uso ilimitado dos procedimentos.

**Aliança**  
Administradora de Benefícios de Saúde

[www.aliancaadm.com.br](http://www.aliancaadm.com.br)  
(61) 2103 7000



Aliança Administradora:

ANS: nº 416771

Prodent:

ANS: nº 380041

Odontogroup:

ANS: nº 389854

# Poupar ou consignar



Números mostram que poucos brasileiros organizam-se financeiramente. Empréstimo consignado cresce no país.

Há uma máxima brasileira, uma espécie de característica do povo tupiniquim que diz: “no Brasil em tudo se dá um jeitinho”. Seja por chantagem emocional, mediante troca de favores ou até mesmo com a promessa de recompensas, não importa. O fato é que é quase uma regra inerente ao bom brasileiro cultivar o costume de deixar tudo, literalmente, para a última hora, pecando por não planejar suas ações e tendo que dar o suposto “jeitinho”, cada indivíduo à sua maneira.

Mas e no âmbito financeiro? Será que o brasileiro preocupa-se em quitar dívidas e realizar pagamentos em tempo hábil? Ou deixa para fazê-lo já no fim do prazo, ou até mesmo após esgotado o período permitido? Segundo o economista Djalma Lustosa, da Unidade da Receita Federal do Estado de Goiás, pouquíssimos têm este hábito. “É uma questão cultural de nosso povo resolver pendências financeiras na última hora. Há ainda os que conferem a taxa de juros e, interpretando-a

como baixa ou irrisória, simplesmente adiam o pagamento”, diz ele.

Segundo a matéria “Brasileiro não planeja velhice e não tem medo de envelhecer”, publicada pelo portal eletrônico Mais de 50, em setembro de 2010, o retrato do povo brasileiro é o de uma nação em que 46% dos cidadãos não receiam a velhice em termos de saúde e disposição, enquanto 64% deste mesmo povo não planejam sua vida financeira para a terceira idade. Dentre outros percentuais, 7% dos pouco mais de mil entrevistados mantêm alguma reserva econômica para não ter maiores surpresas na velhice.

### BAIXOS JUROS , ALTOS PRAZOS: DÍVIDA PERENE

Para servidores ativos e aposentados do serviço público há uma modalidade de empréstimo em que o desconto das prestações incide diretamente na folha de pagamento. É o chamado empréstimo consignado, que concede, entre outras benesses, as facilidades de negociar o empréstimo através de sindicatos e conseguir o valor por um banco que não o da conta na qual é creditado o salário.

Nesta modalidade, o valor máximo é normalmente estipulado de maneira semelhante aos limites dos cartões de crédito, ficando o teto definido a partir do salário e, em algumas vezes, do prazo. As prestações podem comprometer até 30% da quantia mensal líquida paga ao cidadão. Sobre os prazos, há financiamentos que chegam a setenta e duas parcelas, com os juros variando entre 1,5% e 3,5%.

Segundo o Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão (MPOG), a movimentação média de consignações é de cerca de R\$ 400 milhões por mês. Dados do órgão apontam que existem hoje na administração pública federal 258 órgãos com cerca de 1.000 unidades de Recursos Humanos e 1,3 milhão de servidores públicos do Poder Executivo. O SIAPE registra 1.083 entidades autorizadas a realizar operações de consignação na folha de pessoal do servidor civil do Poder Executivo.

A **tabela 1** mostra o balanço anual de consignações feito pelo MPOG em relação aos anos de 2006, 2007 e 2008.

É importante atentar para a última linha do quadro: a do número de operações de consignação. Para o economista Djalma Lustosa, o salto médio de quase 9 milhões de novas consignações a cada ano mostra que o brasileiro não poupa. “Mesmo com a diminuição no número de entidades cadastradas para a modalidade de empréstimo consignado, seja por inadimplência ou outro motivo, o servidor procurou mais ainda esta alternativa. Planejar as ações econômicas sairia muito mais viável ao bolso, mas o brasileiro não atenta para isso”, diz ele.

Por outro lado, Lustosa afirma que o empréstimo consignado não é algo ruim ou um convite ao endividamento. Ele acredita que é um meio viável e até mesmo cômodo, principalmente por incidir na folha de pagamento. “O que eu não recomendo é tomar o empréstimo sem calcular, pensar no número de parcelas, no impacto orçamentário

Tabela 1

Ano	2005	2006	2007
Entidades cadastradas	1280	1360	1083
Impacto total das consignações na folha	R\$ 3,3 bilhões	R\$ 4,3 bilhões	R\$ 5,2 bilhões
Impacto de operações de empréstimo	R\$ 1,8 bilhões	R\$ 2,5 bilhões	R\$ 3,3 bilhões
Número de operações de consignação	R\$ 18,4 milhões	R\$ 25,2 milhões	R\$ 36,1 milhões

Fonte: Site oficial do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão

mensal. Com planejamento, não há porque temer”, completa.

