

## NOVA DIRETORIA ASSUME APÓS-FURNAS

No último dia 21 de março, iniciou-se uma nova fase na APÓS-FURNAS. Através da Assembleia Geral Ordinária, realizada no Auditório do Escritório Central de FURNAS, foi eleita uma nova Diretoria Executiva, além de novos membros para o Conselho Deliberativo e Fiscal.

Na ocasião, Alfredo Alves foi empossado diretor presidente da APÓS-FURNAS e, como vice-presidente, Humberto Ferreira da Costa. A lista completa dos novos membros da Diretoria está na página 03, na coluna Fique Por Dentro.

Entre outras diversas atribuições, a nova diretoria promete continuar a luta justa e árdua iniciada há 28 anos, com o nascimento da Associação dos Aposentados de FURNAS.

Além de seguir na batalha por melhorias para nossos aposentados e pensionistas, também é

comprometimento da APÓS-FURNAS informá-los - através do "O ELO" - cada pleito, eventos e conquistas.

Em seu primeiro discurso como diretor presidente da APÓS-FURNAS, Alfredo Alves agradeceu a toda equipe e aos novos membros do Conselho, e garantiu dar maior espaço aos representantes das áreas regionais da APÓS-FURNAS.

Por fim, citou o imenso aprendizado que obteve com seus antecessores e, como não poderia deixar de ser, enalteceu a importância da participação ativa dos associados e pensionistas. "Estejam conosco, nos dêem apoio para que possamos fazer um trabalho ainda mais intenso", concluiu. Portanto, fiquem atentos às novidades e participem com sugestões ou críticas.

### Diretoria Executiva



**ENTENDA MELHOR O SEU PLANO DE SAÚDE**

Saiba mais • Página 06 >>>

**PERFIL: O ASSOCIADO JOSÉ AMIN CONTA SUA HISTÓRIA**

Saiba mais • Página 08 >>>

## HIDROGINÁSTICA PARA TODOS

Praticada em piscinas de clubes e academias, a aula de hidroginástica faz sucesso entre a terceira idade

Trazida para o Brasil em 1980, a hidroginástica é um exercício sem contraindicações e serve para quem está acima do peso ou em idade avançada.

Por ser praticada na água - o que reduz em 90% o peso do corpo - a modalidade não causa impactos fortes, evitando assim o risco de lesões nas articulações e ligamentos. Além de ser uma excelente opção para pessoas que levam uma vida muito agitada e têm pouco tempo para a prática de exercícios: uma aula dura em média 45 minutos.

A hidroginástica serve para atletas em treinamento, gestantes, pessoas que estão se recuperando de lesões, acima ou abaixo do peso, ou ainda, aquelas com algum tipo de deficiência.

A combinação de exercícios melhora a capacidade aeróbica, dá resistência e força muscular, flexibilidade e é um ótimo modo de interação e divertimento, principalmente, em dias quentes.



Muito procurada por idosos e gestantes, a hidroginástica vem se tornando a aula “queridinha” das academias. Segundo Hellen Pacheco, professora da modalidade há oito anos, o que os alunos buscam nas aulas de hidro é um modo divertido de manter o corpo em movimento, sem correr o risco de se machucar. “Para os idosos, é um

excelente exercício de queima calórica e aumento de flexibilidade”, conclui.

Os principais grupamentos musculares trabalhados na hidroginástica são: glúteos, braços, pernas, abdômen e costas. E para um melhor rendimento físico, a dica é manter uma frequência entre 70% e 85% da sua capacidade total. Para perder peso e queimar gorduras, o ideal é que a frequência cardíaca fique entre 55% e 70%. Procure fazer, pelo menos, três aulas de 45 minutos por semana. •

### BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA

- > Pessoas tímidas podem se favorecer deste tipo de interação, se soltar mais e até eliminar a inibição;
- > Melhora a capacidade aeróbica, a resistência cardiorespiratória, a força muscular e a flexibilidade;
- > Gasto calórico por volta de 400 kcal/hora;
- > Melhora os níveis de força e o desenvolvimento dos principais grupos musculares;
- > Aumenta a circulação sanguínea e a resistência do sistema cardiorespiratório;
- > Aumenta o bem-estar em geral;
- > Pode ser feita em qualquer hora do dia. Especialistas sugerem alimentos leves antes da aula;
- > Tonifica os músculos, torneando braços, pernas e glúteos;
- > Melhora a flexibilidade das articulações.

