

Visão APSEF

A revista que acompanha você

DEZEMBRO 2012

Edição 16

SERVIÇO PÚBLICO

Recadastramento anual de aposentados e pensionistas começa em março, junto ao Banco do Brasil ou da CEF

SAIA DO VERMELHO EM 2013

Excesso de crédito se tornou uma armadilha na vida de muita gente. Controle suas finanças e torne o crédito um aliado para os períodos difíceis

ARTIGO

A antropóloga Mirian Goldenberg fala sobre uma geração que não parece ter idade. São os "belos velhos," que se recusam a se aposentar de si mesmos

ENTREVISTA

Uma psicóloga e um consultor de finanças explicam como as emoções afetam a forma como nos relacionamos com o dinheiro e como controlá-la



	EDITORIAL	3
	SERVIÇO PÚBLICO	4
Recadastramento: convocação de aposentados e pensionistas será feito no mês de aniversário, junto ao BB e à Caixa		
	ENTREVISTA	10
Angélica Rodrigues Santos e Rogério Olegário do Carmo contam como as emoções podem desequilibrar as finanças		
	SEU DINHEIRO	15
Facilidade de crédito está entre as causas para o alto endividamento dos servidores. Use melhor o crédito consignado		
	FIQUE LIGADO!	19
Informações de interesse dos associados e sobre ações movidas pela APSEF		
	LAZER	22
Além das praias e montanhas, parte da história do Brasil pode ser visitada de graça nas ruas do Rio de Janeiro		
	ARTIGO	27
Mirian Goldenberg fala da “bela velhice”, cujos representantes são um retrato positivo do envelhecimento		
	SAÚDE	36
Síndrome das Pernas Inquietas (SPI) torna a hora de dormir uma tortura para muita gente		

Visão APSEF

ANO 6 | Nº 16 | DEZEMBRO 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

Priscila Maria Lima Hipólito

VICE-PRESIDENTE DE

ASSUNTOS ASSISTENCIAIS

Vera Regina da Silva Massena

VICE-PRESIDENTE DE

ASSUNTOS SÓCIO-CULTURAIS

Carmem Camilo

CONSELHO FISCAL

Arthur Oscar Franco de Sá

Maria Alves Figueiredo

Maria Eduvirgem Simas Pereira

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

Luiz Soares

IMPRESSÃO:

Alpha Gráfica e Editora

“Se o dinheiro não for teu criado, ele será o teu mestre”, já ensinava o filósofo britânico Francis Bacon, quatrocentos anos atrás. Reza o dito popular que “dinheiro não traz felicidade”. Mas há quem insista que a falta “dele” pode trazer bastante tristeza...

Dinheiro, finanças, cartões de crédito e empréstimos consignados. Visão APSEF aborda nesta edição um tema que assombra o cotidiano de milhares de servidores públicos, ativos e aposentados, sufocados por dívidas que crescem mês após mês, dívidas que ganham tamanho vulto ao ponto de afetarem sólidas relações conjugais, de destruírem laços familiares.

É certo que o servidor público, com sua estabilidade e seu status financeiro mantido mesmo após a aposentadoria, tornou-se um dos alvos prediletos das financeiras e de bancos que cresceram à custa da falta de disciplina financeira de boa parte de seus “clientes”. O crédito consignado em folha de pagamento trouxe a garantia que esperavam os que se dispõem a emprestar. A margem consignável trouxe a falsa segurança de um limite de gasto para aqueles que tomam dinheiro emprestado.

O governo estimula o consumo para girar a economia, aumentar a produção e garantir a oferta de empregos. E tome juros atrativos, crédito farto e a ideia de que todos podem e devem comprar, gastar, endividar-se em longo prazo e sem peso na consciência. Na outra ponta

do balcão, muita gente vivendo em um padrão classe A, com salário de classe B, pressionados pela chegada voraz de uma emergente classe C, que entrou no mercado para aplacar uma demanda reprimida por anos a fio.

Não que Visão APSEF tenha a pretensão de, em poucas páginas, proporcionar um curso de educação financeira individual para aqueles que, talvez, precisem tomar parte de um. Tampouco, quer transformar um assunto importante e atual em algo enfadonho. Trata-se apenas de propor reflexões, provocar o debate e expor opiniões.

E, já que o assunto é finanças, esta edição alerta para a movimentação de golpistas que tentam ludibriar nossos associados, acenando com o pagamento de ganhos judiciais mediante um “adiantamento” pecuniário prévio. Muita atenção, não caia em tentação. Até porque, de verdade, o fato é que temos boas perspectivas em relação ao pagamento, ainda em 2013, das diferenças da GDATA e dos valores residuais de 3,17%. Estamos no aguardo. Acompanhe o andamento de nossas ações judiciais e não economize na leitura!

Ano Novo, vida nova. Que as páginas de Visão APSEF nos próximos doze meses tragam mais que assuntos de seu interesse: que venham repletas de notícias auspiciosas, relatos de conquistas que certamente alcançaremos juntos.

Feliz 2013!



TRANSFORMADOS EM LEIS OS PROJETOS DE REAJUSTE SALARIAL QUE TRAMITAVAM NO CONGRESSO NACIONAL DESDE AGOSTO/2012, PARA OS ANOS DE 2013/2015

Em 31/12/2012, foram publicadas as Leis nºs 12.772, 12.775 e 12.778, todas de 31/12/2012, garantindo que, na folha de pagamento de janeiro/2013, sejam incluídos os valores reajustados para cerca de 1.046 milhão de servidores do Poder Executivo, a saber:

a) Lei 12.772 - Contempla nova estruturação, a partir de 1º de março de 2013, do Plano de Carreiras e Cargos de Magistério Federal - composto pelas carreiras Magistério Superior, Magistério do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico; altera remuneração do Plano de Cargos Técnico-Administrativos em Educação, dentre outras;

b) Lei 12.775 - Dispõe sobre a remuneração, por subsídio, da Carreira de Fiscal Federal Agropecuário, sobre o reajuste salarial das Carreiras Procurador Federal, Técnico de Planejamento e Pesquisa do IPEA e da Polícia Rodoviária Federal, dentre outras;

c) Lei 12.778 - Dispõe sobre a remuneração e reajuste de Planos de Cargos, Carreiras e Planos Especiais de Cargos, envolvendo mais de 20 Carreiras, dentre as quais, as Carreiras da Previdência, da Saúde e do Trabalho-PST, Plano Geral de Cargos do Poder Executivo-PGPE, de Perito Médico Previdenciário e Supervisor Médico-Pericial,

do Seguro Social, e do cargo de Técnico de Planejamento P-1501, bem como reajusta os valores dos cargos em comissão e as funções de confiança, dentre outros.

Lembramos que as tabelas com os valores aprovados foram antecipadamente divulgadas na nossa Edição 15 - Setembro 2012.

Relativamente às Carreiras de **AUDITORIA DA RECEITA FEDERAL E AUDITORIA-FISCAL DO TRABALHO**, já tramita no Congresso Nacional o Projeto de Lei nº 4.904/2012, que assegura novos valores de subsídios a partir de 1º de janeiro dos anos de 2013 a 2015.

A NOVELA DO RECADASTRAMENTO DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS

O Ministério do Planejamento, em março de 2010, anunciou que iria recadastrar cerca de 700 mil aposentados e pensionistas do Poder Executivo “para impedir o pagamento indevido de benefícios e, conseqüentemente, prejuízos aos cofres públicos”, tendo expedido o Decreto nº 7.141/2010. No referido diploma legal ficou estabelecido que a então 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.

Transcorridos mais de dois anos, o governo expediu,

em 8 de dezembro de 2012, o Decreto nº 7.862 delegando “competência aos Ministros de Estado do Planejamento, Orçamento e Gestão e da Defesa para disciplinar o recadastramento dos aposentados e dos pensionistas da União que recebem recursos à conta do Tesouro Nacional constantes do Sistema Integrado de Administração de Recursos Humanos - SIAPE, dos militares inativos e pensionistas das Forças Armadas, e dos anistiados políticos, civis e militares, e seus dependentes, de que trata a Lei nº 10.559, de 13 de novembro de 2002”, com vigência, a partir de 01/02/2013, e revogando o Decreto 7.141/2010.

Esperamos que o Ministério do Planejamento adote

as medidas determinadas naquele decreto, evitando que alguns órgãos continuem efetuando, a qualquer momento, o mencionado recadastramento, ensejando transtornos na vida dos aposentados e pensionistas, por não haver um disciplinamento único da matéria.

No fechamento desta edição, tomamos conhecimento de que o MP expedirá, nos próximos dias, ato específico pelo qual adotará critério anterior no sentido de a atualização cadastral ocorrer no mês do aniversário do aposentado ou pensionista.

Os associados devem ficar atentos, pois a convocação deverá ser feita por carta e ocorrerá junto ao Banco do Brasil e Caixa Econômica Federal.

O DIREITO DE OPÇÃO POR PROVENTOS MAIS VANTAJOSOS FOI DADO COM O ADVENTO DA LEI Nº 12.277/2010, PRIVILEGIANDO ARQUITETOS, ECONOMISTAS, ESTATÍSTICOS, GEÓLOGOS E ENGENHEIROS COM UMA MELHOR ESTRUTURA REMUNERATÓRIA.

Em 01/07/2010, foi publicada a Lei nº 12.277/10, que tratou de melhorias salariais de diversas carreiras dos órgãos do Poder Executivo, tendo sido instituída “ESTRUTURA REMUNERATÓRIA ESPECIAL” para os cargos de provimento efetivo, de nível superior, de Estatístico, Economista, Arquiteto, Engenheiro e Geólogo, integrantes dos Planos de Carreiras e de Cargos existentes no Serviço Público Federal, abrangendo uma nova tabela de vencimento básico e a criação de Gratificação Específica - Gratificação de Desempenho de Cargos Específicos – GDACE, conforme arts. 19 a 22 do referido diploma legal. Também preservou o direito à manutenção das parcelas VPNI, porventura integrantes da remuneração ou proventos, bem como, no caso de aposentados e/ou beneficiários de pensão, das parcelas de caráter pessoal (como, por exemplo, opção de função, vantagem do art. 184 da Lei 1.711/52 etc).

No artigo 20 daquele dispositivo legal, foi assegurado o direito de opção pela aludida nova Estrutura Remuneratória mediante assinatura de Termo de Opção constante

do seu Anexo XV, assegurados os efeitos a partir de 1º de julho de 2010.

No anúncio da medida, foi divulgado que seria comunicado aos aposentados e pensionistas esse direito de opção pela nova situação.

Não obstante, lamentavelmente, constatamos que houve pouca divulgação, visto que alguns associados jamais tomaram conhecimento do direito da focalizada opção.

Nossa Entidade manteve contato com alguns órgãos que demonstraram desconhecimento do assunto, e mais, não demonstraram ter havido uma comunicação aos aposentados e pensionistas a eles vinculados.

Assim sendo, alertamos aos nossos associados que sejam originários ocupantes de cargos efetivos de Estatístico, Economista, Arquiteto, Engenheiro e Geólogo que ainda é possível exercer o direito de opção para a nova estrutura remuneratória, porém com vigência somente a partir da data de assinatura do Termo de Opção, visto que o governo, pela Lei nº 12.702/2012, alterou o parágrafo único do art. 20 da focalizada Lei nº 12.277, nos seguintes termos “Pará-

grafo único. A opção de que trata o caput não gera efeitos financeiros retroativos.” a fim de evitar “o passivo” que geraria o critério anterior, pela ineficiência da divulgação aos possíveis beneficiados, exatamente os aposentados.

Segundo pesquisa feita no nosso Cadastro de Filiados, temos mais de uma centena de associados originários dos aludidos cargos de Estatístico, Economista, Arquiteto, Engenheiro e Geólogo, os quais poderão exercer o direito de opção. Para esse efeito, foram elaborados exemplos para que os atuais integrantes das Carreiras PST, PGPE, Seguro Social (INSS), dentre outras, possam verificar se é mais vantajosa a nova estrutura remuneratória do que a atual, a partir de janeiro de 2013.

