

# Visão APSEF

A revista que acompanha você

## TECNOLOGIA ALIADA

Os avanços disponíveis facilitam a vida, mas oferecem riscos. Aprenda a prevenir-se.

## SERVIÇO PÚBLICO

Mudança na legislação para a concessão da aposentadoria por invalidez.

## MULHERES EM ASCENSÃO

CADA VEZ MAIS ELAS OCUPAM POSIÇÕES DE PODER E DESTAQUE. ACOMPANHE A EVOLUÇÃO AO LONGO DA HISTÓRIA.



# VisãoAPSEF

ANO 5 | Nº 13 | ABRIL 2012

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 912/917

Edifício Liberty Mall – Brasília – DF  
CEP: 70712-903

TELEFONE: (61)3037-9072 / 3034-3983

E-MAIL: presidencia@apsef.org.br

SITE: www.apsef.org.br

## Revista Visão APSEF

JORNALISTA RESPONSÁVEL:

**Marcos Nunes** (DF 4977)

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO:

**Madson Schmitz**

REVISÃO:

**Millena Dias**

CONSELHO EDITORIAL:

**Maria Cecília Landim**

**Edson Teramatsu**

**Cecília Resende**

IMPRESSÃO:

**Alpha Gráfica e Editora**

Entidades representativas comemoraram, parlamentares assumiram a paternidade e os órgãos de imprensa noticiaram de forma positiva a aprovação da festejada Emenda Constitucional nº 70, no final de março. Por meio dela, serão revistos e corrigidos as aposentadorias por invalidez dos servidores que ingressaram até 31/12/2003 e que, vítimas de uma injustiça inquestionável, recebiam proventos calculados com base na média das contribuições.

O que parece – e, de fato, é – uma boa nova, ofusca, entretanto, o comportamento perverso que marca tanto o Poder Executivo como o Legislativo nos últimos vinte anos. Desde que a reforma previdenciária entrou para a pauta dos grandes temas nacionais, ainda no governo Itamar Franco, no início dos anos 1990, conceitos foram alvo de distorções, mentiras de tão repetidas quase se transformaram em verdade e os aposentados foram colhendo prejuízos financeiros e, muito pior, perdendo qualidade de vida sem oportunidade de recuperação.

Corrigir um erro que atingiu diretamente os aposentados por invalidez quase dez anos depois – mesmo assim, sem determinar a retroação do cálculo das diferenças de proventos - significa corrigir parte do problema. Porém, jamais conseguirá reparar um erro que afetou a vida de milhares de pessoas, por anos a fio. Quantos são aqueles que, acometidos de uma doença que lhes tirou a capacidade laborativa, padeceram pela impossibilidade de custear um tratamento correto, de adquirir os medicamentos necessários ou, enfim, de viverem com dignidade, em muitos casos, os últimos anos de vida? Qual aposentado precisa mais de sua aposentadoria que aquele acometido de uma moléstia grave?

Servidores contribuem para a seguridade como quem paga a uma seguradora. Espera-se que ela a ampare quando necessidade houver. Mas na ânsia de se atribuir aos servidores aposentados a responsabilidade por todo o desequilíbrio nas contas previdenciárias, na maioria dos debates, no Congresso ou na Esplanada dos Ministérios, ficou esquecido tal princípio elementar. O importante sempre foi buscar formas de reduzir despesas e de aumentar a receita. Ainda que o gasto seja com inválidos e o custeio seja vitaminado pelos próprios aposentados.

Não se pode olhar para a seguridade brasileira somente com a lupa fiscal. Assim como no caso das aposentadorias por invalidez, talvez daqui a 10 anos o Congresso conclua que é um equívoco taxar os servidores inativos em 11%. Pena que, se esse dia chegar, muitos terão perdido muito, em anos que ninguém poderá devolver por meio de uma Emenda Constitucional.

Como bem definiu Benjamin Franklin, cientista e político norte-americano, “o tempo perdido não se encontra nunca mais”

**04** A ASCENSÃO FEMININA  
AS CONQUISTAS DAS MULHERES EM DESTAQUE

**09** O FUTURO DA PREVIDÊNCIA  
OSCAR VALENTE CARDOSO DISCUTE OS CAMINHOS DA PREVIDÊNCIA

**12** FIQUE LIGADO!  
AVISOS IMPORTANTES PARA VOCÊ ASSOCIADO SOBRE AÇÕES MOVIDAS PELA APSEF E MUDANÇAS NA LEGISLAÇÃO

**16** ENTREVISTA  
SIMONI LAHUD GUEDES COMENTA SEUS ESTUDOS SOBRE O IMPACTO DA APOSENTADORIA NA VIDA DOS TRABALHADORES

**20** NAVEGANDO EM MARES SEGUROS  
OS AVANÇOS TECNOLÓGICOS FACILITAM A VIDA, MAS É PRECISO ATENÇÃO

**24** MÚSICA E PAZ  
SERESTAS, TRANQUILIDADE E HISTÓRIA COMPÕEM UM CENÁRIO BUCÓLICO EM CONSERVATÓRIA, RJ.

**29** O PESO DA IDADE  
MUDANÇAS NA FISIOLÓGIA DO CORPO DEMANDAM CUIDADOS ESPECIAIS PARA MANTER-SE COM UM PESO SAUDÁVEL.

**32** UM REFRESCO PARA OS OLHOS  
A DIMINUIÇÃO DA PRODUÇÃO DE LÁGRIMAS PODE SE TORNAR UM SÉRIO PROBLEMA. APRENDA A LIDAR COM ELA.

**34** NOTAS  
DICAS E ALERTAS ÚTEIS PARA O SEU BEM-ESTAR E SEGURANÇA





# O SÉCULO FEMININO

**E**ste será o “século das mulheres”, como tratou de ratificar a presidente Dilma Rousseff, em seu pronunciamento oficial no Dia Internacional das Mulheres, em 8 de março. Mas a história está repleta de grandes mulheres que mudaram a vida da humanidade para mostrar que reservar a elas apenas cem anos pode ser uma injustiça. Desde a mítica Helena de Tróia, que teria motivado os gregos a batalhar com os troianos na famosa guerra, até chegar a presidente brasileira, militante torturada na ditadura militar, Dilma Rousseff, um extenso rol de mulheres exerceram sua influência política no mundo. Outras,

amiúde, mudaram de modos diversos os destinos das pessoas. Uma Maria da Penha reagiu para punir a violência praticada por seu ex-marido e inspirou a lei de proteção às mulheres. Todas mostraram inteligência, força interna ou de alguma forma rivalizaram com o poder os homens.

Dilma Rousseff, porém, falou que este momento não é mais das mulheres contra os homens, e sim “da mulher trabalhando ao lado do homem, de igual para igual”. Para isso é inevitável que cada vez mais a identidade social da mulher seja definida também pelas capacidades, conhecimentos e competências para intervir na vida da sociedade e nos processos

econômicos. E a busca por esse espaço é uma atividade política.

A presença da mulher à frente na sociedade ainda está no meio da estrada, mas é nessa direção que a humanidade caminha. Entre 2006 e 2010, a participação das mulheres no mercado de trabalho aumentou de 40,64% para 41,48%, entre os hoje 43,3 milhões de empregados formais, segundo dados do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados, do Ministério do Trabalho e Emprego. No mercado de trabalho, a brasileira já é 44% da População Economicamente Ativa. Mas, segundo dados do IBGE, as mulheres recebem em média 70% do salário pago aos homens.

## ESCASSEZ NOS CARGOS DE COMANDO

Estudo deste ano da Catho Online, site de classificados de currículos e vagas de emprego, mostra que as mulheres já ocupam mais de 48% dos cargos de supervisão e 64% dos postos de coordenação. Mas apenas 24% dos cargos mais elevados das organizações, como presidentes e CEOs, pertencem a essas profissionais. A participação maior das mulheres ainda é nas áreas de Recursos Humanos (73%), Educação (62%) e Administração (60%).

O cenário não é muito diverso no poder público federal. As mulheres já ocupam 42% dos postos mais altos da Esplanada dos Ministérios, em Brasília. Porém, ainda recebem 11% menos que os servidores do sexo masculino. E uma diferença de 5% (que era de 16% no ano 2000) demorou 10 anos para ser superada.

## REGRAS DO JOGO

No entanto, o sexo feminino ocupa menos posições quando são considerados os cargos DAS (Direção e Assessoramento Superior), que envolve atividades no mais alto nível da hierarquia administrativa dos órgãos federais e que são de livre nomeação.

Relatório do Instituto de Pesquisa Econômica e Aplicada (IPEA), de 2011, mostra que as mulheres ocupam 43,2% desses cargos no governo federal. Nos níveis mais baixos, de DAS 1 a DAS 3, a participação feminina gira em torno de 45%. A partir do DAS 4, cargos de maior visibilidade e mais vantagens, a participação das mulheres diminui progressivamente, até chegar a apenas 23% dos cargos no DAS 6, o nível mais elevado.

Maria Aparecida Azevedo de Abreu, coordenadora da pesquisa do IPEA, acredita que políticas de cotas andam junto com a melhoria na educação dos jovens e com a criação de mecanismos para que homens e mulheres dividam mais as tarefas domésticas e o cuidado com a família, como a licença parental para os homens.

O desequilíbrio se reproduz no Judiciário, onde as mulheres são apenas 14 dos 93 ministros dos tribunais superiores. Mas é no Legislativo que a situação é pior. Segundo dados da União Interparlamentar (IPU), o Brasil ocupa uma das últimas posições no ranking da instituição, com aproximadamente 9% de presença feminina entre os parlamentares na Câmara dos Deputados e no Senado.

Em 2007, a socióloga Luana Simões Pinheiro analisou a eleição de mulheres para a Câmara dos Deputados, na qual baseou sua tese de mestrado. Uma eleição depois, a pesquisadora do IPEA observa que as mulheres conseguem eleger

uma mulher presidente, mas não conseguem colocar um número maior de mulheres no Legislativo, que poderiam dar suporte a eventuais tentativas de avançar na questão de gênero. Apesar disso, ela diz que quando olha as gerações anteriores e as possibilidades que eram abertas para as mulheres na vida pública, acredita que a sociedade evoluiu.

## POLÍTICA NA PRÁTICA

Os partidos têm razão quando reclamam da pequena participação das mulheres. O problema, no entanto, é tratar essa pequena participação como natural. A deputada federal Janete Rocha Pietá (PT-SP), coordenadora da bancada feminina no Congresso, diz que para aumentar a participação das mulheres na vida política, é preciso criar políticas públicas que diminuam a segunda jornada. “A mulher precisa chegar em casa e encontrar a creche funcionando. O filho é produto da família, mas ele é cidadão de um país”.

**Janete Rocha Pietá acredita que é preciso criar políticas públicas que reduzam a segunda jornada a fim de aumentar a participação da mulher na política**



Foto: Divulgação

Atualmente, na Câmara dos Deputados, exercendo seu quarto mandato, Luiza Erundina (PSB-SP) comandou a prefeitura de São Paulo em 1988. Defensora da transformação da forma de se exercer o poder para não reproduzir o modelo “machista, patriarcal, autoritário e centralizador dos homens”, ela é autora do projeto que pretende garantir metade das cadeiras de direção da Câmara e do Senado para mulheres.

## ESQUEÇA A SINGELEZA: NATUREZA DA MULHER É IGUAL À DO HOMEM

O cenário permanece hostil às mulheres, com regras impostas e um padrão a ser seguido. Apesar dos avanços e das conquistas, outras discrimina-

ções continuam associadas ao gênero: se são negras, se são pobres, se são homossexuais, se já não são tão novas. O mercado de trabalho foi conquistado, mas ainda há desigualdades nele. E continua sendo preciso brigar para que o trabalho doméstico seja reconhecido como trabalho e para que seja dividido com os homens.

Enquanto isso, a outra metade da humanidade se interroga sobre qual a consequência disso tudo? Argumentos simplistas de que mulheres são por natureza mais afetuosas, acolhedoras ou donas de uma compreensão mais harmônica do mundo para responder a esta pergunta podem não trazer a resposta.

Eulália Lima Azevedo, pesquisadora associada do Núcleo de Estudos Interdisciplinares so-

bre a Mulher (NEIM), da Universidade Federal da Bahia (UFBA) e professora da Universidade de Salvador (Unifacs), defende a desconstrução das diferenças entre homens e mulheres e que a sociedade tenta impor como naturais. Para a pesquisadora, as mulheres são tão dispostas aos conflitos e tão exploradoras quanto os homens. “Nós não somos contra as diferenças. Somos contra as diferenças transformadas em desigualdades”, sintetiza.

