

# Visão APSEF

A revista que acompanha você

JUNHO 2012  
Edição 14



## MEDIDA PROVISÓRIA 568

deteriora poder aquisitivo dos servidores e deixa sem reajuste parcelas que compõem proventos e pensões

## ENVELHECER ATIVO

Hábitos, cuidados e exercícios: decisivos para uma boa velhice

## TURISMO NO MARANHÃO

Estado guarda paisagens espetaculares e uma parte preciosa da história do País

# VisãoAPSEF

ANO 5 | Nº 14 | JUNHO 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)

Colaboração: **Bruna Lima**

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO:

**Chico Jardim e Marcela Nunes**

REVISÃO:

**Millena Dias**

CONSELHO EDITORIAL:

**Maria Cecília Landim**

**Edson Teramatsu**

**Marcos Nunes**

IMPRESSÃO:

**Alpha Gráfica e Editora**

## EDITORIAL

Em 1997, o Brasil era governado por Fernando Henrique Cardoso, Lula era o líder da oposição duas vezes derrotado pelo voto popular e Dilma Rousseff - longe da esfera política - era a editora da revista "Indicadores Econômicos", publicação da Fundação de Economia e Estatística, órgão do governo estadual do Rio Grande do Sul. Em 1997, a reforma administrativa esquentava o debate nacional e o Congresso se preparava para aprovar a alíquota única de 11% para os servidores ativos, já pavimentando o caminho para a taxa de aposentados, alguns anos depois.

Naqueles dias em que os dias eram incertos, um grupo de aposentados de órgãos federais se reunia em Brasília e começava a erguer os alicerces de uma entidade que pudesse, efetivamente, representar seus anseios, defender seus interesses, preservar conquistas que outrora foram legitimamente instituídas. Nascia, em 19 de junho de 1997, a nossa APSEF. Do sonho de um grupo de abnegados, que um dia abriram mão de seu descanso para a consolidação de uma agremiação que hoje reúne perto de 8 mil associados nos quatro cantos do País, 15 anos se passaram.

Não desapareceu a voz da APSEF. Não macularam seus ideais e não arrefeceram o ânimo daqueles que insistem em buscar dias melhores para os aposentados e seus pensionistas. Foram 15 anos de opinião retilínea em todas as suas publicações, ações judiciais vitoriosas e tantas outras ainda em tramitação. Teses que motivaram outras associações, reivindicações aceitas e tantas outras negadas, mantiveram acesa a chama do contraditório e que teimaram em manter um contraponto à propaganda oficial.

Governo após governo, os dirigentes de plantão tentam cimentar a ideia de que proventos conquistados devem ser subtraídos. Nada além de uma despesa a ser cortada, de um fardo pesado não suportado pelos cofres federais. E assim garantem que o Brasil ostente a posição pouco lisonjeira de ser o único País onde os aposentados contribuem para a própria aposentadoria. Uma injustiça debatida no Congresso a passos lentos desde 2006, com poucos defensores, entre os parlamentares, e muito descaso por parte das lideranças.

A primeira presidente, que como presidenta quer ser lembrada, ainda não revelou sua linha de ação quando o assunto é funcionalismo público. E, do pouco que demonstrou, pouco alentadora revelou-se. Foi assim com o recente aumento irrisório para as duas maiores carreiras da União – Previdência, Saúde e Trabalho (PST) e Plano Geral de Cargos do Poder Executivo (PGPE) - e com a redução do vencimento básico de médicos. Com a crise na economia da Europa, que de "marolinha" nada tem, dias incertos se avizinham e alguns hão de pagar a conta quando águas turvas alcançarem a costa atlântica. Serão os mesmos de sempre?

Assim como em 1997, mais uma vez a APSEF precisa do empenho, da união e da determinação de seus colaboradores. É hora de construir os próximos anos. De crescer e fortalecer seu quadro de associados, de trazer novos – e velhos - colegas, propagar ideais e prosseguir na sua luta. Presidentes e presidentas, ministros e reformas continuarão a passar. A APSEF fica. Para nós e para aqueles que chegarão.

	SERVIÇO PÚBLICO	
MP 568/2012: A arte de desagradar milhares de servidores gastando R\$ 1,5 bilhão		4
	ENTREVISTA	
Antero Coelho Neto defende o equilíbrio como objetivo a ser buscado em todos os aspectos da vida.		14
	FIQUE LIGADO!	
Avisos importantes sobre processos e ações movidas pela APSEF		18
	LAZER	
Belezas e a diversidade do Maranhão ligam o Nordeste à Amazônia		22
	ARTIGO	
Roberto Bocaccio Piscitelli fala sobre o direito à informação do cidadão e a preservação da privacidade do servidor.		26
	SAÚDE	
Como continuar ativo e independente depois dos 60		30
	NOTAS	
Dicas e alertas úteis para o seu bem-estar e segurança		34

# MP 568/2012: A arte de desagradar milhares de servidores gastando R\$ 1,5 bilhão

Medida do Governo não satisfaz as maiores carreiras do serviço público – PST e PGPE –, reduz vencimentos de médicos e o valor da gratificação de insalubridade. De quebra, ainda ignora diversas carreiras, dentre elas, a do Seguro Social – INSS

**N**uma atitude surpreendente, o Governo Federal editou, em 11/05/2012, a medida provisória nº 568, em substituição ao Projeto de Lei nº 2.203/2011, entregue ao Congresso Nacional no dia 31 de agosto de 2011. Na Exposição de Motivos nº 93 /2012, a Ministra do Planejamento, Miriam Belchior, alega que “apesar de todos os esforços do Parlamento em dar a devida celeridade que o assunto requer, não foi possível lograr a aprovação do projeto de lei até o presente momento. Esse fato compromete os acordos firmados

com os servidores no ano passado, dado que a maioria das propostas tem previsão de implementação a partir de 1º de julho de 2012, e outras já poderiam estar em vigor desde 1º de março de 2012”. E conclui afirmando que “desse modo, com o objetivo de solucionar eventuais conflitos, bem como assegurar a eficiência administrativa, sugere-se que as propostas contidas no Projeto de Lei nº 2.203, de 2011, sejam apresentadas na forma de medida provisória. Assim, será possível dar efetividade aos acordos fechados em 2011, e assegurar a continuidade das políticas voltadas para melhoria das relações de trabalho, conforme diretrizes estabelecidas por Vossa Excelência”.

Após uma análise do focalizado texto legal a sensação que se tem é a de que o Governo está gastando R\$ 1,5 bilhão para um resultado pífio e, acima de tudo, questionável. Tal raciocínio não envolve apenas a questão dos gastos, mas, sobretudo e principalmente, o resultado da medida, pois, frustrou os servidores das Carreiras Previdência, Saúde e Trabalho (PST) e do Plano Geral de Cargos do Poder Executivo (PGPE),

que agregam o maior contingente de servidores (cerca de 430 mil), desagradou as Universidades Federais, o Magistério, e por fim, criou um imbróglgio administrativo e legal jamais visto, no tratamento dado aos integrantes dos cargos de Médico com suas especialidades. Nesse contexto, em linhas gerais, podemos elencar, dentre outros, os fatores que interferiram no resultado desastroso:

**a)** reajuste apenas da Gratificação de Desempenho em relação a algumas carreiras;

**b)** adoção de maior reajuste para os servidores de nível superior da referida gratificação como alternativa para nivelar a remuneração dos mesmos àquela concedidas em 2010 pela Lei nº 12.277/2010 aos ocupantes dos cargos de Engenheiro, Arquiteto, Geólogo e Estatístico;

**c)** alteração dos critérios de concessão dos adicionais de insalubridade, periculosidade ou substâncias radioativas ou Raios X, **antes incidentes sobre o vencimento do servidor submetido aos fatores de riscos**, por valores fixos variando de R\$ 100,00 a R\$ 260,00, acarretando, em muitos casos, prejuízo ao servidor, assegurando-se a diferença apurada como VPNI;

**d)** inobservância de princípios constitucionais e regulamentos, adotando a prática indiscriminada da VPNI, a qual tem o propósito de congelar os parques salários dos servidores públicos, notadamente os do Poder Executivo; e

**e)** redução dos vencimentos dos Médicos, contrariando a regra contida no inc. XV do art. 37 da Constituição Federal mediante a instituição de tabela de vencimentos por carga horária, em substituição a tabelas das carreiras que os médicos integravam até 30/06/2012, ensejando uma redução de 50% dos seus salários, proventos e pensões, assegurando a diferença sob o título de VPNI. Tal parcela seria compensada nos futuros reajustes, impondo assim um inconcebível congelamento salarial a esses profissionais, pois, no final das contas passarão a receber a metade do que ganham hoje, desrespeitando o direito adquirido por mais de 50 anos. Com efeito, a Lei nº 3.999/1961 determinou a carga horária semanal de 20 horas para os Médicos, sendo que, mais tarde, a Lei nº 9.436/1997 permitiu que os mesmos poderiam optar por outra jornada de 20 hs, perfazendo 40 hs semanais. De forma inexplicável, tal diploma legal está sendo revogado pela MP 568.

A APSEF, no intuito de esclarecer a seus associados, apresenta nesta Edição os novos valores das Gratificações de Desempenho das Carreiras que foram alcançadas pela MP 568, bem como aquelas parcelas que tiveram reajuste pela focalizada MP:

**a)** fixado novo valor para GPST, GDPGPE, GDARA e GDATPRF, sendo que, no tocante aos servidores de nível superior o percentual dado foi variável, enquanto para os servidores do nível intermediário e do nível auxiliar, o valor da melhoria foi

fixo, R\$ 105,50 e R\$ 52,50, respectivamente (enquanto os servidores em atividade receberam R\$ 211,00 e R\$ 105,00, respectivamente);

**b)** fixado o aumento de valor único de R\$ 221,00 para a tabela da GEPDIN, aplicado igualmente aos ativos, aposentados e pensionistas;

**c)** elevado o valor da Gratificação de Atividade de Combate e Controle de Endemias (Gacen) e da Gratificação Especial de Atividade de Combate e Controle de Endemias (Gecen), devidas a servidores ligados ao Ministério da Saúde de R\$ 590,00 para R\$ 721,00;

**d)** criadas novas tabelas de vencimentos para os ocupantes de cargos de Médicos, por carga horária de 20 e 40 horas e as respectivas tabelas de gratificação de atividade médica, com inconstitucional redução do vencimento do cargo, situação proibida pela Constituição Federal, usando-se a figura da famigerada VPNI para garantir a diferença abstraída, ensejando a redução de 50% do vencimento daqueles profissionais. Felizmente o relator da Comissão Mista do Congresso que examina a MP, Senador Eduardo Braga, após ouvir os clamores e argumentos de diversos segmentos do Serviço Público e de entidades representativas das diversas carreiras, apresentou Substitutivo da MP visando corrigir, não só a situação insustentável dos Médicos, a partir de 01/07/2012, como também excluir o art.86 da MP que alterou o art. 68 da Lei nº 8.112/1990, que acarretaria redução do valor do adicional objeto daquele dispositivo legal.

# SERVIÇO PÚBLICO

## CARREIRA DA PREVIDÊNCIA, DA SAÚDE E DO TRABALHO

Tabela da GDPST - Aposentados e Pensionistas (50% do valor pago AOS SERVIDORES ATIVOS)

### NÍVEL SUPERIOR

CLASSE	PADRÃO	VALOR DO PONTO ATÉ 30/06/2012	VALOR DA GRATIFICAÇÃO ATÉ 30/06/2012	VALOR DO PONTO A PARTIR DE 1º/07/2012	VALOR DA GRATIFICAÇÃO A PARTIR DE 1º/07/2012
Especial	III	22,6700	R\$ 1.133,50	36,17	R\$ 1.808,00
	II	22,2300	R\$ 1.111,50	35,34	R\$ 1.767,00
	I	21,7900	R\$ 1.089,50	34,53	R\$ 1.726,50
C	VI	21,4000	R\$ 1.070,00	32,89	R\$ 1.643,00
	V	20,9800	R\$ 1.049,00	32,13	R\$ 1.606,50
	IV	20,5700	R\$ 1.028,50	31,39	R\$ 1.569,50
	III	20,1700	R\$ 1.008,50	30,67	R\$ 1.533,50
	II	19,7700	R\$ 988,50	29,97	R\$ 1.498,50
	I	19,3800	R\$ 969,50	29,28	R\$ 1.464,00
B	VI	18,9100	R\$ 945,50	27,89	R\$ 1.394,50
	V	18,5400	R\$ 927,00	27,25	R\$ 1.362,50
	IV	18,1800	R\$ 909,00	26,62	R\$ 1.331,00
	III	17,8200	R\$ 891,00	26,01	R\$ 1.300,50
	II	17,4700	R\$ 873,50	25,41	R\$ 1.270,50
A	I	17,1300	R\$ 856,50	24,83	R\$ 1.241,50
	V	16,7100	R\$ 835,50	23,65	R\$ 1.182,50
	IV	16,3800	R\$ 819,00	23,11	R\$ 1.155,50
	III	16,0600	R\$ 803,00	22,58	R\$ 1.129,00
	II	15,7500	R\$ 787,50	22,06	R\$ 1.103,00
I	15,4400	R\$ 772,00	21,55	R\$ 1.077,50	

