

Dia Internacional do Idoso

NADA PARA COMEMORAR

Pesquisa divulgada no Dia Internacional do Idoso coloca o Brasil em 58º lugar numa lista de 96 nações avaliadas

EDITORIAL: mais que um site

APÓS-FURNAS 30 ANOS:
Festas em todo o país

INSS: o segurado no exterior

PLANO CD: tercerização
aumenta o custo para
participantes e assistidos

SAÚDE NA VELHICE:
obesidade e diabetes

E MAIS:

Oportunidades de trabalho
para você e seus familiares |
Ponto de Encontro tem
programação cultural | Suely
quer fazer as pessoas felizes

Nova aparência, melhor navegação, responsivo, para você ver no computador, no tablet ou no celular.



Não é só um novo site

A APÓS-FURNAS renovou a aparência e a arquitetura do seu site na internet. O objetivo foi deixá-lo mais atrativo, mais fácil de navegar, com a informação bem organizada.

Mas nossa preocupação de renová-lo vai além do aspecto formal. Mais do que bonito e amigável, queremos que ele seja relevante para você. Isso faz parte de uma política de comunicação com os associados: queremos que a informação seja mais um dos pilares de atuação da APÓS-FURNAS.

O que acontece, nestes tempos de internet, é que qualquer um pode escrever qualquer coisa e publicar como se fosse verdade. Mesmo que só houvesse gente bem intencionada escrevendo na internet, poucos realmente entendem do que estão tratando. É assim em qualquer área: há mais curiosos que gente capacitada e competente.

Isso é um problema para os aposentados e pensionistas, para os idosos de maneira geral. Porque temos pouca intimidade com a linguagem digital, com a internet, com as manhas e os truques. A gente tende a acreditar no que chega no nosso e-mail – e por isso mesmo somos as vítimas preferenciais de vigaristas digitais.

O que a APÓS-FURNAS quer fazer, e não só através do site, mas do O ELO e outros veículos de comunicação, é filtrar o discurso oficial, o discurso do marketing, o discurso mentiroso que pode causar-nos danos de maior ou menor extensão.

Toda vez que deparamos com uma informação que nos pareça inverídica, manipuladora ou que foi propositalmente omitida, vamos checar o que está acontecendo. E vamos publicar no site nossa crítica àquela informação. Queremos manter você esclareci-

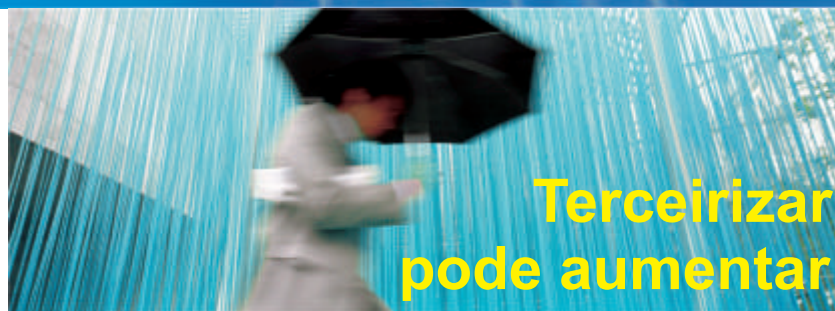
do, porque é o único jeito de você defender seus interesses com conhecimento de causa.

Visite regularmente o nosso site www.aposfurnas.org.br, leia as matérias do O ELO, e comente com a gente. Pode ser que você traga contribuições importantes para este esforço.

Rio de Janeiro, outubro de 2014.

A Diretoria

EM TEMPO: no nosso novo site tem uma área para a divulgação de ideias e de narrativas da história de Furnas e da Eletronuclear para ao qual você já está convidado a contribuir. Mande seu texto para contato@aposfurnas.org.br para avaliarmos. Nem todas as colaborações serão publicadas, mas todas serão lidas e discutidas, inclusive com você, antes da sua publicação. Só publicaremos textos de associados identificados por nome, matrícula, e-mail e telefone.



