

Editorial

Conforme o registro feito no nosso número de novembro/dezembro, o Conselho Regional de Economia do Rio de Janeiro, o Sindicato dos Economistas do Rio de Janeiro e mais os Conselhos de Economia de Brasília, de Pernambuco e do Rio Grande do Norte, o Curso de Pós-Graduação da PUC São Paulo, além de outras entidades, criaram, em 13 de agosto, o Fórum pela Previdência Social por entenderem que o tema Previdência Social Pública *"está na ordem do dia do debate nacional"*. (*)

Os palestrantes, especialistas e estudiosos, alguns com trabalhos publicados e teses de doutoramento sobre o assunto, abordaram proposições por vieses não apenas diferentes como também com sinais contrários das assertivas e conclusões do fórum patrocinado pelo governo, já comentadas por aquele APEL nº 107. Vejamos alguns exemplos:

1) A Previdência Social não deve ser estudada isoladamente. Desde a Constituição de 1988, ela foi inserida num conjunto mais amplo, no Sistema da Seguridade Social que engloba benefícios previdenciários, saúde, assistência social, complementação do FGTS, custeio de pessoal e outros benefícios. E não houve escrupulosidade dos constituintes no que tange aos recursos financeiros para a cobertura dos dispêndios com todo o Sistema. O art. 195 da Constituição garante-os, através da arrecadação da COFINS, CSLL e da CPMF (**), além das receitas de contribuições sobre a folha de pagamento. Os relatórios de

acompanhamento orçamentário da Seguridade Social elaborados pela Associação Nacional dos Fiscais da Previdência (ANFIP) revelam que o Sistema no qual a Previdência se inclui foi superavitário no importe de R\$ 56,8 bilhões em 2005; em 2006, o balanço do Regime Geral da Previdência Social registrou superávit operacional de R\$ 1,24 bilhão.

2) Por conseguinte, como foi acentuado, não passa de um mito o chamado déficit da Previdência Social divulgado pela mídia e reforçado por alguns especialistas que rejeitam o todo e confrontam apenas a soma das receitas das contribuições ao INSS com os pagamentos de benefícios e outras despesas no fluxo de caixa da Previdência. Também não é publicado com a mesma ênfase o volume de recursos que o Tesouro Nacional desvia das contribuições sociais (COFINS, CSLL) para constituir o superávit primário destinado ao pagamento da dívida pública (grifo nosso). E nada se diz sobre a parte da receita da Seguridade Social que é retirada para pagar pensões e aposentadorias de funcionários públicos do Legislativo, do Judiciário e do Executivo, quando essas categorias já contam com recursos específicos no Regime Próprio de Previdência do Servidor Público. Pesquisa realizada no Sistema Integrado de Administração Financeira do Governo (SIAFI) revela que, no período 1995-2006, os recursos da Seguridade Social transferidos para pagamento dessas aposentadorias e pensões de funcionários públicos totalizaram R\$ 170 bilhões.

3) No que tange ao problema do envelhecimento da população, devido à elevação da expectativa de vida do brasileiro, foi observado que o IBGE não só projetou o aumento do percentual da população com 65 anos ou mais, que é de 5% e atingirá os 20% em 2050. Há de se considerar também as previsões da mesma fonte sobre a evolução da população ativa, que vem crescendo desde o ano 2000, e assim continuará até 2020 com percentual de 65% e, só a partir de 2040, declinará para algo em torno de 64%. Desta forma, asseguram: a Previdência Social Pública, mesmo no regime de partição, pelo qual se considera que as gerações em atividade sustentam com as contribuições o pagamento dos benefícios de aposentados e inativos, não estará ameaçada, nem justifica o “panorama sombrio” enfatizado pela grande mídia.

4) A desvinculação dos benefícios do salário mínimo para efeito de reajuste é outro tema polêmico. Foi demonstrado que as transferências monetárias diretas representam 80% dos gastos da Previdência. E destes, 95% são equivalentes ao salário mínimo, relação que atinge 98% no campo. Caso haja a

desvinculação, concluíram: o resultado será o aumento da pobreza e da exclusão, o que acarretará em mais programas sociais mal desenvolvidos e bolsa-família.

Do exposto, pode-se concluir que o Fórum dos Conselhos Regionais de Economia tornou patente: ser a Previdência Social Pública um dever constitucional do governo, como o são a Saúde, a Educação a Assistência Social e a Segurança Pública; não haver déficit orçamentário e sim o desvio dos recursos do Sistema para outros fins não autorizados pelos dispositivos constitucionais; e serem falsos os temores de que a Previdência está com o futuro ameaçado.

A tudo isso, acrescentamos: há deficiências de gestão que permitem acumulação de créditos a receber da ordem de R\$ 200 bilhões e abrem fendas no sistema por onde penetram as quadrilhas que subtraem o patrimônio.