### NÍVEL INTERMEDIÁRIO

CLASSE	PADRÃO	VALOR DO PONTO ATÉ 30/06/2012	VALOR DA GRATIFICAÇÃO ATÉ 30/06/2012	VALOR DO PONTO A PARTIR DE 1º/07/2012	VALOR DA GRATIFICAÇÃO A PARTIR DE 1º/07/2012
Especial	III	9,8300	R\$ 491,50	11,94	R\$ 597,00
	II	9,6800	R\$ 484,00	11,79	R\$ 589,50
	I	9,5400	R\$ 477,00	11,65	R\$ 582,50
C	VI	9,3500	R\$ 467,50	11,46	R\$ 573,00
	V	9,2100	R\$ 460,50	11,32	R\$ 566,00
	IV	9,0700	R\$ 453,50	11,18	R\$ 559,00
	III	8,9400	R\$ 447,00	11,05	R\$ 552,50
	II	8,8100	R\$ 440,50	10,92	R\$ 546,00
	I	8,6800	R\$ 434,00	10,79	R\$ 539,50
B	VI	8,5100	R\$ 425,50	10,62	R\$ 531,00
	V	8,3800	R\$ 419,00	10,49	R\$ 524,50
	IV	8,2600	R\$ 413,00	10,37	R\$ 518,50
	III	8,1400	R\$ 407,00	10,25	R\$ 512,50
	II	8,0200	R\$ 401,00	10,13	R\$ 506,50
A	I	7,9000	R\$ 395,00	10,01	R\$ 500,50
	V	7,7500	R\$ 387,50	9,86	R\$ 493,00
	IV	7,6400	R\$ 382,00	9,75	R\$ 487,50
	III	7,5300	R\$ 376,50	9,64	R\$ 482,00
	II	7,4200	R\$ 371,00	9,53	R\$ 476,50
I	7,3500	R\$ 367,50	9,46	R\$ 473,00	

### NÍVEL AUXILIAR

CLASSE	PADRÃO	VALOR DO PONTO ATÉ 30/06/2012	VALOR DA GRATIFICAÇÃO ATÉ 30/06/2012	VALOR DO PONTO A PARTIR DE 1º/07/2012	VALOR DA GRATIFICAÇÃO A PARTIR DE 1º/07/2012
Especial	III	1,92	R\$ 96,00	2,97	R\$ 148,50
	II	1,86	R\$ 93,00	2,91	R\$ 145,50
	I	1,81	R\$ 90,50	2,86	R\$ 143,00

## PLANO GERAL DE CARGOS DO PODER EXECUTIVO

### Tabela da GDPGPE - Aposentados e Pensionistas (50% do valor pago aos servidores ativos)

#### NÍVEL SUPERIOR

CLASSE	PADRÃO	VALOR DO PONTO ATÉ 30/06/2012	VALOR DA GRATIFICAÇÃO ATÉ 30/06/2012	VALOR DO PONTO A PARTIR DE 1º/07/2012	VALOR DA GRATIFICAÇÃO A PARTIR DE 1º/07/2012
Especial	III	22,6700	R\$ 1.133,50	36,17	R\$ 1.808,00
	II	22,2300	R\$ 1.111,50	35,34	R\$ 1.767,00
	I	21,7900	R\$ 1.089,50	34,53	R\$ 1.726,50
C	VI	21,4000	R\$ 1.070,00	32,89	R\$ 1.643,00
	V	20,9800	R\$ 1.049,00	32,13	R\$ 1.606,50
	IV	20,5700	R\$ 1.028,50	31,39	R\$ 1.569,50
	III	20,1700	R\$ 1.008,50	30,67	R\$ 1.533,50
	II	19,7700	R\$ 988,50	29,97	R\$ 1.498,50
	I	19,3800	R\$ 969,50	29,28	R\$ 1.464,00
B	VI	18,9100	R\$ 945,50	27,89	R\$ 1.394,50
	V	18,5400	R\$ 927,00	27,25	R\$ 1.362,50
	IV	18,1800	R\$ 909,00	26,62	R\$ 1.331,00
	III	17,8200	R\$ 891,00	26,01	R\$ 1.300,50
	II	17,4700	R\$ 873,50	25,41	R\$ 1.270,50
A	I	17,1300	R\$ 856,50	24,83	R\$ 1.241,50
	V	16,7100	R\$ 835,50	23,65	R\$ 1.182,50
	IV	16,3800	R\$ 819,00	23,11	R\$ 1.155,50
	III	16,0600	R\$ 803,00	22,58	R\$ 1.129,00
	II	15,7500	R\$ 787,50	22,06	R\$ 1.103,00
I	15,4400	R\$ 772,00	21,55	R\$ 1.077,50	

#### NÍVEL INTERMEDIÁRIO

CLASSE	PADRÃO	VALOR DO PONTO ATÉ 30/06/2012	VALOR DA GRATIFICAÇÃO ATÉ 30/06/2012	VALOR DO PONTO A PARTIR DE 1º/07/2012	VALOR DA GRATIFICAÇÃO A PARTIR DE 1º/07/2012
Especial	III	9,8300	R\$ 491,50	11,94	R\$ 597,00
	II	9,6800	R\$ 484,00	11,79	R\$ 589,50
	I	9,5400	R\$ 477,00	11,65	R\$ 582,50
C	VI	9,3500	R\$ 467,50	11,46	R\$ 573,00
	V	9,2100	R\$ 460,50	11,32	R\$ 566,00
	IV	9,0700	R\$ 453,50	11,18	R\$ 559,00
	III	8,9400	R\$ 447,00	11,05	R\$ 552,50
	II	8,8100	R\$ 440,50	10,92	R\$ 546,00
	I	8,6800	R\$ 434,00	10,79	R\$ 539,50
B	VI	8,5100	R\$ 425,50	10,62	R\$ 531,00
	V	8,3800	R\$ 419,00	10,49	R\$ 524,50
	IV	8,2600	R\$ 413,00	10,37	R\$ 518,50
	III	8,1400	R\$ 407,00	10,25	R\$ 512,50
	II	8,0200	R\$ 401,00	10,13	R\$ 506,50
A	I	7,9000	R\$ 395,00	10,01	R\$ 500,50
	V	7,7500	R\$ 387,50	9,86	R\$ 493,00
	IV	7,6400	R\$ 382,00	9,75	R\$ 487,50
	III	7,5300	R\$ 376,50	9,64	R\$ 482,00
	II	7,4200	R\$ 371,00	9,53	R\$ 476,50
I	7,3100	R\$ 365,50	9,42	R\$ 471,00	

#### NÍVEL AUXILIAR

CLASSE	PADRÃO	VALOR DO PONTO ATÉ 30/06/2012	VALOR DA GRATIFICAÇÃO ATÉ 30/06/2012	VALOR DO PONTO A PARTIR DE 1º/07/2012	VALOR DA GRATIFICAÇÃO A PARTIR DE 1º/07/2012
Especial	III	1,92	R\$ 96,00	2,97	R\$ 148,50
	II	1,86	R\$ 93,00	2,91	R\$ 145,50
	I	1,81	R\$ 90,50	2,86	R\$ 143,00

## PLANO DE CARREIRA DOS CARGOS DE REFORMA E DESENVOLVIMENTO AGRÁRIO DO INSTITUTO NACIONAL DE COLONIZAÇÃO E REFORMA AGRÁRIA – INCRA

Tabela da GDARA - Aposentados e Pensionistas (50% do valor pago aos servidores ativos)

### NÍVEL SUPERIOR

CLASSE	PADRÃO	VALOR DO PONTO ATÉ 30/06/2012	VALOR DA GRATIFICAÇÃO ATÉ 30/06/2012	VALOR DO PONTO A PARTIR DE 1º/07/2012	VALOR DA GRATIFICAÇÃO A PARTIR DE 1º/07/2012
Especial	III	35,72	R\$ 1.786,00	40,78	R\$ 2.039,00
	II	34,68	R\$ 1.734,00	39,43	R\$ 1.971,50
	I	33,67	R\$ 1.683,50	38,13	R\$ 1.906,50
C	IV	32,38	R\$ 1.619,00	35,70	R\$ 1.785,00
	III	31,44	R\$ 1.572,00	34,53	R\$ 1.726,50
	II	30,52	R\$ 1.526,00	33,39	R\$ 1.669,50
	I	29,63	R\$ 1.481,50	32,29	R\$ 1.614,50
B	IV	28,49	R\$ 1.424,50	30,23	R\$ 1.511,50
	III	27,66	R\$ 1.383,00	29,24	R\$ 1.462,00
	II	26,85	R\$ 1.342,50	28,28	R\$ 1.414,00
	I	26,07	R\$ 1.303,50	27,35	R\$ 1.367,50
A	V	25,07	R\$ 1.253,50	25,61	R\$ 1.280,50
	IV	24,34	R\$ 1.217,00	24,77	R\$ 1.238,50
	III	23,63	R\$ 1.181,50	23,96	R\$ 1.198,00
	II	22,94	R\$ 1.147,00	23,17	R\$ 1.158,50
	I	22,27	R\$ 1.113,50	22,41	R\$ 1.120,50

### NÍVEL INTERMEDIÁRIO

CLASSE	PADRÃO	VALOR DO PONTO ATÉ 30/06/2012	VALOR DA GRATIFICAÇÃO ATÉ 30/06/2012	VALOR DO PONTO A PARTIR DE 1º/07/2012	VALOR DA GRATIFICAÇÃO A PARTIR DE 1º/07/2012
Especial	III	17,3100	R\$ 865,50	19,42	R\$ 971,00
	II	17,1000	R\$ 855,00	19,21	R\$ 960,50
	I	16,9000	R\$ 845,00	19,01	R\$ 950,50
C	IV	16,4400	R\$ 822,00	18,55	R\$ 927,50
	III	16,2500	R\$ 812,50	18,36	R\$ 918,00
	II	16,0600	R\$ 803,00	18,17	R\$ 908,50
	I	15,8700	R\$ 793,50	17,98	R\$ 899,00
B	IV	15,4400	R\$ 772,00	17,55	R\$ 877,50
	III	15,2600	R\$ 763,00	17,37	R\$ 868,50
	II	15,0800	R\$ 754,00	17,19	R\$ 859,50
	I	14,9000	R\$ 745,00	17,01	R\$ 850,50
A	V	14,4900	R\$ 724,50	16,60	R\$ 830,00
	IV	14,3200	R\$ 716,00	16,43	R\$ 821,50
	III	14,1500	R\$ 707,50	16,26	R\$ 813,00
	II	13,9800	R\$ 699,00	16,09	R\$ 804,50
	I	13,8100	R\$ 690,50	15,92	R\$ 796,00

### NÍVEL AUXILIAR

CLASSE	PADRÃO	VALOR DO PONTO ATÉ 30/06/2012	VALOR DA GRATIFICAÇÃO ATÉ 30/06/2012	VALOR DO PONTO A PARTIR DE 1º/07/2012	VALOR DA GRATIFICAÇÃO A PARTIR DE 1º/07/2012
Especial	III	11,1160	R\$ 555,80	12,21	R\$ 610,50
	II	11,0500	R\$ 552,50	12,10	R\$ 605,00
	I	10,9400	R\$ 547,00	11,99	R\$ 599,50

## QUADRO DE PESSOAL DA IMPRENSA NACIONAL

### Tabela da GEPDIN

#### NÍVEL INTERMEDIÁRIO

CLASSE	PADRÃO	VALOR DA GRATIFICAÇÃO ATÉ 30/06/2012	VALOR DO PONTO A PARTIR DE 1º/07/2012
Especial	III	R\$ 2.658,00	R\$ 2.869,00
	II	R\$ 2.647,00	R\$ 2.858,00
	I	R\$ 2.636,00	R\$ 2.847,00
C	VI	R\$ 2.615,00	R\$ 2.826,00
	V	R\$ 2.605,00	R\$ 2.816,00
	IV	R\$ 2.595,00	R\$ 2.806,00
	III	R\$ 2.585,00	R\$ 2.796,00
	II	R\$ 2.575,00	R\$ 2.786,00
	I	R\$ 2.565,00	R\$ 2.776,00
B	VI	R\$ 2.545,00	R\$ 2.756,00
	V	R\$ 2.535,00	R\$ 2.746,00
	IV	R\$ 2.525,00	R\$ 2.736,00
	III	R\$ 2.515,00	R\$ 2.726,00
	II	R\$ 2.512,00	R\$ 2.723,00
A	I	R\$ 2.510,00	R\$ 2.721,00
	V	R\$ 2.508,00	R\$ 2.719,00
	IV	R\$ 2.505,00	R\$ 2.716,00
	III	R\$ 2.399,00	R\$ 2.610,00
	II	R\$ 2.352,00	R\$ 2.563,00
	I	R\$ 2.306,00	R\$ 2.517,00

#### NÍVEL AUXILIAR

CLASSE	PADRÃO	VALOR DA GRATIFICAÇÃO ATÉ 30/06/2012	VALOR DO PONTO A PARTIR DE 1º/07/2012
Especial	III	R\$ 2.380,00	R\$ 2.485,00
	II	R\$ 2.375,00	R\$ 2.480,00
	I	R\$ 2.370,00	R\$ 2.475,00