Ressalte-se que, no caso dos beneficiários pelo art. 184 da Lei 1.711/52, os optantes farão jus aos 20% incidentes sobre o valor da GDACE, eis que o § 19 do art. 22 da focalizada lei 12.277 somente restringe o pagamento cumulativo daquela gratificação “com qualquer outra gratificação de atividade ou produtividade independentemente da sua denominação e base de cálculo”.

SEGUEM ALGUMAS SIMULAÇÕES

Situação 1: Carreiras PST/ PGPE - Sem qualquer vantagem

SITUAÇÃO ATUAL (a partir de jan/2013)		SITUAÇÃO APÓS OPÇÃO (a partir de jan/2013)	
Carreiras PST/ PGPE (Classe S-III)		Estrutura Remuneratória – Lei 12.277/2010	
Parcela	Valor em R\$	Parcela	Valor em R\$
Prov. Básico	3.383,00	Prov. Básico	4.091,14
ATS (30%)	1.014,90	ATS (30%)	1.227,34
GDPST ou GDPGPE	1.975,00	GDACE	3.319,50
TOTAL	6.372,90	TOTAL	8.637,98

Situação 2: Carreiras PST/ PGPE - Com vantagem do art. 184 da Lei 1.711/52

SITUAÇÃO ATUAL (a partir de jan/2013)		SITUAÇÃO APÓS OPÇÃO (a partir de jan/2013)	
Carreiras PST/ PGPE (Classe S-III)		Estrutura Remuneratória – Lei 12.277/2010	
Parcela	Valor em R\$	Parcela	Valor em R\$
Prov. Básico	3.383,00	Prov. Básico	4.091,14
ATS (30%)	1.014,90	ATS (30%)	1.227,34
GDPST ou GDPGPE	1.975,00	GDACE	3.319,50
Parcela Art. 184*	879,58	Parcela Art. 184**	1.727,59
TOTAL	7.252,48	TOTAL	10.365,57

*Incide sobre provento básico + ATS

**Incide sobre provento + ATS+GDACE

Situação 3: Carreira do Seguro Social – Com vantagem do Art.184 da Lei 1.711/52

SITUAÇÃO ATUAL (a partir de jan/2013)		SITUAÇÃO APÓS OPÇÃO (a partir de jan/2013)	
Carreiras PST/ PGPE (Classe S-III)		Estrutura Remuneratória – Lei 12.277/2010	
Parcela	Valor em R\$	Parcela	Valor em R\$
Prov. Básico	1.165,72	Prov. Básico	4.091,14
ATS (30%)	349,71	ATS (30%)	1.227,34
GDASS	3.769,50	GDACE	3.319,50
Parcela Art. 184	1.056,98	Parcela Art. 184	1.727,59
GAE	1.755,18	-	-
TOTAL	8.097,09	TOTAL	10.365,57

OBS: Para os optantes o aumento será em torno de 25%

Situação 4: Carreira do Seguro Social – Com opção de 60% do cargo em comissão + VPNI

SITUAÇÃO ATUAL (a partir de jan/2013)		SITUAÇÃO APÓS OPÇÃO (a partir de jan/2013)	
Carreiras PST/ PGPE (Classe S-III)		Estrutura Remuneratória – Lei 12.277/2010	
Parcela	Valor em R\$	Parcela	Valor em R\$
Prov. Básico	1.165,72	Prov. Básico	4.091,14
ATS (32%)	373,03	ATS (32%)	1.227,34
GAE	1.755,18	-	-
VPNI-QUINTOS	3.315,20	VPNI-QUINTOS	3.315,20
OPÇÃO 60% CARGO EM COMISSÃO	5.809,21	OPÇÃO 60% CARGO EM COMISSÃO	5.809,21
GDASS	3.769,50	GDACE	3.319,50
TOTAL	16.187,82	TOTAL	17.844,21

OBS: Para os optantes o aumento será em torno de 10,2%

Aconselhamos os associados que, porventura, ocupavam os cargos mencionados, a manterem contato com as unidades de seu órgão de vinculação, responsáveis pela manutenção cadastral de aposentados e pensionistas, pleiteando uma revisão de sua situação e sendo comprovada que se trata de melhor opção, solicitar o **TERMO DE OPÇÃO** constante do Anexo XV da Lei 12.277, a fim de assiná-lo para que se concretize a melhoria remuneratória assegurada por lei. Para solucionar quaisquer dúvidas ou dificuldades, poderão contactar a APSEF pelos nossos telefones (61)3037-9072 / (61)3034-3983 e pelo 0800-6027171 ou, ainda, enviando email para:

duvidaslei12277@apsef.org.br.

3,17% - GARANTIDO O PAGAMENTO DOS ATRASADOS A PARTIR DE 2013 DO PROC. N° 1997.34.00.025410-7

Conforme noticiado anteriormente (Edição 14 – Junho/2012), a APSEF possui 15 grupos de execução na Justiça Federal (16ª Vara Federal de Brasília) dos associados vinculados aos diversos Ministérios para recebimento dos valores residuais de “3,17%”.

Em razão de um longo incidente de defesa formulado pela UNIÃO (embargos à execução), ainda em discussão no Tribunal Regional Federal (apelações), até dezembro de 2012 os valores das execuções não puderam ser objeto de precatórios ou de RPVs.

Contudo, o cenário mudará em 2013, considerando que a APSEF obteve autorização judicial para o início da expedição de precatórios (ou de RPVs) para uma parcela dos valores, não prejudicada pela existência dos inúmeros e protelatórios recursos apresentados pela UNIÃO.

Nesse contexto, de acordo com o cronograma de expedição das requisições de pagamento, **já estão com autorização de pagamento por precatório lançada no sistema eletrônico da Justiça Federal os seguintes processos, envolvendo um total de 196 associados:**

- Proc. n° 2005.34.00.006036-1 – 47 beneficiados
- Proc. n° 2005.34.00.006032-7 – 50 beneficiados
- Proc. n° 2005.34.00.006058-4 – 50 beneficiados
- Proc. n° 2006.34.00.009605-7 – 11 beneficiados
- Proc. n° 2006.34.00.009608-8 – 38 beneficiados

Imediatamente após o recebimento da comunicação judicial a respeito do pagamento, serão expedidas as correspondências aos beneficiados.

Quanto aos demais 10 processos, esperamos o atendimento do pedido da APSEF no sentido da expedição das requisições de pagamento dos valores incontroversos ou total, conforme o caso.

GDATA – PROCESSO N° 2004.34.00.029140-1 - SITUAÇÃO EM 31/12/2012

No encerramento de 2012, já foram autuados 36 grupos de execução pela 3ª Vara Federal de Brasília (“Cumprimento de Sentença”), para fins de pagamento.

Nesse sentido, em dezembro/2012, dois processos (n° 0027123-70.2012.4.01.3400 e n° 0027124-55.2012.4.01.3400) já entraram no cronograma pagamento por RPV – Requisição de Pequeno Valor, com a expectativa de que o referido pagamento, a cerca de 50 beneficiários, ocorra até o final de fevereiro/2013.

Com o intuito de agilizar a execução, outros cinco (5) grupos já se encontram na fase de elaboração dos cálculos na Contadoria Judicial, esperando-se que haja a concordância da União e autorizado o recebimento.

Na hipótese de a UNIÃO discordar dos cálculos, a Advocacia-Geral da UNIÃO (AGU) apresenta um processo de rejeição e de rediscussão dos valores, por meio de embargos à execução, o que pode, eventualmente, retardar o pagamento dos grupos

VPNI - COMPLEMENTO SALÁRIO MÍNIMO - JUSTIÇA DETERMINOU A SUSPENSÃO DO DESCONTO DO VALOR RECEBIDO

afetados. Esse atraso ocorre porque, nos créditos impugnados, a Constituição Federal (art. 100) determina que o processo seja sentenciado com desfecho final da execução (o chamado “trânsito em julgado”).

Até o momento, a UNIÃO apresentou dezenove (19) embargos à execução. Os advogados da APSEF já apresentaram a defesa cabível para rebater os argumentos utilizados pela UNIÃO.

Em outros casos, os valores apresentados pela UNIÃO, quando próximos do valor da execução, poderão ser aceitos pela APSEF para agilizar os processos.

De qualquer modo, mesmo nas hipóteses de embargos à execução, os filiados poderão ser contemplados com futuras concordâncias de valores, ocasionando o desejável efeito de adiantar o pagamento do crédito tido como “incontroverso” por ambas as partes – APSEF e UNIÃO.

Em 2013, com o término da formação de todos os grupos, as execuções deverão ter maior movimentação, o que, conforme esperado, deve contribuir para intensificar o cronograma de pagamento das RPVs.

Tão logo seja comunicada a liberação do pagamento, a APSEF expedirá, de imediato, correspondência a cada beneficiado para fins de recebimento.

Acesse nosso site www.apsef.org.br e conheça os 36 processos já autuados.

Conforme constou da Nota publicada na Revista Visão APSEF - Edição 12 – pág. 31, em 28/09/2011, ingressamos com Ação Coletiva - Proc. nº 52643-66.2011.4.01.3400, com pedido de antecipação de tutela, a fim de impedir desconto de quaisquer valores a título de devolução ao erário da VPNI decorrente do complemento do salário mínimo, bem como condenar a União a devolver, com juros e correção monetária, os valores recebidos de boa-fé descontados dos associados.

Inicialmente, o pedido de antecipação de tutela foi indeferido, mas, em face da apresentação de embargos de declaração pela APSEF, veio a ser deferido em 03/11/2011, embora não tenha havido mudança no teor da decisão. Em consequência, foi necessária a interposição de Agravo de Instrumento nº 67766-

22.2011.4.01.0000 junto ao TRF da 1ª Região.

Em 06/11/2012, foi dado provimento por aquele Tribunal a fim de garantir que não ocorra, pelo menos até decisão definitiva no processo, descontos na remuneração dos filiados da APSEF dos valores recebidos a título de VPNI de complemento do salário mínimo após a edição da Lei nº 11.784/08, identificado pela rubrica VPNI Irred. Rem. Art.37.

Assim, alertamos aos associados que, porventura, vinham sendo descontados de seus proventos os valores daquela rubrica, que, a partir de janeiro de 2013, caso continue havendo o desconto, entrem em contato com a APSEF para que possamos adotar as medidas cabíveis para a suspensão imediata daquele desconto, em cumprimento à decisão judicial ●



ANGÉLICA RODRIGUES SANTOS - psicóloga ROGÉRIO OLEGÁRIO DO CARMO - consultor de finanças

casados e sócios da Libratta Finanças Pessoais



Ao mesmo tempo em que mostram a necessidade de planejar a vida financeira, Angélica e Rogério ensinam a seus clientes como as emoções dentro do relacionamento familiar podem desequilibrar as finanças. E como as finanças podem dar fim a um relacionamento. Por isso, a importância de saber lidar com ambas.

Ex-funcionários públicos (Rogério aposentou-se como instru-

tor de voo da Aeronáutica e Angélica já atuava dentro da área de psicologia), o casal, pais de três filhos, além do trabalho em consultoria de finanças pessoais, ministra cursos e palestras para a comunidade em geral.

Os dois uniram esses conhecimentos no livro Família, Afeto e Finanças, lançado pela editora Gente, onde mostram que se não for usado da forma certa, o dinheiro pode acabar se tornan-

do um símbolo de amor ou de punição. Mas, na entrevista à APSEF, eles ensinam que é possível modificar a relação que se têm com o dinheiro.

Em www.libratta.com.br, são encontrados artigos, dicas, informações, reportagens, entrevistas e o endereço de e-mail para quem quiser entrar em contato direto com os dois autores do livro.

VisãoAPSEF - Como é possível equilibrar as finanças com o afeto à família, sem permitir que esses laços influenciem nossas escolhas de forma errada?