(*) “Jornal dos Economistas” n° 218, setembro de 2007.

(**) “A mídia em geral não noticiou que os parlamentares estavam anulando recursos destinados aos aposentados quando o Senado derrotou a prorrogação da CPMF, em dezembro último”.

A Diretoria ■

Informes Variados

Recomendação da Cruz Vermelha

▶ “As equipes de emergência médica se deram conta de que, muito freqüentemente, nos

acidentes em rodovias, os feridos portam consigo um telefone celular. No entanto, na hora de os médicos dele fazerem uso para se comunicarem com algum parente da vítima, não sabem quem contatar entre a longa lista de números.

pessoa a ser contatada, em caso de acidente, sob a expressão “A Em emergência”. (O A é para que apareça sempre em primeiro lugar na lista).

É algo simples, não custa nada e poderia nos ajudar demais.

SE LHE PARECE UMA BOA IDÉIA, REPASSE ESTA MENSAGEM AO MAIOR NÚMERO POSSÍVEL DE PESSOAS.”

Assim, lancem-nos a idéia de que todos adicionem em sua agenda do telefone celular um número da

Telefones Úteis

Plantão Assistencial	(21) 8134-3931
Emergência Médica	(21) 0800 253130
Eletros-Saúde	(21) 2138-6000
Clube ELETROBRÁS	(21) 2514-5356
Eletros	(21) 2179-4700
Folha de Pagamento	(21) 2179-4780
Empréstimo Financeiro	(21) 2179-4900
Seguros	(21) 2179-4714 ■

Alerta de falsos e-mails

» Diversos tipos de e-mails maliciosos que se dizem associados ao CRA/RJ estão circulando pela Internet. Alguns desses e-mails podem pedir informações pessoais ou oferecer links para imagens (charges, cartões de felicitações, entre outros). Estes e-mails aparecem no programa leitor de e-mail como sendo advindos de algum endereço do CRA/RJ e podem até mostrar nossa logo. Por favor não clique em nenhum link que estes e-mails ofereçam, que podem levar a alguma página maliciosa ou que podem instalar programas com vírus em seu computador. Também não forneça seus dados pessoais em resposta a esses e-mails. O CRA/RJ não envia e-mails com conteúdo malicioso ou com informações que vão além de assuntos relativos a seu funcionamento."

Fonte: Informativo nº 15, do CRA/RJ, de 15 e 16 de janeiro-2008

Têm direito à isenção da Taxa de Incêndio amparados pela

Lei nº 3686 de 24/10/2001

» Os aposentados, pensionistas e portadores de deficiência física que são proprietários ou locatários de apenas um imóvel residencial no Estado do Rio de Janeiro, medindo até 120 (cento e vinte) metros quadrados, e que percebam proventos ou pensão de até 5 (cinco) salários mínimos.

Documentos necessários

(xerox e original) :

- » Carteira de identidade e CPF.
- » Documento que comprove a área do imóvel (IPTU ou Certidão da Prefeitura de cada ano em que se requerer a isenção).
- » **C o m p r o v a n t e** de rendimentos, não servindo o extrato bancário, podendo ser o próprio contracheque ou o histórico de crédito emitido pelo órgão responsável pelo benefício (todos os comprovantes de rendimentos têm que ser referentes ao ano em que se requerer a isenção).
- » Em caso de imóvel alugado, apresentar o contrato de locação registrado em cartório.
- » Em caso de proprietário falecido, apresentar o inventário finalizado.
- » Os portadores de deficiência física deverão apresentar laudo médico certificador.
- » Em caso de terceiros, é **p r e c i s o** apresentar procuração.

Colaboração - Eduardo Eugênio Figueira.

Coisas que o seu celular pode fazer

» "O número de emergência em todo o mundo é 112. Este número pode ser marcado mesmo que o celular esteja bloqueado ou sem saldo. Experimente!!!

» Fechou o carro e deixou a chave lá dentro? Está a milhas de casa onde tem outro controle remoto para

abrir o carro?

Pois bem. A solução está em fazer uma chamada para casa. Alguém deve aproximar o controle remoto do telefone e acioná-lo.

Tem de manter o seu celular próximo da porta do carro.

Quando alguém em casa aciona o comando, o carro abre!!!

» A bateria do celular descarregou?

Todos os celulares têm uma reserva de carga na sua bateria.

Ao digitar *3370# automaticamente é ativada a reserva dando até cerca de 50% de energia adicional.

Quando voltar a recarregar o celular, automaticamente esse suplemento de energia também será carregado, podendo ser utilizado outra vez!!!

» Como desativar um celular roubado?

Primeiro tem de saber o número de série do celular (IMEI).

Para o encontrar digite: *#06#.

Ao digitar aparece no mostrador 15 dígitos. Este é o número de série do telefone.