## FIQUE POR DENTRO



### APÓS-FURNAS tem nova diretoria



No Auditório do Escritório Central de FURNAS aconteceu a apresentação do Relatório Anual de 2012



Após a posse do diretor presidente, os demais membros da Diretoria e do Conselho foram apresentados ao público

Aconteceu no último dia 21 de março, no Auditório do Escritório Central de FURNAS, a Assembleia Geral Ordinária para aprovação das Contas e Balanço Anual de 2012 e do Orçamento Geral para o exercício de 2013. Ainda na ocasião, ocorreram as eleições e posse da nova Diretoria Executiva, além dos Conselhos Deliberativo e Fiscal para o biênio 2013/2015.

Orgulhosos da grande participação de seus associados – não apenas do Rio de Janeiro, como também de várias cidades onde a associação está presente – a APÓS-FURNAS teve suas contas aprovadas por unanimidade e, através do voto de

seus associados, empossou Alfredo Alves, como diretor presidente.

Entre os assuntos mais debatidos durante a AGO, a implantação de um novo Plano de Custeio e os caminhos do PLAMES se destacaram como atuais problemas a serem solucionados o mais breve possível. Oldegar Sapucaia, em seu último discurso como presidente da APÓS-FURNAS, citou as diversas batalhas travadas em prol do associado e aproveitou para agradecer a ajuda de sua equipe e parceiros.

Ciente da responsabilidade de continuar a luta pelos direitos de seus associados e pensionistas, o presidente eleito conta com o apoio do Conselho Deliberativo, Fiscal e da nova Diretoria Executiva, composta por Humberto Ferreira da Costa (vice-diretor presidente), Mario Pasquale Bellafronte (diretor financeiro), Helton Gama de Carvalho (vice-diretor financeiro), Paulo Roberto Nogueira (diretor administrativo), Sylvio Amaro da Silva Filho (vice-diretor administrativo), Isaura Ferreira Brandão (diretora social) e Olinda Maria Campos da Silva (vice-diretora social). Posteriormente, foram eleitos Sonia Maria Felix de Oliveira (presidente do Conselho Fiscal), Nelson Bonifácio Pereira (presidente do Conselho Deliberativo), Geovah Ubirajara Amaral Machado (vice-presidente do Conselho Deliberativo) e Sebastião José de Mattos (secretário do Conselho Deliberativo).

A nova Diretoria já deu o primeiro passo: no mês de abril, reuniu-se com o presidente de FURNAS, Flavio Decat.



Alfredo Alves, diretor presidente da APÓS-FURNAS, em seu primeiro discurso

## APÓS-FURNAS em encontro com o presidente Flavio Decat



No dia 16 de abril, a nova diretoria e a presidência do Conselho Deliberativo da APÓS-FURNAS - liderada pelo diretor presidente, Alfredo Alves - se reuniram com o presidente de FURNAS, Flavio Decat.

O principal motivo do encontro foi apresentar a recém-eleita Diretoria da Associação dos Aposentados e pedir atenção às questões relacionadas aos aposentados e pensionistas, especialmente quanto ao Plano de Saúde e o Plano de Custeio.

A diretoria da APÓS-FURNAS aproveitou a ocasião para agradecer também a parceria no projeto “Revivendo FURNAS”, no qual associados e pensionistas estão tendo a oportunidade de conhecer de perto Usinas Hidrelétricas, como a de Funil.

## Novo Estatuto da APÓS-FURNAS

O Conselho Deliberativo já aprovou a indicação de membros da APÓS-FURNAS para a formação de uma comissão, encarregada da revisão e reformulação do Estatuto da Associação.

Entre os nomes estão: Alzira Silva de Souza, Jorge Roberto Braga, Julo de Miranda, Sebastião José de Mattos, Sonia Maria Felix de Oliveira e Willy Correa Ramos.

A última reformulação do documento foi realizada em 2006. Portanto, tornou-se urgente a necessidade de modernização e ampla revisão do documento.

