



Como será o amanhã?

EDITORIAL:

Um ano muito agitado.

Encontros de Final de Ano promovem a confraternização de associados e familiares

SAÚDE NA VELHICE:

o câncer deve ser encarado de várias maneiras

O que fazer em caso de falecimento

E MAIS:

A Previdência de quem reside ou trabalhou no exterior | Bazar de Natal sorteia Prêmios | Perfil: Henrique é um aposentado na ativa

Um ano muito agitado



Nossa principal lembrança de 2014 será a unificação dos planos de saúde de Furnas e Real Grandeza (incluindo o PLAMES) sob a administração da Fundação.

O atendimento de saúde para aposentados e pensionistas é uma luta antiga, que obedeceu a diferentes estratégias, em diferentes épocas. A visão atual é a de que precisávamos de soluções intermediárias e de mais curto prazo (sem desistir do principal pleito, de que haja subsídio para o atendimento de saúde dos assistidos). Uma dessas soluções era a unificação da administração dos planos de saúde de Furnas, buscando uma redução de custos administrativos que possibilitem, no futuro, que os aumentos anuais do PLAMES não sejam tão expressivos.

Essa unificação estava parada (ou em marcha muito lenta) há anos, quando decidimos intensificar a pressão por sua aprovação, com um movimento no mês de maio. Essa mobilização fez Furnas ouvir nosso apelo: fomos recebidos pelo presidente, que considerou justa a reivindicação e prometeu providências. Hoje, estamos vendo acontecerem, mas sem nos deixar levar por belas palavras. A promessa é que a transição esteja completa em 01/05/2015. Nossa vigilância é permanente – como também nossas cobranças – para que não haja retrocessos.

Nos mobilizamos com muita vontade e disposição em 2014, e precisamos manter essa garra ou mesmo vir com mais vontade em 2015, porque há muito mais para reivindicar. O Plano de Sustentabilidade

de Real Grandeza tem vários itens que precisam ser implementados, e cabe a nós essa luta.

E você não pode ficar passivo, acompanhando de longe os acontecimentos. Tem que se alinhar conosco, com a Diretoria e com outros associados que estão sempre na linha de frente. Veja bem: a Real Grandeza é a sua garantia de qualidade de vida na aposentadoria, mas ainda não é (e este é só um dos exemplos possíveis) garantia de qualidade de vida para seu cônjuge, quando você se for.

Além de Pensão, Custeio e Saúde, ainda há muito a se reivindicar, e não podemos fazer isso sem você.

Porque nenhum de nós é melhor que todos nós juntos.

Rio de Janeiro, dezembro de 2014
A Diretoria

PLANO DE CUSTEIO

A Diretoria da APÓS-FURNAS encaminhou uma correspondência à Real Grandeza solicitando informações sobre o andamento do regulamento do custeio do Plano BD. Oficialmente o processo da Eletronuclear já está no DEST, e o de Furnas, aprovado pela Diretoria, estava na pauta da reunião do Conselho de Administração da empresa, em 16/12/2014. Extra-oficialmente, sabe-se que foi aprovado por esse Conselho. A FRG negocia com a Previc a prorrogação do prazo para apresentação da documentação exigida, inclusive as aprovações do DEST.

A FRG retirou do texto as taxas de contribui-

ção ao Plano, o que torna o processo dinâmico: a cada ano haverá uma revisão do custeio para manter o equilíbrio econômico-financeiro e atuarial do Plano. Tão logo seja aprovado na Previc, a Fundação irá adequar as taxas de contribuição à atual realidade do Plano BD.

Também alterou os itens que tratam das despesas administrativas, determinando o pagamento pelas Patrocinadoras enquanto perdurarem os efeitos da liminar do Mandado de Segurança. A APÓS-FURNAS ficará atenta para que não haja discrepâncias nos valores cobrados dos assistidos.

ASSEMBLEIA GERAL 2015

A APÓS-FURNAS vai realizar no dia 25 de março de 2015 sua AGO, a partir de 9h30 no Auditório de Furnas, para deliberar sobre os seguintes assuntos:

- Aprovação do Balanço, Demonstração de Resultados e Destinação das Sobras de 2014
- Aprovação do Orçamento de 2015
- Eleições de Diretoria e Conselhos Deliberativo e Fiscal.
- Aprovação do voto pelo correio de associados residentes fora do Rio de Janeiro, para efeito da futura AGE que vai deliberar sobre a reforma do Estatuto.