Escreva-o, guarde-o num lugar seguro e contate a sua operadora para cancelar ou anular o telefone.

Com esse procedimento, ninguém poderá usar o telefone porque o desativaram. Mesmo que troquem de cartão não funcionará!!!

» Partilhe esta informação."

Dr. Dráuzio Varella

» "No mundo atual está se investindo cinco vezes mais em remédios para virilidade masculina e silicone para mulheres do que na cura do Mal de Alzheimer. Daqui a alguns anos, teremos velhas de seios grandes e velhos de pinto duro, mas eles não se lembrarão para que serve."

Aposentado lança livro

» Osvaldo Luiz Nobre Pinto e seu novo livro: "BRIC ou RIC - Soberania ou Submissão". Livraria Argumento, Rua Dias Ferreira, 417 - Leblon dia 28/02/08, às 19 horas.

Prêmios não retirados da APEL

» Avisamos aos nossos associados que, porventura, tenham sido agraciados com um dos nossos brindes, por força de sorteio nos eventos reservados aos aniversariantes do mês, que tais brindes, se não retirados da APEL no prazo de 30 (trinta) dias após

sorteados, serão utilizados em novos eventos. Por favor, não deixem de retirar os seus brindes no prazo aqui indicado.

MP413/08 e Decreto 6.339/08

» O Diário dos Fundos de Pensão de 11/01/08 publicou a íntegra da análise feita pelo Escritório Linhares & Adani Advocacia Empresarial (Adv. Patrícia Bressan L. Gaudenzi) no que se refere às implicações da MP 413/08 e do Decreto 6.339/08 para os fundos de pensão.

Destaca a Advogada que, em relação às EFPCs, merecem destaque as alterações relativas ao IOF incidente sobre as operações de crédito "assistência financeira" firmadas pelos participantes com suas respectivas fundações.

Em resumo: houve aumento de 100% na alíquota do IOF (de 0,0041 para 0,0082) e foi instituída a cobrança de

alíquota adicional de 0,38% de IOF para todas as operações envolvendo participantes e as EFPCs.

ICSS homenageia os aposentados

» Em 24 de janeiro último o ICSS realizou cerimônia em seu auditório em comemoração ao dia do aposentado (com apoio institucional da FUNCEF e a ajuda da ABRAPP e SINDAPP), onde foram agraciados com um diploma aqueles aposentados destacados pelas suas respectivas fundações, por suas atuações e participações. No caso da nossa fundação o aposentado destacado para essa homenagem foi o nosso querido associado MARCIO CAVOUR, profissional e pessoa das mais brilhantes e um dos grandes defensores de nossa ELETROS.

Parabéns, CAVOUR!



Reunião na APÓS-FURNAS - (Plano de Saúde)



Maria Luiza
Monteiro Affonso

Em 28 de janeiro último, sob a coordenação da APÓS-FURNAS (Associação dos Aposentados de FURNAS), foi realizado o 1º Fórum de Saúde, com a presença de representantes das Associações de Aposentados das empresas do Grupo ELETROBRÁS, entre as quais a APEL, visando à troca de

informações sobre a assistência à saúde prestada após a aposentadoria - as empresas oferecem durante a vida laborativa excelentes coberturas

aos empregados e seus familiares, deixando de prestá-las no momento em que mais se precisa.

As principais conclusões foram:

a) os custos crescentes de saúde com os aposentados/pensionistas, devido, principalmente, ao envelhecimento da massa e ao surgimento de novas técnicas e tratamentos médicos, sem qualquer contrapartida financeira das patrocinadoras, estão inviabilizando, ainda que bem administrados, os planos de saúde geridos pelos fundos de pensão. Os elevados reajustes, incompatíveis com a atualização dos proventos da

inatividade, têm provocado uma diminuição no universo de participantes, que, muito provavelmente, passam a ser atendidos pelo Sistema Único de Saúde-SUS. O ELETROS-SAÚDE, em 2004, atendia 1117 assistidos/pensionistas, número este reduzido para 856 em dezembro de 2007;

b) a exigência da ANS de provisão para o fundo garantidor nos planos de auto-gestão inviabiliza a sua administração pelas fundações de seguridade social, obrigando-as a contratar apólices coletivas de seguro-saúde no mercado;

c) essas apólices coletivas (caso dos aposentados

da ELETRONORTE) não são solução para o problema pois as mensalidades continuam a ser reajustadas periodicamente com base em parâmetros entre os quais os citados em a) acima. Diante da gravidade do quadro, acordou-se que as associações de aposentados iniciariam gestões, tanto conjunta como individualmente, junto às associações de empregados e sindicatos com o objetivo de incluir, nas pautas nacional e específica dos acordos coletivos de trabalho, a reivindicação para a extensão, aos aposentados/pensionistas, dos benefícios de assistência à saúde oferecidos aos ativos pelas empresas do Grupo ELETROBRÁS. Em 2007, a APOSCHESF teve dois representantes na mesa de negociações. ■

Prestação de Contas

O Balanço de 30/09/2007 (aprovado pela Diretoria Executiva, analisado pelo Conselho Fiscal e aprovado pelo Conselho Deliberativo), o Acompanhamento Orçamentário até o 3º trimestre de 2007 bem como a documentação contábil pertinente estão à disposição de nossos associados para consultas e exames. Os interessados devem agendar visita à APEL, pelo telefone, com um dos nossos empregados.