## Reunião dos representantes regionais da APÓS-FURNAS



Aconteceu nos dias 20 e 21 de março, o XV ENCONTRO NACIONAL DOS REPRESENTANTES DA APÓS-FURNAS NAS ÁREAS REGIONAIS. A reunião tem como objetivo promover uma maior interação entre os representantes das áreas regionais, além de ser uma excelente oportunidade para que todos participem com sugestões e críticas sobre assuntos de interesse dos nossos aposentados.

No primeiro dia do evento, o assessor da Presidência de FURNAS, Pedro Franco, fez uma palestra em que o tema principal foi o PLAMES - assunto que gerou muitas discussões e esclarecimentos.

Logo em seguida, Pedro Trotta - coordenador no Comitê do PLAMES - trouxe também aos representantes regionais algumas notícias sobre o Plano de Saúde. A partir de então, todos os presentes puderam formular perguntas para os palestrantes.

Na parte da tarde foi a vez da Diretora Ouvidora da FRG, Tania Vera, conversar e esclarecer mais dúvidas. Oldegar Sapucaia encerrou o ciclo de palestras e reforçou a importância da presença e participação dos associados regionais.

No dia seguinte, no Auditório de FURNAS, os Representantes das Regionais também participaram ativamente da Assembleia Geral Ordinária.

O XV Encontro foi encerrado com um jantar de confraternização entre os Representantes das Regionais e membros da APÓS-FURNAS do Rio de Janeiro.

## Projeto Revivendo FURNAS faz sucesso entre os associados



Batizado com o nome de “Revivendo FURNAS”, o projeto criado por FURNAS, em parceria com a APÓS-FURNAS e ASEF, vem agradando os associados e sendo estudado como uma parceria permanente para a organização de passeios futuros.

No último dia 9 de abril - segunda vez neste ano - o projeto levou um grupo de aposentados e pensionistas para uma visita a Usina Hidrelétrica de FUNIL e ao Horto Florestal de FUNIL.

Segundo os visitantes, a vista deslumbrante, contornada por um belíssimo lago que decora toda a região foi espetáculo à parte. O *tour* foi finalizado com um saboroso almoço.

### Atenção associados

Para que você fique a par de tudo o que acontece na APÓS-FURNAS precisamos de sua contribuição, mantendo o seu cadastro sempre em dia.

Para facilitar a atualização frequente de seus dados, envie e-mail para [aposfurnas@aposfurnas.org.br](mailto:aposfurnas@aposfurnas.org.br) ou ligue para a nossa Associação (21. 2528-5024). Seu endereço completo, telefones atuais e e-mails são dados importantes para nós.

### Brindes aos associados

Associados do Rio de Janeiro ainda poderão retirar seu brinde personalizado da APÓS-FURNAS na sede administrativa. A data limite é até 1º de agosto de 2013.

## Todo cuidado é pouco

Aproveitamos o espaço para alertar os nossos associados e pensionistas sobre correspondências, que vêm sendo enviadas por associações, propondo ingresso em processos contra a Previdência Social. Mais uma vez, alertamos: Cuidado com o canto da sereia!

## Você conhece os seus direitos?

No Brasil, o Estatuto do idoso foi uma iniciativa do Projeto de lei nº 3.561 de 1997, de autoria do então deputado federal, Paulo Paim, e o resultado de uma grande conquista para a população idosa e para a sociedade.

Entre uma extensa lista, o idoso possui direito à liberdade, dignidade, integridade, educação, saúde, a um meio ambiente de qualidade, entre outros direitos fundamentais (individuais, sociais, difusos e coletivos).

Cabe ao Estado, sociedade e família dos idosos a responsabilidade pela proteção e garantia desses direitos. Em nosso site ([www.aposfurnas.org.br](http://www.aposfurnas.org.br)) disponibilizamos um link com todos os itens. Acesse e conheça seus direitos.

## Vovôley em Copacabana

Atendendo pelo criativo nome de Vovôley, o jogo praticado nas areias da praia de Copacabana, vem tirando jovens senhores do sofá e levando-os à prática de exercício físico e divertido convívio social. Ao todo, já são 40 sócios que “brincam” por ali diariamente, exercitando os músculos, a flexibilidade, e o melhor, fazendo amigos.

