



Editorial

“Desaposentação” É Um Direito ou Somente um Neologismo ?

De tempos em tempos, o assunto “desaposentação” ocupa os advogados, legisladores e os tribunais. Para os seus defensores, trata-se, pura e simplesmente, da renúncia à aposentadoria por ser esta um direito social de cunho pecuniário, patrimonial e individual, previsto na Constituição Federal e na legislação específica da Previdência Social. Assim, a “desaposentação” seria a desistência à aposentadoria com vistas a obter-se nova aposentadoria (depois de mais um período de trabalho) com outra contagem de tempo, incluindo também o intervalo de tempo trabalhado para a aposentadoria antes renunciada, ou seja, para o beneficiado conseguir um nível de rendimento mais elevado.

O assunto provoca controvérsias. Seus opositores argumentam que o Decreto nº 3.048/99 determina que as aposentadorias concedidas pela Previdência Social são irreversíveis e não renunciáveis; que seria necessária a outorga pelo INSS e não há normas nesse instituto com tal finalidade; e que a renúncia à aposentadoria com direito à reutilização do tempo total trabalhado, sem a devolução do valor do benefício recebido anteriormente, caracteriza enriquecimento ilícito.

Do lado dos defensores da idéia há consenso quanto à inconstitucionalidade do citado decreto que impõe a irreversibilidade. No tocante à não existência de normas, argumentam que a liberdade constitucional é mais consistente que a obrigação dos administradores agirem conforme a lei estipula; que a autorização do INSS não deveria depender de regras; e quanto à tese do enriquecimento ilícito, contrapõem o raciocínio, segundo o qual, o que é pago pelo INSS guarda mera relação de caráter alimentar e, por isso, não é cabível a exigência de sua devolução.

Câmara e Senado aprovaram em 2006 o Projeto de Lei nº 7 154 (que permitia a renúncia à aposentadoria pelos beneficiados com a aposentadoria por tempo de contribuição e especial), posteriormente vetado pelo Presidente da República por não prever os recursos destinados a suprir os gastos com as mudanças, descumprindo, assim, as disposições da Lei de Responsabilidade Fiscal. Um outro projeto tramita na Câmara dos Deputados, atualmente, dispondo sobre modificação da Lei nº 8 213/91 para possibilitar a “desaposentadoria” no universo dos trabalhadores da iniciativa privada e dos servidores públicos.

No âmbito do Judiciário, várias cortes tem decidido favoravelmente aos pleiteantes, mas determinando que o beneficiário devolva ao INSS os valores recebidos durante a aposentadoria renunciada. Num caso recente de troca de aposentadoria, não de renúncia (é necessário frisar), o Superior Tribunal de Justiça concedeu o pleito sem a exigência de devolução dos valores recebidos.

Quais os interessados, pois, nessa chamada “desaposentadoria”?

Os próprios incentivadores da medida avaliam que sejam aqueles beneficiados com aposentadoria proporcional ao tempo de serviço. Porém, mesmo nestes casos, os técnicos recomendam prudência, por admitirem a necessidade de ser levado em consideração o efeito do fator previdenciário, o qual pode tornar uma aposentadoria iniciada até dezembro de 1998 mais vantajosa que uma calculada em ano mais recente.

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, página www.apelonline.com, ou e-mail: apel@apelonline.com. ■

Homenagem Póstuma

Homenagem Póstuma aos queridos colegas e amigos que se foram,
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.”



Abraão Oigman
Francisco Pereira Netto
Mario Penna Bhering

(Mar/1945 a Ago/2009)
(Mai/1936 a Ago/2009)
(Mai/1922 a Ago/2009)

Lauro dos Santos Bastos (Jul/1944 a Ago/2009)
Magdalena Dias da Silva (Fev/1938 a Ago/2009)
Celso Ferreira Vidal (Jun/1950 a Set/2009) ■

Mais que um excelente engenheiro,
extraordinário ser humano - Mario Bhering.

Meu ingresso na ELETROBRÁS se confunde praticamente com o início do primeiro

mandato de Mario Bhering como seu presidente. Ele administrava com maestria, autoridade, presença firme e muita competência. Pelo muito que fez legou à empresa a sua identidade e grandiosa trajetória. A ELETROBRÁS que comandou era uma empresa que se destacava pela excelência de seu quadro técnico. Seus poucos mais de setecentos empregados, todos empenhados em fazer dela uma líder do setor elétrico, orgulhavam-se do comando e da orientação desse ilustre mineiro de nascimento e

respeitado engenheiro que mobilizou todo o seu conhecimento técnico, toda a sua autoridade, influência e trânsito junto às autoridades

constituídas para fazer crescer e bem consolidar o setor elétrico brasileiro.



Mario Penna Bhering

Todos os seus feitos técnicos, como uma das grandes lideranças desse nobre setor, têm destaque e registro na “Memória do Setor Elétrico”, enquanto que no coração de muitos dos que com ele conviveram está presente, sem sombra de dúvidas, a figura do extraordinário ser humano que foi, sensível e sempre atento às questões humanitárias.

Sobre esse ilustre brasileiro e extraordinário ser humano, a quem muito devemos, pode-se dizer (usando aqui a máxima de São Paulo - Apóstolo de Jesus Cristo): “combateu o bom combate, terminou sua missão, guardou a fé”. Por sua alma, agora em sua morada definitiva, rogo a Deus felicidades e todos os benefícios de uma vida eterna em merecido descanso e paz.

Ari Barcelos da Silva ■

Telefones Úteis

Plantão Assistencial
Emergência Médica
Eletros-Saúde
Clube ELETROBRÁS

(21) 9464-7255
(21) 0800 253130
(21) 2138-6000
(21) 2514-5356

Eletros
Folha de Pagamento
Empréstimo Financeiro

(21) 2179-4700
(21) 2179-4780
(21) 2179-4900

Seguros

Luiza (21) 2179-4775
Leandro (21) 2179-4741 ■

Déficit da Previdência

Cresce 13,3% a.a.