Balanço Patrimonial Comparativo no 3º Trimestre de 2007

(Valores expressos em reais, suprimidos os centavos)

RESUMO

ATIVO			PASSIVO		
	2007	2006		2007	2006
CIRCULANTE	2.915.016	2.793.419	CIRCULANTE	46.052	44.042
CAIXA E BANCOS	17.867	15.968	EXIGIBILIDADES	46.052	44.042
INVESTIMENTOS	2.883.928	2.756.846			
REALIZÁVEL	13.221	20.605	PATRIMÔNIO LÍQUIDO	3.159.790	3.002.896
			PATRIMÔNIO SOCIAL	3.159.790	3.002.846
PERMANENTE	290.826	253.519			
INVESTIMENTOS	11.310	11.310			
IMOBILIZADO	276.012	240.341			
DIFERIDO	3.504	1.868			
TOTAL	3.205.842	3.046.938	TOTAL	3.205.842	3.046.938

Demonstração do Resultado Comparativo - 3º Trimestre de 2007

RESUMO

	2007	2006
1. RECEITAS	549.185	592.020
2. DESPESAS	418.347	361.367
SUPERÁVIT <DÉFICIT> DO EXERCÍCIO	130.838	230.653

Acompanhamento Orçamentário 3º Trimestre de 2007

RESUMO

	Realizado	Previsto
I. INGRESSOS	512.651	560.600
RECEITA: CONTRIBUIÇÕES	305.343	305.000
FINANCEIRA	207.308	255.600
II. SAÍDAS	381.813	393.990
DESPESAS	381.813	393.990
SALDO (SUPERÁVIT)	130.838	166.610
IMOBILIZAÇÕES	75.600	77.000

APEL & AEEL

Tomada da primeira reunião na APEL, com quatro dos atuais membros da Diretoria e do Conselho da AEEL. A AEEL destina aos assistidos (ver anexo) exemplares de seu Informativo sobre a posse de sua nova Diretoria e Conselho.



Da direita para a esquerda: (AEEL) José Ademar Arrais Rosal Filho, Leila de Araújo Souza, Lauricéa Porfírio Mariani, (APEL) Jorge Joaquim da Silva, Ari Barcelos da Silva, (AEEL) Alcimar Thomaz Figueiredo, (APEL) Jack Nottingham Steiner e Maria Luiza Monteiro Affonso.

Aniversariantes de Novembro e Dezembro

Aguardamos você para o nosso próximo encontro.
Venha comemorar conosco e concorrer aos brindes que a APEL oferece.



Os mais novos associados da APEL

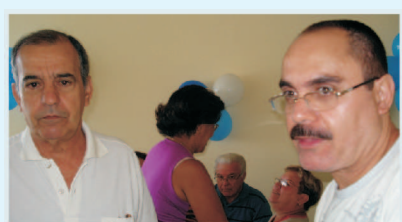
Damos as boas vindas aos novos associados, abaixo relacionados, e aproveitamos para convidar você, não associado, a vir se unir a nós para o fortalecimento de nossas ações visando à defesa da nossa ELETROS, nosso Patrimônio.

- Mauro Pinheiro de Andrade Souza
- Luís Manuel Bastos Duarte
- João Luiz Serra de Brito

- Alvi Peres Gonçalves
- João Alfredo S. da Silva

Dia do Aposentado

A comemoração do Dia dos Aposentados foi um sucesso no salão que a APEL, com carinho, preparou para você.



Dicas sobre a SAÚDE

ANGÚSTIA HUMANA

Anxius ou Angor: na sua origem grega, significa angústia.



Dr^a. Angela Perrini
Psicóloga Clínica

Quem não sentiu uma sensação desagradável, muito sutil, como um presságio, talvez uma intuição misturada ao medo que nos traz uma representação mental de Perigo?

A luz vermelha piscando, como uma alerta: “Cuidado, alguma coisa está para acontecer”...

Ou, muitas vezes, a pessoa está passando por uma fase difícil, de estresse, morte de um ente querido, abandono ou rejeição. É normal sentir-se angustiado, triste, desanimado, com dor no peito, após uma situação de perda ou de rompimento de uma relação afetiva... Quando a dor é muito angustiante, podemos chamá-la de Síndrome do Coração Partido. A falta do objeto amado é sempre acompanhada pelas Dores do Amor, chegando ao ponto de ficarmos doentes por Amor.

