



Editorial

No “APEL Notícias” nº 112 definimos sucintamente o **Private Equity** como um segmento do mercado de capitais destinado a fazer aquisições de empresas, torná-las mais rentáveis e prósperas, depois abrir o seu capital e levá-las aos pregões da Bolsa de Valores ou revendê-las com obtenção de grandes lucros. Além da definição e de alguns modos de operar desse megafundo composto por outros fundos, nossa intenção também era a de abordar as dificuldades que ele oferece aos investidores institucionais, especialmente aos fundos de pensão.

Em primeiro lugar cabe citar a ausência de regulamentação para o **Private Equity**. Isto quer dizer que não há total transparência nas ações dos seus gestores nem nos resultados por eles obtidos, além da impossibilidade de uma fiscalização eficaz por parte dos inversionistas. Estes aspectos são os justificadores da criação de agências de consultoria especializadas que, além de analisarem oportunidades de investimentos, estudam a qualificação e a experiência de gestores de **PE**.

Uma outra dificuldade é inerente à própria finalidade do fundo - a aquisição de empresas. A negociação de um empreendimento fabril, comercial ou mesmo do ramo da agroindústria não se realiza com a rapidez de outras aplicações nas Bolsas. Basta dizer-se que, nos países desenvolvidos, os fundos de **PE** conseguiram captar, em 2007, um volume de recursos aproximado dos US\$ 460 bilhões, mas só conseguiram realizar investimentos da ordem de US\$ 297 bilhões, ou seja, 64,5% dos recursos disponíveis.

Não deve ser subestimado o alto custo de gerenciamento de um projeto de **PE**, a exigir a contratação dos serviços de especialistas nos diversos ramos da economia, ou por outra, a formação de equipes técnicas de comprovada capacidade para essa função.

A vantagem de grandes lucros está na razão direta do elevado grau do risco. O êxito do **PE** não depende só de competente gestão, ele resultará predominantemente do destino da empresa face a seus concorrentes, ao desempenho da indústria como setor e da economia como um todo.

Avulta também o fato de o investidor ter de dirigir, a um único segmento do mercado, volume considerável de recursos, desequilibrando, assim, a estrutura diversificada de seu portfólio, que é um dos fundamentos para a participação com relativa segurança no mercado de capitais.

Note-se ainda o baixo índice de liquidez. Não se passa adiante uma empresa com a mesma rapidez que se vende um pacote de ações na Bolsa. E mais: nem sempre o desempenho da Bolsa é convidativo para se levar as ações de uma companhia ao seu pregão.

E por último, embora não menos importante, temos este fato: os diretores dos fundos aplicadores transferem a terceiros até desconhecidos a responsabilidade de gerirem somas vultosas do patrimônio de suas empresas, naquelas condições acima apontadas de esgarçada transparência.

*NOTA - O **private equity** já se aportuguesou. Atende também por Fundos de Investimentos em Participações com a sigla (FIPs).*

A Diretoria ■

Esteja em dia com os seus dados

Não se esqueça! Os seus dados cadastrais atualizados têm importância fundamental para os nossos plenos e importantes relacionamentos. Queremos deixá-lo informado de tudo o que estamos tratando, desenvolvendo e pensando em relação aos nossos associados.

Atualize-se pelo telefone: (XX21) 2263-2707 e/ou através da página <http://www.apelonline.com>, além de e-mail: apel@apelonline.com

Homenagem Póstuma

Homenagem Póstuma aos queridos colegas e amigos que se foram em 2008, e que se encontram na morada eterna, junto ao nosso Pai Celestial

"Sabemos, com efeito, que, se a nossa morada terrestre, esta tenda, for destruída, teremos no céu um edifício, obra de Deus, morada eterna, não feita por mãos humanas."

Adulcino Antônio da Silva	(Fev/1929 a Abr/2008)
Alcino Vianna de Aguiar	(Fev/1918 a Nov/2008)
Antonio Maria da Silva Pinheiro	(Ago/1942 a Jan/2008)
Domingos Jorge Guedes	(Jan/1943 a Jul/2008)
Ely Aparecida Moreira	(Ago/1936 a Out/2008)
Francisco Agaci	(Set/1930 a Jul/2008)
Gerencio Martinani de Carvalho	(Jun/1941 a Mar/2008)
Iacy Lorega dos Reis	(Jan/1942 a Jun/2008)
Isaac Lima Azevedo	(Set/1929 a Jun/2008)
Jorge Augusto de Souza Baird	(Mai/1924 a Abr/2008)
José Adevalto da Silva	(Out/1943 a Set/2008)
José Luiz de Araujo Neto	(a Set/2008)
Luiz Gonzaga Coutinho	(Mai/1930 a Ago/2008)
Maria Amelia Ferro de Souza	(Mai/1908 a Set/2008)
Maria da Glória do Cabo Silveira	(a Jul/2008)
Paulo Roberto Ramos	(Jan/1942 a Mar/2008)
Sylvio Mangia de Figueiredo Torres	(Jul/1927 a Fev/2008)
Walter Heubel Branco	(Jun/1930 a Set/2008)
Moacyr Barbosa Feichas	(Jan/1923 a Nov/2008)
Alba Rangel de Paula Leite	(a Out/2008)
Antonia Vieira da Cruz	(a Jul/2008)
Gerson Francisco e Silva	(Mai/1939 a Abr/2008)
Haroldo Eduardo Ignacio Domingues	(Jul/1945 a Jul/2008)
Itamar Bonacorso Batiati	(Abr/1940 a Jun/2008)
Jose Augusto Monnerat Araujo	(a Nov/2008)
Juliana Ribeiro Gomes	(a Set/2008)
Luiz Jorge Rodrigues Goncalves	(Abr/1947 a Set/2008)
Mario de Lima	(Mai/1931 a Jun/2008)
Paulo José de Faria Rocha	(Fev/1935 a Nov/2008) ■

