

MAIS UMA VEZ O PLAMES

Infelizmente, temos que voltar ao assunto.

Na realização do Projeto Sustentabilidade da Nova Gestão da FRG, em outubro de 2009, entre os assuntos abordados, o PLAMES lá estava. Temos acompanhado o andamento do Projeto, porém, estudos e mais estudos são realizados e ainda não se chegou a alguma conclusão.

Por outro lado, o Projeto AMAP - APOIO MÉDICO AOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS DAS EMPRESAS DO SISTEMA ELETROBRAS, que trata do Plano de Saúde para os Aposentados e Pensionistas do Sistema Eletrobras, foi entregue oficialmente em 13/04/2012, à Eletrobras, durante reunião que contou com a presença de representantes de todas as empresas do sistema Eletrobras, além dos Presidentes das Associações de Aposentados.

O Projeto consiste na concessão de subsídio aos atuais aposentados, em percentuais que variam de 20% a 65% sobre o custo dos atuais planos, de acordo com o nível de renda de cada um, o que traria um expressivo alívio ao bolso dos aposentados.

Ao Conselho de Administração da Eletrobras, caberia o papel de aprovar o Projeto, para prosseguir nos órgãos a que ainda deverá ser submetido, e apesar das cobranças não temos uma posição a respeito.

Desde 2012, foi criado em Furnas o Grupo de Trabalho Saúde, com o objetivo de realizar estudos

e propor medidas de otimização para o nosso Plano de Saúde. Algumas das propostas foram: unificação da sua administração na Fundação Real Grandeza; disponibilização da Central de Regulação para orientações e autorizações a todos os usuários entre outras.

O nosso representante no Comitê do PLAMES, que tem lutado obstinadamente pela conclusão dos trabalhos, relata que obstáculos são criados, possivelmente por uma resistência de algum grupo de Furnas contra a liberação do controle das atividades de saúde. Está tudo pronto? O projeto foi apresentado às diretorias de Furnas e da Fundação Real Grandeza?

O contrato de parceria já foi elaborado? O que mais resta?

Estamos às vésperas de um novo reajuste de nossa mensalidade. É muito provável que deverá variar de (20%) a (30%). Como ficaremos se o reajuste de nossos complementos de aposentadoria foi de 5,56%?

Após anos de dedicação à empresa que ajudamos a construir, no momento em que mais necessitamos dela para manter uma qualidade de vida, ficamos órfãos.

Diretoria Executiva

**O CIRG E OS
INVESTIMENTOS DA FRG**

Saiba mais • **Página 04 e 05 >>>**

**PERFIL: WALTER CHAVARRY
E SUA ARTE**

Saiba mais • **Página 08 >>>**

VOCÊ ESTÁ FICANDO VELHO?



Ao contrário do que muitos pensam, a velhice pouco tem a ver com a nossa idade cronológica. Saiba como aproveitar o passar dos anos com mais saúde e jovialidade.

Às vezes a velhice se instala de forma silenciosa. Por isso, é fundamental estar atento aos sinais. De acordo com os Indicadores de Fragilização na Velhice para o Estabelecimento de Medidas Preventivas, da professora Yeda Aparecida de Oliveira Duarte, devem ser observados cinco pontos:

- 1 - Caminhar mais lento, passos menores, diminuição do equilíbrio;
- 2 - Perda do apetite e ou de peso (cerca de 5% em um ano);
- 3 - Fadiga constante, ficar parado a maior parte do tempo;
- 4 - Diminuição da força muscular;
- 5 - Perda de interesse pelas atividades diárias, humor variável.

Vitalidade emocional e mental

A saúde emocional e mental está intimamente relacionada à saúde física, já que a mente tem grande poder sobre o corpo. O estado físico também afeta o modo como nos sentimos e agimos. Por isso, o convívio social pode fazer grande diferença na forma como você se sente. Com o passar dos anos, é natural que você deixe de fazer algumas atividades. O importante é não

ficar sem fazer nada e, sim, substituir as atividades. Se você corria e não tem mais pique para isso, busque outras formas de se exercitar: caminhe, ande de bicicleta, nade.

Atividade física: proteja e melhore sua saúde emocional e cognitiva através de exercícios físicos regulares. Enquanto a prática de exercícios produz mudanças químicas no corpo que melhoram o humor e o estado geral das pessoas, o sedentarismo pode trazer ou ampliar

problemas como depressão, ansiedade e estresse.