O idealizador do esporte chama-se Alno e, claro, é um bravo associado da APÓS-FURNAS. Ele nos conta que cada time é formado por quatro jogadores e para se tornar um dos adeptos da brincadeira - com direito a jogar de segunda a sexta, além de frequentar a barraca, instalada próxima a rede de vôlei - existe um período de experiência de três meses. O valor da mensalidade é de R\$ 30,00. Os interessados podem entrar em contato com o próprio Alno, através do e-mail: [alno@globocom.com](mailto:alno@globocom.com) ou acessar o blog: [vovoley.wordpress.com](http://vovoley.wordpress.com). A rede fica na Avenida Atlântica, em frente ao número 2536.

## OS CAMINHOS DO PLAMES

O aumento da mensalidade e possíveis melhorias no uso do PLAMES continuam sendo pautas de assembleias e debates na APÓS-FURNAS. No último dia 24 de abril, aposentados e pensionistas reuniram-se para debater com o Pedro Ernesto – representante da APÓS-FURNAS no Comitê do PLAMES – e Pedro Franco, assessor da Presidência de FURNAS, os novos rumos do Plano de Saúde.

Na primeira parte da reunião, Pedro Ernesto apresentou gráficos, além de dados importantes e custos do PLAMES. O projeto de Otimização do Plano também foi amplamente discutido. Em seguida, foi a vez do assessor Pedro Franco ouvir os associados e dar explicações sobre o andamento dos projetos de mudança do Plano.

Em conversa com “O ELO”, Pedro Ernesto – que também faz parte do Conselho Deliberativo da APÓS-FURNAS – fez um resumo dos principais questionamentos sobre o PLAMES e possíveis soluções para este que vem sendo um dos principais problemas entre aposentados e pensionistas.

## PLAMES: PROBLEMAS E SOLUÇÕES

*Por: Pedro Ernesto*

Acabamos de passar pelo aumento da tarifa do nosso plano de saúde e estamos preocupados com os seus custos. Nós, aposentados, estamos quase todos na faixa de idade final (acima dos 59 anos) contribuindo com os valores mais altos.

A Gerência de Saúde da FUNDAÇÃO REAL GRANDEZA apresentou há alguns anos uma proposta de Otimização do PLAMES que listava uma série de ações com vistas a aumentar o controle técnico-administrativo do plano, a saber: unificação da sua administração na FRG, disponibilização da Central de Regulação (orientações e autorizações) a todos os usuários, centralização da compra de material cirúrgico e outros de altíssimo valor, conseguindo maior poder de negociação, intensificação da auditoria interna e externa e implantação da reciprocidade com a CASSI, em locais onde não tivéssemos rede credenciada. A FRG já começou a realizar muitas destas ações, no entanto, por diversos motivos, falta muito a ser feito.

Ações necessárias são muitas:

- Ações de Recursos Humanos nas patrocinadoras: é necessária a oxigenação com gente jovem, não só das empresas como também do PLAMES. Maior interesse com a saúde dos ativos, com o incremento de ações preventivas de combate ao sedentarismo/obesidade, hipertensão arterial, diabetes e a reativação dos programas de combate ao tabagismo e as drogas lícitas e ilícitas;

- Intensificação de ações preventivas;

- Entre as pessoas que estejam desassistidas por familiares: disponibilizar serviços de cuidadores de doentes, enfermeiros e médicos, mantendo o paciente em boas condições de saúde e evitando

internações desnecessárias, incrementando ações de gerenciamento de doentes crônicos;

- Ações anteriores à internação: disponibilizar atendimento em casa com ambulâncias, evitando-se procedimentos e internações desnecessárias;

- Revisão da rede credenciada do plano: levando em conta modernos requisitos técnicos de saúde, protegidas de pressões políticas e estabelecimento de parcerias com prestadores de serviço;

- Incremento das ações de auditoria de todos os atendimentos realizados: ela deve acompanhar a formação da conta hospitalar envolvendo o usuário e seus familiares. Estabelecimento de rotina de envio de informação resumida ao usuário ou a seus familiares, após a cobrança do procedimento ou da internação sobre procedimentos de alto custo que o usuário ou o familiar podem confirmar;

- Estabelecimento de parâmetros de qualidade e de utilização em saúde;

- Incentivo ao uso de um médico clínico por todos os usuários do PLAMES;

A APÓS-FURNAS, em ação coordenada com os Conselheiros Eleitos da FRG continua a pressionar para a solução da questão, principalmente após o fim do Grupo de Trabalho de Furnas – FRG, que repensou o Plano de Saúde da empresa e o PLAMES.