Rogério: Não tem uma fórmula exata para essa questão. Mas o afeto mexe com o dinheiro e pode ser uma ferramenta de compensação. É preciso aprender a lidar com isso. Um pai que trabalha demais pode querer compensar essa falta de atenção com presentes caros que vão detonar sua vida financeira. Na prática, o filho não quer o presente caro. Quer o pai perto. Mas para sustentar o presente caro, o pai precisa trabalhar mais, o que o fará ficar mais tempo longe do filho.

“O dinheiro é uma ferramenta de troca. Tudo que é movimentado na vida com o dinheiro vai falar também das nossas trocas na vida.”

Angélica: O dinheiro é uma ferramenta de troca. Tudo que é movimentado na vida com o dinheiro vai falar também das nossas trocas na vida. Quando a gente vai para o seio familiar, tudo que é movimentado com o dinheiro refletirá as trocas que estão acontecendo lá: experiências, afeto, apoio, cobranças, brigas, desentendimentos. Quando essas trocas não estão bem equilibradas, as pessoas não recebem na mesma medida e isso

gera frustração e até carência. O que a gente descobriu com a nossa experiência é que as pessoas tendem a desaguar esses conflitos nas finanças. Se as pessoas estão se sentindo muito sozinhas ou muito pouco importantes, o consumo se aproveita dessas vulnerabilidades. Se alguém vai ao shopping se sentindo carente, com a autoestima baixa, fica vulnerável para consumir. As vitrines de Natal tem o apelo do carinho da família. No fundo todos querem se sentir de igual para igual ou melhor que os outros, e o consumo se torna uma armadilha.

VisãoAPSEF - Os momentos de crise financeira são os mais propícios a desentendimentos e separações? A relação dentro de uma família só vai bem quando a parte financeira vai bem?

Rogério: É o inverso. O equilíbrio nas relações é que levará ao equilíbrio financeiro. Sem o equilíbrio emocional não se chega ao equilíbrio financeiro. As pessoas acham que o dinheiro é a ferramenta que vai resolver tudo, mas não é assim. Senão as famílias ricas não teriam problemas. O dinheiro só potencializa o que você é e o que as famílias são.

Angélica: Não dá para afirmar que toda vez que há uma crise financeira, a família se desestabilizará. É lógico que a crise financeira afeta a parte emocional. Mas algumas famílias conseguem se unir mais e fazer as mudanças necessárias para tirar proveito dessa situação. Não é só a crise financeira que desencadeia uma separação. Quando isso acontece, há outros conflitos, como na

área da sexualidade ou conflitos de relacionamento. O dinheiro é apenas a ponta do iceberg.

“O dinheiro é apenas a ponta do iceberg.”

VisãoAPSEF - A aposentadoria pode ser um momento de crise financeira por causa da diminuição de renda que pode provocar? Como se preparar ou mesmo como reagir à aposentadoria?

Rogério: Aposentadoria só é crise financeira se as pessoas não se prepararam para ela. Mas ela só não acontecerá se a pessoa morrer antes. Para isso se faz um seguro de vida. Mas se não morrer cedo, faz um plano de aposentadoria, que não necessariamente precisa ser uma previdência privada. Pode ser o fundo de pensão da qual a sua empresa é participante. A pessoa pode fazer seu próprio fundo de aposentadoria administrado por ela ou contratar um assessor financeiro para auxiliá-lo. Todos sabem que uma dessas opções vai acontecer e deve se preparar. Se deixar chegar nessa fase sem ter se preparado, não há muito que fazer.

Angélica: No Brasil, as pessoas só pensam na aposentadoria quando estão perto de se aposentar. Numa situação dessas, ela vai precisar se preparar para a mudança de padrão, que pode implicar em vender coisas, talvez até mudar de casa e deixar de frequentar os lugares que sempre

frequentou para não desencadear uma crise financeira na vida dela. Quem está aposentado e não fez uma reserva financeira, precisa lidar com isso, ter um padrão de vida mais modesto, dentro da sua realidade para não se endividar. Essa ainda é uma situação mais comum do que deveria.

VisãoAPSEF - Durante uma crise financeira na família, como o parceiro que fica como principal provedor deve agir?

Rogério: O melhor é sentar e conversar. Traçar um plano, colocar as opções no papel, saber com que proporção cada um vai ajudar. Por quanto tempo acredita-se que isso irá resolver, para não virar uma situação permanente. Mas quando um perde a renda, não significa que a família vai entrar em crise. A pessoa que fica em casa desonera o outro parceiro de uma série de obrigações, como cuidar dos filhos ou fazer o supermercado. Desonera o outro para poder ganhar mais. Além disso, o fato de um dos pais ficar em casa cuidando dos filhos pode ter um significado melhor na educação deles.

Angélica: É preciso conversar. Mas sem intimidade emocional, não há como o casal ter uma intimidade financeira e conversar sobre dinheiro. É mais tranquilo se enquanto a pessoa que está em casa não consegue outra colocação no mercado, faz serviços profissionais extras, ajuda com alguns afazeres domésti-

cos, cuida das crianças, ou seja, não está encostado. Mas isso só é possível quando o casal está afinado. Se já há uma crise sexual, muita briga, essa é a gota d'água para a separação.

VisãoAPSEF - Em que proporção o modo como nos relacionamos com as finanças e com o dinheiro é guiado pelo aspecto emocional?

Rogério: Não há como desassociar a nossa mente das emoções. Por mais racional que a pessoa seja, na hora em que ela mexe com o dinheiro, a emoção está junto. A relação desequilibrada com o dinheiro muitas vezes começa bem antes e tem a ver com as carências, com o que a pessoa aprendeu sobre dinheiro com a família. Tem a ver com a necessidade de demonstrar status, de autoafirmação. Se a pessoa não se sente aceita na família, precisa buscar essa aceitação na sociedade, no núcleo profissional. E começa a consumir para mostrar que tem mais, com um custo muito pesado e às vezes fora da realidade. Consomem equipamentos, roupas ou carros caros, com um custo pesado para ser mantido e que não condiz com a sua realidade financeira.

Angélica: As decisões financeiras não são só racionais. Estudos mostram que a maioria das pessoas são influenciadas pela bagagem emocional da vida toda. O aprendizado, o modelo dos pais, se eram organizados

ou gastadores. Tudo isso está no inconsciente e interfere na hora de uma decisão financeira. Por baixo de um endividamento financeiro, quase sempre existe um endividamento emocional, ou com ela mesma, ou com a vida, ou com outras pessoas. Se ela está trabalhando demais, pode sentir que está se devendo um presente quando vai ao shopping.

VisãoAPSEF - Como podemos nos proteger da emoção em relação ao uso do dinheiro? Ela é sempre ruim?

Rogério: Com autoconhecimento. Estude, conheça-se, faça terapia. Entenda como você lida com a espera, com a frustração, com as perdas e com os ganhos. Limpe aquilo que traz de casa, as crenças sobre o dinheiro e o medo de perdê-lo. Isso permitiria o equilíbrio da razão com a emoção. Muitas pessoas investem seu dinheiro na caderneta de poupança, pois o medo que têm de perder faz com que trabalhem mais para evitar a perda do que para ganhar.

Angélica: O lado emocional deve ser levado em conta, ou desaguará nas finanças e em compras desnecessárias. A pessoa quer passar a imagem de que está bem, de que pode! Para se proteger desses momentos não tome decisões que envolvam cifras maiores se estiver tomado pela emoção. Dê um tempo para repensar as informações com mais racionalidade e calma.

VisãoAPSEF - Como a forma com que lidamos com o dinheiro refletirá no sucesso dos nossos filhos ao lidar com ele?

Rogério: As crianças aprendem por meio do modelo dos pais. Como não há educação financeira nas escolas, elas aprendem o que imitam deles. Se seu filho pede alguma coisa e você diz para ele que está sem dinheiro, mas, uma hora depois, entra em uma loja e compra alguma coisa para você, está dizendo para ele que é possível comprar as coisas sem dinheiro e que faz isso com o cartão de crédito. Ou então que você está mentindo para ele. As palavras convencem, mas os exemplos arrastam. Colocar o dinheiro como o objetivo de tudo é perigoso. A questão não é ter, mas ser. O resto é consequência.

Angélica: Mesmo que os pais não digam nada verbalmente, têm um peso inquestionável. Ensinam os filhos com o seu comportamento, se gastam mais do que ganham, se compram por impulso. Mas esse exemplo não é uma garantia. Outros fatores influenciam as pessoas em sua formação, como a escola, as amizades, as experiências, as leituras e o que se irá estudar. Mesmo se os pais passaram por uma experiência financeira ruim, cada filho lidará com ela de modo diferente.

VisãoAPSEF - A estabilidade que um cargo ou um emprego público confere pode afetar a relação com o dinheiro?

Rogério: O emprego não é o fator decisivo, mas a postura diante do emprego. Já trabalhei em uma empresa que tinha a “cultura” do automóvel, em que quanto mais caro o carro que você tinha, melhor você era. Se você entra nesse jogo, passa a não ser mais o salário que importa.



Os casos relatados em que as pessoas alcançam a estabilidade e passam a ganhar mais, mas a partir daí não conseguem mais cuidar de suas finanças com a mesma eficiência pode estar ligada à insatis-

fação no trabalho. Se a pessoa faz um trabalho que não gosta, chato, repetitivo, tentará recompensar essa falta de prazer com “shoppingterapia”. Aí, não tem orçamento que resista. O trabalho precisa ser prazeroso e completá-lo, pois se passa mais tempo nele que em casa.

Angélica: A culpa não é da estabilidade, mas talvez seja mais fácil colocar a culpa nela. Lógico que a estabilidade gera uma zona de conforto. Mas algumas pessoas usam essa estabilidade para alavancar a própria vida ou realizar sonhos. Outras enxergam nela a chance de gastar o que tem e o que não tem. É quando toda aquela bagagem do insciente vêm à tona.

VisãoAPSEF - Existe uma fórmula para o planejamento financeiro eficiente, independentemente da renda familiar?

Rogério: Criei um programa baseado na minha experiência como piloto e que está na internet em www.librattum.com.br. É um planejamento financeiro onde você primeiro determina aonde quer ir, quando quer chegar, separando quantias para tudo. Depois, precisa fazê-lo acontecer. Compare todo dia se o que foi planejado vem sendo executado e proceda com os ajustes necessários para isso. O problema é que muita gente só descobre que gastou demais depois que gastou. A maioria dedica cinco minutos, três vezes ao dia, para cuidar

ENTREVISTA

dos dentes. Somados, dão 1h45 por semana. Mas se deixar para fazer isso tudo só uma vez por semana, além de ser muito mais trabalhoso, o resultado não será o mesmo. Em geral as pessoas reservam menos tempo ainda ou até nenhum ao planejamento financeiro.

Angélica: Para isso existe a regra dos três “sim”. Pergunte-se se a compra que você tanto quer é necessária? Se a resposta for “não”, desista. Se a resposta for “sim”, pergunte-se se tem dinheiro na conta corrente para pagar? Compra no cartão não vale. E pergunte-se precisa ser hoje? Se for “não”, deixe para comprar outro dia, pois a maio-

ria das compras acontece por impulso. É preciso tomar cuidado com a emoção, mas ela pode ser positiva se impulsiona a sair do lugar. A emoção em si não é boa nem ruim.

“A emoção pode ser positiva se impulsiona a sair do lugar. Ela não é boa nem ruim”

VisãoAPSEF - Que dica dariam aos associados da APSEF?

Angélica e Rogério recomendam que aproveitar esse período da vida em que têm mais tempo disponível para eles mesmos,

pois já criaram filhos e construíram a vida, para aprender a manejar melhor o dinheiro. Seja buscando informações na internet, em cursos, fazendo leituras e se informar melhor, mas usando o tempo a seu favor. Pesquise, não vá atrás da primeira informação que escutar. Angélica sugere investir nos contatos com a família para cuidar das suas carências: o desejo de amar, de ser amado, de ser aceito, de pertencer. A pessoa aposentada tem mais condições de suprir essas carências e tudo isso se refletirá nas decisões financeiras, pois quando a pessoa está de bem com a vida, não precisa consumir tanto. ◆



TIRE O MELHOR PROVEITO DO CRÉDITO!