Autora de 29 livros onde, em muitos, analisa a participação da mulher na história e na sociedade, a historiadora Mary Del Priore já disse que o objetivo do feminismo foi provar que as mulheres são como homens e devem se beneficiar de direitos iguais. Mas, para lutar contra a subordinação feminina, ela considera que os valores masculinos não devem ser adotados, pois assim as mulheres se pareceriam com os homens. “Ao contrário, deve-se repensar e valorizar os interesses e as virtudes femininas”.

Mas é no cenário para a participação política que a distância parece se acentuar mais. Há muito a sociedade já defende que deve haver uma participação mais igualitária entre homens e mulheres. Ambos têm o mesmo direito de exercer a cidadania. No entanto, ainda não se vê as mulheres na mesma proporção que os homens nesse contexto. Para isso a política para as mulheres precisa ser diferenciada para compensar a desigualdade.

Para Eulália Lima Azevedo, o cenário político para a maior



Foto: Bel Pedrosa

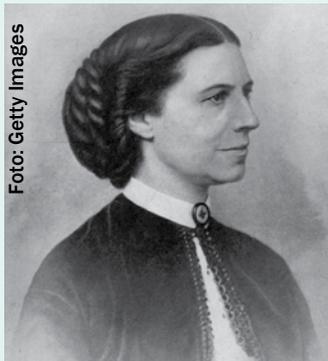
**Estudos da historiadora Mary Del Priore valorizam a diferença e as virtudes femininas, ao contrário do que buscava o movimento feminista no passado, ao tentar igualar os dois sexos**

## MULHERES NA SOCIEDADE

**1- HELENA DE TRÓIA** (Grécia - lendária) - Figura mitológica de beleza e graça incontestável, teria sido o motivo pelo qual os gregos batalharam com os troianos na famosa guerra.

**2- JOANA D'ARC** (França - de 1412 a 1431) - Santa padroeira da França, inspirada, segundo a lenda, por forças espirituais, foi a grande heroína da Guerra dos 100 anos e acabou queimada viva com apenas 19 anos.

**3- MARY WOLLSTONECRAFT** (Inglaterra - de 1759 a 1797) - Escritora britânica. Sua obra, Uma Defesa dos Direitos da Mulher, de 1790, é considerada a pedra fundamental do movimento feminista.



**4- CLARA BARTON** (EUA - de 1821 a 1912) - Fundadora da Cruz Vermelha Americana na época da Guerra Civil e presidente da organização por 22 anos, é referência como humanitária e universalista.

**5- MADAME CURIE** (França - de 1867 a 1934) - Junto com seu marido Pierre, foi Prêmio Nobel de Física de 1903 pelas suas pesquisas em radioatividade e Nobel em Química em 1911 pela descoberta dos elementos químicos rádio e polônio.

**6- SIMONE DE BEAUVOIR** (França - de 1908 a 1986) - Escritora, filósofa existencialista e feminista francesa, uma de suas obras, O Segundo Sexo, traçou um perfil analítico sobre o papel das mulheres na sociedade moderna. Foi a companheira do também filósofo Jean Paul Sartre.

**7- MADRE TERESA DE CALCUTÁ** (Índia - de 1910 a 1997) - Missionária católica albanesa, considerada a maior do século XX, dedicou sua vida aos desprotegidos e pobres da Índia, por meio da sua congregação "Missionárias da Caridade".



**8- IRMÃ DULCE** (Brasil - de 1914 a 1992) - Religiosa brasileira, destacou-se por seu trabalho de assistência aos pobres e aos necessitados e por suas inúmeras obras de caridade no nordeste, em especial na Bahia.

**9- SHERE HITE** (EUA - 1942) - Sexóloga e feminista americana, chocou o mundo com seu Relatório Hite, focando principalmente na sexualidade feminina e em como a cultura individual afetava a vida sexual.

**10- MARIA DA PENHA** (Brasil) - Biofarmacêutica, vítima de atentados praticados por seu ex-marido, lutou para que seu agressor fosse punido. Sua luta e história inspiraram a lei de proteção das mulheres em casos de violência doméstica. Hoje é coordenadora da Associação de Estudos, Pesquisas e Publicações da Associação de Parentes e Amigos de Vítimas de Violência.



Fonte: Site Terra.com.br

participação das mulheres ainda está em construção. “A mulher ainda hoje é direcionada para não ocupar o espaço político. Mas elas rompem com essa ideologia e constroem o interesse pela política com o

mesmo gosto e a mesma capacidade que os homens”.

Se o mundo pergunta o que influencia as decisões da mulher, Eulália admite que são os processos de formação e as experiências que permitem às mulheres pon-

tos de vista e posturas diferentes. Para ela, o lugar que a mulher ocupa no mundo, de “não poder”, de mulher oprimida, é que lhe dá essa visão e faz com que queiram coisas diferentes dos homens que estão no poder. ||

## MULHERES NA POLÍTICA

**1- NEFERTITI** (Egito - 1380 AC a 1345 AC) - Rainha egípcia, junto com seu marido, o faraó Akhenaton, alterou as crenças religiosas de seu povo para o monoteísmo e levou-os a louvar o sol ao invés da lua.



Foto: Getty Images

### 2- CLEÓPATRA

(Egito - 70 AC a 30 AC) - Um dos nomes femininos mais conhecidos de todos os tempos, governou o Egito e levou os romanos Julio César e Marco Antônio à loucura e a uma rivalidade sem tamanho.

**3- CATARINA DE MÉDICI** (França - de 1519 a 1589) - Força política por trás dos 30 anos de guerra entre a Igreja Católica Romana e os Huguenotes franceses, foi a instigadora do Massacre de São Bartolomeu e grande patrona das artes na França.

**4- ELISABETH I** (Inglaterra - de 1533 a 1603) - A precursora do grande Império Britânico, patrocinadora das artes e da cultura (ela que descobriu William Shakespeare), é ainda figura controversa entre os historiadores, que se dividem ao considerá-la uma grande governante e uma mulher que fazia tudo pela metade.



Foto: Getty Images

### 5- CATARINA, A GRANDE

(Rússia - de 1729 a 1786) - Imperatriz da Rússia, modernizou seu país, reformando todos os aspectos políticos e sociais e se tornando um dos maiores nomes do despotismo esclarecido.

**6- PRINCESA ISABEL** (Brasil - de 1846 a 1921) - Princesa imperial do Brasil e primeira senadora da nação, aboliu a escravatura e defendia o voto feminino e a reforma agrária. Era partidária de idéias modernas, e sua postura era considerada avançada para a época.

### 7- BERTHA LUTZ

(Brasil - de 1894 a 1976) - Pioneira do feminismo no Brasil, foi fundadora da Federação Brasileira para o Progresso Feminino e deputada federal no governo Getúlio Vargas.



Foto: Arquivo Público

**8- GOLDA MEIR** (Israel - de 1898 a 1978) - Uma das fundadoras do Estado de Israel e quarto primeiro-ministro do país, considerada firme em suas decisões, ganhou o apelido de “Dama de Ferro” (que depois foi passado a Margaret Thatcher).

**9- EVA PERÓN** (Argentina- de 1919 a 1952) - Segunda esposa de Juan Perón, foi a maior primeira-dama argentina, defensora dos direitos femininos e considerada líder espiritual da nação até hoje.

### 10- MARGARET THATCHER

(Inglaterra - 1925) - Política britânica e primeira-ministra por 11 anos, ficou conhecida como “Dama de Ferro” devido à linha dura de seu governo. Batalhou greves, enfrentou a Argentina na Guerra das Malvinas e foi uma incansável inimiga da União Soviética e do comunismo.



Foto: Getty Images

Fonte: Site Terra.com.br

# A PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR DOS SERVIDORES PÚBLICOS E O FUTURO DA PREVIDÊNCIA SOCIAL NO BRASIL

Oscar Valente Cardoso



Ilustração: Madson Schmitz

Juiz Federal Substituto na 4ª Região. Mestre em Direito e Relações Internacionais pela UFSC. Especialista em Direito Público, em Direito Constitucional, em Direito Processual Civil e em Comércio Internacional. Professor da Escola Superior da Magistratura Federal de Santa Catarina (ESMAFESC).

Recentemente, a Câmara dos Deputados votou o Projeto de Lei nº 1992/2007, que institui o regime de Previdência Complementar para os servidores públicos federais.

Caso a lei seja aprovada no Senado e promulgada pela Presidente da República, os Poderes Executivo, Legislativo e Judiciário poderão criar entidades fechadas de Previdência Complementar para gerir (de forma privada) os planos de benefícios de seus servidores e equiparar o teto de seu Regime Próprio (e público) ao teto do Regime Geral da Previdência Social.

Relembra-se que existem dois sistemas de Previdência Social no Brasil: um público e outro privado.

O sistema público divide-se em: (a) Regimes Próprios de Previdência Social (RPPS), instituído pelos entes da Administração Pública direta (União, Estados, Distrito Federal, Municípios, autarquias e fundações), com base no art. 40 da

Constituição; (b) e Regime Geral da Previdência Social (RGPS), previsto no art. 201 da Constituição.

O sistema privado tem fundamento constitucional no art. 202, segundo o qual “o regime de previdência privada, de caráter complementar e organizado de forma autônoma em relação ao regime geral de previdência social, será facultativo, baseado na constituição de reservas que garantam o benefício contratado, e regulado por lei complementar”. A Lei Complementar nº 109/2001 regulamenta o regime de Previdência Complementar, enquanto a Lei Complementar nº 108/2001 versa sobre os planos de Previdência Complementar da União, Estados, Distrito Federal e Municípios, e os respectivos entes da Administração Pública indireta.

A existência do regime complementar deriva do fato de que a Previdência Pública nem sempre disporá de recursos financeiros para a satisfação dos benefícios previdenciários. Além disso, con-

forme dados do IBGE, acredita-se que o Brasil será, no ano de 2025, o sexto país do mundo com maior quantidade de idosos, que passarão a corresponder a aproximadamente 20% da população.

Atualmente, o teto do RGPS para o ano de 2012 é de R\$ 3.916,20, fixado pela Portaria Interministerial MPS/MF nº 02/2012, enquanto os RPPS possuem tetos específicos e diferenciados.

A criação de sistemas de Previdência Complementar pelos órgãos públicos foi permitida há mais de 20 anos, pela Emenda Constitucional nº 20/98, que, entre outras mudanças, acrescentou o § 14 ao art. 40 da Constituição:

“A União, os Estados, o Distrito Federal e os Municípios, desde que instituem regime de previdência complementar para os seus respectivos servidores titulares de cargo efetivo, poderão fixar, para o valor das aposentadorias e pensões a serem concedidas pelo regime de que trata este artigo, o limite máximo estabelecido para os benefícios do

regime geral de previdência social de que trata o art. 201”.

Após esse longo período de inércia, e obedecendo à orientação do Executivo federal, o Congresso Nacional resolveu dar andamento e aprovar em poucos meses o projeto de lei sobre um tema que não era debatido (reitera-se) há mais de 20 anos.

Outras discussões sobre o Regime Geral (como a limitação temporal e redução do valor mensal da pensão por morte, o fim ou a continuidade do fator previdenciário etc.) também voltaram ao centro das atenções, com o objetivo de eliminar o (questionável e duvidoso) déficit da Previdência Social no Brasil.

As críticas à votação do projeto de lei dizem respeito principalmente ao fato de que os interessados diretos na mudança de regime (os servidores públicos) foram excluídos do debate sobre sua implantação e as novas regras.

Repete-se o que é comum no Brasil e subverte o regime demo-

crático: os lobbies e o interesse dos representantes (legisladores eleitos pelo voto) parecem ser mais importantes do que o interesse dos representados (eleitores).

Tanto é assim que o PL nº 1992/2007 aprovado na Câmara abrange os servidores públicos titulares de cargo efetivo da União, suas autarquias e fundações, e também os membros do Poder Judiciário, do Ministério Público da União e do Tribunal de Contas da União. Por outro lado, os Deputados Federais e Senadores continuam exclusivamente com seu regime próprio, ou seja, excluam-se em seu próprio proveito do novo regime complementar.

Normalmente se argumenta contra a chamada privatização da Previdência Social com o uso de dois fundamentos básicos, um teórico e o outro prático: (a) a solidariedade social, que impõe o custeio da Previdência (e também da Saúde e da Assistência Social) por toda a sociedade civil e a Administração Pública, conforme a capacidade de cada um, do que decorre o regime de repartição brasileiro, segundo o qual os trabalhadores na ativa contribuem para o pagamento dos benefícios dos inativos (no regime público);

**A Previdência Pública nem sempre disporá de recursos financeiros para a satisfação dos benefícios previdenciários**

(b) e as dificuldades ocorridas em países próximos, como Argentina e Chile, que após a instituição de um sistema privado e de capitalização, necessitaram da intervenção e do auxílio público para manter o sistema em funcionamento (em uma situação extrema, a Argentina reestatizou a Previdência Social no ano de 2009).