### POR QUE NÃO POUPAR?

O jeitinho brasileiro, citado no início da matéria, muitas vezes tem como exemplo a questão dos empréstimos e da falta de costume quanto à poupança a longo prazo. Tomar emprestado para pagar aos poucos pode parecer mais fácil e interessante do que privar-se de alguns gastos para juntar dinheiro. Ledo en-

gano: dividir um empréstimo em muitas prestações é uma facilidade à primeira vista, mas o alto número de parcelas representa justamente um maior tempo na condição de devedor.

Paulo Érico Vaz, servidor público do quadro das Centrais Elétricas do Norte do Brasil S/A (Eletronorte), sediada em Brasília/DF, recorreu a um empréstimo consignado há 8 meses para quitar o automóvel da esposa. “Aparentemente era um bom negócio, pois comparando os valores e juros das prestações do carro e do empréstimo, o segundo era mais viável. Mas no fim, saí de uma dívida para entrar em outra e formou-se uma bola de neve em minhas finanças. Quitei o carro junto a um banco, mas devo o empréstimo a outro”, diz ele, que afirma hoje ter uma visão muito mais voltada ao hábito de poupar. “É o que passarei às minhas filhas”, conta.

### APRENDENDO SOBRE FINANÇAS

No Brasil, nunca antes houve uma preocupação em ensinar princípios e diretrizes financeiras pessoais desde cedo. Porém, frente ao panorama que começou a se desenhar na década passada, hoje já é possível ver algumas – mesmo que poucas – iniciativas sendo desenvolvidas com vistas à infância, fase em

que a percepção econômica e financeira começa a ser desenhada no ser humano.

Dados da Folha de São Paulo mostram que, desde agosto de 2010, quatrocentos e cinquenta escolas públicas de São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Ceará, Tocantins e Distrito Federal têm aulas do projeto-piloto de educação financeira da Organização para a Cooperação e o Desenvolvimento Econômico (OCDE), que pretende chegar a mais de duzentas mil instituições de ensino oficial. O projeto envolverá, ao todo, quinze mil estudantes do ensino médio em 2010 e 2011.

Porém, iniciativas desse tipo ainda são raras no Brasil no ambiente escolar. Para a química Ana Vera Macedo, mãe de Luma (8) e Gabriel (15), a educação sobre o dinheiro deve acontecer em casa e desenvolver-se até a hora em que os pais perceberem que os filhos sentem os efeitos de um gasto mal calculado ou inesperado, por exemplo. “Pago a mesada sem atraso. Quando não dá, explico os motivos. O Gabriel certa vez me pediu para adiantar por causa da festa de um colega. Adiantei deixando claro que descontaria no outro mês”, diz ela, que acredita que iniciativas como esta familiarizam a criança com seu plantel de receitas e despesas.

**“Dividir um empréstimo em muitas prestações é uma facilidade à primeira vista, mas o alto número de parcelas representa justamente um maior tempo na condição de devedor.”**



# Sem novo reajuste

Servidores federais podem ficar sem aumento no próximo ano, com exceção das parcelas já negociadas em anos anteriores com vencimento no final em 2011



O Congresso Nacional recebeu a proposta da Lei Orçamentária Anual (LOA) para 2011 e não prevê recursos para correções dos salários dos servidores federais. O projeto, que é uma das prioridades do governo, foi encaminhado no final de agosto pelo ministro do Planejamento, Paulo Bernardo e será votado em dezembro. Qualquer nova melhoria dos servidores públicos dos Três Poderes e do Ministério Público deverá ser negociado com os parlamentares e a presidente eleita Dilma Rousseff.

A proposta orçamentária prevê recursos para pagar apenas os reajustes salariais concedidos aos servidores em leis aprovadas em anos anteriores e cujas parcelas vencem em 2011, de acordo com os níveis, classes e padrões da carreira.

**“A proposta orçamentária prevê recursos para pagar apenas os reajustes salariais concedidos aos servidores em leis aprovadas em anos anteriores e cujas parcelas vencem em 2011, de acordo com os níveis, classes e padrões da carreira”**

De acordo com o Ministro do Planejamento, Paulo Bernardo, o governo já fez um grande reajuste das tabelas e todos os servidores do Poder Executivo Federal, invariavelmente, tiveram aumentos acima da inflação. Segundo ele, a partir de agora é apenas discutir como manter o poder aquisitivo e o poder de compra dos salários.

O ministro disse ainda que “hoje com uma inflação de 5% falar em aumento de 50% é meio delirante”, se referindo ao pedido de reajuste dos servidores do judiciário de 56%. “Não temos condições de pagar isso e quero lembrar que quem paga essa despesa é o próprio contribuinte”, acrescentou.

Segundo o Ministério do Planejamento, os gastos com o pagamento de servidores ativos e inativos da União deverão atingir 5,08% do PIB este ano e cairão para 4,07% em 2011. Considerando a estimativa de crescimento do PIB de 5,5% e a inflação de 4,5% no próximo ano.

**“A APSEF, como Associação de Classe, continuará com suas reivindicações junto ao Congresso Nacional e à Justiça Federal”**

No início de novembro, a Comissão de Orçamento do Congresso aprovou a elevação da receita do governo federal em 2011, que passou de R\$ 967,6 bilhões para R\$ 985,3 bilhões. O novo cálculo vai contribuir para o aumento do salário mínimo, previsto para R\$ 538,15, mas não prevê aumento para os servidores, já que é esperado um controle de gastos no início do próximo ano para cumprir com as metas fiscais.