Sua previdência no exterior

Como é a situação de quem trabalha ou trabalhou em mais de um país? Os direitos

obtidos num país se somam aos obtidos em outro? E quem quer se aposentar em outro país, pode?

O assunto é complexo. Vários países mantêm acordos previdenciários com o Brasil, que permitem, inclusive, que cidadãos estrangeiros se aposentem aqui. São bilaterais ou multilaterais.

Cada acordo tem características próprias, detalhadas no site da APOS-FURNAS, no endereço <http://goo.gl/sGR8m1>. Mas basicamente há, sim, comunicação entre as previdências desses países, os direitos adquiridos num deles podem ser portados para outro e o trabalhador pode escolher se aposentar pelo regime previdenciário de outro país. Quem estiver trabalhando em país onde não haja acordo com o Brasil, pode contribuir com o INSS durante esse período como segurado facultativo.

A maioria desses acordos prevê, aposentadoria, pensão por morte e pensão por invalidez.

Outra possibilidade é receber no exterior o benefício obtido no Brasil. Suponha que você só trabalhou no Brasil, mas quer mudar-se para outro país após aposentar-se. Se esse país tiver acordo com o nosso, você recebe lá o benefício daqui. Porém, se não tiver, você pode receber o benefício no seu banco, no Brasil, e fazer uma transferência bancária internacional – mas isso incorre em impostos e tarifas. Para solicitar essa transferência, que pode ser temporária ou



permanente, o segurado deve dirigir-se à Agência da Previdência Social – APS onde seu benefício está mantido. Quando voltar ao país, deve dirigir-se à APS mais próxima de sua residência e comunicar seu novo endereço, para que o benefício não seja suspenso.

ASSISTÊNCIA MÉDICA

Em três países, os brasileiros segurados do INSS têm direito a assistência médica ampla, como se fossem cidadãos locais: Itália, Portugal e Cabo Verde. O acordo inclui como dependentes o cônjuge e os filhos até 21 anos do segurado. Não se trata de um seguro, como os seguros de viagem que é necessário contratar quando se viaja ao exterior: é um convênio que garante atendimento nos órgãos de saúde pública em qualquer especialidade e para todos os procedimentos, não apenas de urgência.

Para usufruir desse direito é necessário um Certificado de Direito a Assistência Médica no Exterior (CDAM) que é emitido gratuitamente pelo Ministério da Saúde.

Mais informações pelos telefones (61) 3315-3900 / 3999, ou acesse <http://sna.saude.gov.br/cdam>.

O QUE QUER O ASSOCIADO DE SÃO PAULO



Os associados da Após-Furnas em São Paulo são praticamente 100% dos aposentados do escritório que a empresa mantém na cidade – cerca de 60, de acordo com o representante na área, Ivan Brunelli. Reúnem-se a cada dois meses para um reencontro de amigos, e para discutir os assuntos relativos à sua vida como aposentados.

“Hoje a frequência caiu muito”, conta Ivan, “às vezes temos seis ou sete pessoas nos encontros.” Essa baixa frequência pode significar desmotivação? Os aposentados de São Paulo sentem-se abandonados.

“Um dia, sem aviso nem explicação ficamos sabendo que o escritório de São Paulo havia sido fechado” relata. “E agora, para onde nos dirigimos? Quem tem informações? Onde a Fundação vai nos atender?”

O PLAMES é um dos temas mais discutidos e que mais demanda informações confiáveis, de primeira mão. “Eu tento esclarecer os colegas quanto à maioria dos assuntos, mas não estou perto dos acontecimentos. Seria bom se a Diretoria e os técnicos pudessem vir fazer uma explanação sobre essas questões que nos afligem.”

Um dos rumores que mais preocupa o pessoal de São Paulo refere-se à co-participação também nos procedimentos hospitalares no PLAMES. “Isso virá mesmo? Qual será o percentual? A gente fica imaginando que uma simples internação de três dias é capaz de levar à falência um aposentado. Quem vai nos informar sobre isso?”

Encontros de Final de Ano reúnem centenas de associados e familiares



Rio de Janeiro



São Paulo



Belo Horizonte



Brasília



Goiânia



Rio Verde

Campos dos Goytacazes





Franca



Região dos Lagos



Resende



Ribeirão Preto



Mogi das Cruzes

BAZAR DE NATAL FAZ SUCESSO E SORTEIA PRÊMIOS

Todo ano, no encerramento do Bazar de Natal, há um sorteio de cestas de produtos artesanais produzidas pelos próprios expositores. Este ano, também foi sorteado um brinde para um expositor, entregue pela Vice-Diretora



Social, Olinda Campos da Silva. As associadas Elizabeth de Fátima Souza e Rosemere da Costa Batista ganharam as cestas. A expositora Anette Carneiro ganhou um belo quadro.