Problemas como má gestão da coisa pública, corrupção e falta de eficiência do serviço público são comuns aos países da América Latina.

Entretanto, o fato de o sistema complementar não ter funcionado em um país vizinho não significa que o sistema misto (próprio de repartição e complementar de capitalização) não terá êxito no Brasil.

A questão principal, que continua a não ser discutida, seja no Legislativo e no Executivo, seja pela sociedade, é a reformulação completa da Previdência Social no Brasil, ao invés de se realizar reformas parciais, o que causa maior insegurança, processos judiciais e

desequilíbrios entre a arrecadação e as despesas com a manutenção dos aparelhos previdenciários. Se o sistema privado e de capitalização será a “salvação” das despesas do Executivo federal na manutenção de seus sistemas próprios, porque não adotá-lo também no RGPS? Qual a razão da adoção de normas, benefícios e serviços diferentes nos

sistemas públicos e privados? Por que não discutir também os problemas trabalhistas (como o não pagamento adequado de adicional de insalubridade ou periculosidade, ou o não ressarcimento dos gastos com doenças ou acidentes causados no desempenho do trabalho) que causam déficit aos regimes previdenciários? Por que

manter segurados que não contribuem para a Previdência Social (ampliando o déficit), ao invés de proteger essas pessoas por meio da Assistência Social (com benefícios e requisitos diferenciados)? Essas e outras questões deveriam ser debatidas para que se possa realizar

uma modificação geral e profunda nos sistemas de Previdência Social no Brasil, a fim de evitar que novas mudanças precisem ser realizadas às pressas nos próximos anos.

O Projeto de Lei nº 1992/2007 mantém o RPPS gerido pela Administração Pública e institui um regime complementar administrado por uma entidade fechada composta por integrantes designados pelos entes públicos e os participantes (ou seja, dois sistemas diferentes para um mesmo segurado e beneficiário).

Se o Executivo federal brasileiro já não possui competência para administrar um sistema público de Previdência Social para seus servidores, o que esperar de um regime que terá uma administração pública e outra particular, com componentes indicados na sua maioria pelos próprios órgãos públicos?

Corre-se o risco de, futuramente, o Executivo perceber que a redução dos gastos com o pagamento de aposentadorias e pensões (entre outros benefícios) também importa na diminuição da arrecadação das contribuições previdenciárias dos servidores públicos, e novamente modificar o formato de seu regime previdenciário próprio. ||

**Problemas como má gestão da coisa pública, corrupção e falta de eficiência do serviço público são comuns aos países da América Latina**

## APOSENTADORIA POR INVALIDEZ PERMANENTE

**CORRIGIDA A REGRA INJUSTA: EMENDA CONSTITUCIONAL GARANTE PROVENTOS E PENSÕES INTEGRAIS PARA OS SERVIDORES QUE INGRESSARAM ATÉ 31 DE DEZEMBRO DE 2003. E MAIS, DETERMINA O PRAZO DE 180 DIAS, APÓS SUA PUBLICAÇÃO, PARA A REVISÃO E ADEQUAÇÃO DOS VALORES À NOVA REGRA.**

Numa surpreendente disposição e agilidade, o Senado Federal, por acordo entre todos os senadores, que propiciou a quebra dos interstícios exigidos para votação de emenda constitucional, aprovou, no dia 20/03/2012, a Proposta de Emenda Constitucional – PEC nº 5/2012 que assegura proventos integrais a servidores públicos federais, estaduais, municipais e do Distrito Federal aposentados por invalidez permanente, desde que tenham ingressado no serviço público até 31/12/2003.

Além disso, a EC determina que a União, os Estados, o Distrito Federal e os Municípios efetivem, no

prazo de 180 dias da entrada em vigor da emenda, a revisão das aposentadorias e pensões delas decorrentes, concedidas a partir de 1º de janeiro de 2004.

Como consequência, todos os aposentados por invalidez que percebem hoje proventos proporcionais terão assegurada a revisão da aposentadoria para permitir o pagamento integral, ou seja, aquelas parcelas que eram pagas proporcionalmente, como por exemplo, o provento e os adicionais vinculados ao cargo passarão a ser pagos integralmente, ou seja, da mesma forma dos que se aposentam por tempo de serviço, na forma da lei, tendo os órgãos de Recursos Humanos o prazo de até 180 dias para procederem à revisão.

Eis o quadro de mudanças ocorridas nos critérios de concessão da aposentadoria por invalidez permanente prevista no art. 40 da CF.

### MUDANÇAS ART. 40 § 1º INCISO I – APOSENTADORIA POR INVALIDEZ

**REDAÇÃO DA EC 20/1998** - “Por invalidez permanente, sendo os proventos proporcionais ao tempo de contribuição, exceto se decorrente de acidente em serviço, moléstia profissional ou doença grave, contagiosa ou incurável, especificadas em lei”.

**REDAÇÃO DA EC 41/2003** - “Por invalidez permanente, sendo os proventos proporcionais ao tempo de contribuição, exceto se decorrente de acidente em serviço, moléstia profissional ou doença grave, contagiosa ou incurável, na forma da lei”

**REDAÇÃO DA EC 70/2012** - “O servidor da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios, incluídas suas autarquias e fundações, que tenha ingressado no serviço público até a data de publicação desta Emenda Constitucional e que tenha se aposentado ou venha a se aposentar por invalidez permanente, com fundamento no inciso I do § 1º do art. 40 da Constituição Federal, tem direito a proventos de aposentadoria calculados com base na remuneração do cargo efetivo em que se der a aposentadoria na forma da lei, não sendo aplicáveis as disposições constantes dos §§ 3º, 8º e 17 do art. 40 da Constituição Federal.

**Parágrafo único:** Aplica-se ao valor dos proventos de aposentadorias concedidas com base no caput o disposto no art. 7º desta Emenda Constitucional, observando-se igual critério de revisão às pensões derivadas dos proventos desses servidores.

**Art. 2º:** A União, os Estados, o Distrito Federal e os Municípios, assim como as respectivas autarquias e fundações, procederão, no prazo de 180 (cento e oitenta) dias da entrada em vigor desta Emenda Constitucional, à revisão das aposentadorias, e pensões delas decorrentes, concedidas a partir de 1º de janeiro de 2004, com base na redação dada ao § 1º do art. 40 da Constituição Federal pela Emenda Constitucional nº 20, de 15 de dezembro de 1998, com efeitos financeiros a partir da data de promulgação desta Emenda Constitucional.

**Art. 3º:** Esta Emenda Constitucional entra em vigor na data de sua publicação.”

**COMENTÁRIO** - Com a EC 70/2012 as aposentadorias por invalidez permanentes a que se refere o inc. I do §º do art. 40 serão integrais, ou seja, sem aplicação de qualquer proporcionalidade (valor integral da parcela do cargo e adicionais, na forma da lei, percebidos até o mês anterior ao da aposentadoria. Também, será assegurado igual tratamento no caso de pensão derivada de aposentadoria por invalidez permanente.

Portanto, todos os associados da APSEF aposentados por invalidez e que recebam proventos ou pensões proporcionais farão jus aos benefícios da EC nº 70/2012.

A APSEF alerta que, se até o mês de setembro de 2012, não houver mudança os associados podem manter contato com a entidade para as medidas cabíveis junto à União para o cumprimento da EC.

## **GARANTIDO O PAGAMENTO DA GDTP PARA OS TÉCNICOS DE PLANEJAMENTO**

Foi proferida sentença na Ação Coletiva – Proc. nº 55773-98.2010.4.01.3400, julgando procedente o pedido da APSEF para assegurar o pagamento da GDTP no valor correspondente a 80 pontos até a regulamentação da avaliação. No entendimento da APSEF este valor permanecerá inalterado, uma vez que todos os ocupantes do

cargo de Técnico do Planejamento do Ministério do Planejamento são aposentados, não cabendo qualquer regulamentação para fins de avaliação. Quanto ao pagamento dos atrasados, haverá necessidade de ingresso com Embargos de Declaração em face da sentença estar contraditória no que diz respeito ao direito do seu recebimento.

## **GDATA – PROCESSO Nº 2004.34.00.029140-1**

Aguardamos a autorização da 3ª Vara Federal para o pagamento dos valores devidos aos associados dos Ministérios e Comandos do Exército e da Aeronáutica que recebiam a GDATA em fevereiro de 2002, nos períodos a seguir indicados.

Ministérios da Saúde, do Trabalho e da Previdência Social: meses de fevereiro e março de 2002, uma vez que, a partir de 01/04/2002,

foi implantada a GDASST (substituída em 2009 pela atual GDPST).

Comandos do Exército e da Aeronáutica e os Ministérios do Planejamento, Agricultura, Minas e Energia, Transportes, Comunicações: meses de fevereiro de 2002 a fevereiro de 2008, em face da criação da GDPGTAS a partir de 01/03/2008 (substituída em 01/01/2009 pela GDPGPE).

## **PARCELA VPNI-COMPLEMENTAÇÃO DO SALÁRIO MÍNIMO**

Infelizmente foi excluída a parcela acima referida em março de 2012, pois a Justiça Federal reconheceu como correta a medida, em face da disposição contida na Lei

11.784/2008. Mas no caso dos associados do Ministério das Comunicações não haverá cobrança dos atrasados, por estarem amparados por sentença judicial.



## **JULGAMENTO FAVORÁVEL DO SUPREMO TRIBUNAL FEDERAL NO MANDADO DE SEGURANÇA Nº 25.568/DF PERMITE INSTRUMENTO JURÍDICO PARA RESGUARDAR POSSÍVEIS DESCONTOS DE PARCELAS RECEBIDAS DE BOA-FÉ, APÓS TRANSCORRIDOS CINCO ANOS DE SEU PAGAMENTO**

Em 29 de setembro de 2005, a APSEF impetrou mandado de segurança coletivo, com pedido de liminar, contra atos de Autoridades do Tribunal de Contas da União, do Ministério do Planejamento e do Instituto Nacional do Seguro Social – INSS.

A impetração do mandado de segurança no Supremo Tribunal Federal foi motivada pelos atos dessas autoridades que suprimiram dos contracheques dos filiados da APSEF o pagamento da Gratificação de Atividade pelo Desempenho de Função (GADF) quando essa vantagem fosse paga de forma cumulada com os quintos, vencimentos de Função Gratificada (FG) e similares.

A Associação demonstrou em juízo que a supressão da GDAF nos termos em que foi implementada era flagrante-

mente ilegal, pois a própria lei reconhece a possibilidade de cumulação da vantagem com as demais parcelas, como os quintos. Além disso, a APSEF evidenciou que o prazo decadencial de cinco anos para a Administração Pública rever os atos administrativos de que decorram efeitos favoráveis aos administrados na presente hipótese já foi superado.

Os argumentos foram acolhidos, por maioria, pelos Ministros que compõem a Primeira Turma do Supremo Tribunal Federal. Em julgamento realizado no dia 06 de março de 2012, foi garantido aos associados da APSEF o direito ao contraditório e à ampla defesa nesse julgamento do Tribunal de Contas da União, em virtude da demora de mais de cinco anos para a atuação do órgão de controle.

### **COMO DEVEM PROCEDER OS FILIADOS QUANDO RECEBEREM NOTIFICAÇÕES DO TRIBUNAL DE CONTAS DA UNIÃO**

**1-** É muito comum que o Tribunal de Contas da União, no exercício de suas funções de controle externo, principalmente na análise da legalidade dos atos de concessão de aposentadorias, determine a exclusão de parcelas nas remunerações dos servidores.

**2-** Muitas vezes, a atuação desse órgão ocorre de forma tardia e sem a participação do servidor. Isso ocasiona diversas situações em que uma parcela presumidamente legal, que o servidor recebe há anos e jamais foi questionada, seja repentinamente suprimida. Há hipóteses, também, em que o ato de concessão de aposentadoria do servidor é considerado ilegal, o que gera a necessidade de retorno à atividade para completar os requisitos faltantes identificados pelo controle externo.

**3-** A jurisprudência dos tribunais brasileiros, especialmente a do Supremo Tribunal Federal, sedimentou a compreensão de que, transcorridos 5 (cinco) anos do ato de concessão de aposentadoria sem qualquer ação do órgão de controle tendente a analisar sua legalidade, é obrigatória a participação do interessado para exercer os seus direitos constitucionais ao contraditório e à ampla defesa.

