



Editorial

Obter Maior Retorno e Reduzir Riscos

Neste país, onde a poupança individual, em virtude dos baixos salários, não tem expressão para o mercado de títulos e valores (leia-se Bolsas), os poupadores institucionais (incluindo-se aí empresas, fundos de pensão e outras organizações civis) são o endereço mais procurado pelos gestores (estrangeiros e nacionais) dos fundos de investimento, os chamados *Asset Management*.

Atualmente, com o mercado financeiro buscando novos caminhos para inversões como reação aos efeitos da crise econômica, e também em função da tendência declinante da taxa básica de juros (SELIC), entrou na ordem do dia redirecionar políticas de investimentos. Daí intensificar-se a oferta de produtos novos ou maquilados pelos administradores de fundos, a SPC mobilizar-se para alterar regulamentos, e surgiram iniciativas da Abrapp e de outras entidades ligadas ao universo dos investidores institucionais, todos mobilizados na busca de novos parâmetros para o equilíbrio operacional dos inversores. Essa efervescência enche as páginas das publicações especializadas e também ocupa, possivelmente, muito espaço nos HDs dos computadores dessas associações de previdência.

A SPC, através Resolução CGPC 29, de 31/08/09, ampliou os limites das despesas administrativas dos fundos de patrimônio público regidos pela Lei Complementar nº 108. Agora, esses fundos estão condicionados a despendem 1% dos recursos garantidores de seus planos, ou 9% sobre a soma das contribuições mais benefícios, cabendo aos Conselhos de Administração optar por uma ou por outra limitação. Quanto aos fundos de patrimônio privado, destes foi retirada a limitação oficial. A SPC deixou-a a cargo do Conselho de Administração de cada entidade. Outras decisões esperam-se para breve da SPC, como a reformulação do plano de contas dos fundos de pensão, a elevação dos limites para aplicação em renda variável e aumento do teto para investimentos em imóveis, assim como a criação de um quinto seguimento de aplicações, ou seja, o investimento de participação numa empresa emergente. Estas últimas medidas se concretizariam através de reforma da Resolução 3.456 do Conselho Monetário Nacional que rege os investimentos das fundações.

Por seu turno, a Abrapp, contando com a colaboração do Sindapp e do ICSS, realizou seu 30º Congresso Brasileiro dos Fundos de Pensão, na cidade de Curitiba, entre 30 de setembro e 2 de outubro, com participação de mais de 2 mil representantes de organizações ligadas à previdência privada e tendo como tema geral “Cenário Econômico Mundial: Momentos Difíceis, Competências Maiores” com painéis sobre Risco de Crédito para Fundos de Pensão, Tendências para o Mercado de Crédito, Investimentos no Exterior, Novidades na Regulação, As Tendências em Modelagem de Planos, etc. etc.

Anteriormente, a 20 de agosto, na cidade de São Paulo, a publicação “Investidor Institucional” realizou um seminário sobre o tema “Maximizando o Retorno das Carteiras em 2009”. Nesse evento, mais de 150 pessoas, representantes de consultorias, de gestores de recursos e de fundos de pensão, debateram o futuro da renda fixa, os investimentos de risco, o controle de riscos e a busca de retornos a longo prazo.

Como se vê, há uma preocupação generalizada, tanto dos órgãos oficiais quanto das entidades civis ligadas à previdência complementar, para redefinir regras, criar produtos de investimento e promover retornos compatíveis com a gestão financeira equilibrada dos fundos de pensão.

Esse é também o pensamento atualmente dominante na ELETROS, conforme se pode deduzir da recente palestra do seu Diretor Financeiro, Dr. Sylvio Murad, resenhada no nº 118 deste “Apel Notícias”, na qual foi minuciosamente explicada a política de investimentos da entidade e a posição de sua carteira, no exercício corrente. Destacamos, nesta oportunidade, o zelo e a prudência da ELETROS para analisar os investimentos de grande risco como os relacionados a *commodities* e particularmente ao *private equity*.

Nunca foram tão requeridas capacitação, experiência e atualização dos gestores e das equipes técnicas dos fundos de pensão.

Prestação de Contas

Os Balancetes até 30/06/2009 (aprovados pela Diretoria Executiva e analisados pelo Conselho Fiscal), o Acompanhamento Orçamentário do 1º semestre de 2009 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.

Demonstrativo Patrimonial - 1º Semestres (2009 - 2008)

(Valores expressos em reais, suprimidos os centavos)


RESUMO					
ATIVO			PASSIVO		
	2009	2008		2009	2008
CIRCULANTE	3.129.083	2.929.235	CIRCULANTE	36.425	21.294
CAIXA E BANCOS	6.240	17.636	EXIGIBILIDADES	36.425	21.294
INVESTIMENTOS	3.083.639	2.882.944			
REALIZÁVEL	39.204	28.655	PATRIMÔNIO LÍQUIDO	3.367.459	3.207.435
			PATRIMÔNIO SOCIAL	3.260.076	3.130.470
PERMANENTE	274.801	299.494	RESULTADO	107.383	76.965
INVESTIMENTOS	11.310	11.310	DO PERÍODO		
IMOBILIZADO	261.564	285.356			
DIFERIDO	1.927	2.828			
TOTAL	3.403.884	3.228.729	TOTAL	3.403.884	3.228.729

Demonstração do Resultado 1º Semestres (2009-2008)

RESUMO		
	2009	2008
1. RECEITAS	408.737	354.242
2. DESPESAS	301.354	277.276
RESULTADO DO PERÍODO	107.383	76.966

Acompanhamento Orçamentário 1º Semestre de 2009

RESUMO		
	Realizado	Previsto
I. INGRESSOS	408.737	403.288
RECEITA: CONTRIBUIÇÕES	237.334	224.448
FINANCEIRA	171.403	178.840
II. SAÍDAS	301.354	306.171
DESPESAS	301.354	306.171
SALDO	107.383	97.117
IMOBILIZAÇÕES	1.508	0



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.”