## APOSENTADOS

Para a aposentada do Ministério da Justiça, Espedita Sena, 60 anos, sem a previsão de novos reajustes, a situação financeira da família vai ficar ainda pior. Segundo ela, com a aposentadoria os seus proventos diminuiriam, pois deixou de receber algumas gratificações da ativa. “Muitos servidores chegam à idade de se aposentar e preferem continuar na ativa para não perder os benefícios e esperar a aprovação do plano de carreira”, comenta.

## NEGOCIAÇÃO

Se a presidente eleita Dilma Rousseff adotar a mesma política do governo Lula de só fazer negociações com os sindicatos, a APSEF, como Associação de Classe, continuará com suas reivindicações junto ao Congresso Nacional e à Justiça Federal.



*Servidora aposentada Espedita Sena Silvério*

# Pecúlio facultativo

A APSEF tem sido procurada por seus associados optantes pelo Plano de Pecúlio Facultativo (PPF) que desejam saber a situação do referido plano, administrado pela GEAP. Visando esclarecer estas dúvidas, a revista Visão APSEF entrevistou **Eloá Cathi Lor**, presidente licenciada da ANA-PEC (Associação Nacional dos Peculistas) e atual Conselheira do Conselho Deliberativo da GEAP, indicada pelo Ministério da Saúde.

Acompanhe os principais trechos da entrevista.

**Visão APSEF:** Quais os avanços para a melhoria da administração do PPF?

**Eloá:** Nestes 36 anos de existência, o plano de pecúlio foi administrado dentro do serviço público federal, particularmente por entidades do Ministério da Previdência. A partir de 1990, passou a ser gerido pela Fundação GEAP, criada naquele ano como fundo de pensão privado.

**Visão APSEF:** Quais as vantagens e desvantagens dessa transferência da gestão do serviço público para uma fundação privada?

**Eloá:** Mudou muito. No início dos anos 90 os peculistas sofreram bastante. A fundação GEAP não recebeu do INSS (que era o gestor naquela época) os recursos acumulados das contribuições dos peculistas. Isto causou um grande transtorno financeiro e a GEAP aumentou em mais de 100% as taxas, de modo a fazer face aos pagamentos dos benefícios.

**Visão APSEF:** Esse aumento teve respaldo legal? Quais os instrumentos jurídicos?

**Eloá:** A fundação GEAP entrou com uma ação contra o INSS e em 1995 ganhou a causa. A partir



desse ano, o INSS passou a pagar o que se convencionou chamar de “dívida histórica”. Durante 14 anos, o INSS pagou, em prestações mensais corrigidas, o que os peritos judiciais encontraram como dívida ao fundo do pecúlio.

**Visão APSEF:** Atualmente, qual a situação do fundo do pecúlio?

**Eloá:** O fundo do pecúlio detém um patrimônio de 1 bilhão e 500 milhões de reais, porque as contribuições mensais dos peculistas mais o recolhimento da dívida pelo INSS permitiu, além do pagamento regular dos benefícios, a aplicação dos recursos, o que gerou o crescimento das reservas.

**Visão APSEF:** Esse patrimônio é suficiente para pagar todos os benefícios e liquidar o pecúlio?

**Eloá:** Não. Esse patrimônio é algo em torno de 60% do valor total necessário para pagar todos os pe-

culistas (cerca de 70 mil). É preciso explicar que todo valor que excede a 50% do total necessário, deve retornar aos peculistas. Portanto, nunca o pecúlio terá em caixa 100% do valor total. Essa regra é da Previdência Complementar e se aplica ao pecúlio.

**Visão APSEF:** Como acontece esse retorno?

**Eloá:** A forma mais correta do retorno do que é classificado como “superávit técnico” é a diminuição das taxas. E isto já aconteceu duas vezes. A primeira em novembro de 2008, quando as taxas baixaram 20%, e em maio deste ano, com a redução de mais 10%. Baixar as taxas significa diminuir o valor das contribuições mensais, sem perda do valor do benefício.

**Visão APSEF:** Mas os peculistas têm movido muitas ações para receber o pecúlio em vida.

**Eloá:** É verdade. Essas ações geralmente visam o recebimento dos 80% restantes do valor total do pecúlio, pois 20% são pagos quando os peculistas se aposentam. Algumas dessas ações têm sucesso, outras não. Isto depende muito do entendimento dos juizes.

**Visão APSEF:** Soubemos que outra Associação de Classe teve êxito em uma ação para recebimento integral do Pecúlio. Poderia esclarecer o assunto?

**Eloá:** É verdade. Todavia essa ação, em favor dos servidores do INSS, iniciada em 1994 e finalizada em 2006, tinha outra natureza. O pleito era no sentido de que o peculista pudesse alterar o seu multiplicador – de 10, diretamente para 50 – sem cumprir o interstício de 24 meses.