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.

- Luiz Manoel Claro Soares - Wellington Ferreira Fernandes Coutinho
- Carmindo Mascarenhas Ribeiro ■

Telefones Úteis

Plantão Assistencial (21) 9464-7255
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
Luiza (21) 2179-4775
Leandro (21) 2179-4741 ■

Informes Variados

Carteira de Habilitação

› Fique de olho no vencimento de sua CARTEIRA DE MOTORISTA.

Foi criada uma lei, na mesma época em que foi criada a lei seca, que só pode ser renovada a carteira durante o prazo de no máximo 30 dias após o vencimento da mesma.

Após este prazo, a carteira é cancelada automaticamente e o condutor será obrigado a prestar todos os exames novamente: psicotécnico, legislação e de rua, igualzinho a uma pessoa que nunca tirou carteira. Esta lei não foi divulgada como a lei seca e mais de 3.000 pessoas só na cidade de SP no mês de outubro de 2008, perderam suas carteiras de habilitação e terão de repetir todos os exames.

Fiquem atentos quanto ao vencimento de sua CNH, só por alto, fora a multa, para tirar novamente a CNH, fica por volta de R\$ 800,00 e leva + ou - de 2 a 3 meses, isso se você passar por tudo da 1ª vez.

Colaboração: Jorge Joaquim.

Conquista Feminina

› A repórter Glória Maria, da TV Globo, quando esteve no Afeganistão, há 10 anos, notou que as mulheres caminhavam sempre meio metro atrás dos seus maridos.

Voltando lá agora, observou que elas tinham passado a caminhar pelo menos 5 metros à frente deles.

Interessadíssima nessa mudança de comportamento, a jornalista imaginou que tal mudança de costumes deveria significar uma grande vitória feminina.

Aproximou-se de uma das mulheres e disse, deslumbrada:

- "Amiiiiga! Que maravilhaaaaaaa! O que aconteceu aqui que fez com que se extinguisse aquele costume absurdo de a mulher caminhar atrás dos maridos e que, agora, caminham gloriosamente à frente deles?"

E a mulher afegã respondeu:
- "Minas terrestres."

Táxi Zafira Especial

› O nosso associado Paulo Henrique sugere:

- Para quem precisar de um táxi confortável - Zafira completo - para visitar a Região Serrana, a Região dos Lagos, Pontos Turísticos do Rio de Janeiro ou qualquer outro lugar - longe ou perto - aí vai o telefone do seu filho Alexandre: (21)8560-0526.

Evolução do quadro de Associados

entre 25/10 e 25/12

Associados em Out/08 -	1.099
Admissões -	5
Saídas -	1
Falecidos -	1
Associados em Dez/08 -	1.102



Maria Luiza
Monteiro Affonso

Orientações Importantes

1) IRPF Sobre Complementação de Aposentadoria

Em fins de outubro passado, apresentamos esclarecimentos sobre a decisão do Superior Tribunal de Justiça que pacificou entendimento quanto à incidência de imposto de renda sobre a complementação de aposentadoria paga pelos fundos de pensão. Considerando que essa complementação é constituída, em parte, pelas contribuições efetuadas pelos participantes, deve ser afastada sua tributação pelo IRPF até o limite do imposto pago sobre as contribuições vertidas no período entre 01.01.1989 e 31.12.1995 (vigência da Lei 7713/88).

Considerando que a ANAPAR ainda não se pronunciou sobre a possibilidade de ingressar com ação coletiva que possa contemplar todos os participantes dos fundos de pensão em tal situação, **vimos solicitar aos associados que já obtiveram sentenças favoráveis e em fase de execução que indiquem os escritórios de advocacia que estão patrocinando as ações.** Dessa forma, os assistidos interessados poderão obter os esclarecimentos prévios e necessários para a tomada de decisão sobre o ingresso com a demanda judicial, entre os quais o prazo de prescrição do seu direito.

2) Recolhimento do Imposto de Renda Sobre a Complementação do Abono Anual Pago Pela ELETROS

Em 27 de novembro último, através da carta APEL-035/2008, a APEL recorreu à ELETROS a fim de garantir aos assistidos o direito constitucional previsto no art. 150, inciso II, da Constituição de 1988, que veda à União instituir tratamento desigual entre contribuintes que se encontrem em situação equivalente.