Solange Maria D'almeida Dantas
Arnaud Ismael Lafonte
Sergio Mauro Peixoto Arruda

(Abr/1939 a Out/2009)
(Out/1938 a Out/2009)
(Ago/1948 a Nov/2009) ■

Telefones Úteis

Plantão Assistencial	(21) 9464-7255	Eletros	(21) 2179-4700	Seguros	
Emergência Médica	(21) 3461-8866 (NOVO)	Folha de Pagamento	(21) 2179-4780	Luiza	(21) 2179-4775
Eletros-Saúde	(21) 2138-6000	Empréstimo Financeiro	(21) 2179-4900	Leandro	(21) 2179-4741
Clube ELETROBRÁS	(21) 2514-5356				

Informes Variados

Perigo à Vista SKY e MSN

»A criatividade dos nossos marginais chega às alturas.

Agora, principalmente em SP e RJ, Paraná (Curitiba e Região Metropolitana de Curitiba - RMC) estão enviando pelo correio, uma carta com papel timbrado da NET, TVA, SKY, Directv ou outro qualquer canal de TV por assinatura.

Na carta, que por sinal é muito bem elaborada, onde diz que estão modernizando a sua tecnologia e que será necessária a substituição de equipamento dentro da casa do assinante, eles colocam um número de telefone (de um comparsa) para o agendamento.

Se a pessoa (assinante) não conhece o golpe e não telefona para o verdadeiro número da Operadora de TV para confirmar se isto procede mesmo, os marginais praticam o assalto em sua residência com hora marcada e com você abrindo a porta e servindo um cafezinho.

Viram onde chegou a ousadia dos bandidos?

As próprias vítimas marcam o dia em que sua residência vai ser assaltada!!!!

Por favor, repassem aos seus amigos, tenham eles NET, TVA, SKY, Directv ou qualquer outro canal de TV por assinatura, para que eles passem adiante esta mensagem também. E se receberem a tal carta, que confirmem com o telefone que consta na sua fatura mensal, nunca com o número de telefone da carta recebida

Colaboração: Jane Bomsucesso

Centro de Pesquisa de Osteoporose CCBR - Brasil

»Existe um centro de pesquisa de osteoporose /CCBR - Brasil. É super organizado, limpo e totalmente grátis.

O tratamento é feito com calcitonina de salmão para a perda óssea nas mulheres pós menopausa através de exames, consultas, lanche e total acompanhamento médico periódico.

Só pode ser feito em mulheres a partir de 65 anos.

*Fica na rua Mena Barreto, 33
Fones: 2527-7979 / 2537-8221
Médico responsável:*

Dr. Luis Augusto Tavares Russo

O tratamento dura 3 anos com tudo grátis, inclusive os remédios.

Vale a pena conferir !!!

Colaboração: Elson de A. Carvalho

Realidade Nua e Crua

»“O câncer na próstata adquire maior relevância porque tem uma grande prevalência: 18% dos homens - um em cada seis - manifestarão a doença. E também porque o tumor, que ocorre com muita frequência dentro da próstata, é eliminado com sucesso em 80%, 90% dos homens. Se esse tumor não é identificado no momento certo e se expande, saindo para fora da próstata, as chances de cura caem para 30%. É um tumor muito comum e se for detectado a tempo tem como resgatar esse paciente. Dos 18%, somente 3% morrem - a medicina consegue curar 15% dos homens, ou seja, a maioria.

Mas vale dizer que todo homem nasce programado para ter câncer de próstata. Ou seja, nós temos, nas nossas células, genes que as

estimulam a virar cancerosas e eles ficam bloqueados durante a nossa existência. Quando o indivíduo envelhece, esses mecanismos de bloqueio deixam de exercer o seu papel e o câncer começa a se manifestar. Com isso vai aumentando a frequência da doença e todo homem que chegar aos 100 anos vai ter câncer de próstata.”

*Autor: Dr. Miguel Srougi
Urologista do Hospital Oswaldo Cruz
(um dos maiores especialistas em câncer de próstata).*

Calendário Eleitoral 2010

»Algumas dicas sobre o calendário eleitoral para o próximo pleito.

“151 dias antes das eleições: 5 de maio é o último dia para o eleitor requerer inscrição eleitoral ou transferência de domicílio. É também a data limite para o eleitor que mudou de residência dentro do município pedir alteração no seu título eleitoral. Nessa mesma data, o eleitor portador de necessidades especiais deve solicitar sua transferência para seção eleitoral especial”.

“90 dias antes das eleições: 5 de julho é o último dia para o eleitor portador de necessidades especiais que tenha solicitado transferência para seção eleitoral especial comunicar ao juiz eleitoral, por escrito, suas restrições e necessidades, a fim de que a Justiça Eleitoral, se possível, providencie os meios e recursos destinados a facilitar-lhe o exercício do voto”.

“74 dias antes das eleições: 25 de julho é o último dia para que os títulos dos eleitores que pediram inscrição ou transferência estejam prontos”.

“64 dias antes das eleições: 4 de agosto é o último dia para o eleitor que estiver fora do seu domicílio requerer a segunda via do título eleitoral ao juiz da zona em que se encontrar, esclarecendo se vai recebê-la na sua zona ou naquela em que a requereu”.

Novas regras “Dentre as novas regras instituídas na lei da minirreforma eleitoral (Lei 12.034/09), que já valem para as eleições de 2010, foi permitido o voto em trânsito que autoriza o eleitor a votar, caso não esteja em seu domicílio eleitoral, para Presidente da República. A medida não é válida para a escolha de governador e vice-governador de estado e do Distrito Federal, senador, deputado federal, deputado estadual e deputado distrital”.