Terceirizar risco de longevidade pode aumentar custo dos planos

A terceirização de riscos é um tema recorrente no sistema de previdência complementar brasileiro. A cada momento se agrega um novo risco a ser terceirizado, segundo a visão de alguns agentes do sistema. A bola da vez é o risco de longevidade. A expectativa de vida média da população está aumentando em face de avanços na prevenção e tratamento de saúde e a fatores socioeconômicos. Isto traz a necessidade de pagar benefícios previdenciários por mais tempo.

Em vez de enfrentar este desafio melhorando o desenho dos planos de benefícios, algumas vezes propõem terceirizar o risco de longevidade, obrigando o participante a “comprar” a garantia de complemento de aposentadoria vitalícia junto a bancos e seguradoras.

A proposta é polêmica. Há vários aspectos a serem analisados, principalmente em relação ao custo do benefício para o participante. A terceirização do risco de longevidade evidencia a face cruel dos planos de previdência complementar brasileiros: desoneração crescente das empresas patrocinadoras e, de outro lado, transferência do encar-

go aos participantes.

A terceirização do risco de longevidade envolve essencialmente os planos de Contribuição Definida (CD) que não oferecem benefícios vitalícios, mas calculados por tempo determinado ou em função do percentual do saldo de conta individual do participante. O trabalhador contribui por toda a vida de trabalho e tem um benefício que não dura por todo o tempo de vida que lhe resta ao aposentar, mas somente enquanto houver saldo positivo em sua poupança. Se quiser garantir complemento de aposentadoria vitalícia, precisa “comprar” o risco de longevidade no mercado dos bancos e seguradoras, entendem alguns. Como, nestes planos CD, a empresa patrocinadora contribui somente durante a fase de formação da reserva, o participante que quiser um benefício vitalício terá de arcar com o custo adicional sozinho. E todos sabem que bancos e seguradoras são especialistas em aumentar a própria lucratividade.

A ANAPAR entende que a solução para a baixa qualidade de determinados planos de benefícios não é terceirizar riscos desta forma, mas melhorar a qualidade dos planos,

compartilhar os custos e riscos entre patrocinadoras e participantes e defender o mutualismo entre os participantes.

“Em nosso sistema a visão individualista e financeira se aprofundou de tal forma e a proteção aos participantes é tão baixa, que a solução de alguns agentes é sempre transferir o custo do plano individualmente para cada participante”, avalia Cláudia Ricaldoni, presidente da ANAPAR. “Somos contra aumentar o lucro do sistema financeiro, pois os próprios fundos de pensão podem encontrar soluções muito melhores, compartilhando riscos”, completa Cláudia.

A terceirização da longevidade será debatida no Conselho Nacional de Previdência Complementar. A ANAPAR continuará lutando para melhorar a qualidade dos planos, para que os benefícios sejam vitalícios e para que os custos sejam compartilhados com as patrocinadoras. E para que não se troque o mutualismo pelo lucro do capital financeiro.

Fonte: site da ANAPAR

O que é a ANAPAR?

A Associação Nacional dos Participantes de Fundos de Pensão é a representante dos participantes de entidades de previdência complementar. Foi fundada em 24/05/2001, em congresso realizado em Belo Horizonte, com a participação de quase mil delegados de quase todos os Estados, e mais de 110 fundos de pensão.

A ANAPAR surgiu para unificar a luta dos participantes dos fundos de pensão, ativos e aposentados, vinculados aos fundos

fechados ou abertos, patrocinados por empresas públicas, privadas, ou governos federal, estadual e municipal.

A ANAPAR também representa os participantes de fundos de pensão no Conselho de Gestão da Previdência Complementar do MPAS, cuja função é regular e regulamentar o funcionamento das entidades de previdência complementar.