O Abono Anual pago pela Fundação em 2008 seria tributado da mesma forma e em conjunto com o benefício mensal, seguindo orientação recebida da Secretaria da Receita Federal-Divisão de Tributação/SRRF07, enquanto que as demais EFPCs, conforme conteúdo de

ofício do Secretário Adjunto da Receita Federal do Brasil endereçado ao Presidente da ABRAPP, dariam tratamento tributário seguindo idêntica regra àquela aplicável ao Regime Geral da Previdência Social no que se refere à incidência do imposto sobre a renda relativa ao rendimento do décimo terceiro salário.

Considerando que a metodologia que seria utilizada pela ELETROS aumentaria a alíquota efetiva do IR, liminar em mandado de segurança impetrado pela Fundação propiciou a retenção do imposto conforme procedimento adotado em anos anteriores e seguido pelas outras EFPCs.

3) Adicional de Aposentadoria

Como é do conhecimento de todos, desde março de 2007 a APEL vinha negociando com a ELETROS um Acordo para que o Adicional de Aposentadoria previsto nos regulamentos 001 a 004 fosse calculado segundo os seus termos originais. Com a promulgação da Constituição Federal de 1988, a Fundação havia substituído o limite de 20 (vinte) salários mínimos pelo maior valor do teto de benefício do INSS vigente na data do início do benefício e várias decisões judiciais foram contrárias à alteração do parâmetro.

O Acordo, conforme as condições aprovadas pelo Conselho Deliberativo em reunião realizada em dezembro próximo passado e adiante resumidas, favorece todos os Assistidos com benefícios determinados pelos regulamentos 001 a 004 que não precisarão recorrer ao Poder Judiciário para fazer valer o seu direito, em demanda que pode se arrastar por longos anos, e o universo de Participantes (em atividade nas patrocinadoras) terá o seu patrimônio protegido, tendo em vista que a ELETROS não precisará arcar com despesas oriundas de decisões judiciais desfavoráveis, pois aos valores das indenizações acrescem-se as custas judiciais, os honorários de sucumbência e periciais.

Condições do Acordo:

- metodologia de cálculo: de acordo com o previsto originalmente nos Regulamentos
- correção do benefício: a partir da data-base de janeiro de 2009
- pagamento do benefício com retroatividade de 5 (cinco)* anos a serem pagos de acordo com a programação aprovada pelo CDE/ELETROS (em três vezes).

A ELETROS está providenciando a adequada informação a todos os assistidos e participantes, com os detalhes e explicações que se fazem necessários.

Certamente ao receber este noticiário você já deverá estar de posse das informações da Fundação.

** a retroatividade de 5 (cinco) anos obedece ao prazo prescricional para os benefícios não reclamados, a contar da data em que forem devidos, conforme consta dos Regulamentos e da Lei Complementar 109/2001. ■*

Explorando A BOLHA

Sem uso do Economês - (I)

De Que Consistem as Bolhas. Os pulos especulativos não são Representados por Símbolos Matemáticos. Os Padrões Teóricos são Desprezados pelos “Empreendedores.”



Wilson Vilela de Farias

Há bolhas e bolhas. A Bolha econômica é feita no desempenho prático de todos os setores, seja na esfera produtiva — agricultura e indústria, (valendo-se dos surtos de produção pelo alargamento das fronteiras agrícolas, pelo surgimento de novas técnicas, pela descoberta de novos produtos, enfim pelo aumento do esforço humano, ou pela evolução científica e tecnológica ou pela

conjugação destes fatores), seja ainda na área das finanças que por si só nada produz, mas é indutora do crescimento dos outros setores. Nessas oportunidades identificadas como surtos de progresso, e aproveitando-se da falta de regulamentos que é a divisa política da economia de livre empresa, atuam os agentes perseguidores do enriquecimento fácil e rápido, infectantes dos procedimentos econômicos com o vírus da especulação gananciosa. E para tal desiderato, lançam mão de toda sorte de engodos, inclusive da publicidade ilusória.

O próprio termo bolha, adotado pelos divulgadores das atividades econômicas, já nos induz à idéia de excrescência, porém sem o sentido lúdico das bolhas de sabão, nem o daqueles efeitos químicos pela fermentação ou agitação de líquidos; e as crises da bolha tem o sentido subjacente de saliências degeneradas, produzidas pela atividade, no mercado, dos mencionados agentes inconsequentes.

As ditas bolhas em economia não são objetos do estudo dos teóricos mais qualificados, pois que se não inserem entre os fenômenos originários da interação das categorias econômicas, como a produção, distribuição, consumo, preço salário, etc.etc. atuando de maneira mais ou menos harmonizada. Como não se trata de um conceito econômico, as artimanhas e golpes de seus sopradores não podem ser denotados por símbolos matemáticos. Não há Δx (delta x) do cálculo infinitesimal que signifique os pulos da especulação. Eles, os pulos especulativos, não são fenômenos aleatórios com regularidade e leis que se enquadrem no cálculo das probabilidades, tão pouco são os pulos e as artimanhas elementos de uma matriz.