Novas formas de encarar e lidar com o câncer

Câncer é o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças que têm em comum o crescimento desordenado de células que invadem os tecidos e órgãos, podendo espalhar-se para outras regiões do corpo – é o que chamamos de metástase, que é capacidade de invadir tecidos e órgãos vizinhos ou distantes.

Dividindo-se rapidamente, estas células tendem a ser muito agressivas e incontroláveis, determinando a formação de tumores (acúmulo de células cancerosas) malignos. Por outro lado, um tumor benigno significa simplesmente uma massa localizada de células que se multiplicam vagarosamente e se assemelham ao seu tecido original, raramente constituindo um risco de vida.

Os diferentes tipos de câncer correspondem aos vários tipos de células do corpo. Por exemplo, existem diversos tipos de câncer de pele porque a pele é formada de mais de um tipo de célula. Se o câncer tem início da superfície da pele ele é denominado carcinoma. Se começa em tecidos mais profundos, como osso, músculo ou cartilagem é chamado de sarcoma.

Muitas pessoas têm medo de receber o diagnóstico de um câncer pois ainda associam a doença a uma sentença de morte. Isso alonga o rastreamento e impossibilita o tratamento precoce.

A Organização Mundial da Saúde define um programa de ação efetiva contra o câncer baseada em quatro pilares: Prevenção, Diagnóstico Efetivo, Tratamento Efetivo e Cuidados Paliativos. Quanto mais precoce se diagnosticar, maiores as chances de cura ou controle. É importante que os pacientes mantenham um bom equilíbrio do estado físico, nutricional, emocional e psicológico, o que é alcançado com os cuidados paliativos.

O ser humano é um ser físico, emocional, social, psicológico, com crença religiosa ou não. E toda essa essência entra em desordem na presença de um câncer. A busca pela retomada do equilíbrio inclui o tratamento como a cirurgia, quimioterapia e radioterapia. Tais tratamentos não são isentos de efeitos colaterais, o que pode causar desequilíbrio de outras partes do corpo. Os aspectos existenciais precisam ser valorizados. Não basta tratar o câncer, mas sim a pessoa. Na terceira idade, não acrescentamos dias à vida, mas sim vida aos dias.

A chegada da terceira idade tende a vir acompanhada por alguns problemas pertinentes ao envelhecimento do corpo. Nesta faixa etária, uma das doenças que tem sua incidência aumentada é o câncer em diversos tipos. Com a saúde muitas vezes fragilizada, até pela presença de outras doenças, a abordagem terapêutica no paciente idoso pode



ser diferenciada. Mais uma vez, o diagnóstico precoce contribuiu para o sucesso do tratamento.

Depois dos 60 anos, os tipos de câncer mais frequentes são: intestino, próstata, linfoma, mama e colo retal.

Além da condução do tratamento ser diferenciada, e da necessidade de uma abordagem global, os idosos precisam de uma atenção especial num pós-operatório e também durante as terapias quimioterápicas. E, nesse ponto, entra uma especialidade da medicina chamada de medicina paliativa.

Diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Organização Pan Americana de Saúde (OPAS) para o "Programa de Câncer na América Latina e Caribe" dizem que todos os pacientes devem receber cuidados paliativos. "Em pacientes com câncer na terceira idade, que geralmente apresentam outras doenças associadas, esses cuidados assumem papel de extrema importância, em que o controle dos sintomas, relacionados ao câncer ou ao seu tratamento, deve acontecer de forma impecável", explica Císio Brandão, diretor do departamento de Cuidados Paliativos do Hospital do Câncer A.C. Camargo, em São Paulo.

A qualidade de vida é o foco principal dessa especialidade. O objetivo é fazer com que o tratamento não seja mais agressivo que a própria doença. Os pacientes que passam por uma cirurgia de retirada de tumor, por exemplo, precisam de cuidados antecipatórios.

O impacto de receber o diagnóstico de um câncer ainda gera conflitos emocionais e a identificação dessas alterações precisa ser integrada ao tratamento total.

