

PARA MAIOR FACILIDADE DE LEITURA  
DESTE O ELO DIGITAL 123,  
GIRE SEU CELULAR  
PARA A POSIÇÃO HORIZONTAL.



# O ELO DIGITAL 123

Associação dos Aposentados de Furnas

NOVEMBRO DE 2025

## Eleições FRG 2025: a gente te explica como votar

1. **A coisa mais urgente a fazer** é testar se o seu ID e Senha estão funcionando. FAÇA ISSO AGORA, no site da FRG clicando no botão **[PARTICIPANTES]** e preenchendo ID, Senha e **[LOGIN]**.

O ID está no verso da carteirinha do PLAMES.

Se você não tiver a Senha, ainda dá tempo de pedir ajuda à GRP, pelo e-mail [grp@frg.com.br](mailto:grp@frg.com.br) ou ligue para **(21) 2528-6800** (Rio) ou **0800-282-6800** (outras localidades).

2. Das 9h do dia 24/11, às 17h de 26/11, acesse [www.frg.com.br](http://www.frg.com.br) ou [www.realgrandezasaude.com.br](http://www.realgrandezasaude.com.br) e procure uma imagem como esta:

Clique nela e você irá para a página de acesso →

Clique de novo e preencha IDFRG e Senha → Depois clique em **[LOGIN]**

Se você tiver dificuldade aqui, faça o indicado lá em cima, no 1º passo

← Aparece esta imagem:  
Clique em **[-> AVANÇAR]**

3. **AGORA** você começam as telas para escolher seus candidatos. Na primeira tela, veja os candidatos ao Conselho Deliberativo.

4. Escolha duas Duplas. A APÓS-FURNAS apoia as **Duplas 12, 14 e 15**. Vote nas duas que você preferir. →

5. Depois, clique no botão de **[CONFIRMAR]**.

6. A próxima tela apresenta o Diretor de Ouvidoria, se você é Aposentado ou Pensionista (sim, pensionistas devem votar!)

↑ Não esqueça de **[CONFIRMAR]**.

Se você está na Ativa, aparecerá o Diretor de Seguridade

A APÓS-FURNAS e o Fórum de Defesa da Real Grandeza apoiam **Henrique Trigueiro 51**, para Diretor de Ouvidoria, e **Victor Costa 41** para Diretor de Seguridade.

7. Agora, vote em suplentes no Conselho Fiscal da Fundação. Aposentados e Pensionistas elege **João Luiz Almeida 21**. Para representar os Empregados da Ativa vote em **Carolina Ornelas 31**, com o apoio do Fórum de Defesa da Real Grandeza e da APÓS-FURNAS.

8. A página seguinte permite você revisar seus votos. Verifique todas as suas escolhas. Você pode **[CONFIRMAR]** ou **[VOLTAR]** para corrigir alguma das escolhas.

9. Quando você tiver certeza de seus votos e **[CONFIRMAR]**, **PARABÉNS**, você cumpriu a sua parte ! Fez suas escolhas e contribuiu com a próxima administração da Real Grandeza. Pode imprimir ou salvar o comprovante de votação que aparece na tela final.

De 24/11 a 26/11, se você tiver dificuldades em qualquer fase do processo de votação, peça ajuda à APÓS-FURNAS pelos WhatsApp 21 98491-8701, telefones fixos 21 2286-8267 e 21 2527-5359, ou pelo e-mail [aposfurnas@aposfurnas.org.br](mailto:aposfurnas@aposfurnas.org.br).

Após esta eleição, a APÓS-FURNAS continuará vigilante, exigindo as melhores decisões, a melhoria dos processos, as melhores práticas de operação e gestão, e total transparência dos órgãos da Governança da Fundação. Porque este é o papel da sua Associação: cuidar do futuro de todos, como uma família.

Diretoria Executiva  
APÓS-FURNAS

Nossa Associação defende os direitos de todos. Venha participar desta FAMÍLIA → <https://aposfurnas.org.br/proposta-de-associacao-apos-furnas/>