Qualidade de vida de idosos brasileiros está abaixo da média global, mostra relatório

POR FLÁVIA MILHORANCE / ANTONELLA ZUGLIANI – JORNAL “O GLOBO”, 01/10/2014
<http://oglobo.globo.com/sociedade/qualidade-de-vida-de-idosos-brasileiros-esta-abaixo-da-media-global-mostra-relatorio-14098752>

Inseguros, empobrecidos, com dificuldade de locomoção, acesso precário à saúde, à educação e a outros serviços. A má qualidade de vida dos idosos brasileiros é uma realidade que pode ser notada diariamente, tanto nas grandes cidades quanto na zona rural. Mas uma pesquisa global a ser divulgada hoje, Dia Internacional



do Idoso, traduz esse quadro em números e coloca o Brasil em 58º lugar numa lista de 96 nações avaliadas, atrás mesmo de países reconhecidamente mais pobres, como Bolívia, Equador e El Salvador.

Quem tem mais de 60 anos atualmente está numa faixa que engloba 11,5% da população brasileira. Em 2050, serão 29%. Apesar disso, as políticas públicas não têm sido suficientes para atender a essas pessoas. Segundo o relatório Global AgeWatch Index, que levou em conta a opinião de mil idosos entrevistados no país — e outros milhares nos demais 95 países avaliados —, as piores notas do país são relativas a segurança e transporte público.

NORUEGA ESTÁ NO TOPO

Nas primeiras posições figuram Noruega, Suécia, Suíça, Canadá e Alemanha. Enquanto isto, o último do ranking é o Afeganistão, seguido por Moçambique, Cisjordânia e Gaza, Malauí e Tanzânia. Atualmente, mais de 60% das pes-

soas acima de 60 anos vivem em países de baixa e média rendas; e em 2050, serão 80%.

“O índice ressalta esse descompasso entre os avanços em termos de longevidade e um atraso nas políticas públicas que empoderam as pessoas mais velhas”, comentou Asghar Zaidi, do Centro de Pesquisa de Envelhecimento da Universidade de Southampton (Reino Unido), que coordenou o estudo em parceria com a ONG HelpAge International.

O documento é o único que mede o bem-estar dos idosos no mundo e surgiu exatamente como uma forma de avaliar e pressionar os países na implementação de ações. Trata-se da compilação de dados produzidos pelo Banco Mundial e pelas agências especializadas da ONU, como a Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Organiza-

ção Internacional do Trabalho (OIT). Outra parte do trabalho leva em conta a percepção dos próprios idosos sobre seu dia a dia. Ele mede itens como renda, saúde, seguridade social, emprego, educação, segurança e transporte.

— O idoso tem se sentido inseguro. Os piores índices do relatório têm

a ver com a violência urbana e a falta de acessibilidade e transporte. Ele está mais recluso, com medo de sair de casa — comentou a gerontóloga Laura Machado, membro do conselho da HelpAge International.

Essa insegurança faz parte da rotina da pastora evangélica Antonia Dietz, de 67 anos, que costuma trafegar de São Cristóvão a Copacabana.

— O transporte é horrível. Já tomei dois tombos porque os motoristas não esperam a gente descer. Eu fico uma hora esperan-



do, muitas vezes eles passam por fora e não param no ponto — reclama Antonia, que acrescenta. — E assalto, então, acontece toda hora. Eu chego em casa todos os dias à meia-noite ou à uma da manhã, porque visito hospitais. Minha filha fica superpreocupada. Fui assaltada uma vez, levaram todo o meu dinheiro.

Laura Machado lembra que o Brasil aprovou a Política Nacional do Idoso em 1994 e o Estatuto do Idoso em 2003. Embora sejam eficientes na teoria, ela critica que, na prática, a causa foi deixada de lado nos últimos anos.

— Depois do Estatuto do Idoso, está muito claro que nada foi feito. Ambos os documentos ficaram esquecidos — cobrou.