Mas não deixa de haver os formuladores de modelos algorítmicos com orientações para as atividades no mundo financeiro, todos referenciados aos padrões e desvios pretéritos e sem abrangência de toda a gama de variáveis que envolvem os problemas estudados. Mas não é por essas lacunas que a realidade os deixa de lado, quase sempre. Prevalece mais o fato de os “empreendedores” desconhecerem teorias e preferirem rejeitá-las quando agem, como o demônio foge da cruz.

Mutatis mutandis, a elaboração desses manuais assemelha-se à refrega permanente entre os hackers e os programadores de antivírus, estes sempre correndo atrás da imaginação fértil dos primeiros.

As bolhas são, assim, infectadas mediante a indução do consumidor a crer, sem razão plausível, na falsa idéia de que determinado bem pode adquirir valor autônomo ilimitado, sem correlação com os demais levados ao mercado. Em síntese, é a noção de que ali está a mina, todos podem vender e comprar, à vontade, para enriquecerem sem maior esforço.

A bolha financeira é mais complexa pela própria razão de serem os fluxos de finanças indutores da alavancagem da produção em geral; e ocorre de forma mais ampla pela interconexão das economias globalizadas. Há observadores a afirmarem, inclusive, que a bolha financeira é enfunada para evitar-se uma estagnação de mercado. Neste caso, embora a bolha não deixe de ser fruto da ação de inescrupulosos, com objetivo de levar a riqueza ao infinito, ela seria tolerada, até certo ponto, para ser evitado momentaneamente o mal mais perverso. Outros observantes, todavia, tendem a achar que os ingredientes das bolhas (empréstimos “subprime”, hipotecas “subprime”, derivativos e outros) são frutos da capacidade inovadora de empreendedores e, conseqüentemente, não devem ser fiscalizados nem refreados.

Constata-se também que desde a década dos 80, as bolhas financeiras são insufladas com maior pressão nos países desenvolvidos, Estados Unidos, Japão, Inglaterra, Alemanha, França, Itália e até na Coréia do Sul que recebeu um surto de progresso com a Informática. ■

DIA 24 DE JANEIRO

DIA DO APOSENTADO

O dia do Aposentado foi criado pela Lei 6926 de 30 de junho de 1981 do Deputado Benedito Marcilio. Tem apenas 27 anos de existência.



Jane Bomsucesso
Moreira
(Diretora Social)

O dia 24 de janeiro foi escolhido por que em 1923, ocorreu a assinatura da Lei Eloy Chaves, criando a caixa de aposentadoria e pensões para os empregados de todas as empresas de estradas de ferro existentes no Brasil. Este foi o marco histórico da Previdência Social, que até então atendia apenas os funcionários do Governo Federal.

Isto não quer dizer que anteriormente não tenham ocorrido fatos isolados, como o ato que concedeu direito de aposentadoria aos empregados dos Correios, em 23 de março de 1888 e algumas outras leis e decretos.

De 1923 até os dias de hoje a Previdência Social tem passado por avanços e retrocessos constantes e todos sabem que o aposentado no Brasil nem sempre tem visto seus direitos serem respeitados.

O aposentado que vive da Previdência pública, de forma geral, após trabalhar por toda sua vida e pagar para ter em sua velhice uma segurança que permita que ele possa viver com dignidade, descobre que: ou ele tem que continuar trabalhando para complementar a sua aposentadoria ou ele vai sofrer uma deterioração no seu nível de vida porque a aposentadoria não vai corresponder ao que ele ganhava na vida ativa.

Como se isto não bastasse ele vai ser perseguido até o fim de seus dias com as constantes notícias dos déficits de uma Previdência estatal, em geral mal administrada, que lhe trazem uma constante preocupação com a possibilidade de a qualquer momento perder tudo ou parte daquilo que lutou tanto para conseguir. Além de tudo o aposentado muitas vezes é considerado injustamente como alguém que vive como parasita dos cofres públicos, porque Previdência Pública é por muitos considerada assistência social.

Hoje existe um grande número de pessoas que busca durante sua vida ativa formar uma reserva em fundos de pensão privados e também grande quantidade de empresas que possibilitam a seus funcionários participarem de fundos fechados que vão permitir que eles possam desfrutar de uma aposentadoria mais digna.

Nós que fazemos parte da APEL pertencemos a este contingente de aposentados e temos a nossa ELETROS, que nos permite viver com dignidade mesmo depois da aposentadoria.

Devemos sempre lembrar esta felicidade que temos e agradecer a Deus por ter nos proporcionado estas condições, mas não podemos nunca esquecer que defender e preservar a ELETROS é algo que temos que ter em mente em todos os momentos de nossas vidas, porque só assim podemos garantir que nossos direitos serão respeitados.