Atividade social: mantenha contato com amigos e familiares. Procure sair de casa e fazer programas prazerosos com quem você gosta. Pessoas que têm uma boa rede de amigos e um convívio social ativo têm mais chances de terem sucesso quando passam por um problema de saúde do que aquelas que vivem isoladas.

Atividade mental: proteja ou melhore sua memória e inteligência.

Desafie sua inteligência diariamente. Leia, aprenda a tocar um instrumento ou a falar uma nova língua, faça palavras cruzadas, monte quebra-cabeças, jogue jogos de estratégia com seus amigos. Assim como o corpo, o cérebro precisa se manter ativo.

Ajude sua memória. Escreva datas, nomes e outras informações importantes que você geralmente esquece. Coloque seus itens de uso diário, como óculos e chaves, sempre no mesmo local. Quando aprender um novo nome, repita-o para fixá-lo em sua memória.

Previna o aparecimento da depressão:

Faça exercícios físicos e mantenha o convívio social;
Não fume.

AÇÃO DO FGTS - TR

Qualquer trabalhador que teve saldo nas contas do FGTS, a partir de janeiro de 1999 (não importa se aposentado ou ainda na ativa), tem legitimidade ativa para ingressar com a ação revisional de forma individual, através de advogados de sua confiança. A ação tem por objetivo requerer o pagamento da diferença do saldo do FGTS, decorrente da incorreta aplicação da TR como índice de correção monetária aplicado aos saldos constantes nas contas de FGTS. Tirem suas dúvidas com as perguntas e respostas abaixo:

1- Gostaria que me explicasse que ação é essa.

É sabido que a Taxa Referencial (TR) é o índice aplicado pela Caixa Econômica Federal (CEF) para corrigir as contas do FGTS sendo que esta taxa desde o ano de 1999, por pura intervenção política econômica que vem costurando meios/atalhos para frear a inflação - do governo não vem sendo aplicados os números da inflação anual, logo o saldo contido no FGTS também não é remunerado corretamente desde essa data. Temos estudado e constatamos que a partir de 1999 a TR começou a ser reduzida paulatinamente a ponto de ter chegado a 0% no mês de setembro de 2012.

2- Quem tem direito a esta ação? E quem não tem?

Todos os empregados que contribuem para o FGTS no período entre 01/1999 até os dias atuais têm direito. Não tem direito, todos que se aposentaram antes de 1999.

3- No caso qual é o prazo prescricional?

A prescrição são de 30 anos, logo, todos que estavam ou estão trabalhando desde 1999 tem o direito de ajuizar a ação.

4- Para ajuizar a ação é necessário ter os extratos do FGTS?

Sim, é necessário ter os extratos para que possamos realizar os cálculos que são confeccionados por um contador. Caso não tenho os extratos, o correto é se dirigir até uma agência da CEF e requerer cópia de todos. Ocorre que a CEF tem demorado muito, muito mesmo para atender esse pedido, assim, como solução estamos ajuizando para quem não tem os extratos a mesma ação, apenas com um pedido a mais que é a apresentação dos extratos em Juízo.

5- Quais são os documentos que preciso apresentar?

Xerox do RG; CPF; Comprovante de residência; Carteira de trabalho (foto, qualificação, contrato de trabalho, FGTS E PIS /PASEP); extratos do FGTS e 3 últimos contracheques

6- Quanto o escritório está cobrando para o ajuizamento desta ação? Qual o percentual de honorário? E como os honorários são pagos?

O escritório irá cobrar despesas iniciais, na assinatura do contrato. O percentual pago a título de honorários é de 15% a 20% . O pagamento é feito de forma imediata, ou seja, no ato do crédito do Autor por meio de DOC ou TED, destacando que aqueles que não puderem sacar o FGTS porque são empregados ativos deverão pagar da mesma forma.

7- Para ajuizar a ação eu tenho que recolher custas?