**4-** Nos casos em que a atuação do órgão de controle ocorre dentro do prazo quinquenal, a posição do STF é a de que são desnecessários o contraditório e a ampla defesa. Esse entendimento foi,

inclusive, objeto da Súmula Vinculante nº 3, de teor seguinte: “Nos processos perante o Tribunal de Contas da União, asseguram-se o contraditório e a ampla defesa quando da decisão puder resultar a anulação ou revogação de ato administrativo que beneficie o interessado, excetuada a concessão inicial de aposentadoria, reforma e pensão”.

**5-** Sempre que o servidor sofrer alguma alteração na sua situação jurídica decorrente da atuação do TCU, deve procurar imediatamente orientação jurídica (no caso de associado da APSEF, poderá ser por intermédio da Entidade) para que se evite maiores prejuízos, especialmente em relação a eventuais descontos em folha a título de devolução ao Erário das parcelas recebidas de boa-fé. A jurisprudência tem reconhecido de forma ampla a impossibilidade de a Administração cobrar os valores indevidamente pagos, mas recebidos na presunção de legalidade do pagamento.

**6-** É preciso destacar, por fim, que cada caso envolve peculiaridades que devem ser analisadas pormenorizadamente. Isso porque determinadas situações têm sido protegidas pelo Poder Judiciário, sempre no intuito de preservar a subsistência do servidor, a confiança nos atos da Administração e a cristalização de situações jurídicas com o decurso do tempo.

## RECADASTRAMENTO DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS

O Ministério do Planejamento divulgou que irá recadastrar cerca de 700 mil aposentados e pensionistas do Poder Executivo “para impedir o pagamento indevido de benefícios e, conseqüentemente, prejuízos aos cofres públicos”. Os inativos e pensionistas terão 30 dias para responder à convocação ou será suspenso o pagamento da aposentadoria ou da pensão.

**Art. 9º Os Ministérios da Administração Federal e Reforma do Estado e da Fazenda promoverão a atualização cadastral dos aposentados e dos pensionistas da União, que recebam proventos e pensões à conta do Tesouro Nacional, constantes do Sistema Integrado de Administração de Pessoal - SIAPE.**

**§ 1º A atualização cadastral dar-se-á anualmente e será sempre condição básica para a continuidade do recebimento do provento ou pensão.**

O Decreto nº 2.251, de 12 de junho de 1997, ao regulamentar o assunto, estabeleceu que a atualização cadastral seria realizada pelos órgãos e entidades da Administração Pública Federal direta, autárquica e fundacional, no mês de aniversário dos aposentados ou beneficiários de pensão. Em 2010, com o advento do Decreto nº 7.141, de 29 de março de 2010, o referido Decreto 2.251/97 foi revogado e estabelecido que a Secretaria de Recursos Humanos seria a responsável pela atualização anual, bem como, determinando que o Ministério do Planejamento definiria cronograma, a forma de divulgação e os demais atos complementares necessários à atualização cadastral, celebrando ato de coo-

Ao contrário do divulgado na mídia, é bom lembrar que a atualização anual dos dados cadastrais dos aposentados e pensionistas (conhecido com recadastramento) foi instituída pelo art. 9º da Lei nº 9.527 de dezembro de 1997 (transformação da MP 157-8, de junho de 1997), abaixo transcrito:

**§ 2º Os aposentados e os pensionistas que não se apresentarem para fins de atualização dos dados cadastrais, até a data fixada para o seu término, terão o pagamento de seus benefícios suspensos a partir do mês subsequente.**

**§ 3º Admitir-se-á a realização da atualização cadastral mediante procuração, nos casos de moléstia grave, ausência ou impossibilidade de locomoção do titular do benefício, devidamente comprovados.**

peração técnica com o Ministério da Previdência Social e o INSS, cuja implementação foi suspensa em 2010.

Não obstante, muitos órgãos continuaram convocando, anualmente, no mês do aniversário, os seus aposentados e pensionistas para o recadastramento.

Portanto, os associados devem ficar atentos, pois o Ministério do Planejamento assegura que a convocação será feita por carta e ocorrerá junto à rede bancária, basicamente o Banco do Brasil e Caixa Econômica Federal. (Até o fechamento da edição desta Revista não havia sido baixado o novo decreto de recadastramento).

## OS GOLPES CONTINUAM

A APSEF tem recebido inúmeros telefonemas e emails consultando sobre pagamento de “ações ou benefícios”, uma vez que associados têm sido procurados, mediante contato telefônico, por pessoas que falam em nome de advogados (citando nomes e telefones), os quais seriam representantes de entidades de servidores públicos federais aposentados.

Alegam que foi ganha causa referente a pagamento de gratificações e outros benefícios, estando os valores disponíveis, bastando informar, por telefone, os dados pessoais – Nome, CPF, matrícula SIAPE, dados bancários e proceder a um depósito de 10% do valor a receber. O mais preocupante é que se o associado pergunta se é da APSEF, a pessoa confirma que a ação é da Entidade.

Felizmente nossos associados, antes de qualquer medida, estão mantendo contato com a APSEF por telefone ou email, quando são orientados para que, caso voltem a ligar, peçam os dados da ação: número do processo, objeto da ação, nome da entidade para nos informar e assim não cair no golpe de estelionatários.

**NOSSO ALERTA:** A APSEF NÃO TELEFONA PARA NENHUM ASSOCIADO NOTIFICANDO SOBRE GANHO DE AÇÃO JUDICIAL E MUITO MENOS INFORMANDO VALOR E COBRANÇA ANTECIPADA DE CUSTAS. NOSSO CONTATO É FEITO EXCLUSIVAMENTE POR CORRESPONDÊNCIA ESPECÍFICA PARA A RESIDÊNCIA DO ASSOCIADO.

# SIMONI LAHUD GUEDES

PROFESSORA DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO  
EM ANTROPOLOGIA E DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE (UFF)

**S**imoni baseou sua tese de doutorado no papel da aposentadoria na vida de trabalhadores brasileiros e comenta sobre a dificuldade em enfrentá-la. A antropóloga conta como essa fase da vida modifica o modo como as pessoas se identificam na sociedade. E em especial como os homens vivenciam a perda de referência dentro da família que o trabalho lhes dá.

A pesquisadora também explica que mesmo o processo de envelhecimento é composto de diferentes fases. Porém, com as pessoas vi-

viendo cada vez mais e representando uma parte cada vez maior da sociedade, ela afirma que faltam, por parte dos governos, políticas públicas voltadas para o processo de dependência que em algum momento se tornará inevitável.

Sem investimento, entretanto, esse custo pode ser muito alto para o governo e maior ainda para a sociedade. E o papel de cobrar continua sendo das pessoas de todas as idades que estão envelhecendo e de associações como a APSEF, capazes de organizar a sociedade nesse sentido.

**Visão APSEF** - Qual o papel da aposentadoria na vida do trabalhador brasileiro?

**SIMONI** - Os trabalhadores brasileiros em geral têm vivências muito complexas, passam por muitas experiências. Muitas vezes, em algum momento, trabalham por conta própria. O grupo com quem trabalhei era de trabalhadores urbanos, moradores da cidade de São Gonçalo, no Rio de Janeiro, e a maioria, em algum momento dessa trajetória, foi operário naval. No entanto, a principal observação é que parar de trabalhar é uma decisão difícil.

**VisãoAPSEF** - Como é essa fase para quem para de trabalhar?

**SIMONI** - É uma transição muito difícil, especialmente para o homem. As mulheres da geração que se aposenta agora, na classe média, já encontraram o seu espaço, pois acumularam a dupla jornada, em que a responsabilidade da casa é da mulher.

Com o homem, muitas vezes isso não acontece. Parar de trabalhar de certo modo afeta a masculinidade, no caso dos homens. O trabalho faz parte de quem você é e particularmente o trabalho fora de casa tem um papel forte para o homem trabalhador. Uma pesquisa anterior ao doutorado, com homens e mulheres, mostrava a existência de uma diferença de gênero. As mulheres ansiavam pela aposentadoria para poder “cuidar melhor da casa e das coisas da casa”. Com a aposentadoria, elas estão trocando de atividade, porque a casa tradicionalmente é um espaço feminino, enquanto os homens têm que negociar com as mulheres que espaço da casa lhes reestará. Sem se sentir parte desse ambiente, torna-se comum a figura do aposentado que sai para comprar pão e passa duas horas conversando na rua, ou em que o bar – não para beber – assume o papel de lugar para encontrar os amigos. Na classe média, o espaço que sobra acaba sendo o do sofá da casa. Um senhor, certa vez me contou que saía todo dia para pescar. Mas detestava pescar. Quando pescava algo, dava para o primeiro que encontrasse. Fazia isso pois era uma desculpa para sair de casa. Além disso, a aposentadoria exige todo um rearranjo das relações, dos espaços sociais e da própria pessoa. É por isso que esses programas de preparação para a aposentadoria são fundamentais e necessários para essa passagem.



Foto: Divulgação

**VisãoAPSEF** - Essa dificuldade acontece em todas as classes?

**SIMONI** - Ela é diferente em cada segmento social. A questão da casa muda em camadas médias mais modernas, em que há uma divisão de trabalho mais equânime e onde os filhos são responsabilidade dos dois. Já entre os trabalhadores urbanos, os homens são fortemente incentivados pelas suas mulheres a, enquanto têm força, conseguir outro emprego, o que torna a aposentadoria muito relativa. Observo o mesmo no segmento acadêmico, em que muitos professores já aposentados continuam trabalhando nas mesmas coisas, mas optando por algumas tarefas, como escrever ou orientar alunos na pós-graduação. E vão continuar fazendo-as até morrer, pois não existem sem esse trabalho. “É uma opção obrigatória. Em tese, eles não precisam fazer aquilo, mas eles precisam porque aquilo define quem eles são”.

**VisãoAPSEF** - Há o entendimento de que esse trabalho ajuda na qualidade de vida?

**SIMONI** - Nas camadas médias existe a concepção de que se você faz algo que gosta, isso ajuda a manter a pessoa saudável. Nas classes trabalhadoras, muitas vezes a pessoa vê na aposentadoria uma oportunidade de aumentar a renda. Em alguns casos, ainda que tenha sido aposentado por invalidez por algum problema sério, enquanto tem energia, a pessoa tenta trabalhar. E quando não conseguem, no caso dos homens, sentem que precisam se justificar por isso, o que tem muito a ver com a sua “hombridade”.

**VisãoAPSEF** - Se a pessoa não faz o que gosta, vai procurar outra atividade para continuar fazendo alguma coisa?

**SIMONI** - Independentemente da classe, esse pode ser um período muito rico da vida, em que as pessoas vão tentar exercer coisas que não tiveram a chance antes ou pôr em prática outros conhecimentos.

[A aposentadoria] pode ser um período muito rico da vida, em que as pessoas vão tentar exercer coisas que não tiveram a chance antes ou pôr em prática outros conhecimentos.

**VisãoAPSEF** - Mas esse é um cenário para uma parte pequena ou grande da sociedade?

**SIMONI** - Acho que esse cenário já corresponde a uma parte significativa da sociedade. Acredito que as pessoas só param de trabalhar quando não podem mais. E isso tem relação com toda essa mudança na visão do envelhecimento. É uma mudança que ocorre no mundo todo e tem a ver com o crescimento da população idosa e das especialidades relacionadas, como a gerontologia, a geriatria. Tem a ver com a ideia do novo idoso, que brinca, que dança, que é ativo.

**VisãoAPSEF** - Mas essa visão do novo idoso, que faz as coisas, que sai, se exercita, aproveita a vida e busca novos objetivos, não é uma realidade distante da maioria da população?

**SIMONI** - É uma ideia distante na realização. Mas ela é uma ideia absolutamente difundida. O problema é que esquecem que em um momento ela se torna completamente impossível. As políticas públicas precisam visualizar que em um momento, a maioria desses idosos, se não morrer antes, irá se tornar semidependente ou completamente dependente. Pode ser aos 75, pode ser aos 80, pode ser aos 85 anos. As pessoas estão vivendo cada vez mais, mas falta uma política pública para essa fase mais adiante da vida.

**VisãoAPSEF** - E como se lida com essa fase da vida?

**SIMONI** - Para essa dependência, as famílias não têm mais como lidar. A maioria, nas classes média e classe alta, tem encontrado como solução para lidar com esse idoso recorrer a cuidadores – na realidade cuidadoras, pois a maioria são mulheres. Em muitos casos, as empregadas domésticas estão se transformando em cuidadoras de idosos.

**VisãoAPSEF** - Mas e os outros idosos, das classes mais baixas, cujas famílias que não têm quem fique em casa, que dê banho, dê comida, cuide dos remédios, como fazem?