## PLANO ESPECIAL DE CARGOS DO DEPARTAMENTO DE POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL

### Tabela da GDATPRF - Aposentados e Pensionistas (50% do valor pago aos servidores ativos)

CLASSE	PADRÃO	VALOR DO PONTO ATÉ 30/06/2012	VALOR DA GRATIFICAÇÃO ATÉ 30/06/2012	VALOR DO PONTO A PARTIR DE 1º/07/2012	VALOR DA GRATIFICAÇÃO A PARTIR DE 1º/07/2012
Especial	III	14,6225	R\$ 731,12	16,73	R\$ 836,50
	II	14,4100	R\$ 720,50	16,52	R\$ 826,00
	I	14,2000	R\$ 710,00	16,31	R\$ 815,50
C	VI	13,8500	R\$ 692,50	15,96	R\$ 798,00
	V	13,6500	R\$ 682,50	15,76	R\$ 788,00
	IV	13,4500	R\$ 672,50	15,56	R\$ 778,00
	III	13,2500	R\$ 662,50	15,36	R\$ 768,00
	II	13,0500	R\$ 652,50	15,16	R\$ 758,00
	I	12,8600	R\$ 643,00	14,97	R\$ 748,50
B	VI	12,5500	R\$ 627,50	14,66	R\$ 733,00
	V	12,3600	R\$ 618,00	14,47	R\$ 723,50
	IV	12,1800	R\$ 609,00	14,29	R\$ 714,50
	III	12,0000	R\$ 600,00	14,11	R\$ 705,50
	II	11,8200	R\$ 591,00	13,93	R\$ 696,50
A	I	11,6500	R\$ 582,50	13,76	R\$ 688,00
	V	11,3700	R\$ 568,50	13,48	R\$ 674,00
	IV	11,2000	R\$ 560,00	13,31	R\$ 665,50
	III	11,0300	R\$ 551,50	13,14	R\$ 657,00
	II	10,8700	R\$ 543,00	12,98	R\$ 649,00
	I	10,7100	R\$ 535,50	12,82	R\$ 641,00

## MEDICO DAS CARREIRA DA PREVIDÊNCIA, DA SAÚDE E DO TRABALHO E DO PLANO GERAL DE CARGOS DO PODER EXECUTIVO

CLASSE	PADRÃO	SITUAÇÃO ATUAL: Tabela Única até 30/06/2012		SE CONTINUASSE: Situação a partir de 1º/07/2012	
		VENCIMENTO	GRATIFICAÇÃO	VENCIMENTO	GRATIFICAÇÃO
Especial	III	R\$ 3.383,00	R\$ 1.133,50	R\$ 3.383,00	R\$ 1.808,00
	II	R\$ 3.290,86	R\$ 1.111,50	R\$ 3.290,86	R\$ 1.767,00
	I	R\$ 3.201,23	R\$ 1.089,50	R\$ 3.201,23	R\$ 1.726,50
C	VI	R\$ 3.107,99	R\$ 1.070,00	R\$ 3.107,99	R\$ 1.643,00
	V	R\$ 3.023,34	R\$ 1.049,00	R\$ 3.023,34	R\$ 1.606,50
	IV	R\$ 2.940,99	R\$ 1.028,50	R\$ 2.940,99	R\$ 1.569,50
	III	R\$ 2.860,89	R\$ 1.008,50	R\$ 2.860,89	R\$ 1.533,50
	II	R\$ 2.782,97	R\$ 988,50	R\$ 2.782,97	R\$ 1.498,50
	I	R\$ 2.707,17	R\$ 969,50	R\$ 2.707,17	R\$ 1.464,00
	B	VI	R\$ 2.628,32	R\$ 945,50	R\$ 2.628,32
V		R\$ 2.556,73	R\$ 927,00	R\$ 2.556,73	R\$ 1.362,50
IV		R\$ 2.487,09	R\$ 909,00	R\$ 2.487,09	R\$ 1.331,00
III		R\$ 2.419,35	R\$ 891,00	R\$ 2.419,35	R\$ 1.300,50
II		R\$ 2.353,45	R\$ 873,50	R\$ 2.353,45	R\$ 1.270,50
A	I	R\$ 2.289,35	R\$ 856,50	R\$ 2.289,35	R\$ 1.241,50
	V	R\$ 2.222,67	R\$ 835,50	R\$ 2.222,67	R\$ 1.182,50
	IV	R\$ 2.162,13	R\$ 819,00	R\$ 2.162,13	R\$ 1.155,50
	III	R\$ 2.103,24	R\$ 803,00	R\$ 2.103,24	R\$ 1.129,00
	II	R\$ 2.045,95	R\$ 787,50	R\$ 2.045,95	R\$ 1.103,00
	I	R\$ 1.990,22	R\$ 772,00	R\$ 1.990,22	R\$ 1.077,50

## CONSEQUENCIA MP 568 – Nova Tabela de Vencimentos por carga horária e Gratificação de Desempenho de Atividades Médicas

CARGOS	CLASSE	PADRÃO	TABELA 40 hs		TABELA 20 hs		
			VENCIMENTO	GDM	VENCIMENTO	GDM	*VPNI
Médico	Especial	III	R\$ 3.383,00	R\$ 2.588,00	R\$ 1.691,50	R\$ 1.427,50	R\$ 1.691,50
		II	R\$ 3.290,86	R\$ 2.562,50	R\$ 1.645,43	R\$ 1.281,50	R\$ 1.645,43
		I	R\$ 3.201,23	R\$ 2.537,00	R\$ 1.600,62	R\$ 1.268,50	R\$ 1.600,62
Médico de Saúde Pública	C	VI	R\$ 3.107,99	R\$ 2.492,00	R\$ 1.554,00	R\$ 1.246,00	R\$ 1.554,00
		V	R\$ 3.023,34	R\$ 2.467,00	R\$ 1.511,67	R\$ 1.234,00	R\$ 1.511,67
		IV	R\$ 2.940,99	R\$ 2.443,00	R\$ 1.470,50	R\$ 1.221,50	R\$ 1.470,50
		III	R\$ 2.860,89	R\$ 2.419,00	R\$ 1.430,45	R\$ 1.209,50	R\$ 1.430,45
		II	R\$ 2.782,97	R\$ 2.395,00	R\$ 1.391,49	R\$ 1.197,50	R\$ 1.391,49
Médico do Trabalho	B	I	R\$ 2.707,17	R\$ 2.371,50	R\$ 1.353,59	R\$ 1.186,00	R\$ 1.353,59
		VI	R\$ 2.628,32	R\$ 2.329,50	R\$ 1.314,16	R\$ 1.165,00	R\$ 1.314,16
		V	R\$ 2.556,73	R\$ 2.306,50	R\$ 1.278,37	R\$ 1.153,50	R\$ 1.278,37
Médico Marítimo	B	IV	R\$ 2.487,09	R\$ 2.283,50	R\$ 1.243,55	R\$ 1.142,00	R\$ 1.243,55
		III	R\$ 2.419,35	R\$ 2.261,00	R\$ 1.209,68	R\$ 1.130,50	R\$ 1.209,68
		II	R\$ 2.353,45	R\$ 2.238,50	R\$ 1.176,73	R\$ 1.119,50	R\$ 1.176,73
Médico Veterinário	A	I	R\$ 2.289,35	R\$ 2.216,50	R\$ 1.144,68	R\$ 1.108,50	R\$ 1.144,68
		V	R\$ 2.222,67	R\$ 2.177,50	R\$ 1.111,34	R\$ 1.089,00	R\$ 1.111,34
		IV	R\$ 2.162,13	R\$ 2.156,00	R\$ 1.081,07	R\$ 1.078,00	R\$ 1.081,07
		III	R\$ 2.103,24	R\$ 2.134,50	R\$ 1.051,62	R\$ 1.067,50	R\$ 1.051,62
		II	R\$ 2.045,95	R\$ 2.113,50	R\$ 1.022,98	R\$ 1.057,00	R\$ 1.022,98
	I	R\$ 1.990,22	R\$ 2.092,50	R\$ 995,11	R\$ 1.046,50	R\$ 995,11	

\*Diferença apenas do vencimento do cargo

PLV 14/12 – Substitutivo da MP 568

CARGOS	CLASSE	PADRÃO	TABELA 40 hs		TABELA 20 hs	
			VENCIMENTO	GDM	VENCIMENTO	GDM
Médico	Especial	III	R\$ 6.766,00	R\$ 1.133,50	R\$ 3.383,00	R\$ 1.133,50
		II	R\$ 6.581,72	R\$ 1.111,50	R\$ 3.290,86	R\$ 1.111,50
		I	R\$ 6.402,46	R\$ 1.089,50	R\$ 3.201,23	R\$ 1.089,50
Médico de Saúde Pública	C	VI	R\$ 6.215,98	R\$ 1.070,00	R\$ 3.107,99	R\$ 1.070,00
		V	R\$ 6.046,68	R\$ 1.049,00	R\$ 3.023,34	R\$ 1.049,00
		IV	R\$ 5.881,98	R\$ 1.028,50	R\$ 2.940,99	R\$ 1.028,50
		III	R\$ 5.721,78	R\$ 1.008,50	R\$ 2.860,89	R\$ 1.008,50
		II	R\$ 5.565,94	R\$ 988,50	R\$ 2.782,97	R\$ 988,50
		I	R\$ 5.414,34	R\$ 969,00	R\$ 2.707,17	R\$ 969,00
Médico do Trabalho	B	VI	R\$ 5.256,64	R\$ 945,50	R\$ 2.628,32	R\$ 945,50
		V	R\$ 5.113,46	R\$ 927,00	R\$ 2.556,73	R\$ 927,00
		IV	R\$ 4.974,18	R\$ 909,00	R\$ 2.487,09	R\$ 909,00
		III	R\$ 4.838,70	R\$ 891,00	R\$ 2.419,35	R\$ 891,00
Médico Marítimo	B	II	R\$ 4.706,90	R\$ 873,50	R\$ 2.353,45	R\$ 873,50
		I	R\$ 4.578,70	R\$ 856,50	R\$ 2.289,35	R\$ 856,50
		V	R\$ 4.445,34	R\$ 835,50	R\$ 2.222,67	R\$ 835,50
Médico Veterinário	A	IV	R\$ 4.324,26	R\$ 819,00	R\$ 2.162,13	R\$ 819,00
		III	R\$ 4.206,48	R\$ 800,00	R\$ 2.103,24	R\$ 800,00
		II	R\$ 4.091,90	R\$ 787,50	R\$ 2.045,95	R\$ 787,50
		I	R\$ 3.980,44	R\$ 772,00	R\$ 1.990,22	R\$ 772,00
		I	R\$ 3.980,44	R\$ 772,00	R\$ 1.990,22	R\$ 772,00

MÉDICO DA CARREIRA DO SEGURO SOCIAL

CLASSE	PADRÃO	Tabela Única até 30/06/2012, permanecendo inalterada em 1º/07/2012	
		VENCIMENTO	GRATIFICAÇÃO
Especial	IV	R\$ 1.096,98	R\$ 3.599,50
	III	R\$ 1.041,33	R\$ 3.511,50
	II	R\$ 988,29	R\$ 3.426,00
	I	R\$ 977,07	R\$ 3.342,50
C	IV	R\$ 955,52	R\$ 3.183,50
	III	R\$ 934,70	R\$ 3.106,00
	II	R\$ 914,48	R\$ 3.030,00
	I	R\$ 894,85	R\$ 2.956,00
B	IV	R\$ 875,79	R\$ 2.815,00
	III	R\$ 857,28	R\$ 2.746,50
	II	R\$ 839,33	R\$ 2.679,50
	I	R\$ 821,88	R\$ 2.614,00
A	V	R\$ 804,95	R\$ 2.489,50
	IV	R\$ 788,50	R\$ 2.429,00
	III	R\$ 772,56	R\$ 2.370,00
	II	R\$ 757,08	R\$ 2.312,00
	I	R\$ 742,02	R\$ 2.255,50

## CONSEQUENCIA MP 568 – Nova Tabela de Vencimentos por carga horária e Gratificação de Desempenho de Atividades Médicas

CARGOS	CLASSE	PADRÃO	TABELA 40 hs		TABELA 20 hs		
			VENCIMENTO	GDM	VENCIMENTO	GDM	*VPNI
Médico	Especial	IV	R\$ 1.096,98	R\$ 3.599,50	R\$548,49	R\$ 1.800,00	R\$548,49
		III	R\$ 1.041,33	R\$ 3.511,50	R\$ 520,67	R\$ 1.713,00	R\$ 520,67
		II	R\$ 988,29	R\$ 3.426,00	R\$ 494,15	R\$ 1.713,00	R\$ 494,15
		I	R\$ 977,07	R\$ 3.342,50	R\$ 488,54	R\$ 1.671,50	R\$ 488,54
Médico de Saúde Pública	C	IV	R\$ 955,52	R\$ 3.183,50	R\$ 477,76	R\$ 1.592,00	R\$ 477,76
		III	R\$ 934,70	R\$ 3.106,00	R\$ 467,35	R\$ 1.553,00	R\$ 467,35
		II	R\$ 914,48	R\$ 3.030,00	R\$ 457,24	R\$ 1.515,00	R\$ 457,24
Médico do Trabalho	B	I	R\$ 894,85	R\$ 2.956,00	R\$ 447,43	R\$ 1.478,00	R\$ 447,43
		IV	R\$ 875,79	R\$ 2.815,00	R\$ 437,90	R\$ 1.407,50	R\$ 437,90
		III	R\$ 857,28	R\$ 2.746,50	R\$ 428,64	R\$ 1.373,50	R\$ 428,64
Médico Marítimo	A	II	R\$ 839,33	R\$ 2.679,50	R\$ 419,67	R\$ 1.340,00	R\$ 419,67
		I	R\$ 821,88	R\$ 2.614,00	R\$ 410,94	R\$ 1.307,00	R\$ 410,94
		V	R\$ 804,95	R\$ 2.489,50	R\$ 402,48	R\$ 1.245,00	R\$ 402,48
Médico Veterinário	A	IV	R\$ 788,50	R\$ 2.429,00	R\$ 394,25	R\$ 1.214,50	R\$ 394,25
		III	R\$ 772,56	R\$ 2.370,00	R\$ 386,28	R\$ 1.185,00	R\$ 386,28
		II	R\$ 757,08	R\$ 2.312,00	R\$ 378,54	R\$ 1.156,00	R\$ 378,54
		I	R\$ 742,02	R\$ 2.255,50	R\$ 371,01	R\$ 1.128,00	R\$ 371,01