Por outro lado devemos também lembrar que vivemos uma situação que nos permite ter um pouco mais de tranqüilidade nos anos que ainda nos restam de vida e que devemos aproveitar cada momento da melhor maneira possível, procurando cuidar de nossa saúde da melhor maneira possível e aproveitar de forma alegre e intensa cada momento de nossa existência.

Caminhar com dignidade rumo ao hoje, porque como diz um pensamento de Michael Cyrus :

“Para sonhar com um futuro é preciso estar acordado no presente. Pois a vida é o “hoje”, o amanhã é um “talvez” e o passado é um “nunca mais”, um caminho sem volta.”

Devemos sempre ter em mente o compromisso de viver o presente e aproveitar todas as oportunidades que a vida nos oferece, mesmo que tenhamos alguma dificuldade, mesmo que às vezes possa parecer que já não temos a disposição de alguns anos atrás, vamos buscar bem dentro de nós a disposição necessária.

Acima de tudo se tivermos de guardar alguma coisa dentro de nós que seja sempre estocar amor, compreensão encorajamento e bons fluidos, descartando a negatividade, o medo, a inveja, a falta de amor e tudo que possa ser danoso para o nosso viver. DEVEMOS VIVER INTENSAMENTE.

Além disto, só podemos torcer muito para que um dia no Brasil de nossos filhos e netos, todos os aposentados possam comemorar este dia num país que busque o desenvolvimento com respeito e reconhecimento aos mais velhos, por tudo que eles representam para o país, agradecendo os anos de serviço que eles prestaram à humanidade.

Lembrando que o capital humano do país é seu bem mais importante e que o trabalhador de hoje é o aposentado de amanhã.

FELIZ DIA DO APOSENTADO
A TODOS OS ASSOCIADOS DA APEL ■

Embalo Musical



Sheila Castro

E lá se vão os amigos estrada afora. É mais um final de semana que promete. Alegria na viagem, chegada perfeita, um fim de noite especial e um descanso merecido.

E amanhece... burburinho, agitação e pé na estrada. Nada de perder tempo. O túnel é inevitável e “sinistro”, mas não demora muito e lá está a Cidade aberta aos visitantes. Cidade onde a poesia é a tônica, registrada nas casas dos habitantes do lugar. Em cada casa o destaque de uma plaqueta com a música preferida do morador. E, quando cai a noite, os seresteiros envolvem o lugar com suas vozes melodiosas.

As obras artesanais são o centro das atenções das “madames”, que com seus olhinhos atentos não perdem um só detalhe. As lojas parecem ímãs e o que se percebe é um entra e sai incontrolável. Quando as mãos já não são suficientes para segurar as sacolinhas e como nem só de compras se vive... uma boa música solada por flauta e cavaquinho atrai as atenções. Show à parte.

Uma paradinha para refrescar a garganta e já é hora de voltar, porque ninguém é de ferro e a fome aperta.

Cai a tarde e é momento para uma boa soneca para alguns, mas para os mais inquietos... repeteco - Centro da Cidade. E mais compras e mais flauta e cavaquinho. Ponto alto: o coral da Igreja local - bálsamo para os ouvidos.

No retorno ao hotel, alvoroço nos preparativos para a festa country. E no embalo da música, o frio vai pro espaço de vez. Os dançarinos não param, não param, não param não... parece até concurso para ver quem pula mais. **E tem Créu na festa Country????!!** Porém, como o que é bom dura pouco... fim de festa. Mas só se for para o cantor, porque para a alegre turma a noite é uma criança. Todo mundo para o Centro novamente. E a farra continua e a música segue o rumo e a dança contagia... Já é tarde e a volta é rápida porque a solidariedade, a simpatia e a delicadeza fazem parte da vida de muitos cavalheiros. Salve Jorge!

Sono tranqüilo, corpos refeitos, dia de retorno. Umás rápidas voltinhas e todos a postos.

Novamente nota máxima para o amigo oculto. E haja licor de nozes!!!

Saldo positivo mais uma vez. Ponto nosso!

Conservatória - a Cidade da Seresta - lugar cativo no coração de cada um!



10º Bazar de Natal

Apesar do grande esforço e dedicação dos organizadores e participantes do evento, além do considerável nível dos artigos e peças apresentados, não se obteve o resultado desejado, foi pequeno o comparecimento. Participem dos eventos patrocinados pela APEL! ■



Doação para a APEL



Paulo Renato Portugal Gomes



A APEL agradece ao seu associado e conselheiro - Paulo Renato - pela oferta, seguida de doação de móveis e utensílio da melhor qualidade (Ver fotos), cujo registro está sendo providenciado pela contabilidade no patrimônio desta associação. ■

Aniversariantes de Novembro e Dezembro



Do lado esquerdo para o direito: Norma da Silva Cardoso, Lea Borges de Carvalho, Lidia Soares Pessoa, Natalina Mantuano Rodrigues, Rosa Maria Rodrigues Amatuzo, Clea Paulina de Aguiar Nunes, Fernanda Maria Brandao Costa, Luiza Lantimant, Nicia Maria Bittencourt Nantes, Jany Mosso Barbosa Pinto e Evanilza Novaes Barbio Moreira. ■

Dicas Sobre a SAÚDE

CONSCIÊNCIA DO EU



Dr^a. Angela Perrini
Psicóloga Clínica

A correria do dia-a-dia aumenta as nossas expectativas, o nível de ansiedade e o estresse, impedindo-nos, muitas vezes, de nos PERCEBER e de perceber o outro.