No início de 2012, a sociedade começou a comemorar a queda da taxa de juros pelo Banco Central, mas ainda aguarda que essa redução se aplique às suas dívidas. Segundo levantamento mensalmente feito pelo Procon-SP, a taxa média do empréstimo pessoal deverá encerrar 2012 em 5,54% ao mês. Um decréscimo de apenas 0,12% em relação à taxa média de 2011, que era de 5,66% ao mês. Em relação ao cheque especial, a taxa média em 2012 foi de 8,59% ao mês. Percentual 0,86% menor em relação à taxa média de 2011, que foi de 9,45% ao mês. Enquanto a taxa básica de juros (Selic) acumulou queda de 3,75% e terminou 2012 em 7,25% ao ano.

Mas uma pesquisa feita em dezembro pela Confederação Nacional da Indústria (CNI) mostra que o comportamento do consumidor também vem mudando. Em muitos casos porque as famílias já estão no limite do endividamento. E o servidor público é parte dessa estatística.

Segundo a pesquisa, 41% dos entrevistados têm dívidas ou pagam algum tipo de parcelamento, principalmente com os bancos. Cerca de 85% têm dificuldade para saldá-las e 38% têm prestações em atraso. Carlos Alberto Ramos, professor do Departamento de Economia da Universidade de Brasília (UnB), diz

que antes as taxas de juros eram muito altas, mas mesmo assim as pessoas pegavam créditos, o que favoreceu um processo de endividamento explosivo.

Atualmente, facilidades como o cartão de crédito e as financeiras, com parcelas a perder de vista e de baixo valor mensal, têm contribuído para a manutenção deste cenário. Ramos recomenda que o endividamento só deve ocorrer para resolver alguma emergência. No entanto, ele percebe que ele tem sido utilizado para adiantar o consumo, sem olhar o preço dos juros. “A única coisa que normalmente as pessoas observam é se a parcela cabe no seu salário. Se há espaço para maior endividamento, não pensam duas vezes”.

A presidente da APSEF, Maria Cecília Landim, alerta que a ganância bancária é parte importante para o caos financeiro de servidores públicos e de aposentados pela Previdência Social, pagos pelo INSS. Segundo Cecília, as financeiras ou bancos “de investimentos ou de empréstimos” achacam seus clientes, pois, no caso de inadimplência, a conta do cliente com o valor a pagar é encerrada e criada uma nova, com o valor do saldo devedor naturalmente corrigido com juros altíssimos. A partir deste saldo devedor é proposto um novo contrato com o mesmo valor da



mensalidade antiga, porém com um número maior de parcelas (geralmente de 72 meses ou mais).

A chamada margem consignável fixada pelo governo, de até 30% do salário, não leva o servidor à insolvência. Mas pode direcioná-lo a outros empréstimos de caráter pessoal, contraídos diretamente com o banco onde seu salário é creditado ou ainda em outras instituições ou financeiras onde ele tem conta, atingindo servidores de menor salário e aposentados.

Para Maria Cecília Landim, bancos e financeiras utilizam a garantia do pagamento dos salários líquidos para abocanhar o que restava do rendimento disponível do servidor. Esse percentual de 30% de desconto facultativo, somado aos descontos obrigatórios, já soma em média 45%

de sua remuneração, restando apenas 55% para as demais despesas pessoais.

“A legislação já tenta proteger o servidor quando define a margem consignável de 30%, bem como a ordem de prioridade das parcelas (pensão alimentícia, os planos de saúde que ocupam os primeiros lugares), desde que o somatório dos valores dos descontos facultativos e obrigatórios não ultrapassem 90% de desconto do valor bruto do servidor. Mas o cuidado é de exclusiva responsabilidade do servidor, como cidadão, para não contrair dívidas acima da sua capacidade financeira, capaz de impossibilitar o cumprimento dos compromissos assumidos, gerando uma bola de neve da inadimplência”, explica Cecília.

Ela sugere que a melhor forma de se tirar proveito do

crédito consignado é a conscientização do servidor, junto com a família, sobre a necessidade de planejar o pagamento das dívidas contraídas, sempre que possível, por meio da consignação em folha, tornando o valor suportável. Entre os servidores de renda mais baixa, ela afirma que há muitos casos de endividamento decorrente de compras supérfluas, mas também para a abertura de negócios mal planejados ou sem o conhecimento necessário, principalmente no caso dos aposentados, que, na busca de aumentar a renda familiar, contraem empréstimos para investir em empreendimentos que acabam fracassando.

Geraldo Tardin, presidente do Instituto Brasileiro de Estudo e Defesa das Relações de Consumo (Ibedec), lembra que outra situação que tem ocorrido

Não se perca com o excesso de crédito:

- Empréstimos devem ser utilizados apenas em emergências ou para saldar um financiamento com juros maior.
- A prestação para a compra de qualquer bem durável não deve comprometer mais que 15% da renda. Pesquise onde o Custo Efetivo Total (CET), correspondente ao valor que será pago em um ano de financiamento, tem os menores juros. As instituições financeiras são obrigadas a fornecer essa informação.
- Economistas ou financistas podem ajudar a estruturar a vida de quem enfrenta endividamentos menores. Se o cenário é de endividamento grande ou de superendividamento, procure uma associação de direito do consumidor. Eles podem ajudar com medidas mais drásticas.
- A insolvência é uma ação considerada drástica, mas extremamente eficiente. Todos os credores são convocados para apresentar uma proposta de recuperação judicial. Caso não sejam viáveis, o juiz irá declarar o devedor insolvente e ele não terá que pagar por nenhuma das dívidas contraídas. Em compensação fica impedido de fazer qualquer tipo de uso do CPF por cinco anos (cartões, talão de cheque, conta, financiamentos, contratos).

Fonte: Ibedec
Contato com o Ibedec pelo e-mail consumidor@ibedec.org.br.

“Em quase todos os casos, eles não têm como pagá-las”

é o servidor encontrar-se tão aquém da sua capacidade de pagamento que não consegue nem renegociar a dívida. Em muitos casos ele tenta migrá-la para outros bancos, mas não consegue fazer qualquer tipo de negociação por causa do alto comprometimento da sua margem disponível, a ponto de ela se tornar inviável. A consequência tem sido o aumento dos casos de insolvência civil de servidores públicos, equivalente a um pedido de falência da pessoa física.

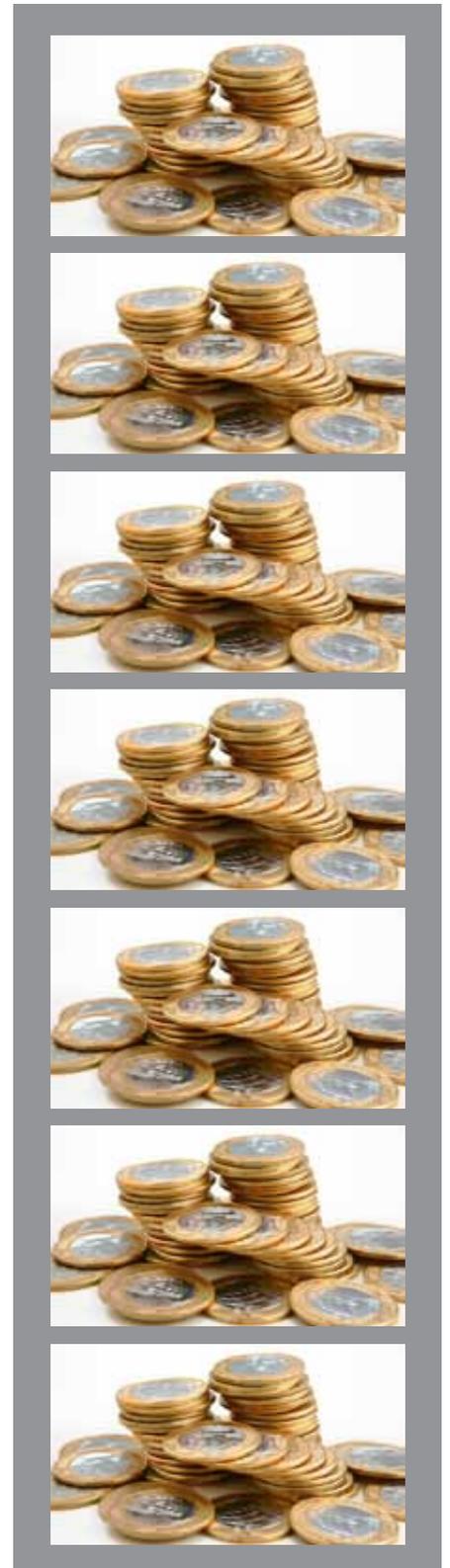
“Esses servidores em geral têm os 30% do salário comprometido com crédito consignado, somado a Créditos Direto ao Consumidor (CDCs) descontados na conta-salário e que totalizam mais de 80% do rendimento comprometido. Que banco vai querer comprar essa dívida?”, questiona Tardin.

Nesse caso, são comuns servidores com altíssimos salários e, mesmo assim, com dívidas dez vezes maiores que o rendimento mensal, que superam os R\$ 300 mil. De acordo com o Ibedec, ao menos no Distrito Federal, onde o Instituto atua, as dívidas afetam servidores com ganhos a partir de R\$ 4 mil, como policiais e bombeiros (remuneração no Distrito Federal). Mas Geraldo Tardin conta que frequentemente recebe e-mails de servidores de outros estados, como Rio de Janeiro e São Paulo, em busca de orientação.

A análise dos gastos desses servidores, feita pelo Ibedec, mostra que a maioria das dívidas não se origina de aplicações financeiras mal feitas, negócios mal sucedidos, compra de imóveis, emergências médicas ou gastos com advogados. Os maiores gastos foram com supérfluos ou para ostentar um nível social acima do verdadeiro. “Cerca de 33 milhões de pessoas passaram a ter acesso às linhas de crédito no Brasil, nos últimos anos. Só nunca tiveram qualquer tipo de educação financeira para saber como usá-las e passaram a fazer desse um complemento do salário. O problema é que a conta chega”, alerta Tardin.

Não há números oficiais sobre o percentual de funcionários de diferentes esferas governamentais superendividados. Só o Ibedec atende cerca de 90 servidores por mês para consultas, orientações ou a análise de suas dívidas. “Em quase todos os casos, eles não têm como pagá-las”, avalia o presidente da entidade.

Quando a dificuldade para frear a compulsão por compras é mais grave, tem sido recomendado um acompanhamento psicológico. Mas há casos em que o servidor precisa pedir socorro – em geral a um dos pais ou irmãos – que entra com uma ação de interdição e se torna curador dele, passando a administrar o seu salário.



Na raiz do problema, a facilidade na concessão de crédito quando o tomador é um servidor público tem contribuído para esse cenário. Dizer que é servidor representa metade do caminho para o crédito se tornar disponível. “Não se deve pegar empréstimo para lazer. Esse é um recurso que deve ser utilizado apenas para socorrê-lo em uma emergência ou para quitar um empréstimo com juros maior. Tampouco se deve utilizar os limites de crédito oferecidos como complemento do salário. É preciso aprender a viver com o que se ganha”, orienta Tardin.

O Instituto Brasileiro de Estudo e Defesa das Relações de Consumo faz outro alerta com relação às financeiras, que têm se especializado em monitorar os empréstimos tomados e pagamentos feitos pelos seus clientes, às vezes com a ajuda de sindicatos e associações de profissionais, que são remunerados para esse fim. Com essa informação, algumas financeiras têm feito a renovação unilateral dos contratos sobre empréstimos que estão terminando de ser pagos. Novos empréstimos

são inseridos nas contas, com prestações no mesmo valor do financiamento que vinha sendo pago e o associado continua a pagá-las sem perceber que se trata de uma nova dívida.