(extraídas da Agência DIAP de 13/11/2009 - de autoria de Neuriberg Rêgo)

O HOSPITAL SARAH RIO

↳ **E s p e c i a l i z a d o** em neuroreabilitação, inaugurado no dia 01 de maio de 2009, na Barra da Tijuca, já está cadastrando para atendimento novos pacientes, adultos e crianças, com as seguintes patologias:

- paralisia cerebral;
- crianças com atraso do desenvolvimento motor;
- sequela de traumatismo craniano;
- sequela de AVC;
- sequelas de hipóxia cerebral;
- malformação cerebral;
- sequela de traumatismo medular;
- doenças medulares não traumáticas como mielites e mielopatias;

- doenças neuromusculares como miopatias, neuropatias periféricas hereditárias e adquiridas, amiotrofia espinhal;
- doença de Parkinson e Parkinsonismo;
- Ataxias;
- Doença de Alzheimer e demências em estágio inicial;
- Esclerose múltipla;
- Esclerose lateral amiotrófica em estágio inicial;
- Mielomeningocele;
- Espinha bífida;
- Paralisia facial.

O atendimento é totalmente gratuito.

O cadastro para atendimento de novos pacientes é feito exclusivamente pelo telefone: (21) 3543-7600, das 08 às 17 horas, de segunda a sexta-feira

Comemoração do Dia do Aposentado

↳ **ATENÇÃO, PREPAREM-SE!**

Nossa próxima comemoração do Dia do Aposentado será no dia 21 de janeiro de 2010.

Aguardem para breve o comunicado.

Curso de Informática

Mais uma etapa vencida! Duas turmas concluíram o seu aprendizado em informática, com aulas ministradas pelo Professor Eduardo do SENAI-RJ, no espaço da APEL. No destaque fotográfico apresentamos alguns participantes do curso para iniciantes e do avançado - segunda etapa do curso anterior. Venha participar.

(Da esquerda para a direita: Pelopidas Morosas, Luci Pereira Rosas, Valdir Rodrigues, Cristina Feijó, Ieda Brandão, Arlindo Almeida Borralho, Mary Santos Uchoa, Manoel Rodrigues e Professor Eduardo.)



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.

- Daniel Barbosa de Souza
- Sergio dos Santos

- Fatima Maria de Oliveira
- Jair Carlos Pinho Evangelista

- Marlene Maria Beloti Abdala

Crise da Economia Breca

O Giro do Mundo - (III)

Para evitar o desastre maior, os governos já destinaram mais de US\$ 11 trilhões para a economia global. O sistema financeiro dos Estados Unidos foi o mais atingido. Os bancos chineses e russos não entraram na bolha.



Wilson Vilela de Farias

Não é exagero repetirmos ser abrangente e profunda a crise econômica que grassa nos países ricos, especialmente nos Estados Unidos da América. A situação particular do Brasil não serve, nem de longe, como termo de comparação, pelos motivos já exposto no “Apel Notícias” nº 116. A gravidade do problema é comparada à da quebra da Bolsa de Nova Iorque, em novembro de 1929 que desencadeou a grande depressão dos anos 30.

Para tentar salvar o mundo de uma possível desintegração e recolocar a circulação da riqueza nos níveis anteriores a setembro de 2008, os países, em todos os continentes, já aportaram às próprias economias mais de 11,3 trilhões de dólares, dos quais, 9,2 trilhões (81,6%) diretamente para reequilibrar os respectivos sistemas financeiros e 2,1 trilhões para incrementar a economia produtiva, através de obras públicas. Por país, as cifras estão demonstradas na tabela ao lado.

De imediato, o quadro se revela incompleto, pois dele não constam Canadá, México, Austrália e Coréia do Sul para ficarmos nestes quatro. Porém, revela-se útil ao objeto destas notas informativas por ilustrar três importantes particularidades.

A primeira delas, conforme, comentário da referida publicação, é ser o volume global de recursos mais do que cem (100) vezes o que foi despendido para reconstruir os países arrasados pela II Guerra Mundial. Isto, ainda conforme a revista, a preços atualizados pelos índices inflacionários. Do contrário, seria inválida a comparação.⁽ⁱ⁾

A segunda revela que só os países ricos foram intensamente atingidos pela crise, particularmente os Estados Unidos que jogou no seu sistema financeiro US\$ 6,5 trilhões (45,8% do PIB de 2008), dinheiro esse não retirado de reservas. Foi todo ele criado, digamos, improvisadamente, através da emissão de papel-moeda sem lastro na produção efetivada, do lançamento de novos Títulos do Tesouro e da redução de impostos. Três medidas que, tomadas isoladamente, cada uma acende a luz vermelha de muita atenção e, em conjunto, produzem um clarão preocupante. Pois esse papel-moeda posto a circular pressiona o aumento da inflação e a desvalorização do dólar (a moeda de reserva internacional); os novos Títulos do Tesouro elevam a dívida pública, podem ensejar uma escalada dos juros; e a redução de impostos aumenta o déficit fiscal

americano que era de 3,2% do PIB em 2008, e atingirá os 12% em 2009, segundo estimativas.

Essas providências estão concentradas no país com a maior economia do globo, o qual, ao longo dos anos, vem perdendo a corrida da tecnologia de ponta para o Japão e Alemanha, assim como transferiu capital e parte de sua tecnologia (exceto da

bélica) para o continente asiático, visando compensar a queda da taxa de lucro das grandes corporações em seu próprio território. Perdeu com isso a dinâmica produtiva, tornou-se mais consumidor que produtor, com déficit em contas correntes financiado pelos exportadores, com dívida externa de US\$ 12,5 trilhões, dívida pública de US\$ 10 trilhões, déficit orçamentário (2009) de US\$ 1,5 trilhão, e está com as famílias endividadas até os fios dos cabelos. Em suma, dos países ricos, é o mais debilitado para oferecer uma reação imediata aos estímulos na produção e no consumo.

