

OS EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA A TERCEIRA IDADE

Saiba mais • Página 02 >>>

“A SUA PREVIDÊNCIA” E OS DIREITOS DOS EMPREGADOS DOMÉSTICOS

Saiba mais • Página 07 >>>

MAIS UMA BATALHA A SER ENFRENTADA - MP 579

A recente medida proposta pelo Governo Federal - MP 579, de 11/09/2012, destinada a regular as renovações das concessões das empresas do setor elétrico - justificada como uma forma de reduzir as tarifas de energia elétrica - tem sido alvo, através da imprensa, de muitos debates e controvérsias por especialistas, associações e até sindicatos, quase todos ligados ao setor elétrico.

A APÓS-FURNAS, como sempre, não poderia ficar de fora dessa discussão. Tanto que, preocupada com as consequências negativas que essa Medida Provisória provavelmente terá, não só nas empresas de energia elétrica, com a redução de receitas e consequentemente a diminuição dos investimentos, como nos fundos de pensão, decidiu entrar na Justiça com ações cautelares contra a ELETROBRAS e FURNAS. O objetivo dessas ações judiciais foi, simplesmente, suspender as Assembleias Gerais Extraordinárias, em ambas empresas, previstas para 03/12/12, destinadas a aprovar a renovação dos contratos de concessão para geração e transmissão de energia elétrica, dentro do estabelecido nas medidas propostas pela MP 579.

Infelizmente, dessa vez não tivemos êxito e não foram concedidas as liminares às ações propostas para suspender as AGE'S, pois os juízes, talvez preocupados com a complexidade e gravidade do assunto, optaram por não tomar uma decisão favorável sem uma análise mais criteriosa tecnicamente. A APÓS-FURNAS, apesar dessa decisão judicial, nesse momento contrária, entende

que, mesmo assim, essa medida governamental viola princípios de segurança jurídica, que por não ser uma proposta precedida de estudos amplos, sem consultas e audiências públicas, pode ter reflexos na administração econômica e financeira das empresas, inclusive ameaçar os interesses e direitos dos assistidos.

Convencida da retidão de seus conceitos, apesar dos indeferimentos judiciais, a APÓS-FURNAS resolveu participar de duas assembleias: no dia 03/12/12, da ELETROBRAS, em Brasília, e de FURNAS, no Rio de Janeiro. Como acionista minoritário, declaramos nosso “voto contrário” à renovação antecipada no presente momento dos contratos de concessão de forma condicionada às restrições impostas pela medida Provisória 579/12.

Essa é mais uma batalha a ser travada, não só pela APÓS-FURNAS, mas por todos que têm ligações e/ou interesses no setor elétrico.

Enfim, todo o povo brasileiro!

Até a próxima edição,

Oldegar Sapucaia
Diretor Presidente



PARA USO DOS CORREIOS		
<input type="checkbox"/> Mudou-se <input type="checkbox"/> Endereço insuficiente <input type="checkbox"/> Não existe o nº indicado <input type="checkbox"/> Desconhecido <input type="checkbox"/> Recusado	<input type="checkbox"/> Não procurado <input type="checkbox"/> Ausente <input type="checkbox"/> Falecido <input type="checkbox"/> Inf. escrita por terceiros <input type="checkbox"/>	Reintegrado ao Serviço Postal em: / / Assinatura e número do entregador

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

Atividades físicas na terceira idade garantem melhorias no condicionamento, boa coordenação motora, além de acréscimo na expectativa de vida



Grças aos recentes avanços da medicina, a expectativa de vida e o número de pessoas que atingem a terceira idade vêm subindo vertiginosamente. Dentre os fatores que têm contribuído para isso, sem dúvida, é a preocupação com o estilo de vida e o aumento da atividade física.

Por esta razão, a prática regular de exercício torna-se fundamental para a terceira idade. As mais recomendadas são as aeróbicas de baixo impacto (caminhada, natação, ciclismo, hidroginástica), já que estão associadas com menor risco de lesões.

Antigamente, não existia essa promoção da saúde ligada à prática de exercícios e o trabalho de especialistas. Por isso, o desafio maior é convencer os sedentários a adotar novos hábitos. Quem nunca fez exercícios antes não deve começar com treinos repentinos e intensos.