\*Diferença apenas do vencimento do cargo

### PLV 14/12 – Substitutivo da MP 568

CARGOS	CLASSE	PADRÃO	TABELA 40 hs		TABELA 20 hs	
			VENCIMENTO	GDM	VENCIMENTO	GDM
Médico	Especial	IV	R\$ 2.193,96	R\$ 3.599,50	R\$ 1.096,98	R\$ 3.599,50
		III	R\$ 2.082,66	R\$ 3.511,50	R\$ 1.041,33	R\$ 3.511,50
		II	R\$ 1.976,58	R\$ 3.426,00	R\$ 988,29	R\$ 3.426,00
		I	R\$ 1.954,14	R\$ 3.342,50	R\$ 977,07	R\$ 3.342,50
Médico de Saúde Pública	C	IV	R\$ 1.911,04	R\$ 3.183,50	R\$ 955,52	R\$ 3.183,50
		III	R\$ 1.869,40	R\$ 3.106,00	R\$ 934,70	R\$ 3.106,00
		II	R\$ 1.828,96	R\$ 3.030,00	R\$ 914,48	R\$ 3.030,00
Médico do Trabalho	B	I	R\$ 1.789,70	R\$ 2.956,00	R\$ 894,85	R\$ 2.956,00
		IV	R\$ 1.751,58	R\$ 2.815,00	R\$ 875,79	R\$ 2.815,00
		III	R\$ 1.714,56	R\$ 2.746,50	R\$ 857,28	R\$ 2.746,50
Médico Marítimo	A	II	R\$ 1.678,66	R\$ 2.679,50	R\$ 839,33	R\$ 2.679,50
		I	R\$ 1.643,76	R\$ 2.614,00	R\$ 821,88	R\$ 2.614,00
		V	R\$ 1.609,90	R\$ 2.489,50	R\$ 804,95	R\$ 2.489,50
Médico Veterinário	A	IV	R\$ 1.577,00	R\$ 2.429,00	R\$ 788,50	R\$ 2.429,00
		III	R\$ 1.545,12	R\$ 2.370,00	R\$ 772,56	R\$ 2.370,00
		II	R\$ 1.514,16	R\$ 2.312,00	R\$ 757,08	R\$ 2.312,00
		I	R\$ 1.484,04	R\$ 2.255,50	R\$ 742,02	R\$ 2.255,50

**OBS:** Na elaboração do Substitutivo, foram consideradas as disposições da Lei nº. 9.436/97, que asseguraram aos médicos o direito de opção por duas jornadas de 20 horas, mantendo-se os valores previstos até 30/06/2012 para 20 horas e instituindo a tabela de vencimento de 40 horas, a qual corresponde ao dobro da relativa a 20 horas, na forma do dispositivo legal citado, corrigindo o erro essencial da MP. Não obstante, manteve os mesmos valores da GDPST, GDPGPE pagos em 30/06/2012, para a nova Gratificação de Desempenho de Atividades Médicas num claro “remendo” para, talvez, minimizar o aumento da despesa decorrente da correção da famigerada MP 568 no tocante a categoria dos Médicos. No substitutivo, também foram excluídas a revogação da Lei nº. 9.436 e a VPNI.

Até o fechamento da Revista não havia qualquer manifestação do Ministério do Planejamento sobre o assunto, tendo sido divulgado no site do Senado Federal o substitutivo da referida MP, onde constam a Tabela de 40 e 20 horas com os novos valores, bem como, os da Gratificação de Atividades Médicas acima.

Com a decisão do Governo consubstanciada na medida provisória 568, deteriorou-se, mais uma vez, o já comprometido poder aquisitivo dos servidores públicos, principalmente os aposentados e pensionistas. Não foram reajustadas as parcelas que compõem proventos e pensões, a saber: provento básico, adicional por tempo de serviço, a parcela da incorporação da função, a VPNI usada para abrigar parcelas das mais diversas, asseguradas por dispositivos legais (Quintos, Décimos, Diferenças decorrentes de enquadramentos, parcelas garantidas por sentença judicial, dentre outras), o que vem acarretando uma redução salarial às avessas, implantada de forma artilosa, uma vez que, na prática, o servidor está tendo sua remuneração, provento ou pensão sendo consumida pela inflação. Por lei, a VPNI somente será reajustada quando da revisão geral dos servidores, contudo, na realidade, constata-se, desde 2002, o Governo não tem cumprido a regra contida no inc. X do art. 37 da Constituição Federal.

Além dessas situações, os Agregados não recebem qualquer reajuste, desde 2007, (servidores beneficiados pela Lei nº 1.741/52). Hoje, com pelo menos 75 anos, pois, seus vencimentos são pagos com base nos valores dos DAS e não houve qualquer correção salarial para a situação peculiar dos mesmos.

Enquanto o PLS continua tramitando, foi publicado o Ato nº 30, de 2012, do Congresso Nacional, prorrogando, por 60 dias, a vigência da focalizada MP 568/12.

## NOTA DE ESCLARECIMENTO

**Os reajustes constantes da MP 568 não se aplicam aos pensionistas, cujos servidores, instituidores da pensão, faleceram a partir de 20.02.2004, bem como, aos servidores que se aposentaram pela média salarial, a partir daquela data, uma vez que o reajuste de suas pensões e aposentadorias é feito anualmente com base nas disposições da Lei nº 10.887/2004, ou seja, pelos índices do Regime Geral da Previdência Social, conforme seu art. 15 , a seguir transcrito:**

“Art. 15. Os proventos de aposentadoria e as pensões de que tratam os arts. 1o e 2o desta Lei serão reajustados, a partir de janeiro de 2008, na mesma data e índice em que se der o reajuste dos benefícios do regime geral de previdência social, ressalvados os beneficiados pela garantia de paridade de revisão de proventos de aposentadoria e pensões de acordo com a legislação vigente. (Redação dada pela Lei nº 11.784, de 2008)”

Dessa forma, os respectivos proventos e pensões estão sendo reajustados, a partir de 2008, mediante aplicação do mesmo índice de correção dos benefícios do Regime Geral da Previdência Social – RGPS e que, para o exercício de 2012, o percentual foi de 6,08%, conforme portaria do Ministério da Previdência, aplicado, automaticamente, pelo Ministério do Planejamento.



# ANTERO COELHO NETO

DIRETOR DO INSTITUTO PARA A QUALIDADE DE VIDA, COORDENADOR DO PACTO DE COOPERAÇÃO PELA 4ª IDADE E PRESIDENTE DA ACADEMIA CEARENSE DE MEDICINA



Autor de 30 livros sobre Saúde, Educação, Planejamento, Qualidade de Vida, Longevidade e de Literatura, o médico cearense Antero Coelho Neto, pós-doutorado pela Universidade de Harvard (Boston), aos 81 anos, continua em plena atividade. Pesquisador do Albert Einstein Medical Center, da Philadelphia, nos Estados Unidos,

é diretor do Instituto para a Qualidade de Vida. Atual Professor de Pós-Graduação da Universidade Federal do Ceará e da Universidade do Estado do Ceará e coordenador do Pacto de Cooperação pela 4ª. Idade, ele hoje preside a Academia Cearense de Medicina. Antero defende o equilíbrio como objetivo a ser buscado em todos

os aspectos da vida. Ele acredita que a vida pode e deve ser longa, mas para isto é preciso aprender a resolver os problemas humanos nos diferentes lugares e situações. Segundo Antero, a vida deve ter qualidade para que se tenha satisfação de viver e para alcançar a felicidade, nível maior do Desenvolvimento Humano.

**VisãoAPSEF - A expectativa de vida do brasileiro cresceu consideravelmente nas últimas décadas. Segundo as Nações Unidas, 2,8 milhões de brasileiros já passaram dos 80 anos. Na sua avaliação, há o que comemorar? Esses anos a mais estão sendo vividos com qualidade?**

**Dr. ANTERO** – Sim, o nosso desenvolvimento está sendo muito maior do que se pensava. Mas é preocupante porque não estamos preparados para isso sob o ponto de vista social, econômico e da saúde. A nossa população ainda não se conscientizou que é muito mais “nossa” a responsabilidade por nossa qualidade de vida e longevidade. Costumamos colocar todas as culpas nos nossos políticos e administradores. O que tem até facilitado toda a corrupção e insegurança que traumatiza nosso país.

**VisãoAPSEF - Acredita-se que para chegar aos 80 anos em atividade, com a criatividade e a saúde preservadas, é importante um histórico de vida equilibrado. A vida longa começa, de fato, em boas condições desde a infância?**

**Dr. ANTERO** - É vital. O início dos cuidados com a qualidade de vida deve ser iniciada desde o útero da mãe, permitindo uma gravidez e um parto saudáveis e humanizados. Costumo afirmar, de acordo com os dados conhecidos, que ao nascermos temos o “direito de viver até 120 anos”. Menos para alguns, devido a fatores genéticos. Mas não vivemos tanto por que “jogamos fora” muitos anos de

nossa vida. Não temos a força de mudar maus hábitos e costumes adquiridos ou as condições socioeconômicas não permitem. E não valorizamos informações importantes para a qualidade de vida da sociedade.

Cito sempre o meu próprio exemplo, quando jovem e não sabia de nada. E mesmo como estudante e médico, não valorizava muitos conhecimentos. Digo aos amigos, alunos e ouvintes do nosso Programa “Novas Idades”, na Rádio FM – Universitária, que estou aqui com vocês, vivo, porque a partir de 1984 mudei totalmente meus hábitos”.

**VisãoAPSEF - E os fatores genéticos, que peso têm no que se refere à longevidade? São mais importantes que o estilo de vida para uma vida mais longa?**

**Dr. ANTERO** - Thomas Perls, professor da Universidade de Boston, que estuda os centenários há muitos anos, diz que de 60% a 70% da longevidade extrema depende dos genes. Mas ele mesmo afirma que sem boa herança genética também podemos viver mais, se cultivamos hábitos saudáveis. O mais importante, diz ele, é adotar uma atitude positiva, bons genes, exercício, atividade mental, nutrição e redução do estresse. Já a Universidade de Stanford nos Estados Unidos, os condicionantes de uma maior longevidade são o estilo de vida, depois o meio ambiente, a genética e em menor grau a assistência médica.

No livro que escrevi com minha filha, Anna Luiza, “Vida

Longa com Qualidade II”, destacamos essas condicionantes e concluímos que os responsáveis pela nossa longevidade são: 1. biogenética (10 a 20%); 2. características individuais, socioculturais e estilos de vida saudáveis (50 a 60%); 3. ambiente integral (10 a 20%) e 4. promoção da saúde (10 a 20 %).

**VisãoAPSEF – Além da alimentação saudável e da prática de exercícios físicos, que outras condutas o senhor aponta a quem quer viver bem a terceira e quarta idades?**

**Dr. ANTERO** - A Organização Mundial da Saúde (OMS) chegou a afirmar que “70% das doenças não apareceriam em pacientes com estilos de vida saudáveis”, como ter uma boa alimentação, realizar atividade física, dormir um mínimo de seis sete horas diárias, realizar atividades de lazer, cuidar da saúde, trabalhar com jornadas suaves; evitar o estresse, álcool e medicamentos desnecessários; não fumar, não usar drogas que levem ao hábito e praticar sexo com amor.

**VisãoAPSEF - A vida moderna trouxe avanços, mas com eles níveis elevados de ansiedade e estresse, cansaço físico e mental. Os idosos desse século sabem lidar com os males dessa nova conjuntura?**

**Dr. ANTERO** - Os idosos dos países desenvolvidos, sim. Suas instituições trabalham nessas áreas há muito tempo e eles se adaptam aos avanços com mais facilidade.

Quanto aos idosos brasileiros, não. Estamos iniciando esse processo de aprendizagem em “ficar velho”. As mulheres sabem, muito mais do que os homens, lidar com os males da velhice e que aparecem muito rapidamente, e este é um dos elementos que explicam a sua maior longevidade.

**VisãoAPSEF - De acordo com a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), apenas 50 médicos por ano se especializam na área e, hoje, apenas 984 trabalham no atendimento a esse grupo. Há chance de um colapso?**

**Dr. ANTERO** - O fato é real e muito preocupante. Todos da SBGG estamos preocupados e mobilizados. Mas preocupa o número de especialistas para a atenção e a promoção da saúde do idoso como um todo. Tememos um colapso. Não vemos a utilização de uma política adequada de saúde e muito menos para os idosos. Em nosso programa de rádio, Novas Idades, na Universidade Federal do Ceará, desde 1998, não identificamos nenhum candidato que tenha colocado o idoso como importante para a sua campanha.