**SIMONI** - Não existe uma política pública para isso. Não há equipamentos públicos para abri-

gar esse idoso. Existem os asilos, mas eles são poucos e a maioria, particulares. Essa é uma questão que tem que ser pensada também, pois ela vai se agravar e em alguma hora se tornará incontornável.

**VisãoAPSEF** - O que é feito parece muito pouco no sentido de prevenir a saúde dos idosos. Falta uma política de longo alcance?

**SIMONI** - Tanto os projetos destinados a idosos quanto aqueles voltados para crianças pobres, por exemplo, são, na maioria, empreendidos por particulares, ONGs, igrejas, que têm alcances limitados e são temporários. Assim como começam, acabam. Falta uma política pública de longo alcance, não excludente, discutida pela sociedade e que tenha continuidade. O idoso é caro e vai chegar um ponto em que a população estará cada vez mais envelhecida.

**VisãoAPSEF** - E qual o problema dessa população envelhecida?

**SIMONI** - Há muitas velhices diferentes e qualquer política para quem está envelhecendo precisa de investimento. Além de envelhecimentos em fases diferentes, há segmentos diferentes. Uma coisa é você precisar de um exame e ter um plano de saúde, por pior que ele seja. Outra é precisar de um exame e depender do SUS. É entender que um grupo conta com recursos que outros não têm. E essa política tem que saber lidar com essas velhices diferentes, tanto em termos de etapas quanto em termos de segmentos e da compreensão do que é ser idoso.

**VisãoAPSEF** - Quem se vê hoje com 60 ou 70 anos e visualiza o que pode acontecer daqui a 10 ou 15 anos, o que faz para não depender dos filhos ou de alguém?

**SIMONI** - Há um limite de até onde se consegue controlar o processo de envelhecimento e a própria carga genética. A saída é tentar se manter dentro dos limites que hoje todo mundo conhece, alimentares e de saúde, além de tentar exercitar a mente e o corpo. De manhã, em qualquer praia ou parque do Brasil, você vê gente de todas as idades fazendo caminhadas. A informação é muito difundida. Ser posta em prática é que faz a diferença.

Além de envelhecimentos em fases diferentes, há segmentos diferentes. Uma coisa é precisar de um exame e ter um plano de saúde (...), outra é precisar de um exame e depender do SUS.

**VisãoAPSEF** - Custa muito caro para o governo investir nesse público?

**SIMONI** - Custa muito mais caro não investir. Há algumas opções políticas. Em

algum momento houve uma opção, muito correta, de se investir em escolas e jovens, mas não investir no cuidado com a velhice. Só que agora a velhice está se tornando, estatisticamente, cada vez mais representativa e também vai ficar cada vez mais caro mantê-la. Vai chegar um ponto em que as pessoas vão começar a morrer ou a precisar ser internadas. Se não tiver uma política que minore para todo mundo, vai ficar cada vez pior. Mas ninguém, hoje, irá aceitar que um parente morra sabendo que há tecnologia para salvar sua vida.

**VisãoAPSEF** - Como a sociedade brasileira se prepara para o próprio envelhecimento?

**SIMONI** - Hoje há mais informações dispersas sobre o tema, além de uma série de projetos sociais que auxiliam no processo. Há alguns programas bem sucedidos – como o da vacinação da influenza. Há também um número muito maior de pessoas que sabem da importância dos exercícios físicos e os praticam. Mas é preciso fazer mais.

**VisãoAPSEF** - Qual o papel de associações como a APSEF para tentar ajudar?

**SIMONI** - Acho que o melhor caminho é ampliar a discussão por políticas públicas voltadas para o envelhecimento e a velhice. As associações precisam influenciar complementarmente dentro de um projeto mais amplo. O papel delas é provocar a sociedade no sentido de cobrar mais, discutir e propor. ||

# NAVEGAR É PRECISO, MAS CUIDADO COM OS PIRATAS

O público com mais de 60 anos chegou a 7% do total de internautas no Brasil no fim do ano passado, segundo dados da comScore Brasil, especializada em pesquisas. Eles fazem transações online, pagam contas e compram passagens aéreas pelo computador

com desenvoltura. Os sites de comércio eletrônico são o segundo segmento mais visto (por 72%, logo depois dos serviços, acessados por 78%) e superior à porcentagem de jovens (60%) que os utilizam. O que mostra que esse público precisa com urgência aprender a se proteger na Web.

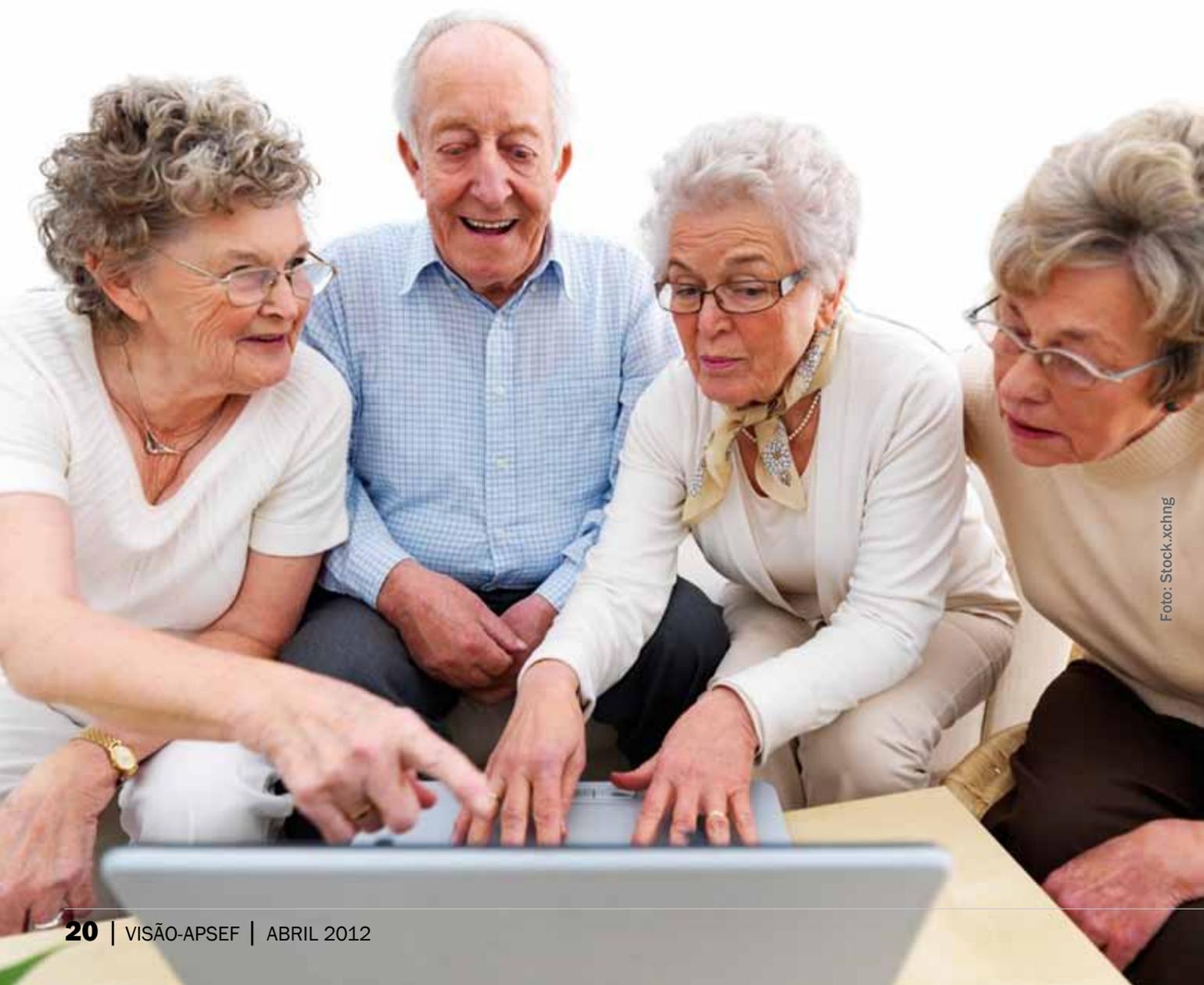


Foto: Stock.xchng

Segundo o Procon do Rio, as compras pela internet têm aumentado sensivelmente os números de fraudes envolvendo cartões de crédito em todo o Brasil. Arquivos maliciosos escondidos em emails falsos roubam informações como número do cartão, data de validade e o código de segurança de três dígitos. Com esses dados, qualquer pessoa pode fazer compras pela internet, sem nem sair de casa, no nome e com os dados que foram roubados.

Rodrigo Nejm, diretor de Prevenção e Atendimento da ONG SaferNet, que atua com segurança e direitos humanos na internet, diz que a rede é muito dinâmica e os golpes se renovam com essa mesma velocidade. Mas algumas armadilhas clássicas continuam sendo aplicadas, como os falsos sites de bancos e falsas páginas de lojas. “Muitos ainda caem no conto do bilhete premiado ou daqueles e-mails que circulam prometendo vídeos picantes, por exemplo. Eles mudam a apresentação, mas a estratégia permanece a mesma”, alerta.

A recomendação parece antiga, mas continua a funcionar: se você costuma abrir todos os e-mails que chegam à sua caixa de mensagens, torne-se mais seletivo e delete aqueles de remetentes desconhecidos, sem nem abrir. Também não abra mensagens promocionais a partir das propagandas/links que vem no e-mail. É melhor entrar direto no site que se está procurando ou digitar o endereço. Em seu site ([www.safernet.org.br](http://www.safernet.org.br)) a SaferNet tem uma cartilha com dicas para navegar de forma segura.



**Apesar do dinamismo da rede e da renovação constante dos golpes, velhos truques continuam sendo aplicados, afirma o diretor de Prevenção e Atendimento da ONG SaferNet, Rodrigo Nejm**

Foto: Divulgação

## BANCOS

Rodrigo explica que no caso do acesso aos bancos pela internet, a primeira recomendação é digitar o prefixo “https” antes do endereço para aumentar a segurança do site e procurar pelo cadeado na barra inferior da página. Alguns sites falsos pedem aos usuários todos os números de cartão e a senha. “O banco real nunca pedirá para digitar todos os dados e esse é um indício de que aquele não é um site confiável”.

Uma dica bem simples e útil é, no lugar do “.com.br”, digitar “.b.br”. A nova extensão é um domínio exclusivo para instituições financeiras e o Comitê Gestor de Internet, que é quem registra os sites no Brasil, tem o controle de quem pode usá-lo e faz seu acompanhamento, dando mais segurança a quem precisa usá-lo.

## SITES DE COMPRA COLETIVA

Os sites de compra coletiva também têm sido alvo de problemas. Para ter certeza que os clientes serão atendidos, hoje a responsabilidade pelo recebimento é compartilhada entre as empresas que vendem e as que entregam o produto. Se o cliente não recebe o que comprou, deve ser reembolsado. Por causa da popularidade dessa modalidade de compra, o Procon e a Câmara Brasileira de Comércio Eletrônico criaram um código de conduta e uma cartilha de segurança específicos para ela ([www.camara-e.net/comprascoletivas](http://www.camara-e.net/comprascoletivas)).

Outro caminho para se proteger é consultar a reputação online da empresa de quem se quer comprar, na própria internet. Um site bem conhecido nessa função é o “Reclame AQUI” ([www.reclameaqui.com.br](http://www.reclameaqui.com.br)).



Foto: Stock.xchng

**Suas senhas são como as chaves de sua casa. Nunca as revele a ninguém e renove-as constantemente**

## PRIVACIDADE NA REDE

Independentemente da idade, é preciso cuidado com que tipo de informação se divulga na Web. As re-

des sociais são legais, permitem conversar com amigos e parentes. Mas nem todo mundo conhece as configurações de privacidade (dispositivos dos sites de relacionamento que

limitam quem pode ter acesso aos seus dados) no Facebook ou no Twitter. “Em geral as pessoas acham que estão conversando só com os amigos e publicam fotos. Às vezes publicam até endereço e telefone e não percebem que aquela informação que eles colocam na rede se torna pública”, adverte Rodrigo Nejm.