O Instituto Nacional de Seguro Social (INSS), a previdência do setor privado, apresentou déficit de R\$ 24,69 bilhões nos primeiros sete meses de 2009, o que representa um aumento de 13,3% sobre o mesmo período de um ano antes, quando foi de R\$ 21,78 bilhões. Os dados foram divulgados ontem pelo Ministério da Previdência Social.

Fonte: *AssPrevisite*

Previdência - Clipping de Notícias

19.08.2009

www.assprevisite.com.br

[/PagPrevidenciario.html](#)

Paulo Tafner, pesquisador do Ipea.

Atualmente, cerca de 30% dos benefícios previdenciários pagos pelo INSS são pensões por morte, com valor médio de R\$ 737,64.

Por mês, em média, são 109 mil novas pensões no país - 25 mil no Estado de SP.

“A cada ano, aumenta um ponto percentual o volume de pensões por morte. Hoje, um casamento de uma semana entre uma garota e um senhor pode gerar uma pensão de 40 anos”, avaliou. (Juca Guimarães - Agora S.Paulo).

Fonte: *AssPrevisite*

Previdência - Clipping de Notícias

19.08.2009

www.assprevisite.com.br

[/PagPrevidenciario.html](#)

"Pensão Brotinho" Aumenta Gasto da Previdência

A preferência dos homens de escolherem parceiras cada vez mais jovens está provocando um aumento na despesa do INSS com as pensões.

Estudo realizado pelo Ipea (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada) aponta que, na faixa dos 64 anos a 69 anos, cerca de 69% dos homens se casam com mulheres mais jovens. A preferência é por parceiras 30 anos mais novas.

Essa tendência, que se acentuou nos últimos 20 anos, aumenta a despesa do INSS com o pagamento das pensões. Em 1991, por exemplo, o tempo médio que a viúva recebia o benefício era de 17 anos, isto é, a parceira, por ter a mesma faixa de idade do marido, recebia a pensão até morrer por mais 17 anos. Em 2005, essa média de tempo de recebimento da pensão saltou para 35 anos.

"O casamento com diferença de idade muito grande gera esse tipo de pensão com um longo período de pagamento. A regra do INSS para as pensões é muito branda e não prevê nenhum tipo de limitação", disse

Acordos com Aposentados Projetos da Discórdia

- PL 1/07. Concede aos aposentados o mesmo sistema de reajuste para o salário mínimo. No plenário da Câmara. Pode ir a votação ainda neste ano se não houver acordo entre aposentados e governo.
- PL 4434/08. De forma retroativa, concede aos aposentados o mesmo sistema de reajuste para o salário mínimo. Aposentados aceitam deixar votação até para 2013 se houver acordo no PL 1/07.
- Veto a parágrafo na MP 288/2006: Lula vetou aumento de 16,67% do salário mínimo aos aposentados em 2006. O Congresso pode derrubar o veto e fazer valer o reajuste.
- PL 3299/08. Extingue o fator previdenciário quando a soma do tempo de contribuição à Previdência e a idade do trabalhador chegar a 85 (para as mulheres) ou 95 (para os homens).
- (Eduardo Militão e Rodolfo Torres - Congresso em foco).

Para mais detalhe sobre os projetos, visite a pagina da Câmara na internet www2.camara.gov.br

O Seu Futuro é a ELETROS
Caro Participante da ELETROS
(você da lista dos aposentáveis).

Olha o momento se aproximando!
Em breve, você estará em condições de se aposentar.

Logo, logo, você passará a sentir necessidade (apaixonada) de acompanhar mais de perto os assuntos da nossa ELETROS.

Seu futuro, como aposentado, estará diretamente vinculado à boa gestão da nossa Fundação, pois será através dela que a sua sobrevivência será garantida.

Certamente, você se perguntará: “A nossa ELETROS está atuando atenta e com os devidos cuidados - ante o momento de incertezas que estamos vivenciando - ancorada devidamente nos ditames de nosso Estatuto, observando a legislação e gerindo o nosso patrimônio, resultado da poupança que construímos durante longos anos, de forma adequada?”

O importante é que você esteja atento (a) e interessado (a) em saber, mais que isso, em acompanhar, com a intimidade de alguém muito próximo, o desempenho de sua Fundação.

Aposentando-se venha se juntar a nós, na APEL, sempre só interessados em pensar, defender e acompanhar - em todos os seus meandros - a ELETROS (um patrimônio de extrema importância para todos nós).

Ari Barcelos da Silva
Presidente da APEL

Mario Bhering

O falecimento de Mario Bhering, dia 1 de setembro, deixa enorme lacuna no Brasil e entre aqueles que conviveram com ele. Peço a este jornal, que sempre distinguiu os grandes brasileiros, que homenageie mais este mentor e construtor do setor elétrico do nosso país. Este MM, por sua independência, certamente também se sensibiliza. Mario Bhering ia além do engenheiro a edificar o concreto e do pintor a concretizar o abstrato; era o humanista com a generosidade de rir de si mesmo e a sabedoria de nos fazer sempre ver no "grande quadro" dos graves temas as mais nítidas pinceladas de bom humor. Esta palheta singular constituiu o contorno preciso de líder que soube iluminar os caminhos e colorir a vida de tantos de nós

Oswaldo Luiz Nobre Pinto
(Monitor Mercantil - 04/09/09)

Comunicado
ELETRO-SAÚDE
O ELETRO-SAÚDE está
realizando a atualização de seu

cadastro. Você pode dirigir-se à Av. Rio Branco, 81/20º andar, ou aguardar a comunicação que lhe será formalizada por carta, informa a administração do Plano de Saúde.