O acúmulo de problemas, as situações mal resolvidas, os "empurrões com a barriga", as frustrações diárias passam a consumir e a angustiar o próprio EU. A falta de coragem nas decisões, o viver no FAZ DE CONTA, dando-nos a impressão de que tudo vai bem, ocasionam os sofrimentos, as grandes melancolias e a infelicidade.

O QUE É PRECISO FAZER PARA SE PERCEBER?

Um dos pontos centrais é ter consciência de si mesmo como PESSOA.

É perceber-se, no seu EU, CORPORAL e PSÍQUICO, para assim sentir-se ESTAR NO MUNDO. Essa consciência do EU ocorre quando passamos a perceber que somos uma pessoa e o outro é outra pessoa. Tal situação envolve vários aspectos, desde o afetivo, intelectual e psíquico. Esses aspectos são importantes para que possamos perceber a nós mesmos, ao outro e ao meio em que vivemos.

A maior parte dos conflitos humanos decorre do desejo de que o outro pense e aja da mesma forma que pensamos e agimos.

Quando extrapolamos tais estados, querendo viver a vida do outro, integrando o nosso eu ao eu do outro, pode estar ocorrendo alguma síndrome.

Essas alterações psíquicas variam de estágios, desde a negação do próprio eu, à sua integração à imagem dupla do Eu: o outro.

Tais situações podem ocorrer nos casos de estresse intenso, intoxicação por drogas, alcoolismo, tristeza profunda, depressão, paixões doentias, esquizofrenia.

O indivíduo que tem uma personalidade saudável é capaz de diferenciar seu EU do OUTRO, construindo a sua própria identidade. É importante saber separar os

seus desejos, sentimentos, pensamentos, daqueles manifestados pelas pessoas de sua convivência.

A forma de usarmos a nossa consciência é um ato de escolha. Esse é o livre arbítrio.

Todo ser humano é livre para optar quanto aos seus desejos e escolhas, como pensar ou agir.

Estar no mundo de forma consciente significa o sentir para se obter a responsabilidade dos seus atos, do comportamento, das idéias, dos propósitos, das metas, dos objetivos. Só assim, poderá avaliar os seus valores, limites e conhecer os do outro, respeitando as diferenças individuais.

Todo o conhecimento que adquirimos resulta da nossa aprendizagem desde a infância. Muitos pais se queixam dos "filhos-problemas" e muitos filhos se queixam dos pais sentindo-se incompreendidos. No processo educativo, sempre é válida uma conversa, olho no olho, procurando identificar a situação, sem tentar influenciar, subornar (se você fizer isso, tem aquilo), ameaçar para atingir o medo (se você não fizer, você vai ver) ou usar a força (pegar e obrigar a fazer).

Ao crescer, vamos aprendendo como fazer e o que fazer, formando o nosso comportamento. Todas as conquistas que nos distinguem como Pessoa são os reflexos da nossa capacidade de Pensar e Sentir.

No ponto de vista emocional, estamos sempre aprendendo a conviver com as pressões do nosso grupo social ou familiar.

No consultório de psicologia, no trato com o paciente, o ponto inicial do tratamento é trabalhar em torno da percepção, da compreensão, da interpretação. A cada passo, avaliamos a sua visão de mundo. Como vê, compreende e interpreta? - Como se sente no mundo?

A partir do momento em que percebemos o todo, podemos distinguir o mundo que nos circunda. O sentir como parte integrante desse universo é estarmos conscientes do nosso EU (pensamentos e atitudes). Quem é responsável pelas escolhas, decisões, caminhos da própria vida pode seguir em direção à PAZ. Esse caminho independe do outro. Mas, se cada um seguir nessa direção, haverá um encontro universal que favorecerá o espírito da solidariedade, considerando que a vida é uma manifestação física do que pensamos.

ALTERAÇÕES DA CONSCIÊNCIA Quando o indivíduo está impossibilitado de usar os seus sentidos(para ouvir, ver, sentir o outro e o mundo que o rodeia)pode estar sofrendo de alteração da consciência.Tais alterações são tratadas por especialistas em neurologia e psiquiatria, ou outros, em hospitais, clínicas.