Ele alerta que é preciso olhar para a tela do computador como quem observa a maior praça pública que existe no mundo hoje, que é a internet. “Depois que você postou no Facebook ou em qualquer rede social, você não tem mais nenhum controle sobre aquela informação. Mesmo com as ferramentas de privacidade, se você permite

## DICAS

- 1-** Nunca empreste nem revele a senha de saque do cartão de crédito, do banco ou de benefício da previdência a ninguém.
- 2-** Caso o cartão seja roubado, perdido ou extraviado, comunique imediatamente à Central de Atendimento do banco e peça o cancelamento.
- 3-** Redes wireless abertas são portas para os hackers. Limite sua navegação se você desconfia que a rede Wi-Fi em que está conectado no computador ou no celular pode não ser segura. Evite fazer qualquer transação eletrônica que inclua informações e senhas de sua conta bancária.
- 4-** Avalie bem quais são os dados de acesso solicitados por cada aplicativo. Se tiver alguma dúvida, não instale. Pode compensar ter uma conta paga se seus dados forem preservados.
- 5-** É possível apagar os históricos de navegação, usar controles de privacidade oferecidos pelas redes sociais e as opções dos browsers para configurações mais discretas.
- 6-** Não poste algo que não deseje ver espalhado pela internet.
- 7-** Divulgue o mínimo de informações pessoais na Internet.
- 8-** Não poste nas redes sociais informações como endereço, telefone, dados bancários e do cartão de crédito. Para serviços que pedem cadastros imensos, como joguinhos, vale fornecer dados fictícios. O que não se aplica a transações financeiras e comerciais.
- 9-** Cuidado ao se relacionar com pessoas desconhecidas e entrar em sites sem referências.
- 10-** Leia os termos de privacidade dos sites.
- 11-** Troque senhas com frequência e evite utilizar senhas fáceis como datas.
- 12-** No trabalho ou na Lan House ou no clube, não diga sua senha para ninguém nem deixe seu computador conectado ao se afastar da mesa.
- 13-** Não grave arquivos confidenciais ou dados pessoais em Lan Houses. Use pen drive ou CD e apague da área de trabalho os arquivos que abriu.
- 14-** Sempre desconfie de ofertas mirabolantes. O “conto do bilhete premiado” já chegou à Internet.

Fonte: Safernet, INSS e O GLOBO

que dez amigos vejam a sua foto do seu neto e um deles a copia para por na página dele, todos os amigos dele a partir daí também poderão ter acesso àquela foto”.

É preciso cuidado para não se criar uma barreira em relação à tecnologia por causa do temor sobre o que ela possa causar. Mas é preciso tomar cuidado com o que se expõe. Dados pessoais expostos em redes sociais podem dar informações sobre o cotidiano e ajudar pessoas mal intencionadas a usá-las para fazer ameaças por telefone ou pela própria internet. Dependendo dos dados postados, estelionatários podem usá-los para falsificar documentos e forjar empréstimos em nome da vítima, por exemplo.

Outros permitem a sequestradores e ladrões traçar um panorama completo da rotina da vítima e do melhor momento para atacar. “Em alguns sites, como o Foursquare, uma espécie de rede social vinculada ao celular e ao posicionamento geográfico, as pessoas fornecem, voluntariamente, detalhes do seu cotidiano, que podem aumentar e facilitar os crimes presenciais”. Rodrigo alerta que esse tipo de crime acontece cada vez mais.

## SUAS INFORMAÇÕES SÃO MOEDA NA INTERNET

Rodrigo Nejm diz que os golpes que roubam dinheiro de forma direta não são o único interesse na internet. Os dados sobre as pessoas são usados por instituições e empresas e podem ser muito valiosos. Sejam obtidos de forma ilícita ou mesmo com o consentimento dos próprios usuários.

Ele adverte que no Brasil, poucos leem os termos de uso dos ser-

viços pela internet e acabam permitindo que as empresas tenham acesso a muitas informações, além de poderem publicar dados pessoais, enquanto na Europa, este debate está no topo da pauta.

O especialista em segurança explica, no entanto, que diante das permissões solicitadas e condições que são impostas por muitos sites ou aplicativos, ou se aceita ou não se pode usá-los. Mas ele enfatiza que é preciso questionar até onde as empresas têm liberdade para impor qualquer tipo de regra. “Não existe serviço gratuito na internet. Ou se paga em dinheiro, ou se paga com a sua privacidade”, ressalta.

## SMARTPHONES SÃO VULNERÁVEIS

Uma porta nova para os golpes, hoje, são os celulares, principalmente os smartphones. Tem aumentado as tentativas de invasão e roubo de dados contidos neles. Rodrigo alerta que uma pessoa que tem a capacidade de invadir o celular de outra também consegue descobrir a posição em que ela está o resto do dia.

Entretanto, além das tentativas de acesso não autorizado, um dos principais atrativos dos smartphones, a possibilidade de instalar aplicativos ou “apps”, como são chamados (pequenos programas com funções variadas que podem ser

comprados, mas muitos são de graça e estão nos celulares e em sites), se autorizados por meio dos termos de uso das permissões que pedem, podem se tornar vias de acesso para seus criadores, aos dados pessoais do usuário.

Segundo reportagem do Wall Street Journal, alguns dos aplicativos mais populares no Facebook - joguinhos, testes e serviços de partilha de conteúdo que definem a rede social e a tornam tão atraente - estão coletando montanhas de informações pessoais dos usuários, que podem ser detalhes sobre sua vida, suas amizades, seus interesses e suas atividades.

Esse procedimento é comum aos principais programas, incluindo obter o endereço de e-mail, a localização e a preferência sexual, entre outros detalhes não só do usuário do aplicativo, mas também de seus amigos no Facebook.

Mas especialistas dizem que é possível se preservar. Um conselho é avaliar bem quais são os dados solicitados por cada aplicativo: informações como endereço de e-mail, acesso a chamadas realizadas e a agenda de contatos pode ser um custo alto por um joguinho. Na dúvida, não instale. ||



Muitos “apps” (aplicativos) retêm informações pessoais quando instalados. Quando em dúvida sobre a segurança, melhor optar por não instalar

# A MÚSICA ESTÁ NO AR EM CONSERVATÓRIA

Poucos lugares do Brasil tem a música como traço tão marcante de sua história quanto Conservatória, no interior do estado do Rio de Janeiro. O distrito que hoje tem cerca de 6,5 mil habitantes e faz parte da cidade de Valença, cultiva desde o século XIX a tradição dos músicos que ao sereno e à luz da lua, cantavam às janelas de suas namoradas. Consta que em 1878, um romântico professor de música, Andreas Schmidt, sacou de seu violino em uma noite enluarada, atraindo espectadores do vilarejo. Ele acabou assumindo aquela

como uma rotina nas noites estreladas que chamou a atenção de músicos de outras cidades, que passaram a acompanhar as serestas do professor, e essa virou uma marca do lugar.

Já no início do século XX, novos músicos que renovaram essa tradição, acompanhados de flauta, violão e cavaquinho, como base para o choro, inspiravam os moradores de Conservatória, cantavam modinhas que realçavam o seu tom de lamento, como era moda na época, na voz dos boêmios, e também se detinham às janelas de suas pretendidas para tocar e cantar.



Quase um século e meio depois, as serenatas ainda embalam o antigo vilarejo. Mas hoje atraem mais de mil pessoas que já não cabem mais ao pé de uma janela, o que provocou modificações nas apresentações de seresta, para uma grande confraternização musical que acontece pelas noites de sexta e de sábado, a partir das 23h, e nas manhãs de domingo.

Boa parte da vida em Conservatória gira em torno da música. Em todos os bares, praça e espaços públicos há música nos seus mais variados estilos. Mas a partir das 23h de sexta e sábado, todos cessam para que o som da seresta entoada a partir da praça possa ser ouvido. Nestes dias, músicos e turistas saem pelas ruas de pedras irregulares guarnecidas por casas coloniais, iniciando cantigas de amor e recitando poemas.

### AS JANELAS DAS NAMORADAS DERAM VEZ À PRAÇA

O distrito hoje é procurado pelos turistas comuns, pelos românticos e pelos aficionados por estas músicas, que representaram um importante estilo musical, dono de uma lista de astros da primeira metade do século XX, até hoje celebrados pelos apreciadores desse repertório. Conservatória tornou-se, por assim dizer, um repositório da memória das serestas e serenatas e criou até o Museu da Seresta, com o maior acervo de músicas de serestas do país. A antiga casa onde funciona o museu era, na década de 1960, o ponto de encontro dos seresteiros da cidade.

Em noites de sexta e sábado, as ruas e praças são tomadas por serestas e saraus, agradando turistas e a população local



Foto: Divulgação

Como marca do comprometimento dos moradores com essa tradição, na fachada de muitas das casas há uma placa com o nome e autoria de uma música de seresta, sempre de amor, escolhida pelo próprio morador. Quando os seresteiros passam por essas casas, costumam entoar essas canções. O evento acontece o ano todo, mas no último sábado de maio se comemora o Dia do Seresteiro; e no último sábado de agosto, acontece o Encontro de Seresteiros, com artistas de todo o país. Nestas datas, a celebração ganha ares de festa, com mais músicos e mais turistas.

### BUCÓLICA E IMPERIAL

Conservatória é uma cidadezinha bucólica. Além da música, a história é a grande atração da região, cuja arquitetura remete ao período imperial do século XIX. Um bom programa é passear pela cidade, a pé ou de charrete, para olhar com curiosidade as construções antigas.

Entre as atrações mais conhecidas estão o Túnel que Chora, as cachoeiras, a Ponte dos Arcos, o Museu Vicente Celestino, que guarda fotos, discos e lembranças dele e de outros



Até a inauguração da linha ferroviária por D. Pedro II, a produção era escoada por carros de boi e no lombo de mulas. Hoje, a Maria-Fumaça inativa é uma das principais atrações

cantores. Outro espaço é dedicado aos cantores Sílvio Caldas, Gilberto Alves, Nelson Gonçalves e Guilherme de Brito.

Os melhores dias para visitar a cidade são de quinta-feira até domingo, para coincidir com o período das serestas. A cidade conta com muitas opções de hospedagem, entre pousadas, hotéis e fazendas coloniais com preços variados. Em alguns são realizadas serenatas para os hóspedes.

O preço para hospedagem nas pousadas gira em torno de R\$ 120 por dia, para o casal, incluindo café da manhã. Os hotéis fazenda mais conhecidos são o Vilarejo, o Acalanto e o Rochedo. Neles os preços variam um pouco mais e podem chegar a R\$ 200.

### MARIA-FUMAÇA ESCOAVA A PRODUÇÃO DE CAFÉ DA REGIÃO

Conservatória originou-se de um trecho de terra doado aos índios Ararís, que já tinham uma aldeia naquela área. Assim como a região ao seu redor, ela cresceu no século XIX, junto com a agricultura de cana-de-açúcar e principalmente com as fazendas de café.

Logo na entrada da cidade, a antiga Maria-Fumaça que puxava os vagões de passageiros e também o trem com a produção de café é um dos símbolos do lugar, estacionada em frente à antiga Estação Ferroviária de Conservatória, onde hoje funciona a rodoviária.

No início do século XIX, o café era transportado das fazendas em carros de boi ou no lombo

das mulas e percorria um longo caminho até chegar aos portos. Em 1883, com o forte crescimento econômico da região, D. Pedro II foi até lá para inaugurar a estação e a linha ferroviária que ligava o vilarejo ao Rio de Janeiro e Minas Gerais.

### ANTIGAS FAZENDAS DO VALE DO CAFÉ FORAM CENÁRIOS DE SÉRIES E NOVELAS

Conservatória fica dentro do Vale do Café, trecho entre o Rio de Janeiro e São Paulo, que abrange 15 cidades que têm sua história ligada ao auge do ciclo do café. Por isso a viagem à região merece ser estendida a elas para conhecer os antigos casarões e as fazendas centenárias com suas senzalas.

Em três dias na cidade de Valença, por exemplo, é possível traçar um roteiro que inclua uma visita a Conservatória, à noite, a 27 km, para assistir às serestas; uma visita no dia seguinte a uma fazenda histórica, como o Hotel Fazenda Florença, erguida em 1852, que realiza serestas aos sábados, além de visita guiada a sede da fazenda e passeio a cavalo, ou diversos outros hotéis fazenda nas cidades vizinhas, como Barra do Piraí, a 28 Km; onde a fazenda Ponte Alta (1830) conserva o mobiliário original e possui estrutura de lazer para quem viaja com crianças. Ou a Fazenda Arvoredo (1854), onde o Chá Imperial tem como atrações as boas-vindas da baronesa e suas mucamas e o café colonial repleto de guloseimas. A visita também

pode terminar com uma visita e almoço na Fazenda Taquara, do início do século XIX e que está na mesma família há seis gerações e continua produzindo café.

Uma opção de hospedagens em Valença é o Hotel Palmeira Imperial, que além de boas instalações e ocasionais apresentações de serenata, oferece um café da manhã com 45 itens. Os preços variam de R\$ 160 a R\$ 220 para o casal, além dos 10% da taxa de serviço.