Convênio com o Sesi-RJ

A APEL agora possui um convênio muito especial com o Sesi-RJ. Com ele nosso associado tem descontos em consultas médicas e odontológicas, na Escola Sesi e em toda rede de clubes Sesi espalhada pelo Rio de Janeiro.

No Rio de Janeiro o Sesi-RJ possui unidade em Bonsucesso, Caxias, Cinelândia, Honório Gurgel, Jacarepaguá, Laranjeiras, Maracanã (Artes Gráficas), Niterói, Nova Iguaçu, Paciência, São Gonçalo, Tijuca, Vicente de Carvalho, Barra do Piraí, Barra Mansa, Campos, Friburgo, Itaperuna, Macaé, Mendes, Pádua, Petrópolis, Resende, Três Rios, Valença e Volta Redonda. Veja abaixo os valores para cada serviço:

Sesi Saúde. Consulta médica (*diversas especialidades médicas sob consulta*). R\$ 28,70.

Sesi Saúde. Consulta odontológica (*diversas especialidades sob consulta*). R\$ 23,90.

Sesi Clube familiar. Mensalidade: R\$ 26,50* (*para a família toda*).

Sesi Clube individual. Mensalidade: R\$ 13,00*.

* valores válidos para pagamento até o dia 12/10.

O primeiro passo para desfrutar dessas vantagens é fazer sua carteira de matrícula. É muito simples: basta comparecer em qualquer uma das unidades do Sesi com sua identidade e CPF, comprovante de residência, último contra-cheque, carteira de trabalho, e, para o caso de inclusão de dependentes, é necessário certidão de casamento e/ou nascimento dos filhos. No caso de interesse pelo Sesi Clube é necessário 1 foto 3x4 e o atestado médico de cada associado constando apto para prática de atividades físicas. Maiores informações ligue para 0800 0231 231.

Aos Colegas Aposentados



Rogério Martins
Baptista

Falo da experiência de vida que é cuidar de uma pessoa idosa. Como é gratificante!

Ter ao nosso lado aquela que sempre nos deu amor, força e responsabilidade. Essa pessoa é minha mãe, que tem 82 anos de idade e por ela tenho lutado desde os meus 8 anos.

Hoje, estou com 52 anos, sou o seu procurador. Cuido de alimentá-la, levar ao médico, providenciar medicamentos, fraldas e tudo mais de que um idoso precisa.

Sempre procuro incentivá-la a ter forças para viver. Nas horas oportunas, faço-a raciocinar, dar opiniões e sugestões, até planejar o dia de amanhã...

Muitas vezes, incentivo o hábito à leitura, lendo revistas. Procuro estimular o cuidado consigo mesma, com a aparência, já que ela é muito vaidosa...

Nos dias festivos, reunimos a família para manter o vínculo afetivo e sempre faço um agrado, levando um presentinho ou preparando o seu mingau preferido: de aveia. O que mais admiro é o seu cuidado com as plantas e flores que enfeitam a varanda da casa e a sua vida...

Peço a Deus que dê compreensão e carinho a todas as pessoas que têm mãe, pai, ou uma pessoa idosa para cuidar. Aja com amor, determinação, paciência e muito afeto para enfrentar essa fase de vida. Todos nós, se não morrermos antes, chegaremos à velhice...

**VELHICE É SINAL DE VIDA PROLONGADA,
EXPERIÊNCIA E SABEDORIA...**

Crise da Economia Breca

O Giro do Mundo - (II)

A crise é um acidente de percurso ou um cataclismo inerente à economia de mercado sem regras? Como a riqueza tornou-se um ato de fé, circulando na mesma confraria.



Wilson Vilela
de Farias

A crise é geral e profunda. Para se ter a confirmação disto, basta o emprego de três verbos no modo infinitivo: ler, ver e ouvir o noticiário de todas as mídias. Mesmo quando as resenhas tendem a camuflar a realidade com estatísticas viciadas ou relatos parciais dos fatos, ali e acolá, aparece informação reveladora da gravidade do momento

econômico mundial. Não só bancos, financeiras, seguradoras e companhias afins se descapitalizaram; gigantes da produção (grandes fábricas de automóveis) e muitas outras de menor porte em outras indústrias também caíram no tumulto do colapso. Segundo as estimativas para este ano de 2009, o produto interno bruto, o conhecido PIB, decairá nos EEUU cerca de 4%, no conjunto da União Européia 6%, na Alemanha isoladamente 8%; 12% no Japão, 20% na Coréia do Sul.

Porque isso acontece? O fenômeno é um acidente ou uma convulsão inerente à economia de mercado infensa a regras e limites? Entre os observadores há o consenso de que as bolhas financeira e imobiliária recentes tiveram por causa a ganância especulativa na busca do lucro maior possível no prazo menor possível. Gananciosos e aproveitadores sempre há. A teoria moderna leva em conta os especuladores. Porém, essa ganância generalizada é uma fraqueza de personalidade dos empreendedores? De tempos em tempos, produtores e banqueiros, respeitadas pais de família, resolvem descartar a ética e a prudência e desenvolvem ações aventureiras? Reportar os meios materiais e os processos que alimentam as crises revela os músculos, as artérias, os nervos, as cartilagens e até as gorduras do sistema. Mas, onde está a ossatura da coisa?