Vamos supor que o pagamento das custas na Justiça Federal está relacionado diretamente ao valor econômico do pedido. Se a soma dos pedidos for até R\$ 43.440,00 o rito a ser seguido é o dos Juizados Especiais, que não tem pagamento de custas no início do processo. Agora, se o valor for superior ao de R\$ 43.440,00 o rito a ser seguido passa a ser o ordinário, ou seja, a ação tramitará perante uma das Varas Federais. Neste último caso a distribuição da ação é precedida pelo recolhimento de custas que seriam de R\$ 434,40.

8- Eu posso requerer a gratuidade de justiça?

Em ambos os casos é possível requerer a gratuidade, no entanto, para ser deferida é necessário demonstrar que não há como arcar com as custas. Geralmente essa prova é realizada por meio dos últimos três contracheques.

9- As ações serão ajuizadas em grupo ou individualmente?

As ações serão ajuizadas em grupos, pois, a soma dos valores individuais de cada um possibilitará a sua distribuição na Vara Cível, ainda os possíveis custos futuros poderão ser divididos.

Fonte: Profissionais do Direito Trabalhista

O CIRG E OS INVESTIMENTOS DA REAL GRANDEZA



Ivan Mourão - membro do CIRG indicado pela APÓS-FURNAS

O principal objetivo dos investimentos da REAL GRANDEZA é assegurar a solvência dos seus planos de benefícios previdenciários, o que exige dos gestores um rigoroso controle de riscos, aliado à busca da desejável rentabilidade, sem prejuízo da necessária segurança.

Vê-se logo que não é tarefa fácil a gestão de investimentos na Real Grandeza, demandando do órgão gestor muita disciplina e capacidade, e do CIRG - Comitê de Investimentos da REAL GRANDEZA o aprofundamento das discussões em torno da escolha das melhores práticas no processo de investimentos, a partir da Política de Investimentos aprovada pelo Conselho Deliberativo.

O CIRG é um órgão colegiado cuja finalidade é avaliar, aprovar e monitorar a aplicação dos

recursos da Real Grandeza. As suas atribuições são muito abrangentes e não é exagero dizer que nada que diga respeito a investimentos escapa ao seu crivo, o que o torna de fundamental importância para os participantes e assistidos dos fundos de previdência geridos pela FRG, por isso, dentre os seus nove membros, figuram um representante dos participantes, indicado pela ASEF, e um representante dos assistidos, indicado pela APÓS-FURNAS. Os demais membros são os cinco diretores da Real Grandeza e dois conselheiros indicados pelo seu Conselho Deliberativo. O CIRG se reúne ordinariamente a cada quinzena e extraordinariamente sempre que convocado.

A Diretoria de Investimentos - DI é o órgão encarregado da gestão dos fundos da Real Grandeza e precisa trabalhar em estrita consonância com o CIRG para atingir os objetivos almejados. Todo o processo de investimentos é disciplinado por manuais aprovados pelo CIRG e pelo Conselho Deliberativo, que tornam as estratégias utilizadas muito seguras e bem documentadas. Todavia, em que pesem todas essas salvaguardas, também é preciso blindar a Real Grandeza contra ingerências externas, que sempre pairam sobre os nossos fundos. Ainda está marcado na nossa memória o assédio que a Real Grandeza sofreu, em 2009, por parte de conhecida liderança política, que exigiu grande mobilização dos participantes.

Atualmente, o processo de recepção de propostas de investimentos exige que elas sejam feitas às claras, tornando mais difíceis as pressões sobre os membros da DI. As propostas de investimentos em ativos podem ser prospectadas pela própria DI ou apresentadas por agentes externos, pessoas físicas ou jurídicas, representantes de instituições financeiras ou gestores de ativos, por meio de e-mail ou contato telefônico. Em alguns casos os proponentes solicitam uma reunião na REAL GRANDEZA para apresentar as características dos ativos e os agentes

envolvidos na sua operação. Cabe aqui um destaque especial para o fato do Diretor de Investimentos não participar dessas reuniões, já que ele é integrante do CIRG, que será mais tarde chamado a opinar sobre a proposta. Em outras ocasiões os técnicos da Real Grandeza podem ser convidados para apresentações de ativos em reuniões externas, onde geralmente também estão presentes técnicos de outras fundações ou gestores de recursos.