Numa situação de perda, o nosso corpo passa a liberar doses do Hormônio de Adrenalina, o qual provoca uma contração do músculo cardíaco, dando a sensação de um aperto no peito, uma angústia sufocante...

O centro das nossas emoções está na mente, mas os sintomas físicos são expressivos e funcionam como um alarme do corpo dizendo: -Eu não estou bem.

O ser humano tenta compreender a natureza do mundo e de si mesmo. O pensar, o sentir e a maneira de agir podem ser considerados como funções racionais que fazem uso da razão, do juízo, da abstração e até da generalização. Já a intuição é uma função irracional baseada naquilo que percebemos de forma subjetiva.

No interior de cada um existem sinais que são os reflexos do nosso íntimo que dão uma imagem real ou disfarçada dos nossos sentimentos. Esses sinais vão indicar a nossa conduta, atitude e a maneira de agir ou pensar perante a vida.

A mistura de sentimentos é vivenciada pelo ser humano desde a fase intra-uterina, no decorrer da gravidez quando a mãe passa para o seu bebê emoções, conflitos, que podem variar desde a angústia até a alegria.

No ato do nascimento, o bebê vivencia a angústia da perda do útero materno, local aconchegante e estável. A primeira reação é o choro pelo impacto do mundo externo. Na medida do seu desenvolvimento físico e emocional, ele passa a observar e codificar o mundo ao seu redor mediante as sensações que recebe da mãe, que podem ser: Amor ou Tensão.

Nessa fase, ainda não tem noção do que é seu e o que é do outro, pela falta da capacidade de reconhecer ou distinguir o que é melhor para ele ou o que é considerado como Zona de Perigo, ou seja, o que poderia violentar o seu equilíbrio físico-emocional. Apenas tem a necessidade do sustento biológico (leite materno) e dos cuidados para a sua sobrevivência.

Na fase do desmame (retirada do leite materno), pela substituição de outros alimentos, o bebê passa a sofrer novo sentimento de Perda: angústia automática.

Podemos considerar que a angústia está ligada ao sentimento de Perda.

Esse sentimento origina-se de reações afetivas complexas que figuram na ausência de alguma coisa desejada ou no temor da Perda. Tais estados podem ocasionar a angústia real ou neurótica, principalmente quando estão interligados ao medo, temor frente à emoção de um acontecimento externo ou Perigo que ameaça o nosso instinto de conservação.

Quando o medo extrapola, pode surgir a angústia neurótica, onde o perigo exterior passa a ser internalizado no EU da pessoa. Podemos analisar a situação de alguém que mora em um prédio, em frente a uma favela envolvida em constantes troca de tiros, confronto entre policiais e bandidos, trazendo tormento para os moradores. O que acontece? Cada situação de tiroteio significa *PERIGO*, trazendo uma angústia neurótica no interior, no Eu da pessoa. O medo passa a ser manifestado de forma ansiosa, na espera de alguma coisa que vai acontecer, de forma trágica. O indivíduo passa a vivenciar os sentimentos de morte e morrer. A partir daí, pode eclodir uma crise angustiante, trazendo danos para a saúde física e mental. A pessoa passa a viver o susto, o medo, assim como o estado de ansiedade constante.

O susto pode ser um estado inesperado de um acontecimento, uma espécie de defesa... A angústia vem de forma sutil para nos preparar e nos proteger do susto.

Nos casos de angústia neurótica como medida preventiva, a pessoa deve procurar ajuda psicológica e psiquiátrica para um tratamento específico, por meio de terapias alternativas.

No consultório de psicologia, registramos vários sentimentos de mágoa, culpa, frustração e raiva que se acumulam, ao longo da vida de cada um. Esse acúmulo de

sentimentos pode ocorrer por falta de assertividade na expressão, ou por medo de magoar e perder o outro. A pessoa passa à autonegação das suas emoções. Tais dificuldades de expressar o sentir podem formar “bolhas” negativas, de acúmulos de sentimentos e emoções geradoras de ansiedade destruidora.

Como ponto marcante, nas terapias, a pessoa passa a se deslocar do presente para o passado, expressando as suas experiências vividas. Tais situações comparam-se a uma garrafa de champanhe pronta para ser aberta. Ao abri-la, toda a pressão contida sai em fração de segundos, sendo uma mistura de sentimentos, vaporizados pela angústia humana, sufocados e reprimidos, anos e anos.

Nesse processo da terapia, tentamos iniciar um novo momento, compartilhando a máxima expressão do pensamento de Sócrates, segundo o qual, através do conhecimento, o ser humano é libertado: “**CONHEÇA-TE A TI MESMO.**”

Podemos nos referenciar também nos registros do célebre romano Cícero, que nos seus ensaios literários dizia: -“Haverá alguma coisa mais doce do que teres alguém com quem possas falar de todas as tuas coisas, como se falasses contigo mesmo?”