Desde sempre, os economistas estudam as crises econômicas e várias teorias tentam explicar o fenômeno. Os clássicos, no séc. XVIII, entendiam-no como um desajustamento entre a produção e o consumo, localizado em setores isolados da produção. Descompasso esse que tinha a evolução tecnológica ou a capitalização sobre aquecida como causas, e guardava em si mesmo a tendência para a recuperação. Marx apontou como causa das crises a gradativa redução da taxa de lucro, à medida

que o capital se expande. Os marginalistas, adeptos do liberalismo e do mercado perfeito, que dominaram a cena econômica ocidental até o terceiro decênio do século passado, definiam as crises como desvios conjunturais do mercado. Para eles, os agentes econômicos, desde que libertos para agirem por conta e risco, encontrariam os pontos de equilíbrio. Modernamente a crise é estudada pelas várias teorias dos ciclos econômicos (períodos alternativos de expansão e contração da riqueza). Há consenso sobre alguns pontos, a saber: que as flutuações podem ser consideradas como sintomas da dinâmica econômica no longo prazo; que a introdução da moeda e a eclosão das grandes corporações, entre outros fatores, tornaram o mercado imperfeito. Keynes, ao tratar do ciclo econômico, refutou os marginalistas (reconheceu as imperfeições do mercado, adotou conceitos de economistas mais modernos), e revolucionou o assunto com pinceladas engenhosas e literatura requintada, admitindo-o como resultante da alteração cíclica na eficiência marginal do capital, na propensão a consumir, no nível da demanda efetiva ou ainda, no nível da preferência pela liquidez; e considerou a crise como uma característica do ciclo. Foi mais além: propôs a intervenção do Estado, com investimentos produtivos e prescrições para sanear os mercados.

Os keynesianos, como opositores do neoliberalismo, ou seja, contrários à liberdade total no mercado para o jogo econômico, afirmam que a crise atual deflagrada no setor financeiro nada tem a ver com os ensinamentos do mestre; ela foi produzida pelo capital que usou a estrutura financeira para criar riqueza desvinculada da produção. Uma riqueza fiduciária, esteada no crédito sem limites e sem garantias. Assim, a riqueza passou a ser um ato de fé: - Eu lhe concedo empréstimo porque acredito que você me pagará. E com base também em formulas matemáticas disponíveis, emito ilimitadamente meus papéis e os ponho à venda com valor garantido por seguro. - Eu acredito que seu título tem valor crescente, compro-o e o revendo para outros irmãos da opa. E a dita "riqueza" circulou na mesma confraria.

Nota corretiva - No nº 117 deste "Apel Notícias" afirmei que o governo brasileiro "pagou a dívida externa". Na verdade, o governo pagou a dívida externa junto ao FMI. Peço desculpas aos leitores deste informativo e agradeço a colaboração de Osvaldo Nobre Pinto que localizou minha cincada. W.V.F. ■

Sylvio Murad faz Apresentação Sobre sua Gestão na ELETROS



Maria Luiza
Monteiro Affonso

Em 14 de agosto a APEL recebeu o Dr. Sylvio Murad, Diretor Financeiro da ELETROS, para uma apresentação, a seu pedido, sobre os 18 meses de sua gestão à frente da área financeira da Fundação e como membro da Diretoria Executiva.

Como é do conhecimento de todos, o Dr. Sylvio Murad foi eleito para o triênio 2008-2010 com o apoio da frente “Unidos pela ELETROS”, formada por empregados da ELETROBRÁS, CEPEL, ONS e ELETROS bem como pela APEL.

Além de membros do Conselho Deliberativo e da Diretoria da Associação, a exposição contou com a presença, a convite, do Dr. Marcio Cavour, Diretor Financeiro eleito nos dois triênios anteriores.

Eis um resumo da palestra, que versou sobre os seguintes tópicos: Diretoria Financeira, Diretoria Executiva e Comunicação.

- Diretoria Financeira:

Política de Investimentos e Posição da Carteira em 2008:

Em janeiro de 2008, a posição consolidada da carteira de investimentos da ELETROS era 72% em renda fixa, 20% em renda variável, 4% em empréstimos e 4% em imóveis. A política traçada para o ano era de no mínimo 52% e no máximo de 100% para renda fixa, enquanto que para

renda variável, imóveis e empréstimos era no máximo de 30%, 8% e 10%, respectivamente, não havendo limite mínimo.

Diante das incertezas vislumbradas para a economia global já no início do ano de 2008, foram adotadas as seguintes estratégias: jan/fev: redução da posição em renda variável; julho: o grau de investimento obtido pelo Brasil propiciou o retorno gradual da renda variável; agosto: alternativas de investimentos não tradicionais (“*private equity*”) foram avaliadas, decidindo-se pelo adiamento da aplicação; setembro (auge da crise financeira mundial): evitou-se investimento atrelado a crédito privado, mantendo-se os recursos em liquidez diária (sem risco) e reduzindo-se a posição em renda variável com gestão externa; novembro: o aumento expressivo das taxas de juros dos títulos de longo prazo propiciou a compra desses títulos; em renda variável buscou-se ativos do mercado interno menos ligados a “*commodities*”, com o objetivo de dar à carteira de ações um perfil mais “*defensivo*”; houve aumento da posição em setores como telecomunicações, elétrico, varejo e bancos e diminuição em setores de papel e celulose, siderurgia e mineração.

Política de Investimentos e Posição da Carteira em 2009:

Como resultado da estratégia descrita acima, em janeiro de 2009 a posição da carteira da ELETROS era de 82% em renda fixa, 10% em renda variável, 5% em empréstimos e 3% em imóveis. Já a política traçada para o ano é de renda fixa com mínimo de 62% e máximo de 100% e renda variável, imóveis e empréstimos com máximo de 20%, 8% e 10%, inexistindo limite mínimo.



Para o ano foi estabelecida a seguinte diretriz: aumento da alocação em títulos públicos de longo prazo, retorno aos investimentos em créditos privados, operação de proteção da carteira para resguardo das oscilações do mercado acionário, continuação das análises de “private equity” e busca cada vez maior por alternativas de investimentos que possibilitem superar a meta atuarial (5,5% + INPC) diante da redução das taxas de juros no mercado interno.

Quanto aos fatores de redução do resultado da Fundação, que passou de um superávit acumulado em dezembro/2007 de R\$ 303 milhões para um déficit de R\$ 108 milhões em 2008, consta uma queda de R\$ 150 milhões no resultado dos investimentos em renda variável/renda fixa, um custo do passivo de R\$ 91 milhões e R\$ 170 milhões de pagamento do Adicional de Aposentadoria.