As propostas recebidas que atendem às Políticas de Investimentos aprovadas têm suas características gerais apresentadas ao CIRG, juntamente com a identificação do proponente, através do Relatório de Propostas de Negociação. As propostas que não atendam às Políticas de Investimentos também são apresentadas no referido relatório, especificando-se o motivo da rejeição. Caso o Comitê vote pelo aprofundamento da proposta, a mesma será analisada e elaborado um relatório específico e detalhado, o Relatório de Análise do Ativo, embasado em manual para o ativo em pauta. O relatório em questão, que também contempla o Parecer de Conformidade da Controladoria de Investimentos, será submetido à apreciação do CIRG, que aprovará ou rejeitará o investimento.

A APÓS-FURNAS vem preconizando a independência da Real Grandeza, entendendo que quem conhece a sua realidade são os seus diretores e os membros dos seus conselhos, repudiando veementemente quaisquer tentativas de ingerência externa.

Cabe lembrar que 2014 é ano de eleições, portanto ficaremos atentos a qualquer tentativa de assédio ou pressão sobre os gestores de investimentos da Real Grandeza.

A autonomia da nossa Fundação é a única maneira de assegurar a tranquilidade necessária para que os nossos investimentos alcancem um nível de excelência que nos garanta um futuro melhor.

Ivan Mourão - membro do CIRG indicado pela APÓS-FURNAS

O regimento interno do CIRG, as políticas de investimentos e parte dos manuais aqui referidos, estão disponíveis para consulta no site da Real Grandeza www.frg.com.br

GORDURA BOA X GORDURA RUIM

Saiba a diferença entre as que previnem e as que causam doenças, e como equilibrá-las em uma refeição.

Saúde e boa forma dependem diretamente do controle dos níveis de gordura no corpo. O primeiro passo para atingir o equilíbrio dessas substâncias é entender a diferença entre gorduras ruins e boas, estas últimas responsáveis por funções essenciais do organismo humano. Entre elas estão a produção de hormônios, a reserva de energia, a manutenção da temperatura, além de absorção de vitaminas A, D, E e K, que por serem lipossolúveis não são absorvidas em água.

A nutricionista Giselda Peres, da Santa Casa de Misericórdia, explica que as gorduras boas são de origem vegetal, como os óleos de soja, milho, girassol e azeite. Esses alimentos são ricos em ômega 3,6 e 9, que auxiliam na fluidez do sangue, ajudam a eliminar o colesterol ruim e evitam doenças como osteoporose. A especialista cita ainda outras funções das gorduras boas: ajudam

no aumento do bom colesterol e no funcionamento eficiente do coração e cérebro, prevenindo envelhecimento das células cerebrais, graças aos antioxidantes presentes nessas substâncias.

Já as gorduras ruins são as de origem animal, principalmente as de carne vermelha e embutidos. Também se deve evitar frituras, porque tudo feito em óleo aquecido é prejudicial à saúde. Os que exageram nesses alimentos podem, com o tempo, ter problemas que vão desde um simples mal-estar até complicações cardíacas.

A solução é uma dieta alimentar equilibrada. A nutricionista ensina que o prato ideal deve começar a ser preenchido pelos vegetais e legumes como: cenoura, beterraba, chuchu, abóbora, berinjela. Outra boa porção do prato deve conter os vegetais folhosos.

FIQUE POR DENTRO



Dia 24 de janeiro - DIADO APOSENTADO



Comemoramos o dia do aposentado, no dia 30 de janeiro, levando nossos associados para assistirem a peça "**Academia do Coração**". A história se passa em uma clínica de medicina esportiva, que diferencia-se das academias convencionais de malhação.

CANTAR FAZ BEM A SAÚDE



O CORAL da APÓS-FURNAS, participou de vários eventos durante o ano de 2013, fascinando a todos por onde passou.

Quem desejar ingressar no Coral, basta ligar para o Serviço Social (2528-5024) ou pelo e-mail: social2@aposfurnas.org.br.

Os ensaios acontecem sempre nas sextas-feiras das 10h às 12h, na Rua Diniz Cordeiro, 26 - Sede da APÓS-FURNAS. Os requisitos são: gostar de cantar e ser assíduo.

Historinhas de FURNAS

A APÓS-FURNAS gostaria de reunir aqui no O ELO algumas histórias divertidas dos velhos tempos de FURNAS. Participe nos narrando algum momento importante e/ou divertido.