**Visão APSEF:** Qual o benefício?

**Eloá:** Quando o pecúlio foi criado, em 1974, os peculistas podiam se inscrever no

multiplicador 10 (o menor) e 12 meses antes de se aposentar podiam alterar para o multiplicador 50 (o maior). Em 1989, essa regra foi alterada porque representava um déficit para o fundo do pecúlio, pois as pessoas só contribuíaam 12 meses para gerar um benefício 40 vezes maior.

**Visão APSEF:** Qual foi então os termos da sentença proferida na justiça?

**Eloá:** Como afirmei anteriormente, o entendimento do juiz foi de que deveria ter sido mantida a regra inicial e determinou que a GEAP devolvesse todas as contribuições feitas entre o multiplicador 10 e o 50.

**Visão APSEF:** E como ficaram os peculistas incluídos nessa ação?

**Eloá:** Foram 16 mil peculistas alcançados por esta ação. Todos ainda na ativa porque para os aposentados não poderia ter efeito retroativo, pois já haviam recebido o benefício do AFA (Adiantamento Financeiro por Aposentadoria).

**Visão APSEF:** Foi uma ação benéfica?

**Eloá:** Na minha avaliação creio que não foi bom. Esses peculistas receberam de volta todas as contribuições feitas entre o multiplicador 10 e 50. Todavia, retornaram para o multiplicador 10. Isto quer dizer que passaram a ter direito a aumentar para o multiplicador 50 somente 12 meses antes da aposentadoria.

**Visão APSEF:** E isto não é positivo?

**Eloá:** Aparentemente sim porque os peculistas receberam os reembolsos, mas ao retornar ao multiplicador 10 tiveram o benefício do pecúlio por morte, reduzido pelo menos em 40 vezes. Quando perceberam essa queda no valor do benefício, alguns peculistas pediram para retornar ao multiplicador em que estavam. Toda-

via, as regras de alteração de multiplicador para maior, dizem que a nova a ser aplicada incide sobre a idade atual do peculista. Desta forma os novos valores das contribuições são muito maiores do que aqueles que os incluídos pela ação vinham pagando. Um fato cruel que passou a acontecer. Alguns peculistas abrangidos pela ação, mesmo na ativa, morreram e os seus beneficiários foram prejudicados porque receberam o pecúlio por morte sobre o multiplicador 10. Como se viu, o peculista pode prever que vai se aposentado daqui a doze meses e, assim, aumentar o multiplicador. Mas a ocorrência dos óbitos não pode ser prevista.

**Visão APSEF:** O que a GEAP tem feito nestes casos?

**Eloá:** A GEAP tem que seguir o que está previsto no regulamento do pecúlio que foi aprovado por todos os patrocinadores e homologado pela PREVIC (Superintendência de Previdência Complementar - antiga SPC), que é o órgão normatizador. O regulamento do pecúlio prevê que a alteração dos multiplicadores exige adequação da taxa de acordo com a idade do peculista.

**Visão APSEF:** Como grande estudiosa e conhecedora do assunto, seria uma boa opção de a APSEF, em nome de seus associados, ingressar com ações visando o recebimento do pecúlio em vida?

**Eloá:** Entendo que todos têm o direito de entrar com ações que julgarem do seu interesse. Todavia, lembro que quando nós nos inscrevemos no plano de pecúlio optamos por receber 20% em vida, quando da aposentadoria, e por deixar os restantes 80% para nossos beneficiários. A GEAP detém uma ficha de inscrição onde o peculista fez esta opção. É como se fosse um seguro de vida.

**Visão APSEF:** Mas mesmo assim, muitos ganham essa ação.

**Eloá:** Como eu já informei, alguns tiveram sucesso – a maioria não. É preciso lembrar que quando um grupo ganha, os demais peculistas que permanecem no plano (que é solidário) é que pagam essa conta. Creio que a APSEF deve estudar com cuidado essa situação porque, atualmente, os argumentos jurídicos da GEAP têm sido muito eficientes ao demonstrar que o plano de pecúlio é calculado para um grupo de pessoas, que são solidárias entre si.

**Visão APSEF:** E como se comporta a ANAPEC nestes casos?

**Eloá:** A ANAPEC foi criada para defender o plano de pecúlio facultativo e os direitos coletivos dos peculistas. Ela não patrocina nenhuma ação que vise beneficiar um ou outro peculista, por entender que devemos sempre lutar para melhorar os benefícios e não comprometer o patrimônio financeiro, que foi construído com o esforço de todos.

**Visão APSEF:** A ANAPEC conseguiu alguma medida para melhorar o PPF?

**Eloá:** O plano de pecúlio não tem recebido, por parte da GEAP, a devida atenção. Depois da criação da ANAPEC, conquistamos o direito dos peculistas participarem das definições sobre os destinos do pecúlio, por meio do comitê gestor. Foi também a ANAPEC que pediu e conseguiu a construção de uma nova tabela de taxas, que tornou o pecúlio mais atrativo. E agora, a luta é para que a GEAP seja eficiente na busca de novos peculistas. A carteira do pecúlio é boa, mas não tem sido dinamizada como merece. É uma luta permanente.