Em 30 de junho do corrente ano, todavia, o déficit de R\$ 108 milhões já havia sido reduzido para R\$ 83,6 milhões. Ainda no tópico Diretoria Financeira, Dr. Sylvio Murad expôs sobre a reorganização de sua administração interna visando maximizar o potencial humano, assim como sobre o procedimento adotado pela Fundação para o encaminhamento e decisão quanto à alocação dos

recursos nas diversas alternativas de investimentos: todas as recomendações, amparadas por análises objeto de nota técnica, são apresentadas em fórum semanal e submetidas à decisão colegiada - no período houve 64 reuniões do Comitê de Gestão de Carteira, 49 reuniões do Comitê Executivo de Investimentos, 14 reuniões do Comitê de Alocação de Ativos, 11 reuniões do Comitê de Investimentos Alternativos e 2 reuniões do Comitê de Gestão de Investimentos e do Comitê Consultivo de Investimentos; houve, ainda, 7 reuniões do Comitê do Plano CD ONS e 4 reuniões do Plano CD ELETROBRÁS/CEPEL.

Diretoria Executiva:

Entre as decisões tomadas pela Diretoria Executiva, no período, mereceram relevo: adicional de aposentadoria (nov/08); revisão das mensalidades do Eletros Saúde (out/08); Plano de Cargos, Carreiras e Salários dos empregados da ELETROS (dez/08); reforma do Estatuto da ELETROS - Novas Patrocinadoras (mar/09); reabertura do Plano Eletros Saúde (abr/09); reforma das instalações da ELETROS e transferência do Eletros Saúde (mai/out/09); reorganização administrativa, com a criação da Divisão de Controle Interno e da Divisão de Relacionamento com Participantes.

Comunicação:

Foi retomada a circulação do Eletros em Foco com conteúdo revisto e novas seções além de estarem em elaboração informativos de relacionamento voltado para o Participante, para o Assistido e para o Empregado. Procedeu-se igualmente à reestruturação do “site” da ELETROS.

Parabenizamos o Dr. Sylvio Murad pela iniciativa de apresentar um balanço de sua gestão e enfatizamos o interesse da APEL na renovação periódica de tal procedimento. ■



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.

- Alberto Carlos Teixeira da Silva
- Osvaldo Luiz Nobre Pinto
- Paulo Roberto de Araujo

- Antonio Gomes da Silva Neto
- Manoel João Gonzalez
- Maria Regina Oliveira Diniz

- Luis Carlos Montes Vicente
- Maria de Fatima Moraes de Carvalho
- Jandira Carreira Freitas ■

“TRANSGRESSÃO E COMPORTAMENTO DE RISCO”

Por que será que determinadas pessoas ultrapassam os seus limites?
Por que outras vivem à procura de atitudes destrutivas que podem levar à morte?



Dr^a. Angela Perrini
Psicóloga Clínica

AOMS (Organização Mundial de Saúde) informa que cerca de 10% da população mundial dos centros urbanos consomem abusivamente drogas (substâncias psicoativas lícitas ou não).

Muitos jovens e até crianças, adultos e idosos estão incluídos nessa situação, fazendo uso abusivo desde o fumo, o álcool, o crack, a cocaína, os anabolizantes e outros tipos de drogas. Geralmente, os usuários não refletem nas consequências do uso de tais substâncias que, com certeza, afetarão a sua saúde física, mental e social. Para eles, o importante é sentir a sensação do prazer, como válvula de escape para as suas dificuldades e conflitos existenciais.

A falta de respeito aos limites frente à vida pode decorrer de uma atitude inocente, como a curiosidade de quem quer vivenciar ou experimentar o primeiro porre, ficando totalmente embriagado numa festa, ou o primeiro trago de cigarro ou “baseado”.

Em alguns casos, esse desrespeito aos limites pode levar à picada de agulha para sentir o peso da cocaína ou heroína. Muitos acham moderno acender um cigarro ou um baseado. Tal atitude pode levar ao vício ou a um condicionamento psicológico que podemos chamar de dependência à droga.

DROGA

É qualquer substância que produz modificação no organismo humano, alterando a maneira de pensar, sentir e agir.

DEPENDÊNCIA

É quando o organismo se acostuma a funcionar sob a influência da droga.

COMO IDENTIFICAR E SABER SE UMA PESSOA ESTÁ USANDO DROGAS? QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DO USO?

Usuários de drogas

É difícil identificar o usuário de drogas. O que se pode observar são alterações comportamentais e psicológicas. Muitos deixam de se preocupar com a aparência, a saúde, abnegando o alimento ou comendo compulsivamente. Tendem ao isolamento, trancam-se no quarto ou

banheiro, passando horas e horas. Alguns tornam-se sonolentos ou subitamente ativos, outros apresentam os olhos meio avermelhados, a pupila dilatada e parada, as pálpebras descontroladas e, para disfarçar, alguns usam óculos escuros.

Sofrem constantemente de inquietude, ansiedade, agressividade, irritabilidade, insônia, contração muscular, dores de estômago, agitação psicomotora, pensamentos obsessivos.

Pode ocorrer baixa nos rendimentos escolares, ou envolvimento em pequenos ou grandes furtos (para conseguir a droga) e mentiras ocasionais. Nos casos mais críticos, apresentam marcas de agulha na pele (braço ou outras partes do corpo), surgindo feridas pela aplicação das injeções com substâncias químicas ou anabolizantes. Além dos danos trazidos à saúde, o comportamento de risco se faz presente pelo uso compartilhado de esteróide ou cocaína, através de agulhas não esterilizadas, que colocam a vida dos envolvidos em risco. Tal situação pode acarretar doenças graves, como AIDS, Hepatite C ou B, Endocardite Bacteriana, e levar à morte.