**VisãoAPSEF - O senhor defende que o ambiente é um dos pilares da qualidade de vida e dos fatores que determinam a longevidade. Como as condições ambientais têm relação com uma vida mais longa?**

**Dr. ANTERO** - Falo de “ambiente integral”, a articulação do chamado “ambiente verde” – que

muitos, equivocadamente, entendem como um conceito global – juntamente com os ambientes da família, casas, ruas, avenidas, local de trabalho, cidades, municípios. Os programas nacionais para a saúde dos idosos deveriam ressaltar o valor do ambiente integral para a longevidade.

“ As mulheres sabem, muito mais do que os homens, lidar com os males da velhice (...) e este é um dos elementos que explicam a sua maior longevidade.

”

**VisãoAPSEF - A Rio +20, realizada este mês, apontou avanços e perspectivas satisfatórias nesse contexto? No que depender das condições ambientais, é possível confiar que as novas gerações terão uma vida saudável e mais longa?**

**Dr. ANTERO** - Não, os avanços identificados foram muito pequenos em relação ao desejado e prometido. Alguns políticos veteranos em organizações ambientalistas destacaram que a declaração final do encontro foi o resultado

de um “fracasso de liderança” e eu diria um fracasso de boas intenções. Promessas e promessas. Poucas novas e muitas já esperadas.

**VisãoAPSEF - A crença que liga a situação financeira ao nível de qualidade de vida do indivíduo é a responsável por engrossar o índice de idosos que procuram outras atividades profissionais remuneradas depois da aposentadoria? Até que ponto é saudável manter-se ativo profissionalmente nessa faixa etária?**

**Dr. ANTERO** - Muita gente, muita gente mesmo, pensa e age à procura de um alto nível financeiro para ele e sua família. Muitos chegam a fazer coisas condenáveis, perniciosas e até criminosas para ficar rico. Digo que a condição financeira para a boa qualidade de vida é aquela que seja suficiente para se dispor de uma casa desejável, transporte próprio, sistema privado de saúde e uma academia, alimentação saudável, escolas e universidades para os filhos, suporte financeiro para férias com a família em um local desejável, viabilidade e utilização de todos os meios modernos de tecnologia e permitir o seu amor pela vida.

Depois da aposentadoria devemos, até o último momento, buscar uma vida ativa, criativa e saudável. Não parar nunca! Aprender com o filósofo venezuelano, Arturo Uslar Pietri, que emprego é a atividade que desenvolvemos para ter um salário de suporte para a manutenção individual ou familiar. Trabalho é aquilo que

prazer. O emprego até pode ser também um trabalho. Mas nem sempre. Ao se aposentar, busque um trabalho, qualquer que seja, que você goste, com proposta bem planejada e que represente desenvolvimento físico, mental ou espiritual.

**VisãoAPSEF - O senhor diz que a consciência humana tem o poder da cura e entende que a autoestima é fundamental para a qualidade de vida. Os idosos, mais suscetíveis a doenças e crises existenciais em razão da aposentadoria, podem manter uma visão positiva em relação à vida? Como se lida com o medo da velhice e os aspectos ligados a ela?**

**Dr. ANTERO** - Somente o homem tem consciência de seus atos e pode valorizá-los, modificá-los e utilizá-los para o bem e para o mal. Querer uma coisa e usar a força da consciência para alcançá-la é a maneira correta e possível que devemos e podemos utilizar. E em termos de religiosidade isto é muito importante. A fé é poder. Quando uma pessoa se concentra, a mente produz neurotransmissores que atuam em diferentes áreas acelerando e até modificando o funcionamento de muitos neurônios. E daí a cura de algumas doenças, como destacam vários pesquisadores.

**VisãoAPSEF - A APSEF completa este mês 15 anos. O que o senhor tem a dizer sobre a atuação da entidade? Ela tem atendido às suas expectativas enquanto associado?**

**Dr. ANTERO** - Quero destacar que 15 anos, para uma associação nacional, correspondente apenas a uma adolescência. E o que já comprovamos hoje é o seu grande desenvolvimento na representação e defesa dos direitos de seus associados. Destaco a importância de um informativo como a VisãoAPSEF para difundir as comunicações de interesse de seus associados e para o país de um modo geral.

Tenho escrito e destacado o valor dos órgãos especializados de comunicação para a promoção da saúde do brasileiro. E como é extremamente importante o papel do material institucional e

“ Não vemos a utilização de uma política adequada de saúde e muito menos para os idosos.

”

peço escrito para a manutenção e preservação da nossa Memória. As dimensões fundamentais da vida são: Liberdade, Amor e Memória. Tenho escrito e repetido que se não escrevemos, gravamos, digitamos, fotografamos, pintamos, esculpimos, cantamos, versemos ou reproduzimos, não existiu. Existe, somente no momento. Assim, gostaria de dar

meus parabéns pelas 14 edições desta Revista. Que ela viva sempre tendo a melhor Visão, todos os anos a que tem direito.

**VisãoAPSEF - Que recado gostaria de deixar para os servidores públicos federais ativos, aposentados e pensionistas que ainda não se associaram à APSEF?**

**Dr. ANTERO** - A grandeza, segurança e estabilidade das comunidades se alcança, principalmente, com o desenvolvimento das associações de classes, grupos sociais e representativos, em articulação com as instituições públicas e privadas administrativas. Todas, evidentemente, sob a ordem política da nação. E uma associação de assistência, defesa de aposentados e pensionistas do Serviço Público Federal, de promoção de eventos e passeios, de contatos e informação da área, é de uma importância fundamental para a nossa Comunidade.

### ACÇÃO COLETIVA - PROC. Nº 1999.34.00.001525-2 GARANTIDA A CONTAGEM DO TEMPO DE SERVIÇO PRESTADO AO SERVIÇO PÚBLICO SOB O REGIME CELETISTA PARA FINS DE ADICIONAL POR TEMPO DE SERVIÇO E LICENÇA PRÊMIO (HOJE EXTINTA)

Transcorridos 13 anos do ingresso da Ação Coletiva - Processo nº 1999.34.00.001525-2, pleiteando o reconhecimento "para todos os efeitos, do tempo de serviço anterior à Lei nº 8.112/90, prestado na condição de celetistas", finalmente foi reconhecido o direito da contagem daquele tempo de serviço nos termos pleiteados, tendo os autos transitado em julgado em novembro/2011 e em maio/2012 iniciada a fase de execução, mediante solicitação ao Juiz Federal para intimar a União a apresentar as fichas financeiras dos beneficiários da decisão judicial.

Portanto, todos os associados que tiverem tempo de serviço público anterior a Lei 8.112/90 sob o regime da CLT, poderão se habilitar aos benefícios da ação e, por consequência, ao recebimento dos valores decorrentes da incorporação do referido tempo de serviço, a partir de 22 de janeiro de 1994, visto que estão prescritas parcelas anteriores àquela data.

Brevemente, será expedida correspondência aos associados, beneficiários da ação, para conhecimento e remessa da documentação necessária visando à elaboração dos cálculos e o ajuizamento das execuções por quantia certa contra a União.

### AÇÕES SOBRE QUINTOS INGRESSADAS ENTRE 2000 E 2003 TIVERAM JULGAMENTOS EM MAIO/2012

#### **Ação Coletiva dos Quintos Processo nº.1997.34.00.025409-0**

Objeto: Impedir a alteração do critério de cálculo dos quintos incorporados, nos termos do Ofício-Circular nº•33 relativamente aos associados vinculados aos diversos Ministérios.

Situação: Publicado acórdão que negou provimento à apelação da APSEF (interposta contra a sentença que julgou improcedente o pedido inicial).

#### **Ação Coletiva Reajuste VPNI-Quintos Processo nº 2002.34.00.036686-2**

Objeto: VPNI. Reajuste de parcela incorporada de cargo em comissão. Direito adquirido relativamente aos associados vinculados ao INSS.

Situação: No julgamento em 1ª Instância o pedido foi acolhido integralmente, tendo a União ingressado com recurso de apelação contra a sentença.

Publicado o acórdão que rejeitou os embargos de declaração da APSEF, opostos contra acórdão que deu provimento à apelação da União no pedido inicial da Associação, ou seja, foi indeferido o pleito.

#### **Ação Coletiva Reajuste VPNI-Quintos Processo nº2003.34.00.027406-2**

Objeto: VPNI-Quintos. Reajuste das parcelas incorporadas pelos associados vinculados à União (Ministérios) e FUNASA.

Situação: Publicado o acórdão que rejeitou os embargos de declaração da APSEF contra acórdão que negou provimento à apelação da Associação de pedido inicial julgado improcedente.

Ainda aguardamos o julgamento dos recursos da APSEF nas três Ações – Proc. nºs 1997.34.00.028 856-4, 2003.34.00.027403-0, 2003.34.00.030337-5 com o mesmo objetivo.

**AÇÃO COLETIVA 28,86% - PROCESSO Nº.1997.34.00.025407-4 7ª. VARA FEDERAL – LIBERAÇÃO DOS 11% DA CS-PSS DESCONTADOS INDEVIDAMENTE DE PERÍODO ANTERIOR A PREVISÃO LEGAL CONSTANTE DA EC Nº. 20/1998**

Aguardando ainda a liberação pelo Juiz Federal relativamente a três grupos de associados que integram os processos de Execução nº. s 2005.34.00.018299-3 ; 2005.34.00.018300-8 e 2005.34.00.023257-0 num total de 148 beneficiados.

**AÇÃO COLETIVA DGDATA – PROCESSO Nº. 2004.34.00.029140-1**

Atendendo a pedidos de informação dos beneficiários da Ação da GDATA, a APSEF esclarece que continua aguardando a execução do processo que ocorrerá em 67 grupos, tendo sido formalizados, até o momento, apenas dois processos de execução nºs 0012636-95.2012.4.01.3400 e 0027124-55.2012.4.01.3400.

A APSEF, oportunamente, comunicará a cada associado o grupo a que pertence para fins de habilitação ao pagamento.

**AÇÃO COLETIVA DA GDATA/FUNASA – PROCESSO Nº. 2002.34.00.033452-3**

A Ação coletiva da GDATA, relativamente aos associados da FUNASA, teve julgada parcialmente procedente a apelação da APSEF no sentido de “determinar a inclusão da GDATA nos proventos dos associados, nos mesmos moldes em que efetuada para os servidores em atividade”.

Entretanto, a FUNASA ingressou com recursos Especial e Extraordinário que estão em exame de admissibilidade no Tribunal Regional Federal da 1ª Região

**AÇÃO COLETIVA DOS 3,17% - PROCESSO Nº. 1997.34.00.025410-7 – LIBERAÇÃO DO PAGAMENTO**

Desde 2005, com a Ação Coletiva julgada com êxito, foram iniciadas providências para execução da sentença, tendo sido desdobrada a execução em 16 Grupos de associados.

Apesar de inúmeras tentativas para permitir a liberação dos valores devidos, até o momento, apenas o Grupo 06-Processo de Execução nº. 2005.34.00.006034-4 (50 associados) foi pago em 2008.

Assim, a APSEF esclarece que, desde junho/2011, encontra-se aguardando a liberação de pagamento o Grupo 08-Processo de Execução nº. 2005.34.00.006038-9 (50 associados), bem como, encontram-se em fase de conferência pela Controladoria Judicial os Grupos:

Grupo 09-Processo de Execução nº. 2005.34.00.011133-7 (50 associados); Grupo 10-Processo de Execução nº. 2005.34.00.006030-0 (50 associados); Grupo 13-Processo de Execução nº. 2006.34.00.009607-4 (42 associados); Grupo 14-Processo de Execução nº. 2006.34.00.009605-7 (11 associados).

Além dos grupos acima mencionados, os 10 Grupos restantes (Grupo 01-Processo de Execução nº. 2005.34.00.022769-8; Grupo 02-Processo de Execução nº.2005.34.00.011142-6; Grupo 03-Processo de Execução nº. 2005.34.00.011137-1; Grupo 04-Processo de Execução nº. 2005.34.00.011136-8; Grupo 05-Processo de Execução nº. 2005.34.00.011525-9; Grupo 06-Processo de Execução nº. 2005.34.00.011135-4; Grupo 07-Processo de Execução nº. 2005.34.00.011141-2; Grupo 08-Processo de Execução nº. 2005.34.00.012493-0; Grupo 09-Processo de Execução nº. 2006.34.00.031178-8; Grupo 10-Processo de Execução nº. 2006.34.00.030836-1) aguardam o julgamento de apelações apresentadas pela União, levando o escritório de advocacia a ingressar com “pedido de inclusão em pauta de julgamento” ao TRF dos respectivos processos de apelação em embargos à execução, embasando-se na anterioridade das execuções (ajuizados em 2005) e a idade avançada dos beneficiários, esperando-se que o pleito tenha êxito para permitir a expedição das RPV's (Relação de Pequenos Valores até 60 salários mín.) ainda neste ano.

## LEI ORÇAMENTÁRIA 2013

Encontra-se em exame pelo Congresso Nacional a LDO/13, a qual deverá ser aprovada no decorrer do mês de julho/2013, não tendo o Governo incluído no projeto previsão específica de recursos para aumento salarial dos servidores em 2013.