# Pressão alta



## A assassina silenciosa

\* Gisela Savioli

O título é chocante, mas é assim que a hipertensão arterial, popularmente conhecida como pressão alta, é conhecida entre os profissionais da saúde. Você sabe qual é sua pressão? Se não souber, investigue. Se você tem pressão alta e toma remédio, **NUNCA PARE SEM AUTORIZAÇÃO DE SEU MÉDICO.**

Hipertensão não tem cura, mas é controlada com a medicação correta. Lembre-se de que nosso corpo é uma ferramenta indispensável para servirmos a Deus. Vejo pessoas (principalmente homens) que cuidam melhor de seus carros do que de seus corpos... Qualquer probleminha que dá cor-

rem para o mecânico. Na hora de escolher um óleo para lubrificar as engrenagens, exigem o melhor! E por que não fazem isso com o templo do Espírito Santo que é o corpo humano? Devemos lembrar que a medicina deve ser usada como preventiva em vez de curativa. Não espere ficar doente para ir ao médico e faça exames periódicos. Mantenha seu peso dentro da faixa ideal. Sobrepeso e obesidade contribuem para sua pressão aumentar, e o pior é ver crianças que, em consequência disso, então apresentando doenças que antigamente eram frequentes apenas em pessoas mais velhas.

“Hipertensão não tem cura, mas é controlada com a medicação correta”

Evite comer muita proteína de origem animal por causa da gordura saturada que é inflamatória e cuidado com o sal escondido nos alimentos, presente nos produtos industrializados e nos embutidos como presunto, salame, mortadela, salsicha, linguiças, etc. Tire o saleiro da mesa. A presença dele é um convite para colocar mais sal na comida e, na maioria das vezes, sem necessidade. Se precisar diminuir o sal por ordem médica, use o truque de misturar frutas em sua comida. Folhas amargas (como salada de rúcula, por exemplo) combinam muito bem com manga ou figos. Nossa banana (como está na natureza, nada de fritar!) combina divinamente com nosso arroz e feijão de todo dia. E lembre-se de que nossa língua (que é o órgão que reconhece os sabores dos alimentos) precisa de 14 dias para se adaptar a um novo paladar.

Confira receita de sal de ervas que uso para meus pacientes: ele ajuda na diminuição do sal puro e tem propriedades antioxidantes e antiinflamatórias.

- Não espere ficar doente para ir ao médico e faça exames periódicos.
- Mantenho seu peso dentro da faixa ideal.
- Sobrepeso e obesidade contribuem para sua pressão aumentar



### Sal de ervas:

Você vai precisar de...

- Orégano
- alecrim
- manjeriço (todos desidratados)
- e sal.

Faça assim...

- Misture 1 xícara de café de cada um os ingredientes e bata no liquidificador.
- Armazene em pote fechado na geladeira para conservar o sabor.



\*Dra. Gisela Savioli é nutricionista clínica

# Da cidade ao campo



Turismo rural pode ser o programa certo pra você que deseja viajar com a família nessas férias

As férias de fim de ano estão pertinho de chegar e muita gente ainda está em dúvida para onde ir nessa temporada, principalmente quem já não tem idade para altas aventuras ou busca roteiros diferentes para viajar com a família ou amigos. Uma tendência que tem ganhado cada vez mais adeptos em todo o país, principalmente em Minas Gerais, Brasília e Rio Grande do Sul é o turismo rural, e essas férias podem ser uma ótima chance para conhecer novos lugares.

Ser da terceira idade não é sinônimo de fragilidade, saúde debilitada ou limitações. Hoje o processo natural de envelhecimento não impede um idoso fazer atividades cotidianas de um adulto de qualquer outra idade. E o turismo rural traz muitas vantagens para a saúde, como os passeios e atividades físicas, sem contar o contato com os animais e natureza que pode ser revigorante.

A última pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostra que 14,5% dos brasileiros, quase 24 milhões de pessoas, têm mais de 60 anos. E essa população subirá para 34 milhões em dez anos. Não é à toa que o Brasil já é considerado um dos países em desenvolvimento com a maior taxa de crescimento da população idosa do mundo, e eles querem mais é aproveitar tudo o que a vida pode oferecer.

Fora do mercado de trabalho, os aposentados representam um novo segmento para o turismo. Esse público já está com a vida financeira estável e com os filhos independentes, restando tempo livre para viajar muito e levar os netos para conhecer novos lugares. E os destinos campestres estão cada vez mais em alta.

### AVIDA CONTINUA

Para Noeme Cardoso, de 65 anos, o importante é estar perto das pessoas que ama na hora de viajar. O destino que a família escolheu para as férias de dezembro é a Pousada Senhora dos Remédios, que fica no Km 679 da Rodovia BR-040, em Minas Gerais. “O ideal é estar em um lugar bonito, com muitas árvores e com os filhos e netos ao meu redor. Não desejo mais nada da vida do que estar com eles. É ótimo para sair da rotina. São as férias perfeitas”, revela Noeme, que disse também aproveitar o período de férias para visitar os parentes que moram longe.