Este é o segundo ano em que o relatório é divulgado. Em 2013, o Brasil ficou na 31ª posição. A diferença ocorreu, entre outros fatores, segundo a porta-voz da ONG, por ajustes na metodologia. Desta vez, levou-se mais em conta a percepção dos idosos, o que foi avaliado por entrevistas pessoais com cerca de mil brasileiros. No último ano, uma onda de protestos levantou debates e trouxe à tona uma insatisfação generalizada na sociedade com os serviços. Laura enfatiza que o Brasil teve a maior queda de todos os demais países no ranking. E que outros governos vêm fazendo o seu dever de casa, por exemplo os da América Latina:

— Alguns países não tinham uma cobertura universal de seguridade social, como o México e o Panamá, que avançaram nesse quesito nos últimos anos, enquanto no Brasil isso já estava mais consolidado.

A seguridade social atinge 86% dos idosos brasileiros, a melhor nota do país no relatório. Já a satisfação com a segurança caiu de 51% para 28%. E, com o transporte público, 45%.

Nos outros 55% descontentes com o serviço de mobilidade urbana estão o motorista Hélio de Almeida, de 66 anos, e a aposentada Célia Maria Costa, de 78. Desrespeito de motoristas e dos próprios passageiros é o ponto mais ressaltado pelos dois idosos.

— Eles acham que os idosos estão trapaceando. A gente faz sinal, eles não param — Hélio reclama.

Para o presidente do Centro de Longevidade Internacional e um dos embaixadores da HelpAge no país, Alexandre Kalache, a situação dos idosos, embora ainda precária, já avançou bastante em comparação com os vizinhos latinos, por exemplo no acesso à saúde e à seguridade social. Por outro lado, ele concorda que há uma desigualdade grande de países mais pobres e emergentes quando comparados aos de mais alta renda.

— Os países desenvolvidos enriqueceram antes de envelhecer. Nós estamos envelhecendo muito mais rapidamente do que eles no passado, mas ainda com bolsões de pobreza, até de miséria — afirma Kalache, que exemplifica: — Os recursos públicos são disputados por uma infinidade de demandas, desde a saúde e educação à infraestrutura e à geração de emprego digno, que já haviam sido em gran-



de parte atendidas quando os países da Europa Ocidental, por exemplo, envelheceram.

ONU DÁ MAIS ATENÇÃO A ESSA POPULAÇÃO

Ainda assim, Kalache tem uma visão positiva sobre a nova geração de idosos no país, que, segundo ele, será bem diferente da atual: “mais bem informada, com melhores níveis de saúde, mais articulados e exigentes”, projeta.

Na prática, algumas mudanças já vêm sendo forçadas no âmbito global. Ativistas e representantes de países buscam incluir na convenção da ONU os direitos dos idosos, que ficaram de fora das Metas do Milênio, cujo prazo de aplicação termina ano que vem. Um novo documento, a Agenda Pós 2015, será ratificado em novembro pelo secretário geral da ONU, Ban Ki-moon. Desta vez, as pessoas mais velhas já fazem parte do texto, por exemplo quando se fala da necessidade de acesso a transporte, proteção social, infraestrutura e nutrição.

— As palavras “idade” ou “idoso” não apareciam nem na Declaração Universal dos Direitos Humanos. E, há poucos meses, não estava também no Pós-2015. Isso é um grande avanço — comemorou Laura Machado.

FESTAS DOS 30 ANOS

No Rio e nas Regionais, associados se reuniram para celebrar os 30 anos da APÓS-FURNAS



Campo Grande, Niterói e São Gonçalo foram convidados a participar da festa do Rio de Janeiro.



Rio de Janeiro



Belo Horizonte



Curitiba



São Paulo



Campos dos Goytacazes



Campinas



Franca



Ribeirão Preto



Rio Verde



Juiz de Fora

Também houve festas em Brasília, Goiânia, Mogi, Poços de Caldas, Passos, Região dos Lagos e Teresópolis, mas as fotos não chegaram a tempo ou não tinham qualidade técnica que permitisse a publicação.