Recursos Injetados na Economia Mundial US\$ bilhões (*)

Países	Socorro a Bancos	Estímulo à Produção	Total
<i>Estados Unidos</i>	6.500	860	7.360
<i>Inglaterra</i>	984	35	1.019
<i>Zona do Euro</i>	1.500	260	1.760
<i>Japão</i>	222	145	367
<i>Brasil</i>	45	156	201
<i>Índia</i>	5	18	23
<i>China</i>	-	585	585
<i>Rússia</i>	-	25	25
Totais	9.256	2.084	11.340

(x) *Quadro extraído de reportagem da revista “Veja”, de 18/03/09, com valores levantados por Merrill Lynch, Economist e Bloomberg.*

A terceira particularidade espelha as posições dos sistemas financeiros da China e da Rússia imunes à contaminação dos derivativos da bolha imobiliária. Os investimentos chineses direcionam-se, basicamente, para as obras de infra-estrutura, com vistas à expansão do mercado interno.

Essa massa colossal de dinheiro é a solução para a crise? Trataremos disto no próximo número.

(i) *Na citada reportagem não há indicação dos valores básicos, nem dos índices aplicados. Consequentemente, não foi possível aferir a consistência dos números.*

Explicação - No “Apel Notícias” anterior colocamos uma Nota Corretiva que saiu incompleta. Ela terminava da seguinte forma: Peço desculpas aos leitores deste informativo e agradeço a colaboração de Osvaldo Nobre Pinto que localizou minha cincada. WVF

“Isto são outros Quinhentos”



Melchior Tavares de Alcântara

Muitas são as explicações para a origem da expressão acima, porém a que parece mais perto da realidade é a descrita a seguir.

Dizem que em uma cidade do interior havia um padre ou vigário que atendia seus paroquianos dando conselhos ou mesmo ajudando em muitas situações difíceis. Um belo dia, sala de espera lotada, entra um cidadão, a

porta se fecha e ele passa alguns minutos lá dentro, provavelmente recebendo os conselhos do vigário. Passados alguns minutos a porta se abre, ele sai e em voz alta se despede do vigário e diz para que todos ouçam: "Depois eu passo para pegar o que combinamos". Saiu rápido sem dar a oportunidade de o vigário tentar qualquer explicação para uma expressão aparentemente sem sentido. Logo que o novo paroquiano entrou, ele retorna e dirigindo-se para as pessoas que estavam na sala de espera, disse para todos ouvirem: "pois é, acabei de emprestar 500 mil réis ao senhor vigário que ficou de me pagar na próxima semana".

Semana seguinte lá estava o sujeito na sala de espera e quando a porta abriu ele dirigiu-se ao vigário cobrando os tais 500 mil réis. O vigário surpreso disse desconhecer tal dívida e um dos presentes confirmou a história pois “assistiu” o episódio ocorrido semana anterior, daí ele ficou sendo uma testemunha do hipotético empréstimo. O caso terminou indo parar nas mãos do Juiz local que tentou ver se as partes entravam num acordo. Foi quando um comerciante local, com pena do Padre, disse ao Juiz: “Senhor Juiz, está havendo um engano; realmente o cidadão aqui emprestou 500 mil réis, mas não foi ao vigário, foi a mim, estou pronto a pagar” e entregou ao Juiz o tal dinheiro, dizendo que com isto o caso estaria encerrado. Foi quando o cobrador da dívida disse: “Não, seu Juiz, estes são outros quinhentos”.

Nota: *“Mil Réis” era o padrão monetário em vigor no período de 1834 (1º Reinado) até outubro de 1942. A partir de 1º de novembro de 1942 o “Mil Réis” foi substituído pelo “Cruzeiro”.*

APEL no 30º Congresso da ABRAPP

Os associados da APEL, Valdir Rodrigues, Jorge Joaquim da Silva e Paulo Renato Portugal, (os dois primeiros, Diretores, e o terceiro, Conselheiro) durante o 30º Congresso da ABRAPP, realizado em Curitiba, nos dias 30 de outubro, 1 e 2 de novembro.

O congresso foi pontuado de ótimas palestras e exposições de trabalhos que enriqueceram os conhecimentos de nossos associados.



Dicas Sobre a SAÚDE

“AÇÃO DAS DROGAS”

Todos nós sabemos que o fumo e a bebida alcoólica são tipos de drogas, porém legalizadas, lícitas, que criam problemas graves de saúde pública. A dependência química traz consequências para toda a família.



Dr^a. Angela Perrini
Psicóloga Clínica

A princípio, a ação psicológica das drogas no organismo dá uma sensação de bem-estar. Na busca dessa sensação, o usuário passa a consumir compulsivamente, achando que os seus problemas e conflitos serão resolvidos sem

qualquer complicação, mas na realidade é mera ilusão.

As drogas agem no organismo humano pelas propriedades: estimular, acalmar, agitar, produzir alucinações, deformar a percepção. A dependência física-psíquica pode levar o viciado à loucura e à criminalidade. O usuário tem reações de euforia, ondas de energia e muitas vezes vive um estado de alucinação e realidades múltiplas. Como consequência, cai para um estágio de depressão, mania e compulsão para consumir a droga, construindo um círculo vicioso. Muitas vezes, o comportamento torna-se violento, ocasionando acidentes, destruições e morte.

SITUAÇÕES QUE FAVORECEM O USO DE DROGAS

A propaganda estimula o uso do álcool, principalmente nos dias de altas temperaturas. As pessoas se influenciam a consumir bebida alcoólica, como a cerveja, para a superação da sede. Há no Brasil um tipo de propaganda subliminar que induz o consumidor a beber, dando-lhe a sensação de saciedade, felicidade e liberdade para ação.

Muitas famílias fazem uso de álcool, fumo, drogas, no seu dia a dia, estimulando os filhos, adolescentes, através dos seus exemplos. Em festas, churrascos, eventos, reuniões, competições, o uso do álcool é uma medida bem-vinda. Só é avaliada quando se extrapola na dosagem, levando a uma reflexão dos prejuízos trazidos pelo excesso.

CONSEQUÊNCIAS DO USO DE DROGAS

Geralmente, esses casos trazem transtornos e acidentes automobilísticos. Nas situações mais extremas, vêm os registros de entradas em delegacias por atos destrutivos e mortes, brigas, furto, violência sexual, assalto, estupro ou outro tipo de delinquência.