Marlene Cerqueira também faz parte dessa turma. Ela coordena o grupo da terceira idade Paz e Amor. São 80 vovós e vovôs que se reúnem sempre para aproveitar a vida e compartilhar bons momentos. O Paz e Amor existe há 24 anos e um dos lugares preferidos do grupo é a Fazenda Taboquinha, localizada em São Sebastião, a 28 km da rodoviária de Brasília. “Nós aproveitamos muito os passeios à cavalo e o bingo. Mas o curso de dança e a piscina são nossas atividades preferidas. Nós sentimos crianças de novo e temos a certeza de que a vida não acaba depois dos 60”, comemora Marlene.

“O turismo rural é ideal para quem gosta da natureza, independentemente da idade, os visitantes tem contato de verdade com o campo e podem fazer queijos e licores de jenipapo e jabuticaba para tomar no café”, disse Mara Peres, diretora do núcleo de turismo rural da Fazenda Taboquinha, para quem a procura por esse tipo de turismo tem aumentado bastante.

Para Clarice Fernandes, coordenadora do grupo Fraternidade, criado em 1986 e com 70 integrantes da terceira idade, o importante é participar. “Nós estamos sempre em busca de lugares que ofereçam lazer com qualidade de vida. Assim podemos nos divertir de forma ativa e a idade não vira um empecilho”, afirmou Clarice, que já está se preparando para as férias no final do ano.

### FUTURO

Segundo o Instituto Brasileiro de Turismo (Embratur), o Brasil ocupa hoje o quarto lugar entre os principais destinos de turismo rural no mundo e será o número um em dez anos. É o segmento turístico que mais cresce no país - cerca de 20% ao ano. Além disso, ajuda a valorizar o meio ambiente e preservar os patrimônios e manifestações culturais.

A Organização Mundial do Turismo estima que pelo menos 3% de todos os turistas do mundo orientam suas viagens para o universo rural, com crescimento anual de aproximadamente 6%. Isto corresponde a uma nova tendência global, onde o turista deseja ser o protagonista de sua viagem e viver a cultura e a experiência nos novos destinos visitados.

**“O turismo rural traz muitas vantagens para a saúde, como os passeios e atividades físicas, sem contar o contato com os animais e a natureza que pode ser revigorante”**



## CONHEÇA ALGUMAS OPÇÕES DE LAZER

### FAZENDA TABOQUINHA/DF

- Contato: (61) - 3034-2647 ou (61) - 8516-0175
- Horário de Atendimento das 08:00 às 17:00h
- Endereço: São Sebastião, a 28km da rodoviária de Brasília
- Atividades: passeios a cavalo, aulas de dança, trilhas, moto cross, camping, piscina, passeios, mountain bike, caiaque e rally de jeep.

### POUSADA SENHORA DOS REMÉDIOS/MG

- Endereço: Km 679 Rodovia BR-040 (RIO-BH)
- Contato: (32) 3343 2070
- Atividades: os hóspedes são convidados a participar das atividades rurais da fazenda como plantar ervas, produzir licores ou aguardente, colher flores, trabalhar num antigo moinho de fubá. Se preferir descansar, pode caminhar até a cachoeira ou cavalgar pelo vale.

### HOTEL CHALÉ VALE DO TAINÁ - NOVA FRIBURGO/RJ

- Estrada Friburgo-Bom Jardim, Km 08
- Telefone: (22) 2527-1399
- Parque à margem de cachoeiras, bosques e muitas áreas gramadas, ar puro de montanha.
- Atividades: piscina natural, piscina clorada, piscina térmica, sauna seca, sauna a vapor, campo de futebol, quadras de voleibol, salão de jogos, mini golf, caminhada ecológica (grutas).

### HOTEL FAZENDA FLAMBOYANT - GUARAPARI/ES

- Endereço: BR 101 KM 319
- Telefone: 0300-7789-7877
- Com uma área verde de 2 milhões de m2. Para quem busca curtir o sol do Espírito Santo e vivenciar a rotina de uma fazenda, este hotel é a opção certa.

- Atividades: piscinas tropicais, piscina aquecida, playground aquático, toboáguas, lago, pedalinhos, caiaques, cabo aéreo e jet-ski. Estrutura de lazer: pesca, quadras de vôlei de areia e futebol, sauna, pomar, charrete, cavalos, ordenha de vacas, montaria em touro, amamentação de bezerras, trilhas, mini-excursões, salão de jogos e cinema.

### HOSPEDARIA COLÔNIA VERDE - SANTA CRUZ DO SUL/RS

- Localizado na RS 471
- Telefone: (51) 3717-6166
- A 4 Km da cidade de Santa Cruz do Sul, no início do distrito de Rio Pardo, o primeiro roteiro de turismo rural colonial, ecológico e germânico do Rio Grande do Sul.
- Atividades: trilhas para pequenas ou longas caminhadas, além de sala de recreação, trilhas ecológicas, sala de leitura, churrasqueiras, sala de jogos, futebol e sala de artes.