A orientação dos especialistas, caso se perceba que a renovação foi feita sem a devida autorização, é não utilizar o dinheiro e colocá-lo à disposição da empresa por meio de depósito judicial.

Garantia de recebimento difícil renegociação

Para Miguel Ribeiro de Oliveira, Diretor Executivo de Estudos Financeiros da Associação Nacional dos Executivos de Finanças (Anefac), em São Paulo, a principal dificuldade para renegociação das dívidas dos servidores não se deve ao alto endividamento, mas porque os bancos se encontram numa situação muito confortável por meio da garantia do recebimento. “Em um empréstimo normal, se o dinheiro para pagá-lo fica muito curto, o tomador do crédito simplesmente deixa a parcela atrasar, mesmo ficando com o nome sujo. Como o servidor usou a maioria dos

empréstimos vinculando salário, ele chega a um limite em que não consegue mais pagar, pois não consegue sobreviver apenas com o restante. Só que com a garantia do pagamento descontado automaticamente, os bancos não se sentem na obrigação de renegociar”.

Sua sugestão é que aqueles que têm bens que possam dispor, como um carro que possam refinanceir ou o limite para mais um consignado em melhores condições para quitar as dívidas mais caras, devem utilizar estes recursos.

O executivo da Anefac diz que a queda de juros é uma ferramenta a mais para pressionar os bancos a reduzir os custos dos empréstimos, com mais competição por condições melhores. Ao mesmo tempo, o custo das instituições também caiu. “Sabemos que muitos funcionários públicos, pela facilidade dessas linhas de crédito, pegaram empréstimos que nem foram para eles, mas para ajudar um parente a quem os bancos tornaram muito difícil os empréstimos pelas linhas normais”. ●

Maior controle sobre o endividamento excessivo

Um grupo de juristas notáveis elaborou a atualização do Código de Defesa do Consumidor (CDC), com artigos específicos sobre comércio eletrônico e crédito ao consumidor. O anteprojeto do CDC foi entregue no Senado e agora precisa ser discutido em várias comissões da Casa. O projeto diz que os bancos poderão responder moralmente se agirem de má-fé. A proposta cria a responsabilidade solidária entre o fornecedor de crédito e o intermediário (que pode ser uma financeira ou varejista que venda a prazo). Dessa forma o fornecedor de cartão de crédito se tornará corresponsável pelo endividamento do consumidor. Outra alteração prevista pretende dar três dias úteis ao consumidor para refletir e desistir de um empréstimo tomado com o banco.

REAJUSTADOS, A PARTIR DE 01/01/2013, OS VALORES PAGOS PELO GOVERNO AOS SERVIDORES PARA CUSTEIO DA ASSISTÊNCIA À SAÚDE COMPLEMENTAR

O Ministério do Planejamento expediu a Portaria nº 625/2012 reajustando os “miseráveis valores per capita” destinados ao plano de saúde dos servidores, ficando entre R\$ 82,83 e R\$ 167,70, bem como ampliando a tabela para 10 faixas, conforme a idade e a renda, abaixo indicadas.

RENDA/IDADE Remuneração ou Subsídios	FAIXA 01 00-18	FAIXA 02 19-23	FAIXA 03 24-28	FAIXA 04 29-33	FAIXA 05 34-38	FAIXA 06 39-43	FAIXA 07 44-48	FAIXA 08 49-53	FAIXA 09 54-58	FAIXA 10 59 ou +
0000 - 1499	121,94	127,69	129,42	134,60	138,62	143,22	154,98	157,44	159,90	167,70
1500 - 1999	116,19	121,94	123,67	127,69	131,72	136,32	147,42	149,76	152,10	159,90
2000 - 2499	110,44	116,19	117,92	121,94	125,97	130,97	139,86	142,08	144,30	152,10
2500 - 2999	105,84	110,44	112,16	116,19	120,22	124,82	133,56	135,68	137,80	144,30
3000 - 3999	100,08	105,84	107,56	110,44	114,46	119,07	127,26	129,28	131,30	137,80
4000 - 5499	90,88	93,18	94,91	95,48	99,51	104,11	105,84	107,52	109,20	111,80
5500 - 7499	87,43	88,58	90,31	90,88	94,91	99,51	100,80	102,40	104,00	106,60
7500 ou mais	82,83	83,98	85,70	86,28	90,31	94,91	95,76	97,28	98,80	101,40

É bom lembrar que o critério de variação estabelecido pelo governo federal leva em consideração a idade e a remuneração do servidor: quanto mais elevada a faixa etária e menor renda, maior é o valor assegurado. Por consequência, a maior contribuição do governo é destinada aos servidores (ou dependentes) na faixa com 59 anos ou mais e remuneração até R\$ 1.499, que foi elevada de R\$ 129,00 para R\$ 167,70, enquanto os planos de saúde reajustam os valores em até 300%, exatamente para esta faixa etária.

NOVO ALERTA SOBRE OS GOLPISTAS

A APSEF mais uma vez alerta os associados a respeito de ligações e correspondências de escritórios de advocacia e de “entidades e empresas” que se intitulam representantes ou defensores dos aposentados e pensionistas do serviço público com o propósito de ludibriar a boa-fé dos associados alegando que estão disponíveis quantias vultuosas asseguradas pelo

governo decorrentes do reconhecimento do direito do pagamento de diferenças de gratificações e outros benefícios.

Com esse pretexto, solicitam o comparecimento ao escritório levando toda a documentação de caráter pessoal (nome completo, CPF, RG, matrícula SIAPE, dados bancários, cópia de contracheque).

Caso compareça, os golpistas solicitam a assinatura

de procuração, ficha de filiação, autorização de desconto pela rede bancária ou a antecipação de quantia que afirmam corresponder aos honorários de 10% do valor que foi ganho pelo aposentado. Dois exemplos de golpes sofridos: por associados:

a) com base nos dados acima mencionados, os golpistas forjam empréstimos e sacam o valor, deixando para o associado o prejuízo do pagamento do valor

FIQUE LIGADO

do “empréstimo” fraudado. Ao procurar a Polícia e, após averiguações, fica comprovado que se tratava de golpe;

b) insistentes ligações de pessoas que alegam ser representantes da “Contadoria da Previdência” comunicando a existência de um pecúlio no valor de R\$ 50.000,00 e que para receber era necessá-

rio o depósito antecipado de R\$ 5.000,00. Uma médica do Ministério da Saúde, com o intuito de desmascarar os golpistas, propôs que fossem depositados na sua conta os R\$ 50.000,00 e depois ela depositaria os R\$ 5.000,00 dos honorários. No dia e hora marcada, a médica constatou no extrato de sua conta que o depósito de

R\$50.000,00 havia sido feito. Imediatamente após, o golpista ligou exigindo o depósito de R\$ 5.000,00 na conta por ele indicada. Entretanto, transcorridos cerca de cinco minutos, a medica fez nova consulta a sua conta, constatando que não mais havia os R\$ 50.000,00, levando o golpe ao conhecimento do banco e da polícia.

Além desses exemplos, outros tipos de golpes aplicados aos idosos:

REAJUSTE ATRASADO

O golpista identifica-se como funcionário de algum sindicato ou associação e age na saída de bancos ou próximo a entidades de classe. Ele aborda as vítimas dizendo que elas têm direito a receber por reajustes atrasados o benefício previdenciário, oferecendo-se, imediatamente, para agilizar o processo. Para isso, pede alguns documentos e, para cobrir as despesas, um depósito de 10% do valor ao qual, segundo ele, a vítima terá direito.

CARTÃO ENGOLIDO

O golpista, usando um produto aderente, faz com que o cartão magnético do banco utilizado pela vítima fique preso no caixa eletrônico. O estelionatário fica a distância, observando a vítima digitar a senha do cartão. Após várias tentativas, a vítima desiste de usar a máquina e deixa o cartão. O golpista retira o cartão e saca o dinheiro disponível na conta corrente.



RECADASTRAMENTO BANCÁRIO

O golpista liga para a vítima e diz ser representante do banco no qual ela possui conta. Na conversa, induz seu recadastramento bancário, digitando os números de sua agência, da sua conta e da sua senha. Com equipamentos capazes de identificar os números digitados, os golpistas conseguem ter acesso a essas informações e sacar o dinheiro da vítima.

GOLPE DO CARTÃO ELETRÔNICO

Semelhante ao golpe do cartão engolido. Em primeiro lugar, o golpista coloca no caixa eletrônico um dispositivo que prende o cartão magnético do cliente. Os estelionatários esperam a vítima. Um deles fica em frente ao caixa eletrônico e coloca um aviso, com o logotipo do banco e o telefone para informações. A vítima, ao ver seu cartão retido, pede informações ao golpista. Este afirma que o caixa deve estar com defeito, pois foi colocado um aviso do lado de fora da cabine. A vítima decide usar o telefone e é atendida por outro estelionatário, que se faz passar por funcionário do telemarketing do banco. A vítima fornece dados como o número da sua conta e a sua senha numérica e é orientada a procurar uma agência bancária para formalizar o extravio do cartão. Com a senha em mãos, os golpistas sacam o dinheiro da conta. (Fonte: Serasa)

RECOMENDAMOS aos associados que, antes de qualquer providência proposta por telefone ou outro meio, mantenham contato com a APSEF (por email ou telefone) para que sejam esclarecidos sobre o assunto, evitando, assim, cair no golpe de estelionatários.

Alertamos que a APSEF que a APSEF não telefona para nenhum associado para notificar sobre ganho de ação judicial e muito menos para informar valor e cobrança antecipada de custas, nosso contato é feito exclusivamente por correspondência específica à residência do associado.

PROJETOS DE LEI QUE ESPERAMOS SEREM VOTADOS PELO CONGRESSO EM 2013

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

Considerando que não foi votada até dezembro/2012 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, esperamos que o Congresso vote-a em

2013. Mesmo com as solicitações de inúmeros parlamentares para inclusão na Ordem do dia da proposta de emenda sob a alegação de 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, aliada a grande mobilização dos representantes dos aposentados e pensionistas, continuou protegida a votação.

Com a histórica decisão do Supremo Tribunal Federal do processo do Mensalão, nossa expectativa é de que 2013 seja marcado com a aprovação da PEC.

2. PROJETO DE LEI 224/2004 SOBRE GRATUIDADE DE TRANSPORTE PARA IDOSO SERÁ DISCUTIDA NO SENADO FEDERAL

A gratuidade de passagens de ônibus para maiores de 60 anos, nas regiões metropolitanas, está na pauta da Comissão de Assuntos Econômicos (CAE) do Senado. A proposta em exame considera transporte coletivo urbano aquele prestado em áreas urbanizadas contíguas, independentemente da jurisdição política do poder concedente.

Essa definição consta de substitutivo apresentado pelo relator, senador Randolfe Rodri-

gues (PSOL-AP), a projeto de lei (PLS 224/2004) do senador Álvaro Dias (PSDB-PR). O relator observou que nas áreas urbanas contíguas – especialmente nas regiões metropolitanas – vive grande parte da população. A necessidade de circulação das pessoas nessas áreas, conforme Randolfe Rodrigues, justifica-se pela demanda de assistência à saúde e serviços bancários, entre outros fatores.

3. PL 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. Aguardamos que, em 2013, seja divulgada a nova tabela do IR corrigida.

VAMOS CONTINUAR LUTANDO PELA APROVAÇÃO! ●

Mirian Goldenberg - Antropóloga, Doutora em Antropologia Social, professora do Departamento de Antropologia Cultural e do Programa de Pós-graduação em Sociologia e Antropologia do Instituto de Filosofia e Ciências Sociais da Universidade Federal do Rio de Janeiro.