Os anabolizantes são remédios veterinários muito explorados nas academias e divulgados pela internet, sendo considerados como “bomba”. O objetivo dos usuários é obter um corpo “sarado”, um físico atlético.

Usuários de álcool

O alcoólatra carrega o estigma negativo, sendo apontado de forma preconceituosa. Não é compreendido como um doente compulsivo que precisa de tratamento urgente. O indivíduo que se deixa levar pelo vício do álcool pode ter atitudes agressivas que o levam a um comportamento antissocial. Alguns agem de forma passiva, mas a maior parte tende à agressividade. A pessoa passa a ter aversão pelo alimento, inquietude, irritabilidade, fala desconexa, falta de atenção.

São notórios os sintomas do alcoólatra, uma vez que é possível sentir o cheiro do álcool, o odor que vem da boca, o mau hálito. No entanto, o alcoólatra, para manter o vício, esconde a bebida em lugares de difícil acesso, fingindo estar sóbrio, longe dos olhos de seus familiares. E, escondido, sacia-se do álcool, muitas vezes de forma compulsiva. Como consequência, passa por situações de vexame, é vítima de roubos, perambula pelas ruas, envolve-se em confusões, brigas e até detenções.

Quando o dependente está em crise, volta-se contra a pessoa mais próxima, com toda agressividade,

desconfiança e com acesso de ciúmes, de forma violenta e sem fundamento.

As crises agudas sob o efeito do álcool normalmente terminam em vômitos, incontinência urinária, após longas bebedeiras, ficando insustentável a convivência em família.

No quadro geral, o alcoólatra apresenta doenças graves no sistema cardiovascular ou no aparelho digestório (cirrose, câncer ou outras).

Usuário de fumo (tabagismo)

O uso do fumo é acentuado no meio juvenil e permanece no mundo adulto. A consequência fatal para o usuário são as doenças cardiovasculares, respiratórias, associadas ao mau hálito, paladar corrompido e perda de apetite.

O uso indiscriminado do cigarro pode levar à bronquite crônica, enfisema pulmonar, câncer de pulmão, laringe, boca, língua, cordas vocais e faringe.

PREVENÇÃO E TRATAMENTO

Um dos maiores comprometimentos das drogas é a modificação neuroquímica no organismo. Traz graves prejuízos à memória e ao aprendizado, descontrole dos impulsos, distúrbio ou desestruturação da personalidade do usuário, trazendo reflexos para a família, o responsável ou o cuidador do dependente químico.

A família deve-se unir, não ter vergonha da situação e nem se omitir. Todos vão precisar de tratamento, porque todos ficam doentes devido ao envolvimento com a droga.

Muitos encontram dificuldade de lidar com os seus filhos, de impor limite, disciplina, liberdade vigiada, principalmente quando se trata de adolescente ou adulto jovem. É fundamental que toda a família participe do tratamento a que o usuário se submete.

O primeiro passo para o tratamento é a aceitação da doença e a vontade de sair do vício.

Procure ajuda de profissionais habilitados em psiquiatria e psicologia, clínicas especializadas em dependência química ou grupos de apoio como Alcoólicos Anônimos (AA) e Narcóticos Anônimos (NA).

O terapeuta vai avaliar a situação, os comportamentos, os tipos de envolvimento, identificando o que está adulterado. O profissional analisará a realidade da situação e orientará o tratamento adequado.

Tanto o doente, como seus familiares, o cuidador, devem participar de grupos terapêuticos ou de autoajuda, reuniões do AA e NA, programas como antidrogas ou antitabagismo.

Todo o trabalho é importante, principalmente com a participação da família na recuperação do usuário, porque todos os envolvidos estão doentes e precisam de tratamento.

O doente está viciado com a droga e a família com a relação de sujeição com o dependente.

DICAS

- **Estabeleça** uma conversa franca com o usuário, tendo o bom senso de não extrapolar nas exigências;
- **Aproxime-se** do usuário, fazendo-o sentir que tem um porto seguro que lhe dá amor, respeito, limite, disciplina. Ele deve perceber que a intenção é ajudá-lo e incentivá-lo a sair desse estágio;
- **Ajude** o dependente a perceber que ele precisa querer o tratamento e aceitar que é um doente. É necessário caminhar com os seus próprios pés em direção ao tratamento e, possivelmente, à cura;
- **Construa** com o viciado estratégias para sair do problema, desde a aceitação de que é um dependente químico, a conscientização da necessidade de tratamento para sair do vício, os danos que as drogas causam. Vale lembrar que é importante saber que o usuário, muitas vezes, está fora do seu controle consciente. Ele age sob uma força interna, intensa e coersiva que o faz pensar compulsivamente na droga. É natural a falsa aceitação pelo usuário porque o seu caminho é a fuga da realidade pela droga. Tudo vai depender da personalidade do indivíduo e do seu ambiente familiar e social;
- **Auxilie-o** a conscientizar-se de que a dependência pode ser substituída por uma nova meta de vida: cura, reabilitação, libertação;
- **Favoreça** mudanças de hábitos, oriente-o a ocupar o tempo livre, gastar energia com atividades esportivas ou caminhadas, envolver-se em situações saudáveis;
- **Procure** ajuda de um terapeuta. É importante a divisão do problema para se obter um tratamento especializado;
- **Solicite** ajuda a profissionais de saúde, recorra a clínicas para dependentes químicos, aos grupos de Alcoólicos Anônimos (AA) e Narcóticos Anônimos (NA).
- **Lembre-se** de repassar a educação religiosa que muito fortalece o ser humano, porque aprende, desde pequeno, *a amar a si, ao outro, e a DEUS.*
- **Alimente** os pensamentos de forma positiva e tenha em mente a frase de “PITÁGORAS”:

“EDUQUE AS CRIANÇAS E NÃO SERÁ NECESSÁRIO CULPAR OS HOMENS”

VOCÊ PODE!