Após identificação das necessidades dos pacientes e resolvendo-as de forma rápida e completa, a cirurgia correrá sem problemas. Depois de um pré-operatório confortável, o paciente terá suporte para passar por um procedimento cirúrgico e um pós-operatório mais seguro, com mais qualidade de vida.

Contudo, a prevenção ainda é o fator mais importante. Todos os homens acima de 40 anos devem fazer exame da próstata. As mulheres acima de 40 anos precisam fazer uma mamografia todos os anos e ir regularmente ao ginecologista.

Infelizmente, não temos uma cultura preventiva. Ainda falta uma educação para a população saber da importância de idas regulares ao médico, principalmente o idoso. Na terceira idade qualquer doença pode representar um risco muito maior.

O que fazer em caso de falecimento?



Além do sentimento de perda do, a partida do companheiro ou companheira traz dificuldades práticas para a família. Porém, empresas e entidades têm serviços de apoio para as providências iniciais.

Caso a pessoa falecida estivesse na ativa, a família pode contatar os **RHs de Furnas ou da Eletronuclear**, na área em que reside o empregado, para solicitar apoio.

Mas se quem faleceu é aposentado ou seu cônjuge, o **Serviço Social da Caefe** pode tomar providências relacionadas ao sepultamento. Para contatar a Caefe, basta ligar para a **Central de Atendimento** – 4003-6400, ou pelos telefones (21) 2528-6567 / 6568 / 6571, no horário comercial.

A qualquer momento, 24 horas por dia, quem mora no **Rio de Janeiro**, pode procurar o convênio da Rio Pax (Jorge Rímola, 21-99629-2328) para todas as providências; em **São Gonçalo-RJ**, Orlando e Pedrinho (21) 99994-4759 / 99146-7868; em **Passos-MG**, para Funerária Santa Rita (35) 3521-1423; e em **Cachoeira Paulista-SP**, para Funerária Nova Vida (12) 3101-1755. Nestes casos, é importante mencionar que é associado da Caefe, porque existe um pacote negociado com esses presta-

dores de serviços no valor do Auxílio Funeral que aquela entidade concede aos seus associados.

Quem está distante dessas cidades ou não conseguiu contato com os prestadores de serviços, poderá solicitar o **Auxílio Funeral** após o sepultamento, apresentando os comprovantes à Caefe. O valor é divulgado no site www.caefe.com.br.

Quando a pessoa falecida é o próprio associado da Caefe, o Auxílio pago à família é de 100% do valor; quando é cônjuge, filhos ou pais, o associado tem direito a 20% do valor, e os 80% restantes são emprestados para devolução em 10 parcelas sem juros.

OUTRAS PROVIDÊNCIAS

Após o sepultamento, há várias providências que a família precisa tomar:

- Se há dependentes legais (cônjuge, filhos menores e outros, conforme critérios do INSS), entrar em contato com a Real Grandeza para dar entrada na **Pensão** – 0800 282 6800 ou (21)2528-6800. A FRG pode informar também sobre o processo de solicitação da pensão ao INSS.
- Verificar na Real Grandeza a situação do PLAMES. Os dependentes legais que já participavam do Plano, podem

ficar; os que não participavam não poderão entrar após o falecimento do titular.

- Verificar com a Fundação a existência de empréstimo **“Jumbão”**.
- Verificar em instituições financeiras – como bancos, financeiras e na cooperativa – se há **empréstimos sem seguro prestamista**. Estas dívidas serão de responsabilidade da família, caso o fiador não pague.
- Verificar também os **depósitos em conta corrente e em investimentos**. Se a conta corrente da pessoa falecida não for solidária, todos esses depósitos entrarão no inventário.
- Verificar na Caefe se há **seguro de vida** contratado, ou outros seguros. Pensionistas com grave carência financeira podem solicitar os **Auxílios Social e Alimentação**, e o Empréstimo de Material Ortopédico através do Serviço Social.
- Verificar na APÓS-FURNAS se o falecido tinha **ações na Justiça**, e qual o advogado responsável.

O ideal é que o você mesmo se informe e regularize sua situação onde for necessário. E que você comunique a seus familiares sobre todos esses direitos, para que eles não tenham que lidar com esses assuntos quando você partir.