Autora de:

Coroas: corpo, envelhecimento, casamento e infidelidade
(Ed. Record)

Corpo, envelhecimento e felicidade
(Ed. Civilização Brasileira)

A bela velhice
(Ed. Record – lançamento em abril de 2013)

www.miriangoldenberg.com.br

Introdução

Este texto sobre a “bela velhice” é uma resposta à convocação que Simone de Beauvoir fez aos seus leitores no livro *A Velhice*. Ela nos convoca a ouvir a voz dos velhos e a ajudar a romper com a conspiração do silêncio que cerca a velhice. Somos nós os principais interessados nessa transformação radical, seja qual for a nossa idade cronológica. Nós somos os velhos, hoje ou amanhã. Simone de Beauvoir afirma: “urge quebrar esse silêncio: peço aos meus leitores que me ajudem a fazê-lo”. (p. 14)

Depois de ler e reler incontáveis vezes todos os livros de Simone de Beauvoir, depois de estudar com profundidade *A velhice* e debatê-lo em cursos com meus alunos, decidi aceitar a convocação e ser mais uma a ajudá-la a quebrar a conspiração do silêncio.

Talvez, na luta contra a conspiração do silêncio que cerca a velhice, encontre outros homens e mulheres, de todas as idades, que queiram ajudar a transformar essa realidade.

“Não importa o que a vida fez com você, mas sim o que você faz com o que a vida fez com você.”

A invenção de uma “bela velhice”

Não trato, neste texto, das violências e discriminações sofridas pelos velhos. Apesar de ter consciência de que elas existem, minha questão é: existe um caminho possível para experimentar a última fase da vida de uma forma positiva, plena e feliz?

Encontro, no próprio livro de Simone de Beauvoir, a resposta para esta questão. Após descrever o dramático quadro do processo de envelhecimento, ela sugere, entrelinhas, um possível caminho para a construção de uma “bela velhice”: ter um projeto de vida.

O projeto de uma “bela velhice” não seria construído ou inventado quando nos tornamos velhos, mas está, de certa maneira, programado pela nossa infância. É nela que cada um “se faz ser o que essencialmente permanecerá para sempre, é então que ele se projeta nas coisas por fazer”. (p.495)

“Não importa o que a vida fez com você, mas sim o que você faz com o que a vida fez com você.” Esta máxima existencialista está presente na proposta de uma “bela velhice”: o projeto individual é

contínuo, desde sempre e para sempre. Ele não começa na velhice, está programado desde a nossa infância e continua até os últimos dias de nossas vidas.

Os “belos velhos” souberam, quiseram e puderam continuar sendo “eles mesmos”, contestando corajosamente os preconceitos, modelos e regras sociais que criavam obstáculos para o seus projetos de vida. Inventaram um lugar especial no mundo e se reinventaram permanentemente. Nunca aderiram a qualquer rótulo, e não deixaram que as etiquetas repletas de preconceitos e estereótipos sobre a velhice fossem coladas neles. Ao dar continuidade ao projeto de vida, os “belos velhos” criam novas e positivas representações sobre a velhice.

No Brasil, temos vários exemplos de “belos velhos”: Caetano Veloso, Gilberto Gil, Ney Matogrosso, Chico Buarque, Marieta Severo, Rita Lee, entre tantos outros. Duvido que alguém consiga enxergar neles, que já chegaram ou estão chegando aos 70 anos, um retrato negativo do envelhecimento.

Os “belos velhos” não aceitam o imperativo: “Seja um velho!” ou qualquer outra regra que sempre contestaram. Continuam criando, cantando, dançando, amando, brincando, trabalhando etc. Não se aposentaram de si mesmos, recusaram os preconceitos que os obrigam a se comportar como velhos. Não se tornaram invisíveis, apagados, infelizes, doentes, deprimidos.

Eles, como tantos outros “belos velhos” que tenho pesquisado, estão questionando os estereótipos, derrubando os tabus e inventando novas possibilidades e significados para o envelhecimento. São indivíduos singulares que marcaram e continuam marcando a nossa época, influenciando comportamentos e dando exemplos concretos de projetos de vida bem-sucedidos e da possibilidade de experimentar uma “bela velhice”.

Os “belos velhos” fazem parte de uma geração que transformou comportamentos e valores de homens e mulheres, que tornou a sexualidade mais livre e prazerosa, que inventou diferentes arranjos amorosos e conjugais, que legitimou novas

“Simone de Beauvoir sugere um possível caminho para a construção de uma ‘bela velhice’: ter um projeto de vida.”

formas de família e que ampliou as possibilidades de ser mãe, pai, avô e avó. Geração que está propondo uma nova forma de envelhecer, sem contornos definidos, pois cada um está seguindo o seu próprio projeto de vida e inventando uma “bela velhice”.

Como diz a música de Arnaldo Antunes, “Que preto, que branco, que índio o quê?/Somos o que somos: inclassificáveis”. Poderíamos cantar para “os belos velhos”: “Que jovem, que adulto, que velho o quê?/Somos o que somos: inclassificáveis”.

Os “belos velhos” são típicos exemplos de pessoas chamadas “ageless” ou sem idade. Os “belos velhos” são inclassificáveis.

As coroas poderosas

As mulheres que pesquisei, especialmente as de mais de 60 anos, dizem categoricamente: “É o melhor momento da minha vida, é a primeira vez que posso ser eu mesma, é a primeira vez que me sinto livre”. Ao dizerem isso, acrescentam que, pela primeira vez, usam o tempo e a energia para cuidar de si mesmas, e não dos outros. Afirmam que passaram a vida toda cuidando dos filhos,

maridos, familiares, amigos e, agora, querem usar o tempo, prioritariamente, para cuidarem de si mesmas.

Mais velhas, elas se sentem mais livres. A liberdade passa a ser o maior valor. Daí, dizerem que é o melhor momento da vida. É o melhor momento porque, pela primeira vez, elas se sentem livres.

Elas dizem que ao focarem mais em si mesmas, param de se preocupar com a opinião e o julgamento dos outros, param de se preocupar com a aparência e a autoimagem, priorizam as próprias vontades e desejos.

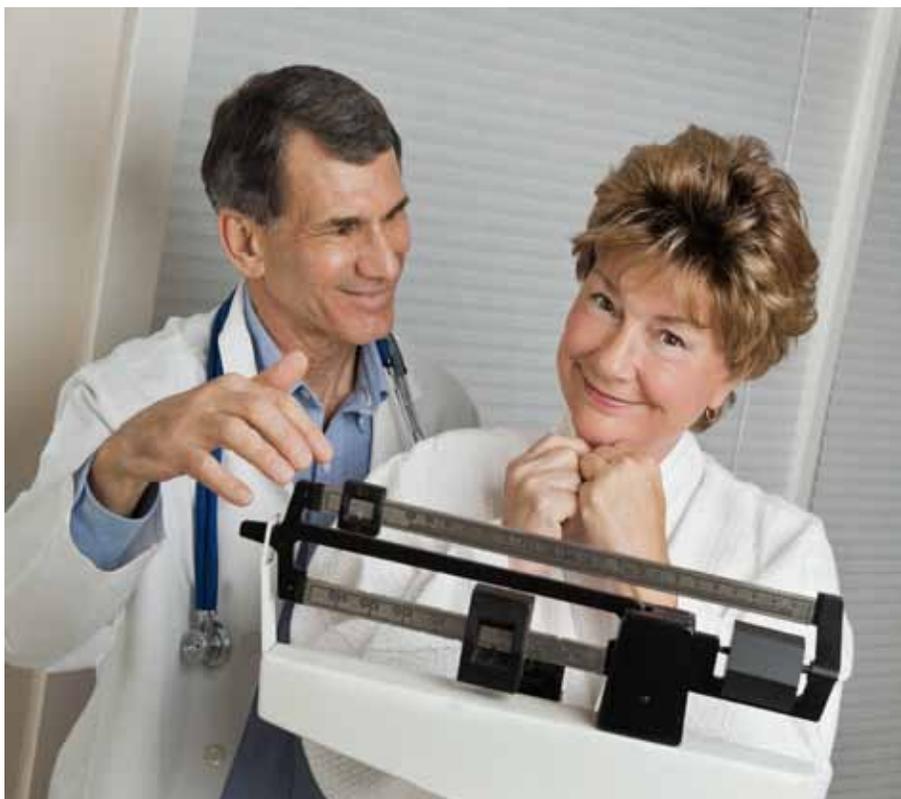
Afirmam que aprenderam a colocar o tempo e energia na-

quilo que faz bem, e tirar o foco do que faz mal, como a opinião dos outros e a decadência da aparência. Priorizam a saúde, o bem-estar, a qualidade de vida, os pequenos prazeres.

É interessante lembrar que, em pesquisa anterior (Goldenberg, 2008), quando perguntei para as mulheres o que elas mais invejam nos homens, a resposta mais citada é “liberdade”. Elas disseram invejar, acima de tudo, a liberdade masculina. Quando perguntei o que invejam em outras mulheres, as respostas estão associadas à aparência, corpo, beleza, juventude, sexualidade. Só mais as pesquisadas mais



Os ‘belos velhos’ fazem parte de uma geração que transformou comportamentos e valores de homens e mulheres (...), que está propondo uma nova forma de envelhecer, sem contornos definidos (...).”



velhas não invejam tanto a liberdade masculina, talvez por terem descoberto que elas também podem exercer a liberdade tão desejada e invejada.

O corpo, que é um capital na juventude (Goldenberg, 2007), pode ser uma prisão mais tarde, caso as mulheres fiquem focadas na aparência. Como elas dizem que estão muito mais preocupadas com a saúde, bem-estar e qualidade de vida, a aparência jovem

deixa de ser uma preocupação ou uma prisão.

Muitas se perguntam: por que precisei demorar tanto para descobrir o valor da liberdade e a importância de cuidar de mim? Por que não descobri a importância de “ser eu mesma”?

Este tipo de discurso mostra que o exercício da liberdade e o foco em si mesma são descobertas tardias, e extremamente importantes. Só na maturidade descobriram a pos-

sibilidade de “ser eu mesma”. Neste sentido, envelhecer tem um lado muito positivo. Só mais velhas podem ser livres e cuidar de si.

O título do meu livro *Coroas* é uma forma de militância lúdica na luta contra os preconceitos que cercam o envelhecimento. Tenho investido, desde então, em revelar os aspectos positivos e belos da velhice, sem deixar de discutir os inegáveis aspectos negativos. Escrevi o livro *Coroas* como uma forma de manifesto pelo direito de envelhecer com liberdade e felicidade.

Para provocar a reflexão sobre a “bela velhice”, nada me parece melhor do que um outro manifesto que escrevi com o objetivo de libertar as mulheres brasileiras do sofrimento e do medo de envelhecer, buscando que elas encontrem um olhar mais carinhoso sobre esta fase da vida.

Acredito, cada vez mais fortemente, que devemos enfatizar o que ganhamos, e não o que perdemos, com o passar dos anos. Só assim, poderemos construir um projeto de “bela velhice”.

“Que jovem, que adulto, que velho o quê? Somos o que somos: inclassificáveis”.



Concluo, então, com o Manifesto das Coroas Poderosas.

“A coroa poderosa não se preocupa com rugas, celulites, quilos a mais. Ela está se divertindo com tudo o que conquistou com a maturidade: liberdade, segurança, charme, sucesso, reconhecimento, respeito, independência e muito mais.

Ela quer rir, conversar, sair, passear, dançar, viajar, estudar, cuidar da saúde, ter bem-estar e qualidade de vida, enfim, ‘ser ela mesma’ e não responder, desesperadamente, às expectativas dos outros. Quer exibir o corpo sem medo do olhar dos homens e das mulheres, sem vergonha das imperfeições e sem procurar a aprovação dos outros.

A coroa poderosa descobriu que a felicidade não está no corpo perfeito, na família perfeita, no trabalho perfeito,

na vida perfeita, mas na possibilidade de ‘ser ela mesma’, exercendo seus desejos, explorando caminhos individuais e tendo a coragem de ser diferente. Ela sabe que não deve jamais se comparar a outras mulheres, porque cada uma é única e especial.