Muitos utilizam o álcool como alívio de tensões ou para se tornarem extrovertidos, alegres. Esquecem que o álcool age no cérebro como um anestésico. Em grande quantidade, leva ao sono ou coma até a morte. Quanto maior a capacidade de álcool no sangue do indivíduo, menor será a sua capacidade de realizar tarefas que exigem precisão, pensamento lógico, senso de discriminação.

ROUBANDO A FASE DA ADOLESCÊNCIA

Nos dias atuais, observamos na clínica psicológica que muitos jovens, adolescentes, estão sofrendo certos conflitos. Alguns passam por dificuldades familiares e pessoais, ocasionadas por desentendimentos, perturbações, abandono e separação, tornando-os desajustados. Como refúgio, alguns consideram que a utilização das drogas vem minimizar os seus problemas e conflitos existenciais como forma de compensação.

Por outro lado, o adolescente vive uma fase de transição. A necessidade de viver as suas experiências em grupo torna-o sociável pelo prazer de estar com os amigos. A vivência em grupo faz parte da natureza humana, é saudável. No entanto, deve-se ter cuidados com os códigos determinados pelos grupos que levam o próprio adolescente, influenciado pelo meio, a experiências negativas com possíveis resultados desastrosos.

Tudo pode começar perto ou longe dos olhos dos pais ou educadores, seja dentro da própria casa, no carro, na vizinhança, no colégio ou nas imediações. A intenção do grupo é sentir a sensação do perigo como forma de satisfação e prazer de obter a descarga de adrenalina no corpo. Outros envolvem-se com as drogas por curiosidade, acham que estão entrando na vida adulta, consideram-se onipotentes e desejam viver a experiência, “as viagens”, a emoção do “novo” sem pensar nas consequências.

A maioria tem o conhecimento de que beber em excesso, fumar, usar drogas, anabolizantes, fazer sexo sem proteção traz danos para a saúde física e mental. Como consequência, pode contrair AIDS, gravidez, doenças sexualmente transmissíveis e outras graves enfermidades.

Mesmo com todas as informações, alguns querem correr o risco, viver a emoção do momento, sentindo a sensação do perigo sem medo. Fogem das suas responsabilidades, desprezando os cuidados consigo mesmos, ultrapassando os limites da sua própria segurança.

Em casos extremos, o envolvimento com a droga e as atitudes de risco se acentuam. Com o passar do tempo, muitos percebem que suas escolhas no decorrer de suas vidas foram destrutivas. Outros continuam não respeitando os seus limites, chegando a ultrapassar o divisor entre a vida e a morte. Tornam-se vítimas dos

três C : Clínica - Cadeia - Caixão

É obrigação dos pais conversar de forma severa, mostrando os riscos provenientes da falta de controle e as consequências surgidas. É importante repassar orientações sobre as implicações do consumo de álcool, fumo, drogas, anabolizantes e remédios (especialmente os estimulantes sexuais). Os jovens precisam ser esclarecidos sobre os riscos à saúde física-mental e os malefícios da dependência.

Deve-se lembrar que os pais são referencial ou modelo para os filhos. É bom ter cuidado com os exemplos em família. Muitos pais, para aliviar as tensões, tomam remédios, bebida alcoólica, fumam sem controle. Tais exemplos poderão servir no futuro de conduta para o filho.

CONVIVÊNCIA COM O USUÁRIO REAÇÃO PERIGOSA

As drogas (crack, anabolizantes, cocaína, fumo, álcool, cola) desaceleram certos processos fisiológicos, como a diminuição do suprimento de oxigênio ao sistema nervoso central. O seu uso contínuo pode causar depressão, manias, irritabilidade, ansiedade, agressividade, comportamento suicida, homicida e antissocial.

CONSEQUÊNCIAS PARA A FAMÍLIA

A desestruturação do viciado traz reflexos para a família, o responsável ou o cuidador do doente. Aqueles que convivem com o usuário ficam mobilizados e ao mesmo tempo fragilizados emocionalmente, e muitos procuram ocultar as ocorrências do viciado por motivo de dor, vergonha e desespero. Passam a viver a negação do problema, o sentimento de inadequação carregado de vergonha e culpa, como se a conduta do viciado fosse a sua. Torna-se difícil a família reconhecer a doença, sendo mais fácil e cômodo conviver com o sentimento de negação. Costuma-se negar a doença para não sentir o estigma ou rótulo: “meu filho ou cônjuge é um alcoólatra ou drogado: um viciado.”

Muitos dos familiares sofrem de uma síndrome de incapacidade permanente ocasionada pelo esforço e empenho em atender o doente. Procura-se fazer tudo para ele, até facilitar a compra da droga, dando dinheiro, pagando as dívidas contraídas para uso da droga, mesmo sabendo das ocorrências. Por medo, tende-se a acobertar toda a situação com intuito de encobrir as falhas e os deslizos do viciado.

A família sente-se impotente, infeliz e indefesa, mesmo aparentando uma fortaleza. Os esforços geram muito desgaste emocional pela dificuldade de entender e dividir o problema. Como válvula de escape, a família procura o isolamento.

Quando um membro do núcleo familiar adocece, a família torna-se doente também, porque os vínculos afetivos são intensos, assim como a tentativa de cura.

O doente torna-se o foco da família, mobilizando-a a assumir os seus cuidados e as suas responsabilidades.