NOVOS ASSOCIADOS

Irene Rosimar de Oliveira Costa, Jorge Amon Filho, Jorge José Ferreira Linhares, Marcelo de Queiroz Perez, Maria Odília Mendonça Tracerra, Margareth de Jesus Costa da Cruz, Paulo Henrique Chagas dos Santos e Paulo Oswaldo de França Pereira, do Rio de Janeiro; e ainda Ricardo Rennó Corrêa da Silva, de Niterói-RJ, Carlos Almir de Melo, de Nova Iguaçu-RJ, e Roberto Gomes da Rocha, de São Gonçalo-RJ. Roberto dos Santos

Coimbra, de Belo Horizonte, e Sebastião Guimarães, de Itajubá-MG. Gilmar Herreira, de Guarulhos-SP, Sulina Soares da Silva, de Pedregulho-SP, e Elisabeth Pollini, de São Roque-SP. Lêda Guimarães e Pedro José de Moraes, de Itumbiara-GO. E Almira Ferreira Leite, Eliomar Carneiro da Silva e Lucinda Matias do Nascimento Silva, de Rio Verde-GO.

Sejam bem-vindos!

VERIFIQUE SEU CONTRACHEQUE

Se alguma vez você ficou sem margem, sua mensalidade não foi recolhida. Procure a Associação e regularize sua contribuição.

CONVÊNIOS

A APÓS-FURNAS está incrementando seus convênios em todo o país, e para você se beneficiar deles, precisará se identificar como Associado. Mande uma foto 3x4, com seu nome, matrícula e endereço para fazermos sua carteira.

“Aposentado, não inativo”

Henrique Luiz Rodrigues



Henrique Luiz Rodrigues é um sujeito simpático, gosta muito de falar, e como bom engenheiro é metódico até para falar. Chegou para a entrevista organizando as informações: “Entre em Furnas em junho de 1974, como mensageiro, passei por diversos cargos e me aposentei como engenheiro eletricitista em dezembro de 1996, antes que o presidente Fernando Henrique mexesse nas aposentadorias.” Como trabalhou em áreas de risco, atendendo a vários setores das regionais da empresa, apesar de estar lotado no Escritório Central, o INSS concedeu um tempo adicional pelo SB 40. Quando saiu, também já tinha uma pós-graduação na PUC, como engenheiro de segurança do trabalho.

A aposentadoria não significou parar de trabalhar. Credenciado há 18 anos pelo Corpo de Bombeiros do Estado do Rio de Janeiro, nunca lhe faltaram clientes. Atende a clientes em todo o estado: Desde 2003 é engenheiro de segurança do trabalho na Fundação Educacional Serra dos Órgãos - FESO, em Teresópolis, onde mora há 30 anos. “Tenho muitos clientes em

Itaperuna, Porciúncula, Santo Antônio de Pádua, Bom Jesus do Itabapoana e todo noroeste do estado. Mas se preciso atender a alguém em Paraty, levo minha esposa para passar o fim de semana e faço meu trabalho. É assim minha vida.”

O campo de trabalho dele é amplo. Desde 1976, somente engenheiros de segurança podem fazer projetos e manutenção de equipamentos de segurança contra incêndio e pânico na empresa, para se instalar, precisa ter um projeto de segurança para receber certificação dos bombeiros. Além disso, Henrique gosta de dar aulas. “Faço projetos, mas também dou treinamentos e faço palestras. Dou aulas no SENAC de Teresópolis, formando técnicos de segurança”, relata, contente.

Henrique não parou, nem pensa em parar. “Costumo dizer que sou aposentado, não inativo”, brinca. Porém, tanto como empregado da FESO, como no papel de empresário (tem uma empresa especializada, a HLR Engenharias) continua contribuindo para o INSS, e se questiona: vale à pena desaposentar para tentar um benefício melhor? “A minha dúvida é

a seguinte: se ganho X do INSS e Y da Fundação como complementação, no momento que consigo aumentar o valor desse X, o Y será diminuído, já que é complemento de X? Eu sei que não é a Após-Furnas que tem que responder a isso – é a Fundação. Mas se for assim, não valeria à pena o trabalho para a desaposentação,” argumenta.

Mas não é dinheiro o que de fato motiva Henrique a continuar em atividade. Ele vê riqueza na vida em outro lugar, não na conta do banco. “Tenho conhecidos que se aposentaram e nunca mais fizeram nada. Eu poderia viver assim, também, com o INSS e a Fundação. Mas isso não é viver bem. A aposentadoria me proporcionou trabalhar no que gosto, sem ter que cumprir horário, com chance de fazer coisas que eu gosto, com minha esposa.”

E arremata: “O que é mais importante, mesmo, é não desperdiçar o conhecimento que acumulamos ao longo da vida. Precisamos passar adiante, para que esse conhecimento não seja perdido.”

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