Portanto, como presidente, secretária, tesoureira e única militante do ‘Movimento das Coroas Poderosas’ (já que todas as amigas que chamei para participar do movimento se sentiram ofendidas) convoquei todas as mulheres, de qualquer idade, que estão cansadas de sofrer com as pressões sociais, com a decadência do corpo e com a falta de homem (ou com as faltas dos seus homens) a se unirem ao nosso grito de guerra:

‘Coroas poderosas unidas
jamais serão vencidas!’ ●

Referências bibliográficas:

BEAUVOIR, Simone. A velhice. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

GOLDENBERG, Mirian. O corpo como capital. São Paulo: Estação das Letras e Cores, 2007.

GOLDENBERG, Mirian. Coroas: corpo, envelhecimento e felicidade. Rio de Janeiro: Record, 2008.

GOLDENBERG, Mirian. Corpo, envelhecimento e felicidade. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2011.

O RIO DE JANEIRO CONTINUA LINDO!

O Rio de Janeiro está entre os passeios mais desejados por turistas estrangeiros e brasileiros. Com suas praias, montanhas, seu povo alegre e sua cultura, quem nunca foi quer ir e quem já foi quer ir de novo. E 2013 pode ser o momento ideal para realizar esse sonho antes que os preços subam por causa da Copa de 2014 e as Olimpíadas de 2016, recomenda o guia Lonely Planet, que lista a cidade como o melhor destino do mundo para se viajar com um orçamento apertado.

O guia alerta que o Rio ainda tem um bom custo/benefício, mas com a aproximação dos grandes eventos, o gasto de quem viaja até a cidade deverá aumentar. O problema é que o turista nacional já reclama que os preços de passagens, hospedagens e passeios no Rio andam salgados.

Mas outra vantagem para quem pensa em visitar o Rio é que por 13% da sua população ter mais de 65 anos, a cidade conta com infraestutura para receber o turista mais velho, muitas opções de passeio e de locomoção.

Para ninguém deixar de realizar o sonho de conhecer a cidade maravilhosa sem gastar muito, o presidente da Associação Brasileira de Agências de Viagens do Rio de Janeiro (ABAV-RJ), George Irmes, explica como visitar o Rio sem estourar o orçamento da aposentadoria, com dicas das melhores atrações da cidade para esse público.

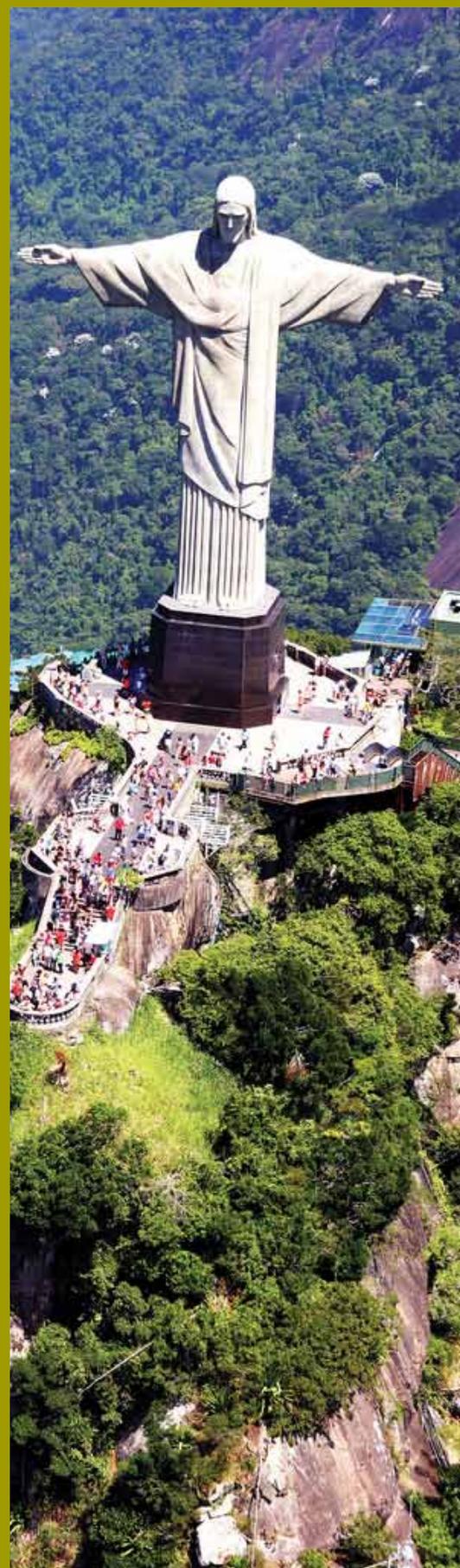
“Corcovado e Pão de Açúcar são atrações obrigatórias, independentemente da faixa etária. É preciso viver a emoção de ver o Cristo lá de

cima e de atravessar de bondinho de um morro ao outro, para contar isso e mostrar as fotos aos amigos”, diz o presidente da ABAV-Rio.

A subida de trem do Parque Nacional da Tijuca, com 710 metros de altura, até o Corcovado, permite apreciar uma das mais belas vistas da cidade e custa R\$ 43 por adulto, enquanto crianças até 12 anos pagam R\$ 21 e menores que seis anos não pagam. O trem sai de 30 em 30 minutos, das 8h30 às 18h30. Os carros de passeio devem seguir somente até às Paineiras, onde existe estacionamento. Ou, se preferir, é possível seguir de van credenciada até o monumento.

A estátua do Cristo Redentor, com 30m de altura, mais 8m da base do monumento onde há uma capela sob a invocação da Imaculada Conceição Aparecida, Padroeira do Brasil. O acesso mecanizado à estátua conta com três elevadores panorâmicos e dois lances de escadas rolantes. A passagem para o Pão de Açúcar é vendida na Rua Cosme Velho e custa R\$ 53 por adulto. Crianças maiores que seis anos e com menos de 12 anos pagam vinte e seis reais. Tanto no Corcovado quanto no Bondinho, adultos maiores que sessenta anos pagam meia-entrada.

A Lagoa Rodrigo de Freitas é uma alternativa atraente da cidade, que pode se tornar ainda mais divertida se incluir um passeio de pedalinho na própria Lagoa. Os cisnes (pedalinhos) podem ser alugados em um dos decks próximos ao Corte do Cantagalo por cerca de R\$ 10. Se o cansaço for





maior, a melhor pedida é sentar-se e contemplar o pôr do sol.

O público mais velho também gosta muito dos museus e das exposições. E o Rio é cheio delas, como a exposição de Impressionismo que o Centro Cultural Banco do Brasil leva ao Rio até 13 de janeiro, com uma seleção de 85 obras-primas do acervo do Museu d'Orsay, de Paris, um dos mais visitados museus do mundo. Funciona de terça a domingo. História pelas ruas do centro

Mas o próprio centro histórico do Rio é uma exposição a céu aberto. Em frente ao CCBB fica a Igreja Nossa Senhora da Candelária, um dos principais monumentos religiosos da cidade. Do outro lado da Avenida Presidente Vargas, em direção ao cais, está o palacete da Ilha Fiscal, inaugurado em 1889 pelo imperador D. Pedro II, palco do último grande evento do Império e hoje um dos mais belos pontos turísticos da cidade.

Após uma rápida viagem de barco, o visitante entra no túnel do tempo para conhecer um pouco

da história do Brasil do século XIX. Construído para servir de posto alfandegário do Rio de Janeiro, na época, capital do Império, o castelinho reserva boas surpresas para quem o visita. As linhas sóbrias do "château", os vitrais coloridos e abóbadas de estilo gótico-provençal dão à construção um ar de catedral medieval.

Durante o passeio, guias especializados mostram os salões, o torreão e a ala do cerimonial. No segundo andar, um mosaico feito com diferentes espécies de madeiras de lei brasileiras, forma o desenho da rosa dos ventos. Da sacada, é possível apreciar a vista da Baía de Guanabara.

Além do tour, o público pode ver três exposições permanentes: 'A História da Ilha Fiscal', 'A Contribuição Social da Marinha' e 'A Contribuição Científica da Marinha'. Espaço Cultural da Marinha - Av. Alfredo Agache, s/nº, próximo à Praça XV. Visitação: de quinta-feira a domingo, às 13h, 14h30 e 16h e os ingressos custam de R\$ 5 a R\$ 10.

Exposições por toda a cidade

Na mesma calçada do CCBB, o turista pode conferir as atrações em exposição na Casa França-Brasil e também no Centro Cultural dos Correios, além do Museu Histórico Nacional, mais adiante.

Para quem gosta de igrejas, apenas os templos históricos no centro do Rio são quase 30. Ainda na Primeiro de Março, a Igreja do Carmo é uma das mais famosas e começou a ser construída em 1755. Ou a Igreja Nossa Senhora da Lampadosa, na Av. Passos, que começou a ser erguida em 1740. A igreja e mosteiro de São Bento terminou de ser construído em 1642. A mais antiga é a Igreja de Santa Luzia, erguida em 1519, na Rua Santa Luzia, no centro do Rio, mas que quando foi construída originalmente, ficava à beira-mar.

Um pouco mais à frente, quase na Praça XV de Novembro, o Arco do Teles reúne barzinhos que com muito charme servem a culinária típica carioca, além de caipirinhas, chopes, vinhos e sucos. Para quem gosta, Em frente à Praça XV de Novembro, o Paço Imperial, construído no século XVIII para residência dos governadores da Capitania do Rio de Janeiro e que depois foi casa do Rei de Portugal, Dom João VI e depois dos imperadores do Brasil, hoje abriga um centro cultural.

Seguindo pela Rua Araújo Porto Alegre em direção à Avenida Primeiro de Março, podem-se conhecer as grandiosas construções do Ministério da Fazenda e do antigo Ministério da Educação. E o jardim suspenso criado pelo paisa-

gista Roberto Burle Marx, no Edifício Gustavo Capanema, é uma das mais belas áreas da cidade.

Fundada em 1894, na Rua Gonçalves Dias, a Confeitaria Colombo faz parte do patrimônio cultural e artístico da cidade e é ponto de referência para os cariocas. Em qualquer horário é possível parar lá e beber um café ou um suco.

A Praça Floriano é conhecida por, há pouco mais de oito décadas, ter abrigado as principais salas de cinema da cidade, que deu à região o nome de Cinelândia. Hoje ainda existe ali, imponente e firme, o Cine Odeon. E em seu entorno há o belo Theatro Municipal, o Museu Nacional de Belas Artes, a Biblioteca Nacional, o Centro

Cultural Justiça Federal e a Câmara dos Vereadores, todos erguidos a partir do projeto de renovação do centro da cidade iniciada pelo prefeito Pereira Passos em 1904.

Boemia pelas ruas da Lapa

A pouco mais de uma quadra dali, estão os Arcos da Lapa, antigo aqueduto que abastecia o centro da cidade que hoje é um dos principais cartões postais da cidade. Muitos dos bons restaurantes e bares que combinam samba e MPB à noite, escondem-se por trás de lojas que durante o dia funcionam como antiquários de móveis nas ruas do Lavradio, Mem de Sá e outras ruas do bairro, mas à noite re-

velam sua verdadeira vocação, como a Rio Scenarium, Instalado num sobradão de três andares do século XIX. Na mesma região ficam o Circo Voador e a Fundação Progresso.

O bairro de Santa Teresa, aliás, é famoso por abrigar artistas plásticos, ateliês e excelentes restaurantes, além da aura boêmia de suas ruas. No segundo semestre, o bairro recebe mais uma edição do “Arte de portas abertas”, que já faz parte do calendário cultural do Rio. São dois finais de semana dedicados ao que esse bairro da Zona Sul tem de melhor – arte e gastronomia.

De lá é possível seguir para a Zona Norte da cidade e visitar a Igreja da Penha. E para os que





gostam de samba, Beija-Flor, Salgueiro, Portela e Mangueira, entre outras grandes escolas seguem com ensaios todos os finais de semana até o carnaval. A programação é divulgada nos jornais e na internet.