Assim, mesmo que seja incluída emenda pelos parlamentares para aquele fim, haverá o risco de prerrogativa de veto pela Presidente da República, considerando que o Governo, até o momento, está resistindo às pressões dos servidores dos Poderes da União alegando que as incertezas geradas pela crise internacional impedem qualquer aumento de gastos.

Além disso, a exemplo do que fizera em anos anteriores, mais uma vez o Governo fez constar em sua proposta a previsão de revisão geral das remunerações, subsídios, proventos e pensões de servidores ativos e aposentados – estabelecida pelo inciso X do art. 37 da Constituição e regulamentada pela Lei nº 10.331/2001. Ocorre que em 2011 e 2012 tal reajuste não ocorreu, por total inércia governamental, que não encaminhou projeto de lei específico e tampouco alocou recursos no orçamento.

**Agora, é esperar para ver!**

## PROJETO DE LEI 5.338/2009 - ISENÇÃO DO IMPOSTO DE RENDA DOS MAIORES DE 60 ANOS

Infelizmente, continua em ritmo lento a tramitação do Projeto de Lei 5.338/2009, que mereceu diversas propostas, sendo a última, o PLS 76/11 de autoria da Senadora Ana Amélia que possibilitará a isenção do IR relativamente a rendimentos tributáveis de qualquer espécie até o limite do teto pago pela Previdência Social no valor de R\$ 3.916,20.

Atualmente estão isentos os rendimentos provenientes de aposentadoria e pensão, a partir do mês em que o aposentado complete 65 anos, com o limite de isenção correspondente a R\$ 1.566,61.

## PEC Nº. 555/2006 – EXTINÇÃO GRADATIVA DA COBRANÇA DE CONTRIBUIÇÃO PREVIDENCIÁRIA DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS DO SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL

Continua em tramitação a PEC 555/2006 que revoga o art. 4º. da Emenda Constitucional nº. 41/2003, extinguindo gradativamente a cobrança de contribuição previdenciária dos servidores públicos aposentados e pensionistas.

Apesar de solicitações dos parlamentares para inclusão na Ordem do dia da proposta de Emenda, alegando que a cobrança provoca grande injustiça e insatisfação dos aposentados, visto que a medida não gera nenhum benefício para os mesmos em contrapartida da cobrança, continua havendo protelação da votação. Enquanto não ocorre a votação, estão sendo realizadas audiências públicas com representantes das entidades classistas.

**VAMOS ACOMPANHAR E LUTAR!**

# BELEZAS E A DIVERSIDADE DO MARANHÃO LIGAM O NORDESTE À AMAZÔNIA

Foto: SECTURMA



Se Gonçalves Dias revelou os encantos das palmeiras e dos sabiás do Maranhão, depois dele muitos outros descobriram as dunas e lagoas dos lençóis, o delta de seus rios e a floresta, cachoeiras e montanhas da Chapada das Mesas. O trecho do país que liga o Nordeste à Amazônia abriga uma diversidade de ecossistemas com paisagens espetaculares e uma parte preciosa da história.

Mas por causa da extensão do estado, o turista que decidir conhecer esta parte do país terá dificuldade em conhecê-lo em uma visita só. Foi preciso dividi-lo em nove polos.

A capital, São Luís, que no dia 8 de setembro deste ano completa quatro séculos e tem a história como seu patrimônio mais rico, é o caminho para quem quer chegar ao estado de avião por causa do Aeroporto Internacional Marechal Hugo da Cunha Machado. O turista que chega à cidade pode contratar um city tour que será feito no mesmo dia, à tarde, ou no dia seguinte, pela manhã, com três horas e meia de duração a pé pelo Centro Histórico.

A história da cidade Fundada por franceses, mas que permaneceram nela por apenas três anos e foi depois invadida por holandeses, é contada com a ajuda do conjunto arquitetônico do Centro Histórico, erguida pelos portugueses, que foram quem acabaram por colonizá-la. Cerca de 5 mil imóveis dos séculos XVII a XIX, principalmente casarões e sobrados, foram tombados pela UNESCO.

Leônidas Reis, guia que costuma atender turistas nacionais e estrangeiros, explica que os azulejos são marca registrada dessa ar-

quitetura, foram uma forma dos arquitetos lusitanos lidarem com as chuvas que precipitam sobre a cidade no inverno para impermeabilizar as construções, ao mesmo tempo em que tornava seu interior mais fresco no calor do verão.

Nos meses de janeiro ou fevereiro é realizado o carnaval de São Luís. A Festa de São João é considerada uma das mais animadas do país. E as manifestações de Bumba meu Boi têm início em junho e seguem até o princípio de novembro.

Voos diários que saem das principais capitais do país, chegam a São Luís. Já a opção para quem prefere ir de carro é a BR-135; enquanto de ônibus, as empresas São Geraldo ([www.saogeraldo.com.br](http://www.saogeraldo.com.br)), Itapemirim ([www.itapemirim.com.br](http://www.itapemirim.com.br)) e Guanabara ([www.expressoguanabara.com.br](http://www.expressoguanabara.com.br)) têm saídas das principais capitais.

São Luís tem 250 hotéis, além de centenas de pousadas, com preços bem variados, portanto o ideal é pesquisar. Um hotel categoria três estrelas custa em torno de R\$ 220/dia, por casal.

Aeroporto Internacional Marechal Cunha Machado: (98) 3217-6100

TAM: 4002-5700 (capitais) e 0800-57-5700 (demais cidades)  
[www.tam.com.br](http://www.tam.com.br)

Gol: 0300-115-2121  
[www.voegol.com.br](http://www.voegol.com.br)





## LENÇÓIS

Não é difícil entender por que os Lençóis Maranhenses estão entre os destinos mais belos e conhecidos do Brasil. O lugar inadvertidamente tem o efeito de deixar boquiabertos os visitantes, com suas dunas de areias brancas e as centenas de lagoas de águas doces (com até dois metros de profundidade) e transparente formadas pela chuva, com nuances que vão do azul turquesa ao verde escuro (por causa das algas no fundo), que apesar da aparência desértica, caem entre janeiro e julho. E é este conjunto antagônico com ar de oásis que compõem a exuberância do cenário formado nos Lençóis.

Leônidas diz que a melhor época para conhecê-los é entre junho e setembro, quando as lagoas estão cheias. E a melhor forma de chegar aos Lençóis é por meio da cidade de Barreirinhas, com 55 mil habitantes e a 260 km de São Luís pela rodovia MA-402 (Translitorânea). De ônibus, a linha de São Luís até Barreirinhas tem partidas diárias. A estrada está em boas condições e a viagem dura cerca de 4 horas. De avião, monomotores e bimotores partem do aeroporto de São Luís e o percurso dura 50 minutos. Nela, hotéis, pousadas e restaurantes atendem aos turistas.

A recomendação é contratar o serviço de um guia ou uma agência de turismo em São Luís ou ao chegar à cidade para dar apoio na ida até os Lençóis. O Parque Nacional fica a 8 km do centro da cidade e só é possível entrar nele com um veículo 4x4 para circular pela região – repleta de trilhas – ou de barco.

O veículo sai de Barreirinhas às 14h em direção aos Grandes Lençóis e o passeio custa R\$ 50 por pessoa. Mas atenção, é preciso alguma disposição para caminhar, pois as dunas de areias bem brancas têm ao menos 20 metros. Também é bom lembrar que o sol é forte e a temperatura gira em torno dos 30°C, portanto não esqueça o protetor. Uma boa dica é planejar antes quais lagoas se quer conhecer e concentrar a visita a uma ou duas. Principalmente: não esqueça a máquina fotográfica para não se arrepender pelo resto da vida!

As mais conhecidas são a Lagoa Azul, uma imensa piscina onde essa cor chama a atenção; e a Lagoa Bonita, que exige a escalada de uma duna de 40 metros. Para ninguém desistir, cordas fixadas no trajeto ajudam quem perder o fôlego. Mas quem chega lá diz que o esforço é recompensado pelas paisagens únicas, pelos banhos refrescantes e pelo pôr do sol.

Para quem opta por chegar ao local de barco, a saída pela manhã é feita margeando mangues, buri-tizais e igarapés por uma hora e inclui paradas nas dunas e lagoas dos Pequenos Lençóis, onde as areias são douradas.

A viagem prossegue até Atins, foz do rio Preguiças. O passeio termina com o pôr do sol. Custa R\$ 50. Além das lagoas, outra atração deste polo é a praia de Lençóis, com quase 70 quilômetros de extensão e praticamente deserta. Chega-se lá a partir da vila de Atins, a uma hora de barco de Barreirinhas.

## CHAPADA DA MESA

Dos polos mais conhecidos, o Parque Nacional da Chapada das Mesas, no Sul do Maranhão e com 160 mil hectares de Cerrado, tem grande importância local, pois protege as nascentes de muitos rios que são utilizados para abastecimento, lazer e pesca e ajuda na conservação do bioma Cerrado, ameaçado pelo desmatamento. Leônidas diz que é o passeio mais indicado para aqueles que gostam de turismo de aventura.

A forma exuberante dos morros que compõem o parque resultou de 60 milhões de anos de desgaste do solo de arenito que forma a região, tornando planos seus topos. Mas o parque também atrai pelos seus rios, cachoeiras, cânions, cavernas e trilhas.

A cidade de Carolina, a 860 km de São Luís e a 227 km de Imperatriz, é o principal ponto de apoio e de partida para quem quer conhecer a Chapada das Mesas, que também está próximo à divisa com o Tocantins.

Quase todas as atrações estão de alguma forma ligada ao conjunto de 25 cachoeiras da área. É bom lembrar que a maioria está em propriedades particulares e as visitas são pagas. A Cachoeira da Pedra Caída, com três quedas d'água, é a que mais chama a atenção, às margens da BR-230, a 35 km de Carolina e necessita de um guia. Vale a pena contratar guias experientes para estes passeios.





Foto: SECTURMA

## DELTA

O Delta do Parnaíba, ou Delta das Américas, como também pode ser chamado, se origina no Rio Parnaíba, que separa o Piauí do Maranhão e começa a se formar quando o rio desce os 709 metros da Chapada das Mangabeiras em direção ao mar. Mas antes de desembocar no Oceano Atlântico o “Velho Monge” se espalha por cinco canais distintos (Igaraçu, Canárias, Caju, Melancieira e Tutoia), como se fossem os dedos de uma mão espalmada. Daí, um fantástico quebra-cabeça verde surge constituído por mais de 70 Ilhas, ilhotas e igarapés até sua foz, no nordeste do Maranhão, para se tornar o único delta em mar aberto das Américas.

Os barcos para o Delta partem do porto de Carnaubeiras, no município de Araiões. Até lá o turista pode ver um caminho cercado de dunas, matas e manguezais que são o berço de uma variedade de animais e plantas. Caranguejos, peixes-boi, uma infinidade de aves e até jacarés costumam aparecer. O passeio dura o dia inteiro, a maior parte de barco e pode ser feito o ano todo. Os preços giram em torno de R\$ 300 por grupo, em chalanas ou em voadeiras.

Quando a fome apertar, pare, sente-se às margens do rio e se delicie com a comida à base de frutos do mar servida nas cidades, onde uma das especialidades são os caranguejos.

De carro, a partir de São Luís, chega-se a Araiões pelas rodovias BR 135, BR 222 e MA 034. Ônibus saem da rodoviária de São Luís até Araiões.

## FLORESTA DOS GUARÁS

A Floresta dos Guarás fica onde o Maranhão é mais Amazônia, no litoral ocidental do Estado. Um centro ecoturístico por excelência envolve os municípios de Cedral, Mirinzal, Cururupu, Guimarães, Porto Rico do Maranhão, Serrano do Maranhão, Bacuri e Apicum Açu.

De Ferry Boat até Cajuípe e a seguir pelas rodovias MA 106, MA 006, MA 305 (Guimarães), MA 304 (Cedral e Porto Rico) e MA 308 (Cururupu, Bacuri e Apicum-Açu).

## O DIREITO À INFORMAÇÃO DO CIDADÃO E A PRESERVAÇÃO DA PRIVACIDADE DO SERVIDOR



Foto: Divulgação

**Roberto Bocaccio Piscitelli** é economista, professor do Departamento de Ciências Contábeis e Atuariais da Universidade de Brasília – UnB. Autor dos livros *Contabilidade Pública: Uma abordagem da Administração Pública* e *Reforma Tributária: A Costura de um Grande Acordo Nacional*.

A divulgação nominal e individual da remuneração dos servidores públicos, em razão do Decreto presidencial nº 7.724, de 16 de maio de 2012, editado na sequência da Lei nº 12.527, de 18 de novembro de 2011, teve forte repercussão entre os interessados e setores especializados.

Há sólidos argumentos para concluir-se que os termos do Decreto extrapolaram, exorbitaram os limites de regulamentação da Lei, confrontando o princípio da inviolabilidade, da intimidade, da vida privada, da honra e da imagem dos servidores públicos (CF, art. 5º, inc. X) com os direitos de informação dos cidadãos (CF, art. 5º, inc. XXXIII) e de acesso a informação administrativa (CF, art.s 37, § 3º, inc. II, e 216, § 2º).

Ninguém duvida de que, entre os mais importantes princípios da Administração Pública, a publicidade é um dos mais relevantes, e os cidadãos em geral têm o direito de acesso às informações de interesse coletivo. Paralelamente, entretanto, a divulgação irrestrita e sistemática da composição da remuneração de cada servidor viola claramente a privacidade

do indivíduo, expondo-o desnecessária e perigosamente, a toda a sorte de constrangimentos e riscos pessoais e familiares.