TIPOS DE ESTÁGIOS DOENTIOS

- a sonolência patológica: a pessoa não consegue perceber os estímulos externos. Esse entorpecimento é manifesto pela falta de reflexão, atenção, interesse. O doente só responde quando solicitado.
- coma: perda da motilidade voluntária, da inteligência, sensibilidade. O sono torna-se profundo. Seu tratamento ocorre em CTI-(Centro de Tratamento Intensivo).
- coma vigil: doente permanece de olhos fechados somente abrindo-os quando solicitado.Geralmente são portadores de depressão, casos de delírio, prostração e agitação.
- onirismo: doente passa emitir palavras desconexas;desorientado, atormentado por alucinações e intranqüilidade motora.
- sonambulismo: durante o sono, o doente, caminha, fala, age, escreve, agride sempre em estado de sono.
- sonambulismo artificial: ocorre através da hipnose por sugestão.Realizada por um especialista para fins de tratamento.
- estados crepusculares: são estágios de pequena duração, excepcionalmente dias, seguindo de amnésia(esquecimento lacunar, a pessoa não lembra o que aconteceu).

As alterações da consciência são casos de doentes tratados por especialistas em neurologia e psiquiatria, ou outros, em hospitais, clínicas através de Centro de Tratamento Intensivo(CTI).

CONSCIÊNCIADO EU: PONTOS CENTRAIS

DICAS:

- Procurar viver de forma consciente a sua existência: o seu EU corporal, psíquico e o estar no mundo;
- Perceber seus sentimentos e desejos independentemente do sentir e pensar do outro;

- Procurar olhar para o outro, de fora, separando-o de si. Não querer que ele seja uma cópia ou um clone seu. Ninguém consegue modificar o outro, só a própria pessoa pode se modificar;
- Entender que cada pessoa vive socialmente, em grupos, mas é única e individual. Não se deve medir o outro de acordo com as nossas expectativas;
- Respeitar o seu limite e o limite do outro;
- Reconhecer a sua identidade, individualidade e autonomia;
- Procurar não viver de forma aprisionada em relação ao outro, não se colocando ao abandono , sem realizar os seus desejos e desenvolver o seu potencial;
- Detectar a sua realidade, as coisas como são e não como devem ser.
- Procurar não proteger o outro em demasia, dando-lhe a oportunidade de aprender a defender-se sozinho;
- Viver de maneira responsável em relação à realidade, seja ela agradável ou dolorosa;
- Ter vontade de corrigir as falhas, os erros e ver o melhor para si;
- Aprender a ser assertivo, saber dizer NÃO e recusar as coisas de que não gosta;
- Saber assumir as falhas pessoais sem culpar o outro;
- Compreender as diferenças e avaliar os seus valores;
- Esforçar-se para encontrar saídas para os conflitos familiares, conjugais e pessoais. Fazem parte da vida os conflitos, transtornos, as perdas, a sensação de vazio, a tristeza, a alegria, a felicidade, a satisfação, o prazer.Se conseguirmos compreender e ter consciência de tais ocorrências em nossas vidas, poderemos enfrentar o dia-a-dia com mais tranqüilidade, equilíbrio e serenidade.
- Obter a consciência da sua existência e trabalhar o sentimento da fé, dentro de si mesmo, criando um elo condutor de força e energia superior/DEUS para a caminhada da vida.

Tudo que fazemos emana de nós mesmos, do nosso Pensamento, da forma de Sentir e Agir. É através dessa energia que formamos o todo e o estar socialmente no mundo. Para estar, precisamos compartilhar. Para compartilhar, precisamos aprender a TER.

Se eu tenho algo, eu posso compartilhar.
A SUA VIDA É ÚNICA E ESSENCIAL PARA VOCÊ.

VOCÊ PODE! ■

Para Meditar

Feliz Olhar Novo

"O grande barato da vida é olhar para trás e sentir orgulho da sua história.

O grande lance é viver cada momento como se a receita de felicidade fosse o AQUI e o AGORA.

Claro que a vida prega peças. É lógico que, por vezes, o pneu fura, chove demais..., mas, pensa só: tem graça viver sem rir de gargalhar pelo menos uma vez ao dia? Tem sentido ficar chateado durante o dia todo por causa de uma discussão na ida pro trabalho?

Quero viver bem! Este ano que passou foi um ano cheio. Foi cheio de coisas boas e realizações, mas também cheio de problemas e decepções. Normal. As vezes a gente espera demais das pessoas. Normal. A grana que não veio, o amigo que decepcionou, o amor que acabou. Normal.

O ano que vai entrar vai ser diferente. Muda o ano, mas o homem é cheio de imperfeições, a natureza tem sua personalidade que nem sempre é a que a gente deseja, mas e aí? Fazer o quê? Acabar com o seu dia? Com seu bom humor? Com sua esperança?

O que desejo para todos é sabedoria! E que todos saibamos transformar tudo em boa experiência! Que todos consigamos perdoar o desconhecido, o mal educado. Ele passou na sua vida. Não pode ser responsável por um dia ruim... Entender o amigo que não merece nossa melhor parte. Se ele decepcionou, passe-o para a categoria 3. Ou mude-o de classe, transforme-o em colega. Além do mais, a gente, provavelmente, também já decepcionou alguém.