Em síntese, as nossas dores do EU são humanas, são feridas emocionais que precisam ser cicatrizadas e tratadas por alguém. Muitas vezes o despertar para o tratamento psicológico torna-se uma caminhada lenta e gradativa para ser alcançada...

ANGÚSTIA

Angústia são reações afetivas complexas que figuram na ausência de alguma coisa desejada ou no sentimento de temor da perda. Quando não controlada torna-se traumática, podendo reduzir a pessoa a um estado infantil de desamparo. Vivemos em alguns momentos a angústia coletiva que pode ser considerada o Dia dos Mortos, registrado no calendário brasileiro no dia 2 de novembro, assim como a Sexta-Feira Santa, considerada o dia da Paixão de Cristo (retratada a morte de Jesus Cristo).

PONTOS CENTRAIS DA ANGÚSTIA HUMANA:

Os pontos centrais da angústia podem ser classificados como físicos e emocionais.

As feridas emocionais são expressas através do corpo, provocando problemas de saúde, como: hipertensão, doenças cardiovasculares, reações alérgicas, câncer, dores de estômago, insônia, perda de apetite, compulsões, baixa da imunidade e outras...

Principais Pontos Centrais da Angústia:

-Síndrome do Coração Partido:

A angústia repercute nas sensações de baixo astral, tristeza ou

sentimentos depressivos, mesmo ocasionalmente, por perda de um ente querido, em situações traumáticas de estresse pelo abandono de um grande amor;

-Síndrome do Ninho Vazio: saída dos filhos de casa;

-Desânimo, falta de motivação, falta de interesse por qualquer atividade, choro fácil;

-Sentimento de culpa (geralmente são pessoas que têm o superego rígido, isto é, uma formação moral rígida. Quando a pessoa pensa ou faz alguma coisa que contraria os seus padrões de educação, sente-se culpada. Podemos considerar tal situação como de angústia moral).

-Sentimento de solidão (em família ou a dois);

-Dores e aperto no peito, próprios da sensação de angústia;

-Tristeza e sensações de sufocamento;

-Emagrecimento rápido, falta de apetite;

-Compulsão por comida;

-Aspecto doentio, fisionomia amargurada;

-Dores no Estômago (o estômago é um órgão de choque que responde ao emocional, através de contrações que podem interferir no processo digestivo).

DIMINUINDO O IMPACTO DAS EMOÇÕES

DICAS:

-Crie um novo Projeto de Vida;

-Exercite a Independência Emocional (aprender a ser assertivo, expressar as emoções de forma clara, aceitar as falhas como experiências e oportunidades de crescimento pessoal);

-Observe os seus desejos e vontade;

-Procure estabelecer metas alcançáveis para as suas realizações se concretizarem;

-Avalie as suas atitudes frente à vida e observe que ficar chorando num canto não traz resultados positivos e não abre novos horizontes;

.Procure SORRIR para a vida;

-Confie na força superior/DEUS. Você não está desamparado. Busque essa força dentro de você e siga em frente;

Procure sentir a sua energia psíquica e sublime, se puder, com atividades altruísticas.

Quando sentir-se angustiado, por motivo de separação, perdas, abandono ou rejeição de um grande amor, a angústia do coração partido, afaste a idéia de fracasso. Procure viver o período da perda. O melhor remédio para a cicatrização dessas feridas emocionais é tentar substituir tais sentimentos por outra situação que possa trazer um novo sentido para a sua vida.

O importante na vida é não se sentir refém de sentimentos, como a ANGÚSTIA HUMANA, apesar de saber que ela faz parte da nossa natureza e da nossa condição de HUMANOS.

VOCÊ PODE! ■

Odontologia no Trabalho



Dr. Jorge Teixeira de Oliveira

O tema que vou abordar hoje é um tema que, normalmente, as pessoas não estão conscientizadas da sua importância e a minha intenção é de que

quantos lerem esta matéria que a divulgem entre os membros da família, vizinhos e amigos, pois diz respeito aos riscos a que estão expostos aqueles que, na sua labuta diária, têm contato com agentes agressores a sua saúde, podendo acarretar lesões sistêmicas e na cavidade oral.

O alvo maior são os trabalhadores que têm contato com materiais químicos, como tintas, inseticidas, desinfetantes, acetileno etc. e outros materiais, como poeira e fumaça. O problema é que estes agentes acabam por causar lesões, como necroses ósseas, gengivites, ulcerações na gengiva, descalcificações, abrasões, cálculos gengivais, sangramentos espontâneos, retração gengival, manchas dentárias amarelas, verdes, e uma série de outras anomalias.