No fundo, não existe incompatibilidade entre os dois princípios. O cidadão tem, sim, o direito de conhecer o regime de remuneração dos agentes públicos, a estrutura de suas carreiras, as vantagens e responsabilidades pelo exercício de quaisquer cargos ou funções públicos. Essas informações, a bem da verdade, estão disponíveis a qualquer momento, nos editais dos concursos públicos, nas tabelas de remuneração regularmente publicadas, de acordo com os níveis de cada cargo e com as condições de exercício de cada atividade.

É, aliás, até curioso que a Lei de Acesso à Informação, ciosa de proteger o direito à intimidade, dispôs (art. 31) sobre as informações pessoais relativas à intimidade, vida privada, honra e imagem, restringindo seu acesso pelo prazo máximo de cem anos. As exceções estão expressas, como, por exemplo, no caso de ordem judicial.

Por outro lado, recentemente, em sessão administrativa do STF (SS nº 3.092, de 08/07/2009), o então Presidente se manifestou, afirmando, entre outras coisas, que “...veda-se a divulgação de informação inútil e sem relevância, que deturpe informações e dados públicos em favor de uma devassa, de uma curiosidade ou de uma exposição ilícitas...Novas soluções propostas à Administração são sempre viáveis para aperfeiçoar a divulgação de dados que privilegiem a transparência e busquem preservar, ao mesmo tempo, a intimidade, a honra, a vida privada, a imagem e a segurança dos servidores (e daqueles que dele dependem)”.

Na realidade, o controle da remuneração e da evolução patrimonial dos servidores públicos em geral já existe há muito tempo e é exercido em caráter institucional.

Muito antes da Lei nº 12.527, de 2011, e do Decreto nº 7.724, de 2012, os servidores públicos já estavam obrigados a prestar amplas informações acerca de seus rendimentos e patrimônio, transcendendo as estruturas internas dos órgãos e entidades a que pertencem.

A Lei nº 8.730, de 10 de novembro de 1993, por exemplo, promulgada sob o forte impacto provocado pelo impeachment do Presidente Collor, determinou a apresentação de declaração de bens, com indicação das fontes de renda, por ocasião da posse, entrada em exercício, término da gestão ou mandato, exoneração, renúncia ou afastamento definitivo e no final de cada exercício financeiro por parte das autoridades e servidores expressamente indicados. É interessante notar que a obrigação se dirigia a titulares de cargos eletivos e cargos, empregos ou funções de confiança. Essa declaração deveria ser transcrita em cada órgão, com cópia enviada ao Tribunal de Contas da União.

A finalidade precípua dessa legislação era acompanhar a evolução patrimonial daqueles que, de algum modo, pudessem vir a beneficiar-se indevidamente da autoridade e das prerrogativas inerentes aos cargos e funções exercidos. Na hipótese de exigência de prestação de contas ao TCU, os administradores ou responsáveis deveriam anexar cópia da declaração de rendimentos e de bens

entregue à repartição competente.

A Lei também autorizou a troca de dados e informações entre a Fazenda Pública Federal e o TCU. Em contrapartida, os funcionários do TCU assumiriam a responsabilidade em relação ao sigilo fiscal, consagrado como direito fundamental no art. 5º da Constituição brasileira.

O TCU, pela Instrução Normativa nº 3, de 15 de dezembro de 1993, extrapolando os limites da Lei, determinou que as declarações a serem entregues eram as próprias declarações encaminhadas à Receita Federal. Além disso, legislou, ao estabelecer que o controle interno do órgão ou entidade deveria verificar “a consistência da declaração de bens e a compatibilidade entre as variações patrimoniais e os rendimentos declarados, exigindo do declarante esclarecimentos sobre acréscimos patrimoniais incompatíveis com os rendimentos auferidos”.

Tais disposições institucionalizaram a transferência de atribuições precípua da Receita Federal aos órgãos de controle interno dos diversos órgãos e enti-

dades da Administração, até porque a fiscalização assumia um caráter abrangente em relação ao patrimônio e quaisquer rendimentos dos servidores, o que deu origem a vários relatos de desmandos por parte daqueles órgãos de controle.

A extensão dessas prerrogativas foi de tal ordem que o controle interno ficou obrigado a atestar, no certificado de auditoria da tomada ou da prestação de contas, a consistência e a compatibilidade das declarações de bens e rendimentos. Fatalmente, o fluxo dessas informações e a documentação correspondente passaram a envolver, além do TCU, os órgãos de pessoal e de controle, entre outros, das várias instituições, cujos atos internos, seguidamente, avançam indevidamente – como só foi acontecer em nosso País. Tornou-se inclusive obrigatória a apresentação anual da declaração para todos os servidores, até mesmo para os isentos da declaração de ajuste anual perante a Receita Federal! Chegou-se até a prever a demissão, a bem do serviço público, para quem não apresentasse a declaração de rendimentos à repartição.

Em 6 de setembro de 2007, a Portaria Interministerial MP/CGU nº 298 determinou que todo agente público, no âmbito do Poder Executivo Federal, autorizasse o acesso, por meio eletrônico, às cópias de suas declarações de ajuste anual (exceto se apresentasse, em papel, declaração de bens e valores que compõe o seu patrimônio privado, a fim de ser arquivada no serviço de pessoal competente), o que representava a institucionalização da quebra do sigilo fiscal. A expressão agente público não poupou ninguém. Essas informações, segundo consta, estarão disponíveis para os órgãos de controle interno e externo indiscriminadamente.

Nessa mesma linha, o TCU baixou a Instrução Normativa nº 67 em 6 de julho de 2011, oferecendo como alternativa aos servidores em geral a quebra do sigilo fiscal à unidade de pessoal do órgão ou entidade a que se vinculem.

Em suma, o que se evidencia é que os servidores em geral, há quase 20 anos, pelo menos, estão sujeitos a rígidos controles financeiros e patrimoniais por diferentes instâncias da Administração, inclusive perante o controle externo, que, pela sua autonomia e por ter dois terços de seus membros indicados pelo Poder Legislativo e todos os nove Ministros sujeitos à aprovação deste Poder, salvo melhor juízo, é órgão competente para a defesa dos princípios básicos inseridos no art. 37 da Constituição, entre os quais a moralidade e a transparência.

Destaque-se que a queda do sigilo fiscal é iniciativa sem precedentes, e abre a possibilidade de uma verdadeira devassa na vida de qualquer servidor. Não obstante, pode-se afirmar com absoluta segurança que todos os mecanismos institucionais passíveis de acionamento estão disponíveis há bastante tempo e oferecem todas as condições para coibir e corrigir quaisquer abusos, irregularidades ou desvios de conduta que possam desvirtuar a atuação dos agentes públicos no exercício de suas funções ou acarretar prejuízos ao Tesouro da República.

Uma coisa é certa: não é admissível que, a título de regulamentação da lei, a Presidente da República venha a inovar a ordem jurídica por ela estabelecida. Não pode, em especial, impor obrigações ou exigências que já não constassem da lei. Menos, ainda, poderia fazê-lo em sentido contrário ao do texto legal a ser regulamentado.

Note-se que os incisos do § 3º do Decreto nº 7.724, de 2012, têm como referência os incisos do § 1º do art. 8º da Lei nº 12.527, de 2011, aos quais o Decreto agrega maior especificidade. A única exceção corresponde exatamente ao inciso VI do § 3º do art. 7º do Decreto (que determina a divulgação nominal e individual das remunerações). Ao contrário dos demais, o inciso VI trata de matéria nova, sem respaldo algum nos incisos do § 1º do art. 8º da Lei. Nenhum dos incisos deste artigo sequer menciona a divulgação de remuneração ou subsídio, o que evidencia a manifesta inovação frente ao texto legal.

Mais do que extrapolação, há oposição à Lei, cujo art. 8º trata de informações de interesse coletivo ou geral, amplamente disponibilizadas pelo Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, em seu sítio na Internet (Tabela de Remuneração e Subsídios dos Servidores Públicos Federais, permanentemente atualizada). Essas informações são mais do que suficientes, por exemplo, para qualquer cidadão optar por submeter-se a concurso público ou comparar os níveis de remuneração praticados no Serviço Público com os da iniciativa privada.

Essas informações individualizadas que agora se pretende divulgar são, na realidade, do interesse de poucas pessoas do relacionamento do servidor, algumas das quais possivelmente em situação de conflito com o mesmo.

Por todas estas razões, é provável que a iniciativa sofra várias contestações administrativas e judiciais. Aliás, o rigor com que estão sendo tratados os credores do governo, como prestadores de serviços, deveria estar sendo aplicado aos devedores, não só os sonegadores de tributos, como também os contumazes maus pagadores de empréstimos e financia-

mentos muitas vezes subsidiados, contraídos junto às instituições financeiras estatais.

Mas não é só. Por uma questão de coerência, a medida deveria estender-se às empresas estatais, aos titulares de entidades beneficiadas com transferências, conveniadas à Administração, fornecedores e prestadores de serviços de um modo geral, e tantos outros.

A divulgação da remuneração de cada servidor criará situações insustentáveis ou desvantajosas perante familiares, vizinhos, conhecidos, além de tornar o indivíduo extremamente vulnerável a qualquer tipo de negociação comercial ou financeira.

É uma pena que os governos não tenham a mesma preocupação com a transparência em relação aos seus negócios, aos acordos que realizam para repartir e perpetuar o poder, à forma de atuação de seus órgãos e entidades, aos critérios pelos quais são escolhidos os dirigentes e responsáveis, e destinados os recursos públicos. Muitas caixas-pretas sobrevivem; várias ilhas continuam inacessíveis.

O servidor público, mais uma vez, foi escolhido como o bode expiatório, para gáudio de certos setores da imprensa e dos que trabalham sistematicamente para atingir a espinha dorsal do Estado, desmoralizando e desmotivando o funcionalismo em geral, expondo-o à execração pública – principalmente se forem divulgados somente os dados relativos à remuneração bruta -, ou, ainda, a uma espécie de nova Inquisição. Daqui para a frente, os sindicatos de servidores estarão acuados diante de qualquer movimento reivindicatório visando à melhoria dos padrões remuneratórios e demais benefícios, financeiros ou não.

## CAPAZ DEPOIS DOS 60



Foto: Stock.xchg

**MANTER CORPO E MENTE  
OCUPADOS AJUDA A  
CONSERVÁ-LOS BEM**

**O** envelhecer ativo, aquele em que se é capaz de participar das tomadas de decisão da sociedade e gerir a própria vida com autonomia, é fundamental para quem quer manter a qualidade de vida. Mas ninguém envelhece da noite para o dia ao completar 60 anos. Ao atingir esse marco, as pessoas têm se visto diante de uma nova perspectiva de longevidade em que terão pela frente 25 a 30 anos a mais, que não existiam para as gerações passadas.

Segundo a geriatra Sandra Rabello, coordenadora de Projetos de Extensão da Universidade da Terceira Idade da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (Unati-UERJ) e membro do Conselho de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa do Rio, o principal investimento para que esse tempo extra disponível seja bem sucedido deve ser na própria saúde.

Ela destaca que o envelhecimento bem sucedido depende um pouco de tudo que se fez a vida toda. Os hábitos que se adquire, os cuidados tomados e se você fez exercícios, aliados à carga genética, serão decisivos para uma velhice mais ou menos penosa. Os que não usaram filtro solar, por exemplo, correm o risco de ter a pele mais envelhecida e com manchas; aqueles que não adotaram hábitos alimentares saudáveis poderão sofrer de colesterol alto, hipertensão e diabetes; os obesos e sedentários poderão vir a ter dificuldades para andar, problemas vasculares e cardíacos; nos tabagistas, doença pulmonar e cardíaca. Para quem tem uma doença crônica, por exemplo, é fundamental tratá-la e acompanhá-la com um médico, tomando as medicações corretas.

Mas, ao contrário do que se pensa, o principal fator determinante para um envelhecimento com qualidade não é o poder econômico. Para os médicos geriatras, praticar esportes faz bem ao longo de toda a vida e ajuda a manter a saúde física, que é quem vai determinar a capacidade de executar o que se planeja.

O envelhecimento muscular pode até ser retardado se a prática de atividade física for frequente. Depois dos 30 anos, o corpo perde em média 10% da massa muscular a cada década, e a única forma de evitar isso é mantendo os músculos bem ativos. A partir dos 40 anos, também se perdem mais proteínas, colágeno e elastina, responsáveis por manter a pele firme e flexível, e diminui o gasto energético.

Nas mulheres, os exercícios ajudarão contra a depressão, dificuldade para dormir, dores de cabeça. Também reduzem a incidência de diabetes, câncer e problemas cardíacos. E se feitos com regularidade, ajudam a reduzir a gordura do abdômen. Os mais indicados são caminhadas e musculação.

Contra a perda de massa muscular e óssea é indicado consumir com frequência leite e derivados, ricos em cálcio, e intro-

duzir na dieta cotidiana alimentos como cogumelo, sardinha e atum, ótimas fontes de vitamina D.