Poços de Caldas e Passos não têm representante, mas os associados se mobilizaram para esta comemoração e a APÓS-FURNAS deu o apoio necessário.

Outras regionais



Cachoeira Paulista



Ibiúna



Itumbiara



Angra dos Reis

Apesar do esforço dos representantes, Carmo do Rio Claro e Resende não puderam fazer suas festas; Nova Friburgo está sem representante.

Os Diretores estiveram nas festas de Ibiúna, Juiz de Fora, Brasília, Teresópolis e Região dos Lagos, e irão visitar várias outras áreas ainda este ano.

Estas e outras fotos estão no nosso site www.aposfurnas.org.br



Walter Marques
Cunha

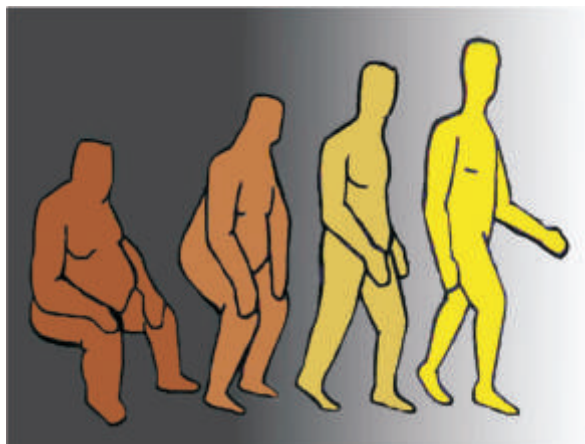
O mês de Agosto levou um grande companheiro: Walter Marques Cunha nos deixou no dia 31.

Walter foi Conselheiro Deliberativo da APÓS-FURNAS de 2001 a 2005, e logo no primeiro ano de mandato, foi Secretário do Conselho. Companheiro leal e inteligente, deixou sua contribuição no órgão. E agora deixa saudades.

Coral em evento externo



Nosso Coral apresentou-se no 12º Encontro de Corais da Fraternidade Espírita Irmãos de Cascais. A entidade nos concedeu um certificado pela participação.



Obesidade, Excesso de Peso e Diabetes

A importância do controle do peso na terceira idade

Com os avanços tecnológicos, o sedentarismo vem aumentando progressivamente e os casos de excesso de peso e de obesidade não param de crescer em todas as faixas etárias. As mudanças no perfil demográfico da população modificaram o cenário nutricional, com um aumento significativo de casos de sobrepeso e obesidade entre os indivíduos da terceira idade, o que leva ao surgimento de doenças secundárias, como hipertensão, dislipidemias (aumento de gordura no sangue), doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. Esse tipo de diabetes é também chamado de diabetes não-insulinodependente ou diabetes do adulto, e corresponde a 90% dos casos. Ocorre geralmente em pessoas obesas, com mais de 40 anos de idade, em virtude de maus hábitos alimentares, sedentarismo e stress da vida urbana.

Neste tipo de diabetes encontra-se a presença de insulina porém sua ação é dificultada pela obesidade, o que é conhecido como resistência insulínica, uma das causas de hiperglicemia. Por ser pouco sintomático, o diabetes tipo 2 na maioria das vezes permanece por muitos anos sem diagnóstico e sem tratamento, o que favorece a ocorrência de complicações no coração e no cérebro.

Na história do Brasil, percebe-se que os recursos financeiros destinados aos idosos são mais direcionados para aquisição de medicamentos do que para a melhoria da sua qualidade de vida. É favorecida a monotonia alimentar com o aumento da ingestão de alimentos de alto valor calórico. Isso faz com que o IMC (Índice de Massa Corpórea) desta faixa etária

muitas vezes ultrapasse os 30kg/m², que marca a situação de obesidade. Este fator torna-se mais grave pelo fato de os organismos destes indivíduos não reagirem tão bem quanto o de pessoas mais jovens, pois possuem um metabolismo mais lento, apresentando uma perda relevante de massa muscular e um maior ganho de massa gordurosa. Necessitam, assim, de ações imediatas para melhorar seu estado de saúde.