Próxima edição: - Ação das Drogas

- Roubando a fase da adolescência. ■

Cálculo Renal



Dr. Fernando Martins
de Oliveira

Também chamado de litíase urinária ou simplesmente pedra nos rins. São formações sólidas compostas de sais minerais como o fósforo e cálcio. A incidência na população é muito maior do que se pensa e o quadro clínico é muito doloroso.

Às vezes precisando de analgésico do grupo morfínico. Os cálculos são localizados nos rins, ureteres ou bexiga e a dor é devida à necessidade do organismo de expelir a pedra que, ao se locomover, arranha os tecidos, causando dor, cólicas e sangramento. Quem já trabalhou em serviço de emergência está acostumado a esse tipo de atendimento. Muitas vezes, em casos indicados, o procedimento de cura será cirúrgico.

O que na verdade os pacientes querem saber é o tratamento e como evitar novas crises, pois a clínica mostra que as crises são recidivantes.

As causas vão desde a herança familiar a doenças endocrinológicas, mas a mais recorrente é a má alimentação.

Prevenção:

Beber líquido em maior quantidade, ainda mais no verão.

Evitar excesso de alimentos ricos em cálcio como leite, queijos e chocolate, excesso de sal e proteína animal também.

Hábitos saudáveis de vida, como exercícios compatíveis com a idade.

Tratamentos:

Cálculos abaixo de 5 mm são tratados com analgésicos e hidratação oral ou venosa.

Litotripsia

Os cálculos são quebrados dentro do corpo por ondas ultrassônicas.

Via endoscópica: o cirurgião, pela uretra e com laser, sob controle visual, fragmenta o cálculo.

Cirurgia clássica: nos dias de hoje nas grandes cidades quase não se usa mais, no entanto, pode ser necessária em grandes cálculos ou em outras patologias associadas. Trata-se de abertura cirúrgica grande, com pós-operatório desconfortável pela sonda na bexiga, que fica alguns dias.

A prevenção sempre que possível é a melhor conduta. ■

Aniversariantes dos Meses de Julho e Agosto

Nossa Alegria é te-los sempre festejando conosco o dom maravilhoso da vida - Dom de Deus. Venha festejar, a sua participação é muito importante. Aguardamos por você.



Do lado esquerdo para o direito: (Mar) Ari Barcelos da Silva - (Ago) Cleber José de Souza Villa Verde - (Jul) Neuza da Rocha Lima - Roberto Sireno - Solange Benedita Andrade - Luiz Antonio da Silva Araujo - Pedro Rodrigues da Silva - (Ago) Nina Maria Citro - (Jul) Luiz Antonio Lourenço - Geraldo Rodrigues da Silva - Arão Martins - (Ago) Antonio Carlos de Souza - Joaquim Teixeira dos Santos - Felix da Silva Azevedo - (Jul) Delza Rufino Ronzella - Neuza da Rocha Lima - (Ago) Leandro Lirman - Arnaldo José Soares - (Jul) Paulo Luiz Vilanova da Silva. ■

Para Meditar

Gestão do Tempo

Um consultor, especialista em gestão do tempo, quis surpreender a assistência na conferência. Tirou debaixo da mesa um frasco grande de boca larga. Colocou-o em cima da mesa, junto a uma bandeja com pedras do tamanho de um punho, e perguntou:

- *“Quantas pedras pensam que cabem neste frasco?”*

Depois dos presentes fazerem suas conjecturas, começou a meter pedras até que encheu o frasco. E aí perguntou:

- *“Está cheio?”*

Todos olharam para o frasco e assentiram que sim. Então ele tirou debaixo da mesa um saco com gravilha (pedrinhas pequenas, menores que a "brita"). Colocou parte da gravilha dentro do frasco e agitou-o. As pedrinhas penetraram pelos espaços deixados pelas pedras grandes. O consultor sorriu com ironia e repetiu:

- *“Está cheio?”*

Desta vez os ouvintes duvidaram:

- *“Talvez não.”*, responderam.

- *“Muito bem!”*, disse ele, e pousou na mesa um saco com areia que começou a despejar no frasco. A areia infiltrava-se nos pequenos buracos, deixados pelas pedras e pela gravilha.

- *“Está cheio?”*, perguntou de novo.

- *“Não!”*, exclamaram os presentes.

Então o consultor pegou uma jarra com água e começou a derramar para dentro do frasco. O frasco absorvia a água sem transbordar.

- *“Bom, o que acabamos de demonstrar?”*, perguntou.

Um ouvinte, mais afoito, arriscou:

- *“Que não importa o quão cheia está a nossa agenda; se quisermos, sempre conseguimos fazer com que caibam mais compromissos.”*

- *“Não!”*, e concluiu o especialista:

- *“O que esta lição nos ensina é que se não colocarem as pedras grandes primeiro, nunca poderão colocá-las depois..., e quais são as grandes pedras nas nossas vidas?... A pessoa amada, nossos filhos, os amigos, os nossos sonhos e desejos, a nossa saúde. Lembrem-se: ponham-nos sempre primeiro. O resto encontrará o seu lugar!”*