# Dicas de saúde: alimentação sustentável

Para assegurar o consumo dos nutrientes necessários o ideal é comer a maior variedade possível de alimentos que se tem à disposição

- A boa digestão começa com uma boa mastigação;
- Prefira frutas e água aos sucos com açúcar, adoçantes e refrigerantes;
- Comece sempre o almoço e o jantar com um prato de salada de folhas cruas e limão;
- Sempre que possível coma 3 tipos de frutas por dia e 5 tipos de folhas;
- Acrescente 2 folhas a mais de tempero (salsa, coentro, etc) por dia. Em 10 anos, haverá ingestão de 7.300 folhas; uma grande quantidade de vitaminas e minerais;
- 1 colher de sopa por dia de farelo (de arroz e/ou trigo) melhora o rendimento físico, mental e combate a constipação intestinal;
- 1 colher de sopa de multimistura por pessoa/dia, dividida em três refeições, pode reduzir em até 30% o volume de alimento ingerido;
- Prefira a mandioca gratinada, cozida ou frita ao fazer bolo, nhoque, purê. Ela é brasileira e 100% orgânica;
- O arroz parboilizado tem 528% mais vitamina B1, 150% mais cálcio e 250% mais ferro que o arroz branco. É sempre soltinho, rende 20% mais, nunca tem grão quebrado e gasta menos óleo no preparo;
- Frutas secas e rapaduras são ótimos substitutos dos doces;
- Vitaminas A,C e E presentes nas verduras e frutas melhoram a resposta imunológica, reduzem a gravidade das infecções e o risco de catarata;
- O limão às refeições aumenta a absorção de ferro;
- O óleo de arroz tem uma substância que acelera a formação e fixação da memória. Pode ser usado mais de uma vez sem se decompor;
- Use milho pelo menos 2 vezes por semana, em polenta, angu, canjiquinha, cuscuz, bolo, farofa ou o milho verde;
- O açúcar retira o cálcio da nossa alimentação;
- O pó da folha de mandioca tem 7 vezes mais ferro do que a carne e 180 vezes mais vitamina A do que o leite;
- O gergelim tem 10 vezes mais cálcio do que o leite. Use nas sopas, feijão, farofa, saladas;
- A luz do sol na pele aumenta a produção de vitamina D, importante para a absorção do cálcio;
- Os sucos com folhas verde-escuras como hortelã, capim-santo, agrião, salsa, couve, melhoram a disposição para o trabalho, o aprendizado e reduzem as infecções;
- As folhas verde-escuras como taioba, dente de leão, hortelã, manjericão, jambu, capeba, vinagreira, serralha, beldroega, ora-pro-nobis, moringa, são mais ricas em minerais e vitaminas do que as folhas verde-claras;
- A castanha-do-pará contém selênio, que é essencial para a saúde. Consuma uma a duas por dia;

Fonte: [www.multimistura.org.br](http://www.multimistura.org.br)



## Reforma da Previdência

### França

Sem perder mais tempo, o presidente da França, Nicolas Sarkozy, transformou em lei a reforma da previdência no país, logo após o Tribunal Constitucional determinar que não havia problemas com o texto. A reforma levou milhões de trabalhadores às ruas para protestar contra as mudanças, entre as quais a idade mínima para se aposentar, que foi elevada de 60 para 62 anos. A lei é vista pelo presidente como a mais importante de seu mandato e já foi publicada nesta quarta-feira no Diário Oficial.

O tribunal decidiu na terça-feira que a versão final aprovada pelo Parlamento em outubro era legal. Segundo a nova norma, para receber o benefício integral, os trabalhadores terão que se aposentar aos 67 anos, e não mais aos 65. Porém, a corte decidiu que 13 artigos do texto que tratavam de atendimento à saúde no local de trabalho, que haviam sido acrescentados como emendas, eram inconstitucionais.

A pressa de Sarkozy - que deve tentar a reeleição em 2012 - em transformar o projeto em lei pode estar ligada a seu desejo de realizar alterações em sua equipe ministerial.

Fonte: Revista Veja online

### Inglaterra

O ministro da Fazenda da Inglaterra, George Osborne, anunciou cortes de 490 mil empregos no setor público, e é amplamente reconhecido que isto significa mais 500 mil no setor privado. Haverá um corte total combinado de £ 18 bilhões nos benefícios sociais (desemprego, habitação, criança, invalidez e benefícios relacionados com o trabalho) e em 2020 a idade de aposentadoria será aumentada para 66 anos (hoje é de 60 para as mulheres, mas em crescimento, e 65 para os homens). Ocorreram cortes de pelo menos 20% em muitos Ministérios. Há um corte de pelo menos 40% para o financiamento das Universidades e de 20% nas instituições de ensino superior. Isso vai significar o fechamento de algumas universidades e faculdades, e isso significa que os pobres serão impedidos de fazer cursos caros, pois as taxas escolares irão dobrar.

Estes cortes dizem respeito à privatização da previdência social. Os serviços públicos serão contratados no setor privado e os serviços públicos estatais serão cortados. O RMT e outros estão chamando os dirigentes sindicais para preparar uma manifestação nacional este ano e muitos sindicatos farão greves quando os cortes atingirem suas bases de servidores públicos e seus empregos. Alguns sindicatos são obrigados a mostrar que estão respondendo, tomando medidas sob seu controle, tais como a criação de novos comitês de base, mas proporcionando-lhes poucos recursos e também realizando atos de protesto com convocação apenas na véspera.