Não parar de se movimentar será importante para manter a saúde durante a vida toda. **À medida que se envelhece, as articulações se desgastam mais e os músculos perdem massa e encurtam.** Mesmo depois que se ultrapassa a barreira dos 60 anos, é preciso continuar a exercitar o corpo e a mente. O coração pode perder força e passar a bombear menos sangue para o resto do organismo, reduzindo a disposição geral. Mas a atividade física feita nas décadas anteriores será decisiva para minorar os efeitos desse acúmulo de perdas.

Ainda assim, mesmo quem nunca se exercitou pode se beneficiar dos efeitos dele a partir da hora em que começa. “A atividade vai depender da identidade de cada um. Basta entender que ela é fundamental”, diz Sandra.

Dança, por exemplo, exige coordenação, organização e fortalece os músculos; trabalha a sustentação do corpo, a contração muscular, o controle motor, a respiração e a resistência cardio-pulmonar. Ao mesmo tempo,

exige esforço mental ao explorar o comportamento, o improvisado e a expressão individual e social. Aulas de três a cinco vezes por semana melhoram o condicionamento físico tanto quanto fazer academia.

Para minimizar os efeitos da idade e manter a capacidade física, são recomendáveis práticas que melhorem a flexibilidade e o fortalecimento muscular. Elas darão condições de continuar fazendo tarefas diárias, como caminhar, dirigir, subir escadas, levantar-se, tomar banho, agachar-se, pegar objetos no chão e atravessar ruas.

Atividades na água e caminhadas são as que têm menos contraindicações. Como vantagem adicional, segundo pesquisa do Centro de Estudos em Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo, pessoas com mais de 60 anos, mas que praticam atividades físicas, têm menos ansiedade e depressão.

Realizados rotineiramente, com indicação médica e com orientação, mais do que para manter a boa forma quando já se alcançou a terceira ou a quarta idade, os exercícios regulares são importantes principalmente para evitar quedas.

No entanto, apesar de se tentar depender minimamente de outras pessoas, à medida que se envelhece, Sandra ensina que, a menos que se morra, em algum momento da vida ou em algum grau, todos dependem de alguém.

## **PARTICIPAR FAZ PARTE**

Outro processo que pode auxiliar nesse envelhecimento com independência é a sociabilidade. Não adianta ficar confinado dentro de casa achando que se comunicar pelo computador basta. É preciso encontrar e estar entre pessoas da mesma idade ou mais jovens, participar de eventos, viajar.

Uma pesquisa publicada em 2008, na Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, demonstrou que a socialização e exercícios mentais têm efeitos muito similares em termos de melhorar as funções cerebrais, pois a interação social facilita o funcionamento cognitivo.

## **TRABALHE O CÉREBRO**

Outro problema no envelhecimento, segundo Sandra, é parar de produzir intelectualmente. “Para de investir no exercício cerebral a partir do momento em que se substitui a memória por uma lista na hora de ir ao supermercado ou é preciso consultar todos os compromissos do dia em uma agenda para lembrar o que fazer. São atividades que quando

feitas mentalmente, estimulam a cognição. A própria atividade física é um estímulo cognitivo”.

Mônica Yassuda, da área de Gerontologia da Universidade de São Paulo (USP) e que trabalha com demência e cognição, explica que estudos comprovam que pessoas que praticam atividades físicas, atividades mentais complexas e atividades sociais têm menos riscos para a demência.

Entretanto, ela esclarece que atividades mentais complexas podem ser representadas por um grupo infinito, desde crochê, tricô, informática, leitura de livros e até participar da missa na igreja podem ser consideradas complexas sob o ponto de vista cognitivo. “Atividades passivas e automatizadas contribuem menos para a preservação da cognição”.

Por último, Sandra cita como outro fator importante para alcançar o envelhecimento ativo, o bom humor. “É preciso apostar nas realizações pessoais, ter projetos de vida e atravessar a velhice com boas expectativas. Agora é o momento de investir em aprender novas atividades, por exemplo. Saber envelhecer também faz parte do envelhecimento”.

## **A INTERNET PODE AJUDAR**

O pedagogo Luiz Moraes explica que à medida que se envelhece é normal ocorrer um declínio da capacidade cognitiva. A memória

e o raciocínio lógico começam a ficar menos eficazes à medida que se deixa de usar parte da sua capacidade. E a internet, se bem explorada, pode ser um campo enorme de estímulo para o cérebro.

Pensando nisso, ele, a neurocientista Suzana Herculano e o engenheiro mecatrônico Ricardo Marchesan trouxeram da França o modelo internacional da Scientific Brain Training, com novas formas de desenvolver e treinar o cérebro e desenvolveram no Brasil o site Cérebro Melhor ([www.cerebro-melhor.com.br](http://www.cerebro-melhor.com.br)).

“Estudos mostram que manter o cérebro ativo e bem cuidado, mesmo enquanto o restante do corpo envelhece, permite que a mente se torne melhor à medida que é mais utilizada”. Entretanto, ela irá envelhecer se não for usada, diz Moraes.

O site traz um programa de exercícios cognitivos que propõem manter as pessoas afiadas, estimuladas e constantemente exercitando o cérebro por meio de jogos. Um pacote com um ano de assinatura custa R\$ 90, mas é possível experimentar o site gratuitamente por sete dias.

Luiz explica que ao se fazer exercícios para estimular o cérebro, além de manter sua vitalidade, é possível retardar a severidade de doenças que podem afetá-lo. Mas ele lembra que fatores como

a alimentação podem afetá-lo, por isso é importante pensar numa dieta que o beneficie.

Também é preciso uma vida não sedentária. “Aquilo que vale para o seu organismo, vale para o cérebro e as atividades físicas oxigenam e melhoram a irrigação sanguínea do cérebro”.

Mas principalmente, ele ensina que o cérebro precisa ser desafiado. Atividades para mantê-lo ativo, como palavras cruzadas ou imaginar coisas, ajudam a conservá-lo jovem. “Um dos exercícios mais complexos para o cérebro é a leitura, pois ela estimula a imaginação e outros sentidos”.

Para Luiz, a internet pode ser benéfica, desde que não se passe o tempo todo diante do computador, pois qualquer atividade que se torna rotineira vicia o cérebro. Então, de vez em quando é preciso mudá-la. “Aprender idiomas é um ótimo exercício para o cérebro. O que não se deve fazer é pensar que o cérebro está velho para começar a aprender”.

Fonte não citada no texto. [www.agemais.com.br](http://www.agemais.com.br) e [www.r7.com](http://www.r7.com)

## Faça Sempre:



Beba mais água, mesmo que não sinta sede. A carência dela no organismo não apenas resseca a pele, mas os olhos, os intestinos e compromete o bom funcionamento dos rins.



Use filtro solar, principalmente no verão. Passe em todo o corpo. Como a pele se torna mais fina, deve estar sempre bem hidratada e protegida para continuar a servir como uma barreira contra as agressões externas.



O tato e sensibilidade na planta dos pés e na palma das mãos podem diminuir. Estimule essas regiões do corpo fazendo massagens com uma bola de tênis ou de gude. Podem-se realizar exercícios específicos para os pés, como tentar pegar uma toalha no chão com a ponta dos dedos.



A partir dos 60 anos, aumenta a incidência de queda por perda de força muscular e diminui a amplitude nos movimentos cotidianos. Exercite-se: fique em pé, apoiado em uma cadeira e levante os calcanhares simultaneamente.

Atividades físicas que fortaleçam a musculatura são importantes, pois permitirão que uma pessoa com mais idade suba o degrau de um ônibus ou realize qualquer esforço dentro da sua rotina. O profissional de educação física deve ser capaz de prescrever os exercícios para uma pessoa que já passou dos 60 anos e com as patologias que ela esteja portando.

## Caminhar faz bem e ajuda a fazer amigos

A prática de atividades físicas ajuda a manter a forma e melhorar a saúde. A caminhada, especialmente, possui efeitos semelhantes a outras atividades mais intensas, como a corrida, mas provoca menos riscos de lesões. Também protege o cérebro de possíveis doenças vasculares.

A recomendação é que seja feita com um parceiro ou em grupo, pois a possibilidade de conversar ajuda a manter um bom ritmo, além de incentivar a sociabilidade dos praticantes. Mas é preciso tornar o exercício um hábito para obter seus benefícios. Ela pode ser combinada com exercícios de resistência, com carga, que ajudarão a ganhar força.

Mas deve-se respeitar o próprio limite. Antes, vá ao médico, use roupas confortáveis e calçados adequados. Hidrate-se e evite caminhar entre 10h e 16h, quando o sol é mais forte. A carga ideal para saber se o ritmo está adequado à capacidade é conseguir conversar, sem ficar muito ofegante.

Fonte: Portal Mais 50

## Truques para a memória

É possível forçar o cérebro a evitar aqueles brancos do dia a dia por meio de truques de memória. Entre 60 e 70% das pessoas acreditam ter problemas de memória, mas, em geral, são simples falta de atenção.

Pessoas mais velhas não têm uma memória pior do que pessoas mais jovens. Falhas de memória no dia a dia não são alertas para procurar ajuda médica. Compare-se consigo mesmo(a), antes. Procure ajuda apenas se a diferença de memória percebida for muito grande ou afetar a rotina.

Para os problemas de falta de atenção, truques como repetir três vezes a informação em voz alta, refazer os passos ou usar agendas podem ajudar, pois forçam a prestar atenção àquilo que se está fazendo. Se a pessoa não faz um esforço consciente para guardar a informação, a memória de curto prazo passará por cima delas. Tente atrelar algum significado a elas.

Entrar em um cômodo e não lembrar o que se quer é um efeito da falta de atenção. Refazer os passos é realmente bom, pois sempre se associa este tipo de informação a alguma emoção, ação ou pensamento.

Esquecer onde deixou a chave ou a carteira é outro exemplo. Pense ou fale “estou colocando as chaves em cima da mesa da sala”. A informação que está na ponta da língua, mas não se consegue lembrar é outro que afeta a todos e piora quando se está estressado ou preocupado. Um inimigo da memória é a multitarefa. Mas a informação nunca é guardada pura. O mais fácil é tentar contextualizar.

Se perceber que não está fazendo tarefas que realiza automaticamente, como desligar o ferro, tente fazê-las de forma consciente. Diga em voz alta “o ferro está desligado”. Se não der certo, cole na porta um check-list.

Fonte: Portal Mais 50

APSEF FIRMA PARCERIA COM AGÊNCIA DE TURISMO ESPECIALIZADA NO ATENDIMENTO À MELHOR IDADE

Viajar é preciso, mas não pode ser de qualquer jeito. Pensando nisso, a Associação dos Aposentados e Pensionistas do Serviço Público Federal - APSEF firmou parceria com a Universo Turismo e Eventos para oferecer aos seus associados as melhores opções em pacotes turísticos.

A empresa, que atua no mercado há 14 anos e é reconhecida pelo excelente atendimento prestado ao público da terceira idade, opera serviços como venda de passagens aéreas, seguros de viagem, locação de veículos - nacional e internacionalmente -, hotelaria e transfer em qualquer lugar do mundo. A escolha de hotéis adaptados para receber o idoso, o acompanhamento de guias cadastrados e especializados na melhor idade e preços acessíveis são outros diferenciais da agência.

Agora, é só escolher o destino. Confira algumas sugestões.

### CONHEÇA A NOSSA CAPITAL BRASÍLIA

4 dias e 3 noites hospedagem em hotel 4\*, café da manhã  
Traslados e 2 dias de City Tour  
Guia Especializado em História e Geografia do Df

### FERNANDO DE NORONHA E NATAL DE 31/07 A 37/08

(4 dias em Fernando de Noronha / 3 dias em Natal)  
Hospedagem com café da manhã  
Voô Bsb/Natal/Fernando de Noronha/Natal/Bsb  
Transfer IN/OUT, Traslados e Passeios

### CHILE ESPETACULAR - LAGOS E VULCÕES ANDINOS DE 05/09 14/09

(Santiago, Valparaíso, Viñ del Mar, Pucõn e Puerto Varas)

Pacote Inclui:

Vôo saindo de Brasília, hospedagem em hotéis 4\* com café da manhã  
Traslados e City tour nas cidades

### LONDRES, AMSTERDÃ E PARIS 19/09 - 10 DIAS E 09 NOITES

(Londres, Bruges, Bruxelas, Roterdã, Haia, Amsterdã e Paris)  
Passagem aérea e hospedagem em hotéis 4\*

### 29º ENCONTRO DA FELIZ IDADE EM PORTO SEGURO DE 05/11 A 12/11

Hospedagem no Hotel Monte Pascoal (pensão completa)  
Transfer in/out e traslados às praias pela manhã  
Voô Bsb/Porto Seguro/Bsb  
Taxa de inscrição do encontro

### NATAL LUZ EM GRAMADO 29/11 A 05/12

Voô Bsb/ Caxias do Sul/ Bsb  
Hospedagem - Pousada Rosa em Gramado com café da manhã  
City Tour em Gramado e Canela e Tour da Uva e do Vinho com Almoço



(61) 3526-0169 - (61) 3244-9035 - (61) 9205-0169 - (61) 9199-5621  
universoturismoeventos@gmail.com | WWW.UNIVERSOTOUR.COM.BR



# 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)

SCN Qd. 02, Bloco D, Torre A  
Salas 912/917 - Edifício Liberty Mall  
Brasília/DF - CEP 70712-908  
**Contatos:** (61) 3037.9072 / (61) 3034.3983  
[presidencia@apsef.org.br](mailto:presidencia@apsef.org.br) | [www.apsef.org.br](http://www.apsef.org.br)