Com a redução de peso, o indivíduo consegue diminuir a pressão arterial, reduzir os níveis de colesterol e triglicérides e chegar a níveis controlados de glicemia. Medidas simples, como a troca da manteiga pelo azeite, o açúcar por adoçante, a redução do sal adicional nos alimentos, a diminuição da ingestão de calorias de 500 a 1.000 kcal por dia a menos que o habitual, como também a prática diária de atividades físicas aeróbicas (como caminhadas), pode-se reduzir o peso gradativamente e diminuir todas essas taxas. Vale salientar que, com a perda de peso e conseqüentemente a melhora do estado de saúde, consegue-se reduzir o uso de medicamentos.

A ação de uma equipe multidisciplinar é de extrema importância para a melhoria do estado de saúde do idoso. Os familiares e cuidadores não devem tomar atitudes sem o respaldo de um profissional qualificado, pois isto pode acarretar graves prejuízos ao idoso. O nutricionista terá papel fundamental neste respaldo, pois atuará sobre as condições físicas, psicológicas e econômicas para uma melhora do estado nutricional e conseqüentemente de saúde e qualidade de vida.

PROXIMIDADE PARA MOVIMENTAR RIBEIRÃO PRETO



DAMIÃO SCALÉA é representante em Ribeirão Preto, e sente dificuldades para unir os associados em torno da APÓS-FURNAS.

“Mesmo quando tem festa, como a dos 30 anos, só consigo reunir uns dez associados – com seus familiares. O pessoal só quer saber da paridade a ativa, das outras coisas está desinteressado.”

Com 34 associados, seria possível conquistar mais adesões na Área, porém os não-associados confundem a APÓS-FURNAS com Furnas: “Dizem que não vão dar seu dinheiro para Furnas”, relata Scaléa. Para ele, esse tipo de confusão poderia ser corrigido.

“Se um diretor viesse fazer uma palestra”, sugere ele, “com um lanche, para atrair mais gente, poderíamos tanto esclarecer os não-associados e motivá-los a se associarem, como mobilizar os atuais associados para conhecerem melhor a Associação”.

Dez Reflexões para a Terceira Idade



1. Não se aposente da vida para se tornar um peso para a sua família. Vida é atividade, e o verdadeiro elixir da eterna juventude é o dinamismo. Não despreze as ocupações, enquanto tiver energia para as lutas cotidianas.
2. Seja independente e preserve a sua liberdade, mesmo que seja dentro de um quartinho. Quem renuncia ao próprio lar, obriga-se a andar na ponta dos pés para evitar atritos com noras, genros, netos e outros parentes.
3. Mantenha o governo da sua própria bolsa. Ajude os seus filhos financeiramente, na medida das suas posses; reserve uma parte para emergências e lembre-se que um filho ambicioso pode ser mais temível que um inimigo.
4. Cultive a arte da amizade como se fosse uma planta rara, cercando os familiares de cuidados, como se fossem flores. Se a sua memória estiver falhando, anote numa agenda sentimental as datas mais importantes das suas vidas e compartilhe com eles a alegria de estar presente.
5. Cuide de sua aparência e seja o mais atraente possível. Não seja um daqueles velhos relaxados, que exibem caspa na gola do paletó e manchas de gordura na roupa que revelam o cardápio da semana. Nunca despreze o uso de água e sabão.
6. Seja cordial com seus vizinhos. Evite implicar-se com o latido do cachorro, o miado do gato, o lixo fedorento na calçada ou o volume do rádio. Um bom vizinho é sempre um tesouro, especialmente se os parentes morarem distantes.
7. Cuidado com o nariz e não se intrometa na vida dos filhos adultos. Eles são seres com cérebro, coração, vontade e contam com muitos anos para cometerem os seus próprios erros.
8. Fuja do vício mais comum da velhice, que é a “presunção”. A longa vida pode não lhe ter trazido sabedoria. Há muitos que chegam ao fim da jornada tão ignorantes como no início dela. Deixe que a “humildade” seja a sua marca mais forte.
9. Os cabelos brancos não lhe dão o privilégio de ser ranzinza e inconveniente. Lembre-se que toda paciência tem limite e que não há nada mais desagradável do que alguém desejar a sua morte.
10. Atualize-se, leia, informe-se, aprenda a viver o tempo presente. Quem só olha o passado não vê o futuro chegando.