Esperamos que a implantação destas e outras medidas ajude a controlar a alta excessiva do nosso PLAMES, extremamente importante para cada um de nós e para nossos familiares.

## PROJETO AMAP



O projeto AMAP (Programa de Apoio Médico aos Aposentados e Pensionistas das Empresas do Sistema ELETROBRAS) continua em debate. No último dia 03 de maio, presidentes e membros das Associações dos aposentados do sistema Eletrobras (APOSEN, APEL, APÓS-FURNAS, APOSCHESF e AAPE) se reuniram na APEL para encaminhar uma carta ao Dr. Gilberto Carvalho – ministro-chefe da Secretaria Geral – solicitando urgente audiência.

A AMAP começou a ganhar forma no fim de 2009, quando aposentados e pensionistas iniciaram uma série de críticas aos Planos de Saúde. Com o intuito de reduzir as mensalidades e dar maior qualidade aos Planos, representantes de Associações de Aposentados do sistema Eletrobras decidiram se unir.

Ainda em 2009, após um pedido formal, encaminhado ao então presidente da Eletrobras, o projeto passou a ser visto, cada vez mais, com maior seriedade e comprometimento. No ano de 2010, o projeto já estava consolidado.

O pedido – abaixo assinado por mais de 6 mil aposentados do setor elétrico – foi enviado ao presidente da ELETROBRAS e ao coordenador da AMAP.

Sempre contando com uma consultoria especializada no assunto, o projeto AMAP passou a reunir, periodicamente, todos os representantes das Associações de Aposentados do sistema elétrico.

Através de críticas, opiniões e questionamentos, o intuito desses encontros é estender os benefícios de saúde aos empregados inativos. Continuar nesta batalha é um dos principais objetivos da APÓS-FURNAS e qualquer decisão será comunicada aos nossos associados.

## A SUA PREVIDÊNCIA

### COMISSÃO DO SENADO APROVA DESAPOSENTADORIA

A Comissão de Assuntos Sociais do Senado aprovou o projeto de lei que permite a chamada desaposentação. Se aprovado, o aposentado pelo Regime Geral de Previdência Social, tanto por tempo de contribuição, como por idade ou aposentadoria especial, poderá renunciar ao benefício, voltar a trabalhar e requerer nova aposentadoria quando achar conveniente. Como foi aprovada na forma de substitutivo apresentado pelo senador Paulo Davim (PV-RN), a matéria ainda será examinada pela CAS, em turno suplementar de votação.

De acordo com o projeto de lei, é assegurada a contagem do tempo de contribuição e recálculo do benefício para uma nova aposentadoria. Pelo substitutivo, ao renunciar à aposentadoria, o segurado não precisa devolver os valores recebidos, uma vez que teve direito aos valores recebidos.

A medida já é assegurada aos servidores públicos pelo Regime Jurídico Único (Lei 8112/90), afirma o senador Paulo Paim (PT-RS) autor do projeto, ao justificar a proposta. Assim, o senador explica que foi preciso alterar a lei que trata dos Planos de Benefícios da Previdência Social (Lei 8.213/1991) para permitir a renúncia à aposentadoria também aos demais trabalhadores.

O senador disse que a desaposentadoria é buscada tanto pelos trabalhadores que se aposentam mais jovens por terem começado a contribuir cedo, como pelos que optaram pela aposentadoria proporcional.

Para o advogado Theodoro Vicente Agostinho, membro da Comissão de Seguridade da OAB-SP, o projeto poderá desafogar a Justiça. “Sendo o projeto aprovado em sua totalidade, causará o mesmo um grande desafogamento do Judiciário, pois hoje certamente a ação de desaposentação é uma das mais recorrentes na Justiça Federal e trás uma vitória significativa para todos aqueles que defenderam a tese desde o início”.