Na mesma proporção que os exercícios fortalecem músculos, dão resistência e podem melhorar o desempenho cerebral e da memória, o repouso é fundamental para consolidar os benefícios, dizem os entendidos no assunto.

Através de entrevistas para sites do segmento, o especialista em Medicina do Esporte e Presidente da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBME), José Kawazoe Lazzoli, garante que saber suas limitações é um dos primeiros passos para fugir do sedentarismo. “É necessário que o idoso seja submetido a uma avaliação médica. Se não houver contraindicações de caráter cardiovascular, ortopédico ou metabólico ele pode iniciar os exercícios”.

A atividade física regular na terceira idade proporciona múltiplos efeitos benéficos neuromuscular, metabólico e psicológico, o que além de servir na prevenção e tratamento das doenças próprias da idade (hipertensão arterial, enfermidade coronariana, osteoporose etc), melhora significativamente a qualidade de vida do idoso e sua independência.

Ainda segundo especialistas e estudiosos, há o incremento de até 2,5 anos na expectativa de vida de um indivíduo, que se propõe à prática de exercício físico regular. Ou seja, além de oferecer melhor qualidade, a atividade física adiciona mais anos de vida! •

Curiosidade

Estudos recentes divulgados em amplas reportagens dão conta de que a atividade física regular pode evitar, inclusive, o encolhimento do cérebro e outros sinais associados à demência.

Realizada na Universidade de Edimburgo, na Escócia, a pesquisa analisou dados de 638 pessoas, com 70 anos, submetidas a exames cerebrais. O resultado comprovou que aqueles com menor retração do cérebro eram os indivíduos mais ativos, ou seja, que se exercitavam com mais frequência. O estudo demorou três anos para ser concluído e levou em conta a idade, sexo, saúde e inteligência dos participantes.

FIQUE POR DENTRO



Fundos de Pensão: Transição para um novo tempo



Alfredo Alves, Nelson Bonifácio, Willy Ramos e Ivan Mourão

Nos dias 24, 25 e 26 de outubro - aconteceu em São Paulo - o 33º Congresso Brasileiro dos Fundos de Pensão e a APÓS-FURNAS esteve presente.

Patrocinado pela ABRAPP (Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar), o congresso teve a "TRANSIÇÃO PARA UM NOVO TEMPO" como tema central.

Na abertura, o Diretor Presidente da ABRAPP, José de Souza Mendonça, disse acreditar que o setor previdenciário está preparado para o novo cenário de investimentos no Brasil trazido pela redução dos juros. Além de enfatizar que os fundos de pensão estão inseridos em um país de oportunidades.

Com preocupação, José Mendonça defendeu a necessidade de desenvolvimento de antídotos para os efeitos da longevidade sobre as entidades de previdência complementar.

Em sequência, o Ministro da Previdência Social, Garibaldi Alves Filho afirmou que a criação das Fundações representa um avanço. "Hoje temos um

país mais justo e menos desigual". Tal afirmativa se deve a Lei 12.618/12, sancionada pela presidente Dilma, instituindo o regime de previdência complementar para os servidores públicos federais titulares de cargo efetivo - FUNPRESP (Fundação de Previdência Complementar do Servidor Público Federal).

Segundo o Ministro, a criação deste fundo de pensão vai permitir o estancamento de um deficit crescente, que em 2011 chegou a R\$ 60 milhões para custear a aposentadoria de 960 mil servidores. "Esses recursos, que saem do Orçamento da União, poderiam estar direcionados hoje em áreas como educação, saúde e segurança pública". E finalizou defendendo mudanças nas regras de concessão e manutenção de pensões, consideradas por ele, frágeis.

Advogado e conselheiro da OAB/SP, Luís Ricardo Marcondes Martins, descreveu a evolução das etapas da legislação. Disse, também, que diante do aumento da expectativa de vida da população, entre outros acontecimentos, a Previdência Complementar vem ocupando cada vez maior lugar de destaque nos cenários nacional e internacional.