O nosso desejo não se realizou? Beleza, não estava na hora, não deveria ser a melhor coisa pra esse momento (me lembro sempre de um lance que eu adoro): **CUIDADO COM SEUS DESEJOS, ELES PODEM SE TORNAR REALIDADE.**

Chorar de dor, de solidão, de tristeza, faz parte do ser humano. Não adianta lutar contra isso. Mas se a gente se entende e permite olhar o outro e o mundo com generosidade, as coisas ficam bem diferentes.

Desejo para todo mundo esse olhar especial.

O ano que vai entrar pode ser um ano especial, muito legal, se entendermos nossas fragilidades e egoísmos e dermos a volta nisso. Somos fracos, mas podemos melhorar. Somos egoístas, mas podemos entender o outro. O ano que vai entrar pode ser o bicho, o máximo, maravilhoso, lindo, espetacular... ou... Pode ser puro orgulho! Depende de mim, de você! Pode ser. E que seja!!!
Feliz olhar novo!!! Que o ano que se inicia seja do tamanho que você fizer.

Que a virada do ano não seja somente uma data, mas um momento para repensarmos tudo o que fizemos e que desejamos, afinal sonhos e desejos podem se tornar realidade somente se fizermos jus e acreditarmos neles!"

Autor: *Carlos Drummond de Andrade*

Colaboração: Jorge Joaquim ■

Aniversariantes de Março

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

Aniversariantes de Abril

1 Affonso Maria F. da Silva Ligia Rodrigues F. dos Santos	10 Leopoldo de Souza Rodrigues Marcio Azevedo Guimaraes Orlandina Venturotti Pedrosa	17 Gilda Hatem Mattos Maria R. do Nascimento Mirian Rissin	26 Cleto dos Santos Brazil Edson Albanesi
2 Marlene Pereira Mesquita Nelson Monteiro de Almeida	11 Eugenio Teixeira Soares Henrique Brandão Cavalcanti Ilza Francisco de Oliveira Ivonete Gomes Santos Pereira Paulo José Amate	18 Amaury Geraldo Janete Franco de Moraes Maria Aparecida de Oliveira Maria Da Conceicao Soares Solange M. D'almeida Dantas	27 Eberli da Silva Pereira Elza Lucia Ribeiro Brito Silva Jorge Lins Freire Manoel Elias Couto Nair da Rocha Gueiros
4 Dalva Ferreira de Souza Eliete dos Santos Ribeiro Gilberto Neves Pimentel Mara Hoffmann	12 Antonio Lírio da Silva Hildete Conceição S. de Jesus Therezinha Soares Caldeira B.	19 Celia Varella Paulicelli Diva de Oliveira	28 Avani Ribeiro Camilo Fátima de Souza Chedid Guilherme Ellery Neto Humberto dos Santos Leda Maria C. S. Imbrosio Rodolpho Barbieri Sergio Penha da Encarnação
5 Almenia Ferreira Lopes Irene Gago Amaro Lea Leite Ferreira	13 Maria Celeste F. Valente Sergio Nilo Gomes Faria	20 Alamier Salles da Silva Alberto de Campos Mello	29 Akio Miyamoto Manoel de Oliveira Pereira
6 Ademir Martins de Franca Aylton Vasconcellos Junior Paulo Roberto Franco Felix	14 Consuelo G. Mendes da Costa Dedima Louzada de Oliveira Maria Helena M. de Souza	22 Cibele Martins de O. Ramos	30 George Olavi de P. Sinivirta Iracema Portes Iraci Melo de Lima Maria Elena Ribeiro de Melo Nelson da Franca R. Anjos Ricardo dos Santos Mattos *****
7 Denise Telles Ribeiro Rogerio Nunes P. Nogueira	15 Abelardo Moreira Maria Alice T. de Carvalho	23 João Henrique Goncalves Jorge Mello da Costa	
8 Hilton Borges Fortes Rocco Lucia Helena de Araujo Maria Alice Fernandes Neves	16 Lourdes Valadares da Silva Sergio Telles Ribeiro	24 Anna Dorothea Busmayer Carlos F. J. L. de Carvalho Julio Pedro Vaz Esmeraldo Valeria Flores Scaliso	
9 Sonia Maria C. de Carvalho	17 Daisi Correa de Souza Pereira	25 Adilson Pereira da Silva Antonella Ferrari	
10 José Carlos da Silva			

Expediente

Presidente : Ari Barcelos da Silva - **Diretor Administrativo :** Jorge Joaquim da Silva - **Diretor Financeiro :** Valdir Rodrigues - **Diretora Social :** Jane Bomsucesso Moreira - **Diretor :** Paulo Henrique da Silva - **Colaboração / revisão :** Wilson Vilela de Farias, Maria Luiza Monteiro Affonso, Jane Bomsucesso Moreira, Jorge Joaquim da Silva, Sheila M. Braga de Castro, e Dr^a. Angela Perrini - **Seleção de Matérias e Textos :** Ari Barcelos da Silva - **Diagramação :** Luís Cláudio Gonçalves de Alcântara.