Para aqueles que visitam a cidade com os netos, o zoológico que fica em São Cristóvão, na Quinta da Boa Vista, pode render um agradável passeio bucólico no fim da tarde.

“O Rio realiza eventos o tempo todo e estão todos cheios, por isso os preços estão altos. A pessoa mais velha tem que usar o tempo a seu favor e comprar a passagem com antecedência para comprar mais barato, pois ela tem a vantagem de poder se programar”. Outra dica que ele dá para esse público é aproveitar o fato de viajar em grupo para negociar um desconto para todos.

Irmes também recomenda para esse público os cruzeiros que passam pelo Rio, pois assim eles não precisarão arrumar mala a cada partida, pois as coisas viajam junto. No caso de um cruzeiro que saia do Rio com destino à Buenos Aires,

na Argentina. Ele conta que se a passagem for comprada com antecedência de pelo menos seis meses, o preço de uma cabine interna pode passar de US\$ 1,4 mil para US\$ 900, por nove dias, dividida em muitas vezes no cartão.

O Vale do Café é a região onde estão as fazendas históricas que plantavam café entre os estados do Rio e São Paulo no século XIX. Hoje, uma parte delas tira seu sustento reservando uma parte do espaço à hospedagem de turistas e uma parte reservada à visita e almoço, com pessoas trajadas com roupas da época. Mendes é outra região próxima elogiada por ter um dos melhores climas do país, enquanto eventos gastronômicos acontecem na região de Conservatória, Rio das Flores, Barra do Piraí, depois Rezende, seguindo pela Estrada Rio-SP, Penedo, Visconde de Mauá e Itatiaia costumam agradar o público mais velho. Outra opção dentro do estado é subir a serra em direção à Petrópolis e Teresópolis, com ótimos passeios de graça e a vantagem da temperatura mais amena.



“A PESSOA DE MAIS IDADE GOSTA DE ALGUM CONFORTO E DE COMER BEM. POR ISSO, NO RIO QUANTO EM QUALQUER LUGAR DO MUNDO, EM ALTA TEMPORADA OU NOS FERIADOS PROLONGADOS SERÁ PRECISO PAGAR MAIS CARO OU RESERVAR A HOSPEDAGEM COM MUITA ANTECEDÊNCIA. A MELHOR DICA É PARA APROVEITAR A BAIXA TEMPORADA E OS DIAS DE SEMANA PARA TER O MELHOR SERVIÇO POR UM BOM PREÇO. NÃO SAIA PARA PEGAR FILAS DURANTE AS FÉRIAS”.

Outra recomendação do presidente da ABAV-Rio é em relação à hospedagem. Ele diz que não adianta colocar o público da terceira idade na Barra da Tijuca, onde tudo é longe e o deslocamento precisa ser feito de carro ou ônibus. O agente de viagem precisa ter o olhar direcionado para o seu cliente, entender de onde eles vem, o que gostam e quanto tempo vão passar na cidade. E nesse caso o ideal é colocá-los em Copacabana, pois é um bairro onde tudo é perto. Se ele colocar o pé para fora do hotel, já estará

na praia. Se pegar um ônibus, em 10 minutos está no Rio Sul para fazer compras.

George Irmes diz que ao procurar um agente de viagem autorizado, o turista ganha, pois recebe as melhores dicas de passeio.

“Será mais barato, mais seguro e tudo será resolvido de uma vez só. Não é o turista que paga pelo nosso serviço e uma coisa pela qual não se pode pagar nada são as dicas”.

Informações gerais

Corcovado

Telefone: 21 2558-1329

www.corcovado.com.br

Parque Nacional da Tijuca

Tel. 21 2492-2252

e 21 2492-2253

Jardim Botânico

Tel. 3874-1808



Pernas inquietas incomodam muita gente



Para algumas pessoas, a hora de descansar é um momento de tortura. À medida que a noite passa, apesar do cansaço, choques atravessam suas pernas ou agulhas lhes espetam a pele, impedindo-as de dormir até a beira da exaustão, todos os dias. Sensações como as descritas acima podem durar anos. O único alívio parece vir de movimentar as pernas. Caminhar reduz o desconforto a ponto de quase sempre ser preferível manter-se em movimento a ficar deitado para tentar dormir um sono que não virá antes das 3h.

O resultado no dia seguinte para a pessoa que sofre dessa doença é a sensação de ter lutado uma guerra. O cansaço evidente do sono não reparador vem acompanhado da irritabilidade, do mal estar durante o dia, da falta de concentração e estresse constantes.

A síndrome das Pernas Inquietas (SPI), como é chamada, ou ainda síndrome de Ekbom (nome do médico sueco Karl-Axel Ekbom, que em 1944 reconheceu o quadro como uma doença) é uma doença crônica e progressiva, muitas vezes neurológica, que interfere com o sono e que se caracteriza por sintomas subjetivos, mas cuja intensidade varia de pessoa para pessoa. Apesar de pouco conhecida, a descrição mais antiga da doença da qual se tem conhecimento é de 1685, por um médico inglês que relatou os sintomas de desconforto nos membros que interferiam no sono. A Associação Brasileira da Síndrome das Pernas Inquietas (Abraspi) estima que entre 5% e 15% da população convivam com ela.

Não há uma especialidade médica melhor indicada para o tratamento da síndrome

das pernas inquietas. Os médicos que a tratam podem vir de diferentes formações clínicas, mas é indicado que tenham especialização para tratar distúrbios do sono.

No entanto, por causa da subjetividade das queixas, a conversa do médico com o paciente pode ser o diferencial para não confundir-la com um tique nervoso, uma mania ou outras doenças, o que pode dificultar o diagnóstico e o tratamento. E quando isso acontece, alguns remédios receitados e que serviriam para ajudar a dormir, podem até agravar os sintomas.

O relato feito pelo companheiro ou companheira também pode ajudar a detectar o problema, pois um efeito secundário da síndrome são os movimentos involuntários das pernas que podem ocorrer várias vezes durante o sono ou até o ponto de impedir a pessoa de dormir. A polissonografia ou exame do sono também pode servir para descartar outros problemas relacionados ao sono.

Ferro e dopamina

A doença aparece com mais frequência em pessoas mais velhas e em mulheres, principalmente durante a gravidez, informa o neurologista Raimundo Nonato Delgado Rodrigues, professor da Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília (UnB). Seus sintomas também podem agravar-se com o envel-



hecimento. Mas os deflagradores da doença variam.

Quando a síndrome aparece em crianças e jovens, o componente genético tem maior predominância. Mas se a doença surge na fase adulta, na maioria dos casos a culpa incide sobre o ferro. O mineral é necessário para a produção da dopamina, neurotransmissor que atua, entre outros efeitos, promovendo a sensação de recompensa. E a falta de dopamina é tida como causadora da síndrome das Pernas Inquietas. Como reação a pessoa e perde o controle motor e sobre algumas sensações, explica Nonato. Daí podem surgir as dores, incômodos e os chutes durante o sono.

Algumas dessas causas podem ser motivadas por outras

doenças ou até pelo uso de alguns medicamentos. Esses casos podem ser reversíveis e os sintomas desaparecem quando cessa o motivo que desencadeou a síndrome.

A intensidade da doença pode variar de ligeira até muito grave e em alguns casos mais intensos afetam também os membros superiores. Por isso Nonato diz que cada paciente é diferente. Alguns começam com sintomas bastante agressivos, enquanto em outros eles podem aumentar progressivamente ao longo da vida. Nesses casos os pacientes percebem que os sintomas recomeçam mais cedo, duram mais tempo e o alívio começa a se tornar menor com o uso do remédio.

Por isso o tratamento leva em conta critérios tais como existência ou não de carência de ferro, gravidade da doença, frequência e duração dos sintomas, presença ou ausência de dor ou mesmo a existência de efeito secundário da medicação.

O procedimento mais comum aproveita os mesmos medicamentos que são usados para tratar a doença de Parkinson, à base de dopamina, com a necessidade de ser ajustada a dosagem até desaparecerem os sintomas. Em uma parcela dos pacientes, essa medicação funciona bem e a dosagem se estabiliza, embora tenha que ser tomada interruptamente. Em

outro grupo, porém, os efeitos da medicação podem funcionar por um tempo, mas precisar ser ajustada ou trocada mais tarde. Enquanto em um terceiro grupo ela poderá até ser suspensa e não se tornar mais necessária. Caso essa forma de tratamento não apresente resultado, a segunda opção são os medicamentos antiepiléticos ou anticonvulsivos, que também apresentam bons resultados. Nos casos mais graves ou naqueles em que as formas de tratamento não surtem efeito, a terceira linha de tratamento é por meio de medicamentos à base de morfina.

Uma pesquisa menos ortodoxa realizada por cientistas da Universidade de São Paulo (USP) comprovou que a masturbação pode aliviar os sintomas da síndrome das pernas inquietas. Segundo a pesquisa, uma explosão natural de dopamina é alcançada durante o orgasmo, suficiente para equilibrar o nível do neurotransmissor.

Medidas comportamentais são tão importantes quanto o uso dos medicamentos. Realizar atividades motoras, como crochê ou tricô, ou físicas regulares perto do final do dia podem ajudar a reduzir os sintomas e melhorar a qualidade de vida. Mas Nonato adverte que elas não devem ser extenuantes ou podem provocar o efeito contrário. Também se recomenda evitar a cafeína, o tabaco e o álcool.

Peregrino em busca de um diagnóstico

Embora cada paciente precise de uma avaliação individual, em comum todos se sentem extremamente cansados. O tempo sem aproveitar uma noite de sono completa por vezes tira a motivação de quem ainda não sabe que sofre da doença. Como o caso do administrador de investimentos A. (cujo nome foi protegido para preservar sua intimidade), que prefere não se identificar, de 40 anos e casado, que sofre da síndrome das pernas inquietas há sete anos. A. conta que na hora de dormir, era acordado diversas vezes durante a noite por causa dos tremores involuntários que mexiam suas pernas. Mas só foi descobrir que tinha a doença há quatro meses.

Por mais de seis anos, A. peregrinou por diversos médicos, fez dezenas de exames e quase sempre foi medicado de forma errada devido ao desconhecimento dos especialistas sobre o que seja a SPI. “Muitas vezes, eu não conseguia chegar ao sono profundo antes das cinco horas. O que quase sempre, também, só acontecia quando eu estava esgotado. E essa luta podia durar meses, antes que diminuísse o ritmo das manifestações”.

No último exame antes de ter o diagnóstico, uma polissonografia detectou que esses tremores involuntários ocorre-



ram 76 vezes durante a noite, em um período de seis horas. “Os médicos que eu procurei eram neurologistas. Mesmo assim, a maioria não se aprofundava no diagnóstico e tratava o problema como estresse. Às vezes, os remédios indicados até pioravam o problema e tornava os sintomas mais intensos”.

Por causa desse desconhecimento dos médicos, na falta de um diagnóstico, A. tentava associar o que, no seu dia a dia, achava que podia estar causando o problema. Parou de correr de bicicleta e até hoje não consegue tomar café depois das 17h. Mas os exercícios não causam mais tremores. “Só uma boa noite de sono”.

“Quando você sofre de SPI, nunca está com a bateria carregada. A sensação é de cansaço constante. Eu não dormia por falta de sono, mas porque não conseguia, em função daquele estímulo nervoso que impulsionava a minha perna. Foi como mágica. A partir da hora em que tomei o remédio, o efeito foi imediato. Nunca algo causou uma mudança tão drástica na minha vida. Quem não dorme bem, não pode ser feliz”.

A. diz que o temor, agora, é por achar que a medicina ainda sabe muito pouco nessa área.

Sua preocupação é para que o tratamento não tenha maiores complicações, pois receia que o uso prolongado do remédio possa ter efeitos colaterais. ●

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

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 | www.apsef.org.br