Brindes



Para presentear seus associados, a APÓS-FURNAS preparou um brinde pra lá de especial. Residentes do Rio de Janeiro foram até a associação buscar seu presente, pessoalmente. Já os associados das demais áreas receberão o presente, no mês de março, através de seus representantes regionais.

CONFRATERNIZAÇÃO DE FINAL DE ANO



Campos / RJ



Cachoeira Paulista / SP



Itumbiara / GO

Como sempre acontece nesta época do ano, as celebrações foram muitas... E graças a colaboração e o empenho dos representantes regionais, a APÓS-FURNAS pôde promover confraternizações em várias cidades do Brasil. Espalhando assim, seus mais sinceros votos de um Novo Ano próspero e digno à todos os seus associados, amigos e parceiros.

Em cada uma das áreas aconteceu os mais variados tipos de confraternizações, desde almoços até animados jantares e festas para todas as idades. Todos juntos para celebrar mais um ano de lutas, conquistas e amizade.

Além das áreas que nos mandaram fotos para esta edição do O ELO, também gostaríamos de ressaltar as festividades em Angra dos Reis, Brasília, Carmo do Rio Claro, Curitiba, Ibiúna, Juiz de Fora, Mogi das Cruzes, Resende e Rio Verde.

É com imenso prazer que publicamos essas imagens de amizade, carinho e companheirismo. Contamos com todos para o ano que se inicia.



Ribeirão Preto / SP

CONFRATERNIZAÇÃO DE FINAL DE ANO



Belo Horizonte / BH

No Rio de Janeiro, a confraternização aconteceu com direito a um jantar dançante, no Clube Hebraica, em Laranjeiras. No local, 600 convidados - entre associados e seus familiares - se reuniram para comemorar a chegada de 2013, na companhia de amigos e ex-colegas de trabalho.



Goiânia / GO

A frente do som, a Orquestra Tupy animou os presentes durante toda a noite, cantando e tocando sucessos musicais dos anos 70 e 80. Ninguém ficou parado e a confraternização entrou madrugada à dentro. Parabéns a todos os organizadores deste belo evento!



Franca / SP



Rio de Janeiro / RJ

Bazar de Natal da APÓS-FURNAS



Entre os dias 3 e 7 de dezembro aconteceu, das 10h às 15h - no Bloco C do Escritório Central de FURNAS, mais um bazar de Natal da APÓS-FURNAS.

Neste ano, os estandes vieram com ainda mais opções de presentes - todos feitos por artesãos associados.

No final da semana, foram sorteados um cesta montada com brindes artesanais e um quadro pintado por uma de nossas associadas. Os ganhadores foram Leila Maria Porto Scheide e Romauro Leal Passos.

Como em todos os anos anteriores, esta edição foi um sucesso absoluto. A APÓS-FURNAS agradece o empenho de todos e parabeniza os artistas que participaram.

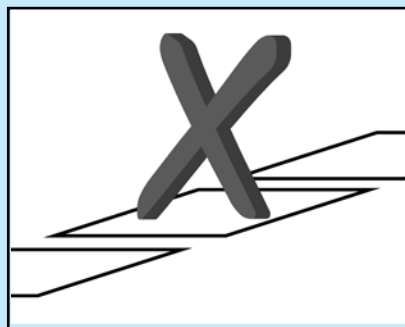
Atenção Associado

Para mantê-los a par de tudo o que acontece de importante na APÓS-FURNAS precisamos de sua contribuição, mantendo o seu cadastro sempre atualizado e completo.

Para facilitar a atualização, mande um e-mail para aposfurnas@aposfurnas.org.br ou ligue para a nossa associação (21. 2528-5024).

Endereço completo, telefones atuais e e-mail são dados importantes e facilitam a nossa comunicação.

Assembleia Geral Ordinária: Participe!



Está marcada para o **dia 21 de março de 2013** - quinta feira - às 9h30, no auditório de FURNAS, Rua Real Grandeza 219 - 2º andar, em Botafogo - RJ, a **Assembleia Geral Ordinária da APÓS-FURNAS**.

Na ocasião, serão apresentadas as **Contas e Balanços Contábeis do exercício de 2012 e o Orçamento Geral para 2013**. Em seguida, será realizada a eleição e posse dos novos Diretores e Conselheiros para a gestão 2013/2015.