Diante do exposto, claro está a importância de que o cirurgião-dentista seja especializado em Odontologia do Trabalho, para que esteja bem familiarizado com tais lesões, principalmente por ocasião do exame demissional, pois não é justo que o empregado tenha seu contrato de trabalho rescindido, levando como “prêmio” uma lesão e obrigando-o a pagar do seu próprio bolso o tratamento restaurador da sua saúde, sem falar no comprometimento da mesma como um todo. É nítido que a

responsabilidade é do empregador, no custeio de tal tratamento.

Abordei acima somente poucas ocorrências patológicas na cavidade oral, mas o quadro é muito mais severo e a legislação vigente criteriosa com o trabalho insalubre, quando afirma que estes tipos de trabalho expõem o empregado a agentes nocivos à saúde acima dos limites de tolerância, sendo que esses limites levam em consideração a natureza do agente, a intensidade do contato e o tempo de exposição aos seus efeitos. A compensação para os empregados expostos a essas atividades vem em forma da percepção de um adicional de salário, que varia de 10%, 20% a 40% do salário mínimo da região, conforme os graus mínimo, médio ou máximo, porém nada compensa a perda da saúde.

As empresas devem ficar atentas para a importância deste tema, implementando ações preventivas e reduzindo a insalubridade, daí a importância também dos exames periódicos. As chefias devem se programar a partir do resultado dos exames periódicos dos seus funcionários, providenciando o tratamento necessário, pois um dente cariado se não tratado levará, com certeza, o indivíduo a uma dor de dente, ocasionando indisposição para o labor, que provavelmente levará a uma falta ao trabalho, trazendo, é óbvio, prejuízos ao empregador, que poderia programar a substituição do funcionário doente para cura do seu mal, colocando em seu lugar um outro funcionário e evitando, desta forma, solução de continuidade nos serviços prestados.

Dr. Jorge Teixeira de Oliveira ■

Para Meditar

Estou aprendendo que vai demorar muito para me transformar na pessoa que quero ser... e devo ter paciência.

Estou aprendendo que posso passar anos construindo uma verdade e destruí-la em apenas alguns segundos.

Estou aprendendo que perdoar exige muita prática e paciência mas que primeiro preciso me perdoar.

Estou aprendendo que jamais devo dizer a uma criança que seus sonhos são impossíveis.

Estou aprendendo que quando duas pessoas discutem, não significa que elas se odeiem; e quando duas pessoas não discutem, não significa que elas se amem.

Estou aprendendo que por mais que eu queira proteger os meus filhos, eles vão se machucar.

Com isso tudo aprendi que ainda tenho muito a aprender!

(De autor desconhecido) ■

Aniversariantes de Fevereiro

1	Edvaldo R. do Nascimento Milton Amaral de Alcantara Roberto Vidal Andrade Waldete de Almeida Alves	10	Paulo Augusto Borges da Costa Tânia Catarina Bastos Costa	20	Wilson dos Santos Serrano Wilson Martins dos Santos
2	Alfeu Teixeira Bastos Angelita Pacheco de Souza Fabio da Silveira Duarte Francisco Cezar A. Lemos Ivana de Paula Stockler Hack Maria das Luzes Lima Vieira	11	Aimer Vianna Sergio Cunha	22	Amelia de Oliveira Franca Edison Alexandre Fernando da Costa José Luiz Ramos Trinta Luiz Carlos Machado
3	Manoel Julio Stuck R. da Silva Maria de Lourdes F. Goulart Marilia Facadio Antero Zelio Diniz da Silveira	12	Geraldo Reinicke Lilia Maria de A. Rego Gemmal Maria de Lourdes T. de Lima Maria Elias Saba Oswaldo Rocha	23	Edson Suares Maria Candida Carneiro Costa
4	Gumercindo de Araujo P. Filho Lucia Beatriz Fischer Carneiro Nelson Luiz G. de Magalhães Zileia Guedes Torres	14	Mariza do Nascimento Coura Pietro Erber Zulmira Alves de Jesus	24	Gastão Francisco de Assis F José Cesar Vieira Rosa Paulo Renato Portugal Gomes Roberto Murga da Silva Sonia Maria Mangualde Sylvia Marins
5	Alberto Costa Guimarães Fortunato Peixoto Netto Maria da Graca M. Magalhães Sandra Maria Mendes Bento Sonia Regina Galvao Marano	15	Adulcino Antônio da Silva Jane Bomsucesso Moreira	25	Erika Izabela Maria M. Hajdu Lôndero Gustavo D'avila Luiz Carlos Mendes Dias Stenio Alvarenga Filho
6	Djalma Cruz	16	Luiz Fernando F. D'avila Magdalena Dias da Silva Melchior Tavares de Alcantara	26	Magdalena da Fonseca Alves Vania Ferreira de Castilho
7	Maria Antonia de Souza Lima	17	Paulo Azevedo Romano Rogério Ferreira Morgado	27	Alcino Vianna de Aguiar Arionete Martins Costa Edson Martins Cardoso Eliane Pereira de A. Rodrigues Vicente Moreira da Silva
9	Andre dos Reis Amorim José Francisco Gomes Gavino Regina Helena Ramos Conde Walfrisia Brito dos Anjos	18	Andre Luís Xavier Eliette Veronica Werner Richter João Batista C. de Albuquerque Marylena de Oliveira Teixeira	28	Antonio Marques de Jesus Francisca Vidal Souto Frederico Birchall de M. Gomes
10	Ana Maria da Silva Cantudo Habib Rayes	19	Maria das G. Souza Teixeira Maurilo Florentino de Oliveira		
		20	Cesar Simões Salim Elia Maria Zaccoli da Silva Maria Alice Almeida Actis Maria Estela de Souza Oliveira Olegardina Maria de Andrade Sergio Salvador Almeida		