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

DICAS

- **Procure** apoio profissional e compartilhe o controle da situação;
- **Avalie** a organização da vida familiar;
- **Estabeleça** com amor regras de conduta social e defina os limites, uma vez que cada um exerce um papel na família;
- **Crie** um ambiente equilibrado, sem conflitos, discussões, intensificado o afeto e a confiança;
- **Observe** se vem protegendo em demasia o outro, não lhe permitindo enfrentar as consequências do próprio comportamento e de suas escolhas;
- **Pense e verifique:** a superproteção prejudica e retarda o desenvolvimento, a autonomia e a responsabilidade de assumir papéis importantes na vida;
- **Avalie** a sua atuação como pai ou mãe, educador (a), companheiro (a). Como estou frente ao outro: muito rígido, extremo, permissivo?
- **Analise** os seus sentimentos: Culpa? Obrigação? Trabalho Compulsivo? Caso tente controlar sozinho(a) a situação ou a realidade do outro, só trará emoções angustiantes, explosivas e frustrantes;
- **Seja** participativo e presente na vida do filho (liberdade vigiada);
- **Procure** saber com quem os filhos se relacionam e participe mais ativamente de sua vida diária;
- **Favoreça** o entrosamento dos amigos e colegas. Analise a convivência e o tipo de relacionamento;
- **Oriente** os filhos a não misturar bebida com direção;
- **Estabeleça** suporte nos momentos mais difíceis;
- **Ajude** o dependente a aceitar que é um doente e que precisa de tratamento; somente com o seu fortalecimento interior poderá, de forma autônoma, superar a dependência química;
- **Procure** encorajá-lo nas conquistas, valorizando as atitudes positivas, para o dependente sentir que tem um porto seguro;
- **Aja** com rigor e firmeza, pois limite e disciplina são base da educação, assim como a formação religiosa, a crença em DEUS;
- **Pense:** todos nós somos seres em evolução.

O respeito à vida, o conhecimento dos valores universais e o dom da divindade - DEUS - estão presentes no nosso dia a dia através do AMOR à VIDA, a SI e ao SEMELHANTE.

O importante é caminhar para o despertar da consciência:

ENXERGAR A LUZ ONDE HAJA TREVAS E SENTIR A COMPREENSÃO ONDE HAJA CONFLITOS E DISCÓRDIAS.

VOCÊ PODE! ■

Assistência aos Aposentados

A ELETROBRÁS, por seu Presidente, Dr. José Antônio, está aquecendo as turbinas para não permitir a possibilidade de “apagão” no sistema de saúde dos assistidos pela ELETROS (aposentados e pensionistas), buscando, assim, atender parte do pleito que lhe fizemos através da carta de 18 de agosto de 2008 (carta conjunta com as Associações: APÓS-FURNAS, APÓSCHESF, APOSEN, ASAN E AAPE). Veja o comunicado transmitido pelo Coordenador do GT AMAP - Dr. Mauro Massa (Mensagem também veiculada no informativo eletrônico produzido pela PGC “Notícias ELETROBRÁS” - Nº 927, de 11/11/09):



Assunto: *Assistência à Saúde aos Aposentados e Pensionistas da Sistema ELETROBRÁS*
Date: *16 Nov 2009*
De: *mrmassa@eletrobras.com*
Para: *presidencia@aposfurnas.org.br; aaape@aaape.org.br; aposchesf@hotmail.com; aposen@aposen.org.br; barcelosari@hotmail.com*
CC: *pdbarros@eletrobras.gov.br; francisco_rego@eletrobras.gov.br; renata.petrocelli@gmail.com*

Senhores (as)

Com o intuito de atualizar sobre o andamento dos trabalhos do AMAP, transmito-lhes texto informativo.

Saudações

Mauro Massa

Prezados Senhores,

Em continuidade às ações em curso nesta Eletrobrás, relativas ao assunto em referência, informamos que foi realizada, em 10/11/2009, reunião do Grupo de Trabalho Apoio Médico aos Aposentados e Pensionistas – AMAP, para informar sobre o andamento dos trabalhos e solicitar a elaboração do Relatório Final, que servirá de base para o documento a ser encaminhado à aprovação da Diretoria Executiva da Eletrobrás. O GT AMAP foi constituído, no âmbito da Eletrobrás, para analisar e apresentar proposta para extensão dos benefícios de assistência à saúde aos inativos assistidos da Fundação Eletros, nas mesmas condições da assistência prestada aos empregados ativos da Eletrobrás.

Na oportunidade, informamos que, tão logo seja concluída esta etapa, vamos nos reunir com as empresas e as associações de aposentados do Sistema Eletrobrás, para estudarmos as alternativas de aplicação do benefício em cada uma das empresas do Sistema, de acordo com as suas peculiaridades.

Atenciosamente,

Mauro Massa

Coordenador do GTAMAP

ANIVERSÁRIO DA APEL 23 anos



Jane Bomsuccesso
Moreira
(Diretora Social)

Mais uma vez nos reunimos para comemorar o aniversário da nossa APEL, ela já tem 23 anos e continua cada vez mais ativa. Esta oportunidade que temos de nos reunir em seu aniversário é única, pois esta festa é a que reúne a maior quantidade de participantes e fornece a oportunidade imperdível de estarmos juntos, revermos nossos



colegas de trabalho e colocarmos em dia nossas novidades e também relembarmos acontecimentos importantes para todos nós.

O local de reunião mais uma vez foi o PORÇÃO RIO'S, como sempre imbatível na qualidade das instalações e no serviço bem como no recebimento aos associados; todos vivem horas de muita alegria e de total descontração, este ano com a participação do excelente conjunto de Marcos Vivam.

O Presidente Ari Barcelos, que está terminando seu período na presidência, aproveitou a oportunidade para

homenagear e agradecer algumas das pessoas que tiveram participação de destaque no trabalho junto a sua gestão, visando sempre a tornar a APEL o mais eficiente possível.

Não podíamos deixar de lembrar com saudades da figura exemplar de Mário Bhering, que não mais se encontra entre nós, mas que durante sua vida desempenhou papel importantíssimo em tudo que se refere ao setor elétrico brasileiro. Para nos, ex-Eletrobás, ele nos brindou com a ELETROS - Nossa garantia de aposentadoria digna.

Houve um momento em que todos, fosse qual fosse sua crença, puderam acompanhar com o Presidente e sua



esposa a maravilhosa canção e também oração "Ilumina, Ilumina", em momento de grande emoção.