As normas para a eleição estarão disponíveis através do site www.aposfurnas.org.br

A participação de todos é extremamente importante, porque é o momento em que os rumos da APÓS-FURNAS serão decididos. É nesta hora que você pode influir na condução da sua entidade, debater e propor novos caminhos.

Dignificação do aposentado

No dia 28 de novembro, a APÓS-FURNAS abriu suas portas para um amplo debate sobre a dignificação do aposentado. À frente do bate-papo, o professor de filosofia Jack - marido da associada Helinéa Coelho - propôs a criação de uma rede de expansão do conhecimento entre associados, pensionistas e futuros aposentados.

Direcionado também àqueles que se consideram "aposentados precoces", a ideia é organizar - em parceria com a associação - um amplo Projeto Educacional, oferecendo apoio para que se forme uma rede de "explicadores".

Dessa forma, cada participante teria mais uma chance de cultivar sua vocação profissional e se firmar útil à sociedade.

A SUA PREVIDÊNCIA



NOVOS DIREITOS PARA O EMPREGADO DOMÉSTICO

A Câmara aprovou a PEC que amplia os direitos trabalhistas dos empregados domésticos. No entanto, a proposta terá ainda que ser apreciada pelo Senado Federal. Por enquanto ela ainda não está vigente.

Entre os novos direitos os que ficarão valendo de imediato após aprovação serão a hora-extra, o adicional noturno e a jornada de trabalho de 44 horas semanais.

Pontos como a questão do FGTS, segundo a relatora e o presidente da seção, ainda precisarão ser regulamentados pelo governo antes de entrarem em vigor.

Fonte: NOLAR

Obrigações do Empregador Doméstico

Anotar a Carteira de Trabalho do empregado, devolvendo-a, devidamente assinada, no prazo de 48 horas. Deverão ser anotados: data de admissão, cargo ou função, salário contratado e posteriores alterações salariais, período aquisitivo, início e término de férias, data de desligamento do emprego,

espécie de estabelecimento, bem como os dados relativos à identificação do empregador.

É proibido ao empregador fazer constar da CTPS do empregado qualquer anotação desabonadora de sua conduta (art. 29, §§ 1º e 4º, da CLT). Constitui crime de falsidade, previsto no art. 299, do Código Penal, proceder a quaisquer anotações não verdadeiras na Carteira de Trabalho e Previdência Social.

Exigir do empregado apresentação do comprovante de inscrição no INSS. Caso o empregado não possua, o empregador deverá inscrevê-lo.

Preencher devidamente os recibos de pagamento dos salários, inclusive adiantamentos, sejam mensais ou semanais, solicitando assinatura do empregado no ato do pagamento, o qual deverá ser feito, o mais tardar, até o 5º dia útil do mês subsequente ao vencido (art. 459, § 1º, CLT). Quando a admissão ocorrer no curso do mês, efetua-se o pagamento proporcional aos dias trabalhados, no prazo referido, tomando-se os meses seguintes por inteiro.

O recibo deverá ser feito em duas vias, ficando a primeira via com o empregadore a segunda com o empregado. O pagamento do salário deve ser feito, em dia útil e no local do trabalho, em dinheiro ou mediante depósito em conta bancária, aberta para esse fim, com o consentimento do empregado, em estabelecimento próximo ao local do trabalho (arts. 465, 463, e 464, parágrafo único, da CLT);

Preencher devidamente os recibos referentes ao pagamento de férias e 13º salário.

Fornecer ao empregado via do recolhimento mensal do INSS.

Fonte: MTE - Ministério do Trabalho e Emprego

Para maiores esclarecimentos sobre esse e outros assuntos previdenciários, associados e pensionistas da APÓS-FURNAS podem entrar em contato com as nossas técnicas previdenciárias. O telefone é (21) 2528-5024. Ligue e agende uma visita.