Adaptado de "Compreendendo melhor como viver a Terceira Idade, na opinião da Terceira Idade", do Dr. Conceição Corrêa da Silva, psiquiatra.

NOVOS ASSOCIADOS

Glória Regina Pereira Lima, José Carajá Machado de Matos, Jussara Silva Nogueira, Neyde da Cunha e Castro Nunes, Orlando Rabelo Pessoa e Sergio Torres Serra, do Rio de Janeiro; Fátima de Oliveira e Souza e Márcio Rezende Siniscalchi, de Niterói; Osmar Stroh, de Campinas; Maria Amélia Ribeiro, de Franca; Denísia de Lourdes Oliveira, de Itumbiara; Luiz Cezar Sá, de Juiz de Fora; e João de Alencar da Silva Veiga, de Teresópolis:
sejam bem-vindos!

VERIFIQUE SEU CONTRACHEQUE

Se alguma vez você ficou sem margem, sua mensalidade não foi recolhida. Entre em contato com a APÓS-FURNAS e regularize sua contribuição.

FOTO 3X4

Se você ainda não tem a Carteira de Associado da APÓS-FURNAS, mande uma foto 3x4, com seu nome, matrícula e endereço. Em breve enviaremos a sua Carteira.

Ponto de Encontro diversifica atividades

O Ponto de Encontro tem variado suas atividades e atraído mais associados a participar desse evento mensal da APÓS-FURNAS. Nas últimas edições, houve uma interessante palestra com a associada e terapeuta holística Suely Sampaio, e uma visita ao Museu de Arte do Rio de Janeiro – MAR, ícone da revitalização da região portuária da cidade.

O Ponto de Encontro se realiza toda última sexta-feira de cada mês, e as inscrições são feitas pelo telefone (21) 2286-8267.



Onde procurar trabalho?

O sustento da família é uma das maiores preocupações do aposentado. Muitos precisam voltar a trabalhar para complementar a renda da família, mas é comum que ocupem

posições diferentes das que exerciam durante a vida laboral. Também querem ver os filhos e netos trabalhando: por mais simples que seja o emprego, sempre significará segurança para os seus familiares.

O Ministério do Trabalho mantém o SINE – Sistema Nacional de Emprego, que tem agências em centenas de cidades do país, e nas capitais. Os empresários cadastram vagas nas agências, que centralizam e divulgam essas informações. Comece a procura de uma vaga no SINE do seu bairro, da sua cidade, ou de cidade próxima. Em geral, eles estão em prédios da prefeitura. Use o site <http://portal.mte.gov.br/sine/> para encontrar a agência mais perto de você. Lá também tem links para outros sistemas oficiais de oferta de empregos de alguns estados e municípios.

Se você possui alguma qualificação, poderá encontrar vagas também em sites de empregos, até mesmo fora da sua cidade. O site privado www.sine.com.br dispõe de milhares de vagas em todo o país, e a consulta é gratuita. Em outros, como o Catho, é preciso pagar após um período de experiência.

Veja alguns endereços do Sistema Nacional de Empregos oficial.