Foi uma festa maravilhosa que certamente ficará gravada na memória de cada um, mostrando muita descontração, muita confraternização, alegria, sorrisos de felicidade, tudo registrado em fotos, de pessoas que trabalharam durante tantos anos e chegaram à sua aposentadoria vivendo plenamente sua trajetória de vida e podendo compartilhar do privilégio de ter a sua Associação de Aposentados fazendo 23 anos de existência.

CERTAMENTE ISTO NÃO TEM PREÇO!!!

Aniversariantes dos Meses Setembro e Outubro

Na comemoração dos aniversários dos meses de setembro e outubro, realizada no dia 30 de outubro na sede da APEL, tivemos um Desfile de Moda da Boutique Expressa de EDISON ALEXANDRE com suas modelos. Algumas associadas também participaram do desfile. Tudo transcorreu de forma impecável com o apoio da platéia que apoiou com grande alegria o evento. Foi um sucesso. PARABÉNS A TODOS PELA ALEGRIA.



Do lado esquerdo para o direito : **(Set)** Amauri Vieira Pereira - Eliani Silva Faissa - Regina Célia Silva de Navarro - Maria Delmira de Oliveira - Marília Ferreira da Rocha - Laurentino Mata - Edgard de Oliveira - Pedro da Rocha Leal - José Frederico Arjona - Luiz Carlos Domingos dos Santos - Izaura Martins Brochado - Maria Ines Vasconcelos do Couto - Arlene Pizani Guimaraes de Goes - **(Out)** Vera Lucia Moreira - Rosangela Carvalho da Silva - Angela Maria Moreira - Ubirajara Pacheco dos Santos - Priscila Maria Faria R C de Albuquerque - Omar Quintanilha de Queiroz - Ricardo Pereira de Andrade - Crair José de Oliveira - Ana Maria Guimaraes de Mendonca - Ruth de Souza Campelo ■

Desfile da Boutique de Edison Alexandre



MENSAGEM DE NATAL

Nesta época em que transmitimos energia e contagiamos a todos, façamos um balanço da vida. Somemos as alegrias para que elas perdurem para sempre e tentemos subtrair as tristezas.

Que as mãos se unam para que finquemos as raízes no bem. Que os bons sentimentos floresçam e que possamos, com fé, transmitir amor a todos os que se aproximarem de nós.



Comemoremos a paz de espírito, a esperança e a caridade e, assim, louvemos ao Aniversariante - nosso Menino Deus - que doou-se a nós para livrar-nos de todo o mal e ensinou-nos que a maior felicidade está na fraternidade e no amor ao próximo.

Tomemos como exemplo o sorriso de Nosso Pai, para que possamos ter a esperança de um mundo melhor. Paz na Terra. Paz a todos os que anseiam crescer espiritualmente, aos que procuram por bênçãos e aos que estendem a mão a quem dela necessita.

Que a cada enfeite colocado e a cada troca de presentes, tenhamos a certeza de que a vida vale a pena, pois foi concedida por Deus e é a Ele que devemos todas as nossas vitórias, nosso bem-estar em família, o encontro com aquele ou aquela que nos complementa, a luz de nossos caminhos.

Na Noite de Natal, irmanados em oração, brindemos a Jesus!

Que por Ele possamos ser abençoados por todos os dias de nossas vidas!

FELIZ NATAL!

Temos certeza de que todos nós, da Apel, familiares e amigos, continuaremos de mãos dadas e com o coração pulsando de felicidade!

FELIZ ANO NOVO!

Votos da APEL e sua Equipe.

Colaboração: Sheila Castro



Para Meditar

A Lógica de Einstein:

Duas crianças estavam patinando num lago congelado da Alemanha. Era uma tarde nublada e fria, e as crianças brincavam despreocupadas.

De repente, o gelo se quebrou e uma delas caiu, ficando presa na fenda que se formou.

A outra, vendo seu amiguinho preso e se congelando, tirou um dos patins e começou a golpear o gelo com todas as suas forças, conseguindo por fim quebrá-lo e libertar o amigo.

Quando os bombeiros chegaram e viram o que havia acontecido, perguntaram ao menino:

- Como você conseguiu fazer isso? É impossível que tenha conseguido quebrar o gelo, sendo tão pequeno e com mãos tão frágeis!
- Nesse instante, o gênio Albert Einstein que passava pelo local, comentou:
- Eu sei como ele conseguiu.
- Todos perguntaram:
- Pode nos dizer como?

É simples - respondeu Einstein - não havia ninguém ao seu redor, para lhe dizer que não seria capaz.

“Deus nos fez perfeitos e não escolhe os capacitados, capacita os escolhidos”.

“Fazer ou não fazer algo, só depende de nossa vontade e perseverança.” (Albert Einstein)

Conclusão :

Preocupe-se mais com sua consciência do que com sua reputação. Porque sua consciência é o que você é e sua reputação é o que os outros pensam de você.

E o que os outros pensam, é problema deles.

Autor – Desconhecido



Ninfa Jabor

Diferenças X Indiferenças

Por Ninfa Jabor

Se somos iguais
por que! tantas diferenças
nos nossos planos...nas nossas crenças
se os nossos caminhos são os mesmos
por que! tanta indiferença

dividem-se os nossos sonhos inquietantes
ora nos deixam próximos ou distantes
e ainda que pareça incrível
não conseguimos nos aprofundar
no amor que nos envolve "sem limites"
sem conhecermos jamais.