Wanda Maria Pinto morou a vida toda no Vale do Paraíba do sul fluminense e é uma das mais experientes guias de turismo da região. Ela explica que o Vale do Café, com suas fazendas, é rica da história que se aprende na escola, mas também das histórias sobre a vida na região e na corte na época

## COMO CHEGAR

A cidade fica a 162 km do Rio de Janeiro, com acesso pela Via Dutra. E a cerca de 400 Km de São Paulo também pela Via Dutra (até Barra Mansa) e depois seguindo pela BR-393 em direção a Três Rios.

do Brasil colônia. São 27 fazendas históricas abertas à visita, das 150 que o Vale já teve. Além de algumas delas já terem servido como locações para séries e novelas, todo ano, escolas do Rio e São Paulo levam seus alunos até elas.

Hoje, o espaço nas fazendas reservado ao café diminuiu. Em muitas, como a fazenda Secretário e na Fazenda Paraíso, são os proprietários que dão explicações

## PONTOS DE VISITAÇÃO

Foto: Divulgação



**TÚNEL QUE CHORA**, em Conservatória. Também conhecido como túnel Maria Nossar. Construído em 1880, para escoamento da produção de café. Tem 95m de extensão, sem revestimento, iluminado com lâmpões antigos. Possui uma fonte de água pura no seu interior.

**MUSEU DA SERESTA**, em Conservatória. Um dos grandes motivadores da tradição da música na cidade é o Museu da Seresta, que tem o maior acervo de músicas de serestas do país.

**MUSEU SILVIO CALDAS, GILBERTO ALVES, GUILHERME DE BRITO E NELSON GONÇALVES**, em Conservatória. Reproduz um sobrado do século XIX e reúne documentos, fotografias, discos e objetos pessoais desses cantores.

**PONTES DOS ARCOS**, em Conservatória. Erguida em pedra, cal e óleo de baleia, a Ponte dos Arcos foi inaugurada em 1884, na presença de D. Pedro II.

Foto: Divulgação



## DICAS

### Quilombo São José Serra

Foto: André Sodré



- 1- Os Saraus nas fazendas são feitos para grupos e agendados previamente.
- 2- As visitas às fazendas precisam ser agendadas e têm preços variados que devem ser negociados com os proprietários.
- 3- Visitas podem ser marcadas com a ajuda dos hotéis, que também indicam guias habilitados. A diária de um guia, das 8h às 18h, custa R\$ 150. Mas precisa ser negociado se ele acompanhará o grupo até Conservatória, de onde só retornará depois das 23h.

sobre a história do local e como o café era trabalhado. Na Fazenda São João da Prosperidade, no caminho para Conservatória, por exemplo, os donos recebem os visitantes com roupas típicas da época. Foi nela que o presidente Getúlio Vargas comemorou seus cinco últimos aniversários. Algumas fazendas incluem lanche à

visita, em outras há almoço e em algumas são realizados saraus.

Wanda atua como guia desde 2000 e conta que Valença e as cidades ao seu redor já tiveram 26 mil escravos. A cidade de Vasouras, por exemplo, era considerada uma minicorte na época do império. “Na cidade, havia hotéis chiques, relojarias e teatro. A ci-

dade foi o primeiro lugar do Brasil a ter iluminação de carbureto”.

Mas atenção: a hospedagem na cidade de Valença, em Conservatória e nas demais da região deve ser reservada com pelo menos três meses de antecedência, sob o risco de não se encontrar vagas. Em visitas para grupos, uma dica é negociar um desconto. ||

Foto: André Sodré



# MANUTENÇÃO DO PESO É IMPORTANTE PARA A SAÚDE



Imagem: Madson Schmitz

**A**prévia de uma pesquisa, cujo resultado completo o Ministério da Saúde divulgou em abril, informa que pela primeira vez os obesos, em 2011, se tornaram maioria no país. Os números mostram que 52,6% dos homens e 44,7% das mulheres estavam acima do peso ideal, contra 47,2% e 38,5%, respectivamente, na pesquisa anterior, em 2006.

É preciso não confundir as coisas. Com o envelhecimento, a tendência fisiológica – normal, é bom esclarecer – é de aumento de peso que se mantém até cerca de 65 anos nos homens e 70/75 nas mulheres.

Entretanto, principalmente nas grandes cidades, com o sedentarismo e a alimentação inadequada, há uma tendência ao acúmulo excessivo de peso durante a fase adulta e que ultrapassa o que é considerado normal. E que, com a idade, se torna mais difícil reverter.

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), o Índice de Massa Corporal (IMC) – que indica a relação entre peso e altura (multiplicados ao quadrado) considerado ideal – pode variar entre 18,5 a 24,9 para uma pessoa adulta. Algumas organizações internacionais, porém, consideram normal um ganho de peso entorno de 5 a 6kg, ao longo da vida.

Elda Lima Tavares, professora do Instituto de Nutrição da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) e coor-

denadora do projeto de extensão Nutrição e Terceira idade, desenvolvido na UnATI (Universidade Aberta da Terceira Idade) da UERJ, fala sobre a importância da manutenção do peso dentro da faixa considerável saudável quando se envelhece. “Com o envelhecimento, a partir da meia idade, a composição dos tecidos do corpo muda e passa a haver perda de massa óssea e também massa muscular (massa magra), que acabam sendo substituídas por gordura (daí a flacidez)”. Elda

acrescenta que o objetivo desse aumento de peso é garantir uma reserva calórica que proteja o corpo no caso de intervenções médicas e para prevenir o risco de desnutrição nessa fase.

Por isso que a média de IMC considerado saudável aumenta e os valores da tabela na terceira idade são estendidos e passam a ir de 22 a 27. “Ao se aproximar de certa idade, é comum as pessoas ganharem peso, pois isso faz parte da fisiologia de todos os humanos”.

Mas depois da fase de aumento de peso (repetindo: até os 65 anos nos homens e os 70/75 anos nas mulheres), há uma intensificação na perda de massa muscular e na perda de massa óssea e passa a ocorrer o processo inverso, que provoca a perda de peso. A menopausa e doenças de fundo patológico, como a osteoporose, no entanto, podem acelerar esse processo.

É importante acompanhar o peso ao longo da vida para observar alterações. A redução de peso intensa ou acelerada pode atingir a capacidade funcional da pessoa nessa fase e afetar a realização das suas atividades. Principalmente nos homens, a redução da massa muscular irá afetar mais drasticamente o seu peso. O ideal com a idade é fazer uma avaliação clínica e se for indicado, exames para detectar a qualidade dos tecidos corporais.

A especialista diz que uma perda de peso involuntária maior que 10%, em um período de seis meses, é um sinal de alerta. “Nesse caso é preciso observar o que pode estar provocando essa perda de peso”.



Com o aumento da idade, há uma perda maior de massa muscular e óssea, ao mesmo tempo que mais gordura é acumulada pelo corpo. Apesar de ser um processo normal, é preciso cuidado, afirma a nutricionista Elda Lima Tavares.

**Exercícios aquáticos, como a hidroginástica, são uma boa alternativa para evitar problemas causados por atividades físicas de alto impacto, como a musculação**



Foto: Stock.xchng

## **EXERCÍCIOS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DEVEM SER PARTE DA ROTINA**

O ideal é manter o peso dentro da faixa considerada normal para a sua faixa etária. O ganho normal de peso está ligado à idade porque à medida que se envelhece, reduz-se a velocidade do metabolismo para realizar as atividades diárias. Mas o ganho excessivo pode estar relacionado a outras alterações metabólicas, hormonais ou a doenças. Elda observa que, atualmente, a maioria dos casos de sobrepeso têm origem no sedentarismo e na alimentação inadequada.

Duas recomendações são enfatizadas para a manutenção do peso de quem chega a essa fase da vida. Uma é a prática regular de exercícios e atividades físicas. Durante o envelhecimento, principalmente após os 65 anos, ela irá ajudar a diminuir essa perda

de massa óssea e muscular. Mas é preciso ter uma avaliação médica e orientação para as atividades.

A outra orientação manda reforçar o investimento em uma alimentação saudável. Deve-se buscar o equilíbrio nutricional, evitar todo tipo de excesso e melhorar os componentes da alimentação. As recomendações nesse sentido incluem tentar ingerir alimentos naturais; fugir do abuso de alimentos industrializados. Da mesma forma escapar de alimentos com muita gordura ou com exagero de açúcar e de sal são alterações que ajudam a manter o peso e a melhorar a saúde.

Para cada caso, um nutricionista adaptará o tipo de alimentação mais adequada, pois Elda enfatiza que não há uma dieta milagrosa para todo mundo. Mas princípios que devem ser seguidos de uma alimentação saudável. Para ajudar a saúde óssea, ela ressalta a importância

de ter um bom consumo diário das fontes de cálcio, como os leites e derivados, alguns tipos de peixes e vegetais de folhas escuras, que ajudam a mantê-lo, como a couve, aipo e brócolis. Tudo isso junto com a exposição ao sol da manhã, contribui para manter o cálcio nos ossos.

Ao decorrer do tempo, o corpo passa a produzir proteínas numa velocidade menor. Assim, o consumo diário de proteínas magras nos diversos grupos de alimentos, como carnes, peixes, aves, queijos brancos, ovos, é importante para reduzir a perda de massa muscular.

Em meio a tudo isso, o exercício físico irá estimular a manutenção dessas células musculares e a retenção de cálcio nos ossos. O exercício de movimento e de agilidade física é importante, desde que acompanhado do profissional para isso. E os exercícios com pesos têm impacto maior sobre a musculatura. ||

# UM DESERTO NOS OLHOS

SÍNDROME DO OLHO SECO, QUE PROVOCA O RESSECAMENTO DO OLHO PROVOCADO PELA DIMINUIÇÃO DA PRODUÇÃO DE LÁGRIMAS É CAUSA COMUM DE ATENDIMENTO MÉDICO E AUMENTA NOS PERÍODOS DE BAIXA UMIDADE

A sensação de ressecamento nos olhos muitas vezes é associada a um dia de trabalho ou leitura intensos. Mas se a sensação se manifesta por períodos prolongados e associada a outras queixas, como coceira, irritação, ardor, sensibilidade excessiva à luz, olho vermelho, e/ou olhos embaçados ao final do dia, pode ser a indicação da segunda causa de atendimento nos consultórios oftalmológicos durante os períodos do ano de mais baixa umidade, a chamada “síndrome do olho seco”, segundo a Associação dos Portadores de Olho Seco (APOS).

O olho seco é uma síndrome porque apresenta um conjunto de sinais e sintomas que caracterizam uma doença. Nesse caso ele corresponde à redução da produção de lágrima, que mantém a su-

perfície do globo úmida e reduz o atrito com as pálpebras. Sem ela, pode haver a lesão da córnea, com a formação de úlceras (feridas) e até o comprometimento da visão.

Mas além dos efeitos sobre os olhos, a “síndrome do olho seco” pode estar associada a alterações em outras partes do corpo, como secura da boca e inflamação nas articulações dos dedos e/ou mãos.

O médico Mário Motta, professor da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UNIRIO), ex-presidente e diretor da Sociedade Brasileira de Oftalmologia, explica que a síndrome ocorre por atrofia das células que produzem a lágrima, que podem ter origem em alterações imunológicas e/ou hormonais.

No entanto, fatores ambientais

podem agravar o ressecamento. Ar condicionado, vento, grandes altitudes, locais muito ensolarados e baixa umidade aumentam a evaporação das lágrimas e reduzem a lubrificação dos olhos.

Lentes de contato também podem ser responsáveis pela evaporação das lágrimas, causando de irritação até infecção e dor. E remédios, como alguns descongestionantes, antialérgicos, diuréticos, antidepressivos, medicamentos para doenças cardíacas e drogas que contém betabloqueadores influem na capacidade de produção das lágrimas.

Não há dados precisos sobre a incidência da doença no Brasil. Estudos epidemiológicos nos Estados Unidos sugerem que ela atinge cerca de 10% da população adulta em todo o mundo. Assim,

no Brasil, por estimativa, calcula-se que 18 milhões de pessoas podem sofrer com a doença, sobretudo nas grandes cidades.

### MAIS COMUM COM O ENVELHECIMENTO E EM MULHERES, DOENÇA TAMBÉM AFETA HOMENS E JOVENS

Pesquisas associam a incidência da doença ao aumento da idade, principalmente após os 50 anos – pois à medida que se envelhece, a produção de lágrimas tende a diminuir – e também ao gênero. Mas ela pode ocorrer também em homens e pessoas mais jovens.