Fonte: Portal Conlutas.org.br

## Saiba por que é tão difícil perder peso depois dos 50 anos

Não faltam nomes e não faltam novidades quando o assunto é dieta. Quem não tem, inventa. E quanto mais o tempo passa, mais difícil é encontrar uma dieta balanceada. Afinal de contas, por que é tão difícil perder peso depois dos 50? A explicação existe. A desaceleração do metabolismo e o sedentarismo encabeçam a lista.

Para perder peso com saúde o segredo é comer bem e se movimentar. Especialista em cardiologia do esporte, Isa Bragança avisa aos sedentários que é preciso manter o metabolismo a todo vapor. E, por tabela, a alimentação equilibrada. A velha regra de a cada três horas, uma garfada.

Na hora de escolher a atividade física, pessoas com mais idade devem priorizar o equilíbrio e a flexibilidade. Pequenas mudanças na rotina também podem ajudar. Deixar de pegar um ônibus para distâncias curtas, abolir o controle remoto e levantar na hora de trocar o canal, trocar o elevador pela escada.

Fonte: Portal Mais de 50

## Ginástica na água

Que é importante fazer uma atividade física ninguém mais tem dúvidas. A escolha do exercício ideal nem sempre é tarefa fácil. Mas uma prática, em especial, vem conquistando cada vez mais adeptos, principalmente nas épocas de temperaturas mais elevadas. A hidroginástica conta com total aval dos médicos e especialistas, não tem contraindicação e os exercícios podem ser iniciados em qualquer idade. Mas é principalmente entre os que já passaram dos 50 anos que os benefícios são mais visíveis.

A hidroginástica trabalha a flexibilidade e a coordenação motora, favorece o sistema cardiorrespiratório e dá mais qualidade ao sono. Os exercícios ainda podem levar ao fim daquela eterna briga com a balança, desde que combinada com uma dieta alimentar adequada, também podem prevenir a osteoporose, comum após a menopausa, e aumentar o bem-estar.

Não é preciso esperar a ordem médica, mas o acompanhamento é fundamental antes de qualquer atividade física, principalmente se você é sedentário.

## De difícil diagnóstico, controle da osteoporose depende de prevenção desde cedo

Os números sobre osteoporose no Brasil assustam e reforçam a necessidade de atenção ao tratamento e prevenção. Segundo o IOF (International Osteoporosis Foundation), a doença afeta 10 milhões de brasileiros. É mais grave entre as mulheres, principalmente entre as que já passaram dos 50 anos. Apenas uma em cada três pessoas com osteoporose recebe o diagnóstico. E, desse total, apenas uma em cada cinco recebe o tratamento adequado.

Mais grave entre o sexo feminino, a osteoporose atinge uma cada três mulheres, enquanto a relação para os homens é de um em cada oito. Cerca de 18% das brasileiras acima dos 50 anos têm osteoporose. Outras 50% já começaram a apresentar osteopenia – os primeiros indícios de perda de massa óssea. Mulheres são mais suscetíveis à osteoporose que homens porque têm uma estrutura mais fina e leve, além de perder uma quantidade significativa de cálcio durante a menopausa.

A prevenção não deve ser feita apenas após determinada idade, mas durante toda a vida. Hábitos simples podem ajudar a impedir o desenvolvimento da doença, como expor a face, o tronco superior e os braços ao sol (antes das 10h ou depois das 16h) por 15 minutos todos os dias. Ingerir vitamina D também vale, e ela pode ser encontrada em alimentos como gema de ovo, fígado e peixes como salmão, cavala e arenque. Suprir o organismo com cálcio também é importantíssimo, e o leite é a principal fonte do nutriente. Quem não gosta de leite pode fazer uso de outros laticínios como queijos e iogurtes. Caso surja a doença, o tratamento deve ser feito por especialistas capazes de orientar sobre remédios que possam estabilizar o quadro da doença ou melhorar o problema, ou seja, evitar complicações e diminuir o risco de fraturas. O médico especializado nas doenças ósseas, entre outras, é o ortopedista.

Fonte: Portal Mais de 50

Nunca deixe de fazer algo de bom que seu coração lhe pede

O tempo poderá passar... e a oportunidade também.

Não esqueça de que:

META a gente busca;

CAMINHO a gente acha;

DESAFIO a gente enfrenta;

VIDA a gente inventa;

SAUDADE a gente mata;

SONHO a gente REALIZA.

\*\*\*

Que neste Natal, o grande potencial

da humanidade revele-se

em cada um de nós

para o início de um novo ano.

Feliz Natal e um 2011 repleto de muita paz,

saúde e prosperidade!

São os votos do Conselho Executivo da APSEF



SCN Qd. 02 • Bloco D • Torre A • Salas 915/917 • Edifício Liberty Mall

Brasília/DF • Cep. 70712-903

Contatos: (61) 3034 3983 • 08006027171

presidencia@apsef.org.br • www.apsef.org.br