Aniversariantes de Janeiro

- | | | | |
|--|---|---|--|
| 1 Luiz Augusto Mesquita
Nelson Laino
Sergio de Oliveira Silva
Sergio Sireno
Valdir Rodrigues
Walter Arno Mannheimer | 7 Odyr Lopes | 17 Cassio de Paula F. Freitas
Livia de Farias Silva | 25 Achilles de Abreu Chirol
Fernando Martins de Oliveira
Jane Torres do Nascimento
Jeanne D'arc e Silva Xavier
João Roberto Rodrigues Pinto
Miryan Rita A. Silveira
Paulo O. de Franca Pereira
Regina Maria T. dos Santos
Ruy Monteiro Ciarlini |
| 2 Aurelio Monteiro Filho
Joaquim Luiz C. Recena
Paulo Fernando Leal Velloso
Sebastião Argentio | 8 Ivani Duarte dos Santos
José Henrique C. Koeler
José Peixoto Neto
Luiz Pedro Gomes Ferreira | 19 Luci Pereira Rosas
Manoel T. de C. Britto Davis
Nelio Rodrigues dos Santos
Patrocina Pereira Duarte | 26 Berenice G. do Nascimento |
| 3 Helio Gitelman
Jayme Porto Carreiro Filho
Vera Lucia de O. Casanova | 9 Áureo Machado Lima Guedes
Edson de Oliveira
Neide Rodrigues | 20 Braulio Rabelo Mesquita
João Barreto de Melo
Sebastião de Souza Azevedo
Sebastião E. Melo de Oliveira
Sebastião Velloso | 27 Odilon Pereira |
| 4 Jacy Luiz da Fonseca
Noel Joaquim da Trindade | 10 Agostinho Pereira Ferreira | 21 Cynthia Ines de Gentil Cabral
Delamario Daniel
Marilena Monteiro da Silva
Nelson Tavares da C. Mello | 28 Eldio Silva Coutinho
Yedda Rodrigues Marques |
| 5 José Manuel Reis Barbosa
Olavo Augusto Vieira | 12 Claudionor C. da Silva
Jayme Buarque de Hollanda | 22 Istvan Gardos
Manoel Rodrigues | 29 Alfredo Canário Brasil
Jandir de Oliveira Loureiro
Janete Souza Magina |
| 6 Alexandre Porto Gadelha
Marcia Cláudia da R. Torres
Marly Carvalho Coelho
Reynaldo Valinho Alvarez
Rogério Martins Baptista | 13 Eliene de Almeida Melo
Ivan Telhada
Maria Sobrinho Bretas
Wilson Vilela de Farias | 23 Adilson Villa Real
Afra Ebe Santos Brossa
Edison Zarur
Regina Célia D. de Oliveira | 31 Joao Alfredo S. da Silva
Jorge C. da Cunha Oliveira
Odalea M. Costa Rodrigues
Sebastião Conceição Ferreira. |
| | 14 Amando Alves
Therezinha de A. Carvalho | | ***** |
| | 15 Luiz Carlos Gonzalez Leite | | ■ |
| | 16 Dalmo Farias Melo
Mirian de Almeida C. da Silva
Zila Pereira Ferraz de Souza | | |

Aniversariantes de Fevereiro

- | | | | |
|---|--|---|--|
| 1 Edvaldo R. do Nascimento
Milton Amaral de Alcantara
Roberto Vidal Andrade | 9 Andre dos Reis Amorim
José Francisco Gomes Gavino
Regina Helena Ramos Conde
Walfrisia Brito dos Anjos | 17 Paulo Azevedo Romano
Rogério Ferreira Morgado | 23 Edson Soares
Maria Candida C. Costa |
| 2 Alfeu Teixeira Bastos
Fabio da Silveira Duarte
Francisco Cezar A. Lemos
Ivana de Paula Stockler Hack | 10 Ana Maria da Silva Cantudo
Habib Rayes
Paulo Augusto B. da Costa
Tânia Catarina Bastos Costa | 18 Andre Luís Xavier
Eliette Veronica W. Richter
João Batista C. Albuquerque
Marylena de Oliveira Teixeira | 24 Alberto Carlos T. da Silva
Gastão Francisco de Assis F
José Cesar Vieira Rosa
Paulo Renato Portugal Gomes
Roberto Murga da Silva
Sonia Maria Mangualde
Sylvia Marins |
| 3 Luiz Fernando P. Parodi
Maria de Lourdes F. Goulart
Marilia Facadio Antero | 11 Aimer Vianna
Sergio Cunha | 19 Maria das G. Souza Teixeira
Maurilo F. de Oliveira | 25 Erika Izabela Maria M. Hajdu
Lôndero Gustavo D'ávila
Luiz Carlos Mendes Dias
Stenio Alvarenga Filho |
| 4 Gumercindo de A. Pedrosa F.
Lucia Beatriz F. Carneiro
Nelson Luiz G. de Magalhães
Zileia Guedes Torres | 12 Fatima Maria de Oliveira
Geraldo Reinicke
Lilia Maria de A. R. Gemmal
Maria de L. Teixeira de Lima
Maria Elias Saba
Oswaldo Rocha | 20 Cesar Simões Salim
Eliana Maria Zaccoli da Silva
Maria Alice Almeida Actis
Maria Estela de S. Oliveira
Olegardina Maria de Andrade
Sergio Salvador Almeida
Wilson dos Santos Serrano
Wilson Martins dos Santos | 26 Magdalena da Fonseca Alves |
| 5 Alberto Costa Guimarães
Fortunato Peixoto Netto
Maria da G. Mello Magalhães
Sandra Maria Mendes Bento
Sonia Regina Galvao Marano | 14 Mariza do Nascimento Coura
Pietro Erber
Zulmira Alves de Jesus | 21 Virgilio da Silva Gaspar | 27 Arionete Martins Costa
Edson Martins Cardoso
Eliane P. de Assis Rodrigues
Vicente Moreira da Silva |
| 6 Djalma Cruz | 15 Jane Bomsucesso Moreira | 22 Amelia de Oliveira Franca
Edison Alexandre
Fernando da Costa
José Luiz Ramos Trinta
Luiz Carlos Machado | 28 Antonio Marques de Jesus
Francisca Vidal Souto
Frederico B. de M. Gomes |
| 7 Maria Antonia de Souza Lima | 16 Luiz Fernando F. D'avila
Melchior T. de Alcantara | | ***** |
| | | | ■ |

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, Melchioe Tavares de Alcântara, Jane Bomsucesso Moreira, Ninfa Jabor e Sheila Castro - Seleção de Matérias e Textos : Ari Barcelos da Silva - Diagramação : Luís Cláudio G. de Alcântara.