As melhores histórias serão publicadas em nossas próximas edições. Nosso endereço eletrônico é social2@aposfurnas.org.br

BOAS-VINDAS AOS NOVOS ASSOCIADOS

A APÓS-FURNAS iniciou 2014 com novos associados. E, é com muito prazer, que damos às boas-vindas aos novos parceiros de lutas e conquistas em prol de um futuro melhor:

Alarico de Oliveira Souto Netto

Alcides Alves de Souza

Carlos Rodrigues Tinoco

Edson de Borja Wanderley

Hélio Dias Rodrigues

Izabel Cabral Fernandes Guerrante Gomes

Luiz Alberto de Oliveira Cruz

Luiz Felipe de Paula Perestrello de Menezes

Luiz Valente Soares

Maria Amélia Braghirolli Serrano

Mario Antonio Vieira

Myriam Faller Pereira

Rogério de Almeida Araújo

Teresa Cristina Barcellos Rodrigues

Atenção associados

Mantenham o seu cadastro em dia. Para facilitar a atualização frequente de seus dados, envie um e-mail para 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.

PERFIL WALTER CHAVARRY



VIVENDO DA ARTE

Aposentado de FURNAS, Walter Chavarry Velloso ganhou seu primeiro prêmio como pintor aos 12 anos de idade.



Nascido em Teresópolis, o engenheiro civil Walter Chavarry entrou em FURNAS no ano de 1972 e, de lá, só saiu em 98 para aposentar-se. “Entrei na empresa através de um concurso. Sempre vesti a camisa de FURNAS e atribuo tudo o que tenho a esta empresa”, conta o aposentado. Walter também morou em Petrópolis, mas a maior parte da sua vida viveu no Rio de Janeiro, no bairro de Santa Teresa.

Ainda na infância, aos 7 anos, o gosto pela arte se manifestou. Walter participava de cursos e diversos concursos de desenho e pintura. Com apenas 12 anos, recebeu “Menção Honrosa com Louvor” do Museu de Belas Artes. Era apenas a primeira de muitas homenagens e prêmios.

Walter sempre uniu os dois ofícios: seu trabalho no setor de Suprimentos de FURNAS e suas pinceladas,

que retratam tão bem a cidade onde mora, entre outros temas. Em 68, teve trabalhos selecionados para o Salão Carolina, no Museu da Arte e do Som, além de participar de Mostras importantes, como a de Amsterdã, no ano de 86.

Em 95, foi convidado pela Superintendência de Recursos Humanos da Fundação para participar do Projeto Nossos Artistas, com obras expostas no Hall do Bloco A. Além de participar de Mostras Coletivas no Brasil e exterior. Todas um enorme sucesso.

Viúvo e pai de três filhas, Walter é incansável na arte de curtir a vida. Desde que se aposentou, dedica seu tempo ao que lhe dá mais prazer: pintar, brincar Carnaval e, mais recentemente, atuar.

Há poucos anos se inscreveu num curso de teatro, foi selecionado e participa de peças beneficentes fazendo de tudo, inclusive a cenografia. “Há pouco tempo encenamos uma peça infantil, em que eu fui uma coruja. Vieram crianças carentes de várias comunidades e isso para mim foi maravilhoso!”, recorda. Quanto a paixão pelo Carnaval, ele garante que ela existe há muito tempo. “Sempre desfilei em escolas de samba, esse ano sairei na Caprichosos, e sou o fundador de um bloco de rua, aqui de Botafogo”, diverte-se ele.

Para os ex-colegas de FURNAS e futuros aposentados, Walter deixa uma mensagem de otimismo e irreverência: “Nunca vistam o pijama! Existem muitas coisas ainda a serem feitas, por isso, ocupem seu dia a dia com o que lhes dá prazer de viver”.

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 a APÓS-FURNAS pelo e-mail: aposfurnas@aposfurnas.org.br ou pelo fax (21) 2286-8267 e nós responderemos. 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.

Colaboradoras Edilane Espinosa e Rejane Paranhos
Jornalista responsável Tatiana Guedes MTB 21307
Impressão 4.000 exemplares

ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS DE FURNAS

Sede Administrativa

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

Sede Social

Telefone: (21) 2579.3852

www.aposfurnas.org.br • 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 Financeiro** Mario Pasquale Bellafronte • **Vice-Diretor Financeiro** Helton Gama de Carvalho