PERFIL WALTER ROMULO RIBEIRO VIANNA



ANOS BEM VIVIDOS

Walter segue rigorosa rotina de exercícios e aconselha a todos a experimentarem uma vida mais saudável



Aos 21 anos de idade, ele dava seus primeiros passos na empresa em que ficou até o seu último dia de trabalho, 30 anos mais tarde. Contratado para o setor de Engenharia de FURNAS, Walter começou como topógrafo, no ano de 1966. Na época, FURNAS ainda ficava no Centro da cidade e os escritórios eram bem simples.

Tempos depois, mudaram-se para a sede em Botafogo. E apesar do seu jeito tranquilo, Walter conta que sentiu falta do agito das ruas do Centro.

Paralelo ao seu trabalho na empresa, Walter sempre se dedicou aos esportes. Há 20 anos pratica natação, musculação e vôlei. “Tive um princípio de hérnia de disco e o médico pediu que parasse com o vôlei”.

Além dos esportes, Walter cultiva um dom artístico que já lhe rendeu prêmios e muitos elogios: a pintura. Em seu apartamento na Tijuca, ele guarda dezenas de quadros a óleo e acrílico, além de retratos, que ele expunha e vendia em uma feira de Copacabana. “Os assaltos que via todos os dias me desanimaram, mas ainda penso em voltar”.

Casado com Liana há 29 anos e pai de dois rapazes, Walter mantém uma rotina de vida que serve de exemplo até para os jovens. “Acordo cedo, faço musculação e depois natação. Após o almoço e um descanso, vou para as minhas telas e, à noite, gosto de assistir filmes”. Outra paixão de Walter são as motos, que o acompanham há mais de 30 anos. Os tombos, ele contabiliza uns 10. “As quintas-feiras, me encontro com um grupo de motoqueiros para bater papo. Às vezes almoçamos juntos ou, nos fins de semana, viajamos de moto para alguma cidade por perto, como Búzios por exemplo”.

Por falar em viagens, Walter e Liana adoram conhecer novos lugares e culturas. Graças ao antigo trabalho da esposa em companhias aéreas, o casal desenvolveu o gosto pelo turismo. Já foram a China, Alemanha, França, Áustria etc. O plano deles é visitar ainda muitos outros países. Para Walter, o único problema é não poder levar na mala sua outra grande paixão: a moto. •

APÓS-FURNAS QUER TE OUVIR

Na próxima edição do jornal O Elo, gostaríamos de publicar as suas dúvidas, elogios, críticas ou sugestões. Mande o seu comentário para o APÓS-FURNAS pelo Correio, internet (aposfurnas@aposfurnas.org.br) ou pelo fax (21) 2286-8267 e nós responderemos. Nosso endereço é Rua Real Grandeza, 219, prédio anexo, sala 202 - Botafogo - Cep 22281-035. Aproveite e visite o nosso site www.aposfurnas.org.br.

A APÓS-FURNAS se reserva o direito de publicar ou não as questões enviadas, após análise de conteúdo.

O ELO

BOLETIM INFORMATIVO DA APÓS-FURNAS



Os artigos assinados são de responsabilidade dos seus autores e não representam, necessariamente, a opinião deste informativo.

Editora-chefe Tatiana Guedes MTB 21307
Impressão 4.000 exemplares

ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS DE FURNAS

Sede Administrativa Rua Real Grandeza 219 Prédio Anexo sala 202 - Botafogo - Rio de Janeiro - RJ - Cep:22281-035

Telefones: (21) 2528.5024 | 4477 | 4999 | Fax: 2286.8267

Sede Social Rua Diniz Cordeiro 26, Rio de Janeiro - RJ Cep:22281-100 | Telefone: (21) 2579.3852

www.aposfurnas.org.br • aposfurnas@aposfurnas.org.br

Diretoria Executiva: **Diretor Presidente** Oldegar Sapucaia • **Vice-Presidente** Alfredo de Azevedo Alves • **Diretora-Social** Isaura Ferreira Brandão • **Vice-Diretora Social** Olinda Maria Campos da Silva • **Diretora Administrativa** Arlete Simões José • **Vice-Diretora Administrativa** Elisabete Gigante Lannuzzi • **Diretora Financeira** Sonia Maria Felix de Oliveira • **Vice-Diretor Financeiro** Sylvio Amaro da Silva Filho