***** ■

Aniversariantes de Março

1	Antonio Carlos Ferreira Hilda Lisboa José M. Brito de Carvalho Luciane Souza Nunes Maria Cicera Ribeiro Braga Ricardo Milton Frischtak Vera Lúcia Medeiros de Souza	10	Givaldo Paulo de Lima Hermano Cordeiro P. Cavalcanti Horacio Itkis Schechter Lia Belart	20	Bernardino José de Souza Neto Cláudia Maria Torres Machado José Domingos Nogueira José Faustino de Medeiros Vanda Freitas
2	Carmen Luiza de M. Barros	11	Altair Gandolpho Monteiro Irany Dantas Moreira Wilma de Oliveira Benevides	22	José Antonio de Oliveira
3	Ari Barcelos da Silva Paulicea Barbosa da Hora Sarah Jorge Gonçalves	12	Andrei Goloubeff	23	Helena Maria Menezes Barbosa João Batista Limas José Manuel Vazquez Rey Raimundo Nonato P. Dourado
4	Guilherme Lepore Joselita Silva dos Anjos e Lima Renato Dantas de Araujo	13	Ney Setubal da Silva Nice Oliveira Egypto Paulo de Tarso Saboia Ramos Sonia de Miranda Guilliod	24	Abrahão Oigman Eugenio Amaral Filho
5	Acher Mosse Jair Correa Barreto Lydia de Abreu Dagfal	14	Florival de Lima José Carlos Ferreira Soares Salomon Fridman	25	Nilcea Moura Loreto Odemir Alves Lima Paulo Cassimiro de A. Benetti Rivaldina Menezes
6	Durval Azeredo Justiniano Ferreira Gomes Marun Cury Melquiades Pinto Paiva Vicente Cosentino	15	Fidelis Salustiano dos Santos	26	Atile Alberto Muniz Braz de Carvalho Cosentino João Luiz Serra de Britto
7	Aderaldo Gomes Sepulveda Wally Souza da Costa	16	Eliane Izabel Guerra de Moraes José Carlos Antunes José Carlos Ururahy Padua Sergio José da Cunha	27	Norma Rodegheri dos Santos Paulo Roberto P. de Andrade
8	Amadeu Casal Caminha Antonio Carlos do A. Bastos Esmeralda Cavalheiro Britto Maria Estela Prisco Viana	17	Ieda Maria de Oliveira Brandao João Carlos Ferreira da Luz José Claudino de Melo Neto Levi Gonzalez Leite	28	José Coriolando Beraldo Luiz Oscar Rodrigues de Melo Marco Antônio Torres Lenzi
9	Francisco de Bessa Mesquita Humberto Valle do Prado Junior Maria Lucia A. Ornellas Garcia	18	Alvarino de Araújo Pereira Expedito Moreira da Silva José Luiz de Araujo Neto Osvaldo de Moura Nobre	29	Cirlei Antonio de Paula Dyla da Costa Galvao Lins
		19	José Ribamar de C. Rangel Paulo Roberto Veras	30	Lucia Maria Teixeira de Oliveira
				31	Jorge Joaquim da Silva José Luiz Alqueres Odair José Luiz Paulo Gomes de Paula Leite



Avenida Presidente Vargas, 962 C 06
Centro Rio de Janeiro RJ 20071-002
Telefax (21) 2263-2707
E-mail : apel@apelonline.com
<http://www.apelonline.com>

Presidente

Ari Barcelos da Silva

Diretor Administrativo

Jorge Joaquim da Silva

Diretora Social

Jany Mosso Barbosa Pinto

Diretora

Sylvia Marins

Colaboração / revisão:

Wilson Vilela de Farias, Maria Luiza Monteiro Affonso,
Dr^a. Angela Perrini, Dr Jorge Teixeira de Oliveira e
Eduardo Eugênio Figueira.

Diagramação: Luís Cláudio Gonçalves de Alcântara.