Rio de Janeiro

SETRAB/RJ – Av. General Justo, 275, Centro

Angra dos Reis

Rua José Elias Rahba, 280, Centro

Barra Mansa

Rua Dr. Mário Ramos, 164, Centro

Curitiba

Av. Paraná, 3600, Boa Vista – Tel. (41) 3256-1638

Foz do Iguaçu

Rua Barão do Rio Branco, 606, Centro – Tel. (45) 3545-5450

São Paulo

Poupatempo Sé: Pça. do Carmo, Prédio da Secretaria da Fazenda, s/n, Centro – Tel. (11) 3117-7118

Franca

Rua General Carneiro, 1.557, Centro – Tel. (16) 3702-9888

Belo Horizonte

Anexo da Câmara Municipal: Av. dos Andradas, 3.100, Santa Efigênia – Tel. (31) 3555-1267

Passos

Posto da UAI: Rua dos Engenheiros, 119, Bairro Belo Horizonte – Tel. (35) 3526-5955

Goiânia

R. 4 esq. R. 6, Edf. Parthenon Center, Setor Central – Tel. (62) 3524-2708

Caldas Novas

R. Prof. Bretas, 350, sl 18, Centro

Brasília

SCN, Qd. 01, Bl. D, Galeria Oeste, Asa Norte – Tel. (61) 3224-4433

Suely quer fazer as pessoas mais felizes

Suely Sampaio formou-se em direito na Bahia, sua terra natal, em 1958. Um ano depois, veio para o Rio trabalhar no Setor de Treinamento da RFFSA, enquanto aguardava vaga no Jurídico. Nesse período foi fazendo cursos ligados a Recursos Humanos e acabou se encantando com a área. Em 1969, ingressou em Furnas, onde ficou até 1972 – quando saiu para cuidar de um projeto pessoal. Encerrado o ciclo desse projeto, decidiu voltar, submetendo-se a um novo concurso. Aí trabalhou até aposentar-se em 1989.

Em vez de acumular coisas e recursos financeiros, Suely preferiu enriquecer a vida com experiências e conhecimentos. Usando um patrimônio que havia formado, viajou o mundo inteiro. Quando acabou, acabou, diz com serenidade.

“Fiz mais de uma dezena de cursos voltados para o desenvolvimento pessoal, mental e energético. Na Universidade da Paz, no Rio de Janeiro, de 1993 a 1995, fiz Formação Holística de Base; fiz o curso do Método Silva de Controle Mental com o próprio autor, José

Silva; estudei *do-in*, massagem bioenergética, reiki e cromoterapia; neurolinguística e programação mental; uso do hemisfério direito do cérebro no desenho, ginástica cerebral e estimulação da memória; criatividade, energia dos cristais, energia do dinheiro e prosperidade.”

E o que ela faz com tantas disciplinas no currículo? Foi ensinar.

Deu aulas e palestras (“... mas palestras não são o meu forte”, afirma) na APÓS-FURNAS, na Universidade da Luz, em Nazaré Paulista-SP, no Instituto Histórico e Geográfico da Bahia e em diversas outras oportunidades, sobre equilíbrio corpóreo, qualidade de vida, sonhar-agir-conseguir, prosperidade, e duas Oficinas de Ativação do Cérebro, além das palestras Em Busca da Memória (para a CAEFE) e Você e o Dinheiro (FRG).

Na CAEFE, ainda assumiu a coordenação do Grupo de Apoio Familiar – agora denominado Convivência Dinâmica –, que se reúne às quartas-feiras na Sede Social da APÓS-FURNAS, ao qual imprimiu um novo modelo de tra-



balho, realizando dinâmicas lúdicas, com exercícios para estimular o funcionamento cerebral e coordenação motora, além de trocas de experiências e danças.

Aos 80 anos, Suely exibe uma vitalidade incomum. E vive assim: ensinando os outros a viverem melhor suas próprias vidas.

O ELO

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 Guto Rolim MTB 13880
Tiragem 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 • **Diretor Administrativo** Leonel Borges Loes • **Vice-Diretor Administrativo** Roberto Ramos dos Santos