**PLS 91/2010**

**Revista Consultor Jurídico, 4 de abril de 2013**

## PERFIL JOSÉ AMIN



## EM PROSA E VERSO

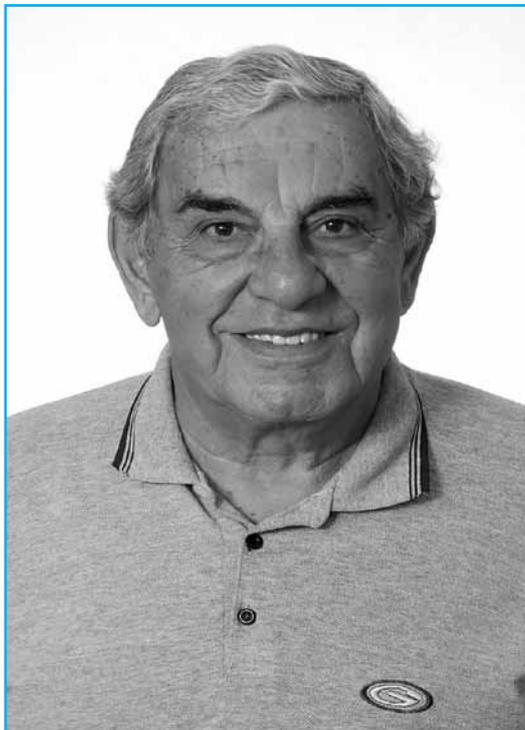
Associado da APÓS-FURNAS desde 1987, José Amin enaltece a lealdade de seus ex-companheiros de FURNAS

Poeta e excêntrico. Assim se autodefine José Amin. Nascido em Franca, São Paulo, ele entrou em FURNAS em 1966 e por lá permaneceu durante 18 anos, até aposentar-se. Exerceu as funções de Auxiliar de Escritório, em Estreito, e Auxiliar Administrativo, em Marimbondo, onde ficou de 1969 até 1984.

Apaixonado por poesia, literatura e música lírica, em 1989, Amin foi convidado para publicar seus sonetos e versos no *Comércio da Franca*. Por lá ficou até 2006, quando o proprietário do jornal veio a falecer.

Logo em seguida, ele foi encantar a todos com suas belas palavras no jornal *Diário da Franca* - onde escreve poemas e sonetos de temas diversos até hoje.

Convidado para ser o entrevistado desta edição do O ELO, José Amin nos enviou vários de seus poemas e textos publicados. Entre eles, especialmente para a APÓS-FURNAS, uma carta, escrita a mão - e em forma



de soneto - onde nos conta um pouco de sua infância, criação e admiração pela mãe, de origem libanesa.

Dos tempos em FURNAS, ele se lembra, saudoso, do profissionalismo e das amizades leais que fez ao longo dos anos. "Na minha carreira não existiu e nem existirão dois pejorativos: o termo ruim e a tal de rotina", nos conta ele.

Casado com Maria de Lourdes desde 1960, com dois filhos, três netos e um bisneto, o aposentado garante que não mudou muito a sua rotina desde que se aposentou.

Associado da APÓS-FURNAS desde 87, José dedica grande parte de seu tempo lendo e ouvindo suas canções preferidas, em companhia da família, amigos e, claro, está sempre atento a tudo o que é belo. "Beleza, essencial a tudo". E o melhor é que, atualmente, os amigos são os veteranos barrageiros. Exatamente como ele. •

## 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](mailto: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](http://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.

**Colaboradoras** Edilane Espinosa e Rejane Paranhos  
**Jornalista responsável** 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](http://www.aposfurnas.org.br) • [aposfurnas@aposfurnas.org.br](mailto:aposfurnas@aposfurnas.org.br)

**Diretoria Executiva:** **Diretor Presidente** Alfredo de Azevedo Alves • **Vice-Diretor-Presidente** Humberto Ferreira da Costa • **Diretora Social** Isaura Ferreira Brandão • **Vice-Diretora Social** Olinda Maria Campos da Silva • **Diretor Administrativo** Paulo Roberto Nogueira • **Vice-Diretor Administrativo** Sylvio Amaro da Silva Filho • **Diretor Financeiro** Mario Pasquale Bellafrente • **Vice-Diretor Financeiro** Helton Gama de Carvalho