Autor – Desconhecido ■

Querer



Ninfa Jabor
Poetisa

Quero
O magnetismo do otimismo

Quero
As noites enluaradas
E as manhãs ensolaradas

Quero
Um mundo melhor
Circundado ao seu redor

Quero
A expressão sem depressão
E que nada seja em vão

Quero
O completo repleto
De amor e harmonia

Quero um festival de afeto
Quero festa e alegria

Aniversariantes de Novembro

1 Antonio de Albuquerque P. Clea Soares Monteiro da Silva Marina de Magalhães Teixeira Walter Santos de Lima Silva	8 Ricardo Luiz Godinho Vieira Ronaldo Vieira Souto Sirleney Azeredo Feitosa	15 Sergio Onofre Gomes Pinto Gabriel Petri	23 Amalia Zanchetta Benni Faerman Carolina Mello de Oliveira Iris Maria Lago de Oliveira Lenice Santos de D. e Mello
2 Evanilza N. Barbio Moreira Hamilton de Oliveira Vasques	9 Carmelita Braga P. Olivares Jorge Paulo Mendes José Antonio Braga de Castro	16 Maria de L. Rocha dos Santos	24 Dora Maria W. Ballalai Neves
3 Clea Paulina de Aguiar Nunes Joi Antonia de Oliveira Milton Reginaldo de Souza Renilda Paixao da Costa Victorino Mesquita Ferreira	11 Lélia Passos Antunes Lilian Culmant Virginia Mello de C. Dantas	17 Regina Helena de O. Faria Regina Mas de M. Cardoso	25 Angela Leopoldina Barreto A. Luciano Nogueira Ramalho Teresinha Amarante
4 Heitor Mendes Goncalves Marilza Fernandes Almeida	12 Valdemar Alcantelado	18 Osmarina Soares de O. e Silva Regina Maria de Abreu Rosa Roberto Ramos de Oliveira	26 Augusto Pereira de Azevedo Luiz Fernando C. A. da Silva
5 Elio Luiz C. L. Teixeira Pinto Ruy do Lago Santos	13 Jacirema Martins Campos Luzilma Maria da C. Baptista Maria Elisabeth N. da Silva Wilson Kapps Higgins	19 Vera Lucia A. da Silveira	27 Eneu Aguiar Brentano Nilce Nunes Cardoso
6 Celso Ferreira Leon Zonenschain Maurilio Francisco Modesto Pedro Felipe Xavier Assad	14 Ailton da Motta Ana Helena Garcia Janete Soares da Silva Lidice Palermo	20 Altino Ventura Filho Evanir Ribeiro de Carvalho Franco Migliari Nicia Maria Bittencourt N.	28 Eleilson Santos Costa Gerson Jorge M. Albuquerque Maria Soledade R. da Silva
7 Norberto de Franco Medeiros	15 Carlos Antonio Vieira Ceres Marques da Cunha Jalmir da Silva Branco João Ferreira Barros	21 Alexandre Gomes da Cunha Arydelson de Oliveira Silva Rubenita Freitas de Azevedo Tânia Maria Aciooly Vellozo	29 José Xavier Filho Loreta Delgado Lana Marcilio Lopes de Souza Maria Clarice C. S. Teixeira Regina Alice Cesari
8 Frederico Fabbri Ribeiro Maria da Gloria Mendes Vaz Otavio Delatori		22 Antonio Gomes da Silva Neto Fernando A. Carneiro Leão Gilza Sobral José Maria Cunha	
		23 Alfredo Augusto Aguiar	*****

Aniversariantes de Dezembro

1 Jerzy Zbigniew L. Lepecki	9 Maria de Jesus de S. Correa	15 Lygia Silva de Bulhões Narquim Vieira Borges Roberto C. de Albuquerque	24 Jayme Alves Camanho Johnson Alvarez de Lima Keico Shimoda Kono Luiz Carlos Menezes
2 Jany Mosso Barbosa Pinto	10 Edison Pereira Lopes Sebastião Laurito Priolli Jr	16 Fernando de C. S. Milanez Lygia de Freitas Pinto	25 Ernesto G. Lopes Sotero
3 Carlos R. V. M. Rezende Paulo Roberto R. da Silva	11 Maria do Céu F. Nascimento Yosimori Une	17 Antonia Aldeny F. Machado Edina de A. e Silva Menezes Maria de Lourdes Ishio	26 Marilene C. de Moura Pereira Mariza da Silva Oliveira
4 Fabiano B. de Moraes Serrano Lidia Soares Pessoa	12 Augusto José Salgueiro Pinto Enilde Othilia dos Santos Jack Nottingham Steiner Leo Kameyama Luiza Lantimant	18 Álvaro F. Figueira G Pereira Ignez Silva de Bulhões	27 Ivanildes Silva Luiz Felipe Pierre
5 Diglee de Freitas Barbosa Emidio Estevo Luiz da Silva Synezio Ferreira de Almeida Wilma Goncalves Correa	13 Augusto dos Santos Azevedo Jorge Mattos Hadlich José Carlos da Costa Tavares Luiz Fernando A. Fernandes Orlando Pinto dos Santos F. Severino Lima dos Santos	19 Norma da Silva Cardoso Sebastião Ferreira Nogueira Silvanil Fausto Nazario	28 José Manoel de Santana Nelson de Franco Ruth de Aguiar
6 Ailton de Castro Viana Emyr Gaspar Fernanda Maria B. Costa Lea Borges de Carvalho Luiz Fernando F. Azevedo Valdelino Hilario dos Santos	14 Antonio Soares Jandira Alves Campos	20 Paulo Silas da Silva	29 Rosa Maria R. Amatuzo
7 Fabiano Baldi	15 Almira Vaz Esmeraldo Carmem Lucia da Rosa	21 Mario Jose Ferreira Costa Roberto Jorge Fischer Wallace do Rego B. Barbosa	30 Carmen Maria F. Franco Jorge Frederico de S. Passos Lais Brandao Sampaio Lydia Michelim Gouvea Marcio Cunha C. P Almeida
8 Celia Maria de M. F. Busse Maria da Conceição A. Lima		22 Christiano José de Mattos Sueli Correa da Silva	31 Wilma Rodrigues
9 Arlindo Almeida Borralho			*****

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, Dr^a. Angela Perrini, Dr. Fernando Martins de Oliveira e Rogério Martins Baptista - Seleção de Matérias e Textos : Ari Barcelos da Silva - Diagramação : Luís Cláudio Gonçalves de Alcântara.