Estima-se que na faixa acima dos 65 anos, quando a produção de lágrima é 60% menor que aos 18 anos, 75% da população tenha algum sinal ou sintoma de olho seco. Nesse caso, o diagnóstico precoce e o tratamento correto são muito importantes para evitar complicações e sequelas graves.

As mulheres acima dos 50 anos também tendem a sofrer

mais com o problema que os homens por causa do uso de pílulas anticoncepcionais ou provocado por alterações hormonais em função da menopausa.

Para fazer o diagnóstico o médico se baseia nas queixas típicas dos pacientes e no exame ocular, que pode incluir a medição da produção de lágrima por meio de testes. O olho seco é uma doença crônica e o controle é feito com o uso de lubrificantes oculares, que são prescritos pelo oftalmologista. Mário Mora alerta que casos leves podem não causar desconforto inicialmente, mas podem piorar com o uso sem prescrição de alguns colírios.

O médico avisa que em leituras prolongadas é importante lembrar de piscar com frequência e usar os colírios com menor intervalo. Além disso, umidificar o ambiente e evitar excesso de ar condicionado e/ou ventilador pode ajudar. Os computadores não causam o problema, mas os cuidados devem ser os mesmos da leitura. ||



Foto: Divulgação

**Casos leves podem não causar desconforto inicialmente, mas é possível que piorem ao longo do tempo, especialmente com o uso sem prescrição de alguns colírios, afirma o oftalmologista Mário Mora**

## DICAS

- 1-** Quando estiver lendo ou trabalhando em frente à tela do computador, lembre-se de piscar os olhos com frequência. E em qualquer situação, evite esfregar os olhos, pois isso agrava o problema.
- 2-** As lágrimas, no dia a dia, têm uma função muito importante. Uma película de lágrima é espalhada na superfície dos olhos quando a pessoa pisca, lubrificando-os. Sem essa lubrificação não é possível ter uma boa visão.
- 3-** A película consiste em três camadas: oleosa, aquosa e mucosa. A camada oleosa, mais externa, é produzida por pequenas glândulas na extremidade das pálpebras, chamadas glândulas Meibomianas. Sua principal função é o retardamento da evaporação da lágrima.
- 4-** A camada aquosa é produzida por pequenas glândulas espalhadas dentro da conjuntiva. Uma delicada membrana forma-se no interior da pálpebra e cobre o globo ocular. Esta camada limpa e expelle partículas estranhas ao olho.
- 5-** A camada mais interna, a mucosa, age na produção de muco por meio de células na conjuntiva. Esta camada permite que a camada aquosa se espalhe na superfície do olho e ajuda a mantê-lo úmido. Sem o muco, as lágrimas não poderiam se aderir ao olho.
- 6-** O ato de piscar ajuda a lubrificar os olhos, espalhando as lágrimas por sua superfície. Quando se pisca as lágrimas são forçadas para dentro em direção ao nariz, onde são drenadas através dos canais lacrimais.
- 7-** Uma deficiência neste mecanismo pode levar à síndrome do olho seco.

## O PERIGO DA AUTOMEDICAÇÃO

TODOS, EM ALGUM MOMENTO DA VIDA, TOMAMOS REMÉDIOS POR CONTA PRÓPRIA. SEJA PARA CURAR AQUELA DOR DE CABEÇA OU UMA GRIPE, TODOS TEMOS UMA CAIXINHA DE REMÉDIOS EM CASA, A QUE RECORREMOS QUANDO ALGUMA COISA NÃO VAI BEM FÍSICAMENTE. NO ENTANTO, UM ESTUDO PUBLICADO NOS CADERNOS DE SAÚDE PÚBLICA, EM FEVEREIRO DESTES ANOS, MOSTROU QUE PESSOAS IDOSAS SÃO MAIS SENSÍVEIS AOS EFEITOS ADVERSOS E TOXICIDADE DOS MEDICAMENTOS E DEVEM TOMAR MUITO MAIS CUIDADO ANTES DE SE AUTOMEDICAR.

A AUTOMEDICAÇÃO NÃO É PERIGOSA APENAS PELA POSSIBILIDADE DE ALERGIA. AINDA EXISTE O RISCO DE INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS, QUE POUCAS PESSOAS LEMBRAM DE CONSIDERAR. UMA PESSOA QUE JÁ FAZ ALGUM TRATAMENTO PARA O CORAÇÃO, POR EXEMPLO, E TOMA UMA ASPIRINA QUANDO TEM GRIPE, ESTÁ REALMENTE TOMANDO DOIS MEDICAMENTOS COM A MESMA AÇÃO, QUE SE POTENCIALIZAM. QUALQUER CORTE QUE ELA SOFRER, VAI SANGRAR MUITO MAIS DO QUE O NORMAL. A MISTURA DE REMÉDIOS PODE CAUSAR AUMENTO OU DIMINUIÇÃO DE PRESSÃO, TONTEIRA, QUEDAS, E OUTROS.

## A MEMÓRIA E O SONO: Mesmo um cochilo pode ajudar a impulsar a saúde do cérebro

DEPOIS DE UM DIA CHEIO E CANSATIVO, NADA COMO AQUELAS HORINHAS DE SONO PARA REPOR AS ENERGIAS E PREPARAR O CORPO PARA O DIA SEGUINTE. NO ENTANTO, NEM SEMPRE CONSEGUIMOS CUMPRIR TODAS AS HORAS DE SONO QUE PRECISAMOS PARA GARANTIR O PERFEITO FUNCIONAMENTO DO CORPO. E É AÍ QUE ENTRA O PROBLEMA. O SONO É FUNDAMENTAL PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO CÉREBRO, POIS ELE AJUDA A MELHORAR AS FUNÇÕES COGNITIVAS, CAPACIDADE E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS E, PRINCIPALMENTE, A MEMÓRIA. A BOA NOTÍCIA É QUE MESMO UM COCHILHO DE 45 MINUTOS NO FIM DA TARDE JÁ PODE FAZER MUITO BEM AO CÉREBRO, SEGUNDO UM ESTUDO DA UNIVERSIDADE DE HARVARD, NOS ESTADOS UNIDOS.

O SONO É UMA FUNÇÃO BIOLÓGICA QUE TEM O OBJETIVO DE PREPARAR E RECUPERAR O CORPO PARA O DIA NOVO. TODAS AS INFORMAÇÕES VIVIDAS AO LONGO DO DIA SERÃO CONSOLIDADAS À NOITE, ENQUANTO DORMIMOS. ALÉM DISSO, O SISTEMA IMUNOLÓGICO TAMBÉM PRECISA DAS HORAS DE SONO PARA SE RECOMPOR. É NESTA HORA QUE OS PROBLEMAS INTERNOS SÃO REPARADOS PARA O OUTRO DIA. POR ISSO, PESSOAS QUE NÃO DORMEM BEM TENDEM A SOFRER MAIS COM ESQUECIMENTOS E INFECÇÕES DO QUE PESSOAS QUE TÊM UMA BOA NOITE DE SONO.

## NEUROTERAPIA

### Técnica baseada em exercícios mentais pode fazer o cérebro rejuvenescer até 10 anos

QUANDO SE FALA EM EXERCÍCIO, QUEM FOI QUE DISSE QUE ELAS SE APLICAM SOMENTE AOS MÚSCULOS DO NOSSO CORPO? HOJE EM DIA, JÁ É POSSÍVEL EXERCITAR A MENTE TAMBÉM. O CÉREBRO É UMA COMPLICADA REDE DE NEURÔNIOS QUE ATUAM EM TODAS AS FUNÇÕES QUE DESEMPENHAMOS DURANTE A NOSSA VIDA, MAS, COM A IDADE, SUA CAPACIDADE DE RESPOSTA DIMINUI. PARA RETARDAR ESSE PROCESSO, EXISTE UMA TÉCNICA CHAMADA DE NEUROTERAPIA, QUE GARANTE A MELHORIA DAS FUNÇÕES CEREBRAIS E, CONSEQUENTEMENTE, TEM A CAPACIDADE DE REJUVENESCER O CÉREBRO EM ATÉ DEZ ANOS E EVITAR DIVERSOS TIPOS DE DEMÊNCIAS, INCLUSIVE O ALZHEIMER.

COM A IDADE, OCORRE UMA LENTIFICAÇÃO DOS PROCESSOS CEREBRAIS, O QUE PODE INTERFERIR, POR EXEMPLO, NO TEMPO DE REAÇÃO PARA DESVIAR DE UM OBSTÁCULO AO DIRIGIRMOS UM CARRO. OBSERVAMOS, ENTRE OUTRAS COISAS, UMA LENTIFICAÇÃO DO PROCESSAMENTO DOS SONS PELO CÉREBRO, ALÉM DE UMA DIFICULDADE PARA ENTENDER OS SONS EM SITUAÇÕES DIFÍCEIS, COMO EM UM LOCAL BARULHENTO. EMBORA OS NEURÔNIOS 'MORTOS' NÃO POSSAM MAIS 'RESSUSCITAR', ESTUDOS TÊM MOSTRADO QUE PODEM SURTIR NOVOS NEURÔNIOS NO CÉREBRO OU QUE OS EXISTENTES POSSAM AINDA ASSUMIR NOVAS CARACTERÍSTICAS, MESMO APÓS ATINGIRMOS A IDADE ADULTA.

PARA QUE OS NEURÔNIOS POSSAM ASSUMIR NOVAS FUNÇÕES ELAS PRECISAM DE ESTÍMULOS. VEJA ALGUMAS DICAS:

- 1- TOMAR BANHO COM OS OLHOS FECHADOS OU COM A LUZ APAGADA
- 2- FAZER TAREFAS COM A MÃO QUE VOCÊ USA MENOS
- 3- QUANDO FOR PARA O TRABALHO, VARIAR O TRAJETO
- 4- ANDAR DE COSTAS OU PARA OS LADOS
- 5- MUDAR OS OBJETOS DE LUGAR NA MESA DE TRABALHO
- 6- TENTAR DESCOBRIR OS INGREDIENTES DO PRATO QUE ESTÁ COMENDO
- 7- USAR CÔMODOS DIFERENTES PARA FAZER AS REFEIÇÕES EM CASA
- 8- QUANDO LER UMA PALAVRA, PENSAR EM OUTRAS CINCO QUE COMEÇAM COM A MESMA LETRA
- 9- LER NO DICIONÁRIO UMA PALAVRA NOVA A CADA DIA E TENTAR USÁ-LA NAS CONVERSAS
- 10- MEMORIZAR A LISTA DE COMPRAS DO SUPERMERCADO.

# Mulheres número 1 no Brasil...



Em 1885,  
**CHIQUINHA GONZAGA**  
tornou-se a primeira  
mulher a reger  
uma orquestra  
no Brasil.

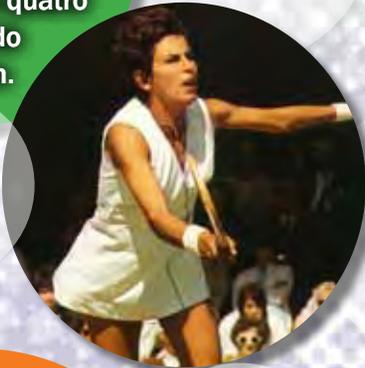


**RITA LOBATO VELHO**  
foi a primeira mu-  
lher a formar-se  
médica no Brasil,  
em 1887.



1927 foi o ano  
em que o Brasil  
teve sua primeira  
prefeita, **ALZIRA  
SORIANO DE SOUZA**

Em 1960 a brasilei-  
ra **MARIA ESTHER  
BUENO** tornou-se  
a primeira mulher  
a vencer os quatro  
torneios do  
Grand Slam.



Ocupando a vaga  
depois da morte do  
candidato eleito,  
**EUNICE MICHILES**  
tornou-se a pri-  
meira Senadora,  
em 1979.

Em dezembro de 2000,  
**ELLEN GRACIE** marcou  
a história como a pri-  
meira mulher a assumir  
o cargo de Ministra  
do STF, nomeada  
pelo presidente  
FHC.



**DILMA ROUSSEFF**  
criou um marco  
na história do  
Brasil em 2011,  
tornando-se a pri-  
meira mulher eleita  
Presidente do País.



# Junte-se a nós!



Desde 1997, a Associação Nacional dos Aposentados e Pensionistas do Serviço Público Federal tem lutado pelos direitos e bem-estar de seus associados.

## A APSEF oferece a você:

- Prestação de assistência jurídica
- Encaminhamento de ações coletivas
- Realização de eventos culturais, passeios e excursões
- Convênios com clubes, academias e estabelecimentos comerciais
- Contato permanente através de reuniões, informativos e boletins especiais

**ACESSE O NOSSO  
WEBSITE E ASSOCIE-SE!**

[www.apsef.org.br](http://www.apsef.org.br)