



Continua funcionando a parceria APEL - FABES, com atendimento nas dependências da APEL.

Quem desejar marcar uma entrevista pode agendá-la diretamente na secretaria da APEL.



# Missão da APEL

## MISSÃO

Defender, de forma constante e permanente, os interesses, direitos e benefícios de seus associados e dependentes, perante à Eletros e às instituições a ela relacionadas, além de promover atividades recreativas e sociais, visando congregar os seus associados.

Nunca esquecendo, porém, que a manutenção e o fortalecimento de nossa fundação são objetivos fundamentais a serem perseguidos para a nossa sobrevivência.

## VALORES

Respeito às pessoas, tendo um comportamento ético, agindo com honestidade de princípios, transparência e fidelidade à verdade.

## COMPROMISSO

Nós, da Diretoria Executiva da APEL e nossos colegas, membros dos Conselhos Deliberativo e Fiscal, assim como nossos colaboradores, assumimos esse compromisso.

# Presença de Aida

Cuidar de uma pessoa com mal de Alzheimer é um ato de isolamento, pesar e atenção. Não há como expandir naturalmente para o exterior, o movimento é silencioso, privando a intimidade da situação para não ser notado, para não cair no sentimento de piedade alheia. Tive este pensamento por anos, desde que minha mãe começou a perder a memória e ser medicada. Mas ao trazê-la para morar comigo no Rio, após constatar que, estando próximo, eu poderia cuidar melhor da minha melhor amiga, percebi que o fator principal para uma vida plena de uma pessoa portadora do Alzheimer era a sociabilidade que involuntariamente eu proporcionava.

Com meu estúdio e casa repletos de pessoas e amigos, Aida voltou a interagir com o mundo, pedindo a bênção literalmente aos visitantes.

Ela, com seus pequenos flashes, demonstrava que ainda havia vivacidade, dúvidas afirmações e principalmente se sentia segura quando pedia "fica aqui comigo" entrelaçando os nossos dedos perfeitamente.

Deletei pudores ao banhá-la, trocá-la e coloca-lá para dormir, ratificando as palavras do psiquiatra Bruno Netto dos Reis: "É necessária uma verdadeira topologia afetiva para que de filhos passemos a ser pais de nossos pais."

Começamos criando uma dinâmica de comportamento: entre um lapso e outro, com hidrocor, papel, revistas, aos poucos surgiram desenhos em espirais, que começavam no limite das folhas e depois fechavam no meio, desenhos de uma memória plástica fugaz, e dobras de revistas, desfeitas página a página, lentamente, e redobradas em perfeita

simetria. Semanalmente tem sessões de fisioterapia e diariamente tem as caminhadas, numa roda circular a qual chamamos de "volta olímpica". O intenso hidratar, que ela a princípio rejeita e bebe de golinho em golinho, chamamos de "uisquinho". E a motivamos a pequenos atos como pentear os cabelos, abotoar a camisola e a comer sozinha. Ações sistemáticas e cotidianas, que restabelecem um novo vínculo amoroso. Aquela mãe companheira, independente e cigana na alma, agora encara seu tempo não dizendo "olha ele lá", "cadê o moço?", e raramente "Vicente" ou "filho", mas sente quando eu viajo, ficando jururu.

Falam da velhice como se os idosos fossem seres alienígenas, cujo comportamento é considerado inoportuno e repetitivo. Paciência é a palavra-chave, e com o Alzheimer temos que elevá-la a mais dois graus.

Disseram que ia ser difícil, mas o que é fácil na vida?

No dia 11, Aida fez 90 anos, sendo 13 convivendo com as ausências.

Nos últimos quatro anos ela se tornou a coluna central desta fase da minha vida. Com ela agrupei pessoas incríveis e amorosas para vivermos juntos, as cuidadoras Dilce, Dalva e Mirane, que são as responsáveis pelo plural de minhas colocações, e das quais também cuido.

A vida segue e é impossível não estar feliz com ela perto, curtindo juntos os milésimos de tempo que ainda temos entre um "uisquinho" e outro.

Fonte: REVISTA O GLOBO-24 de agosto de 2014  
Por Vicente de Mello

■ Missão da APEL  
■ Presença da Aida

pág.:1

■ Entrevista com  
Sr. Rogerio Braz  
(Eletros-Saúde)

pág.:2

■ Memória em  
forma

pág.:5

■ Yoga para a  
Melhor Idade  
■ Serviços  
Jurídicos

pág.:7

■ Historinhas  
da Eletrobras  
Luiz de  
La Mancha

pág.:8

■ Aniversariantes  
Setembro &  
Outubro

pág.:9

■ Seguro de vida  
■ Convênios  
■ Homenagens

pág.:10

# Entrevista com o Superintendente do Eletros-Saúde Sr. Rogerio Braz

Rio de Janeiro, 16 de setembro de 2014

**P**rezado Rogerio, bom dia, informamos que o teor da nossa conversa de hoje será publicado na íntegra no nosso próximo informativo APEL, no final de

setembro / início de outubro, ficando também disponível no nosso site.

Temos conhecimento de que, no momento atual, o Eletros-Saúde (ES) passa por problemas, e temos como objetivos conhecê-los com mais

profundidade para informar aos nossos associados e ver como a APEL pode ajudar no fortalecimento do plano, pois nós, aposentados, sabemos o quanto ele representa para nós.

## A Entrevista

### 1 - Qual é a situação atual do Eletros-Saúde e quais problemas o plano enfrenta neste momento?

RB: – Temos uma situação de manutenção da carteira de usuários. O plano Eletros-Saúde (ES) há cinco anos não consegue ultrapassar a média de 7.800 usuários. O ELETROS-SAUDE é um plano de saúde que trabalha com planos de pós-pagamento, como é o caso da Eletrobras e do Cepel, que assumem o seu custeio e com os planos de pré-pagamento, como é o caso dos Assistidos e dos Vinculados, situação em que é definida uma mensalidade que só pode ser reajustada anualmente, em função da sinistralidade e com base nos custos administrativos. As despesas administrativas são custeadas através de um mutualismo, ou seja, uma contribuição coletiva para benefício de todos os usuários do plano. O custeio das despesas assistenciais é calculado dependendo da sinistralidade (utilização) de cada plano de pré-pagamento. Como não há crescimento da carteira, uma vez que as patrocinadoras não estão admitindo novos empregados, ela não se oxigena com uma massa mais nova, ao mesmo tempo em que há um natural envelhecimento da população. Nossos assistidos vão envelhecendo e, com isso, tendo uma necessidade maior de utilização do plano. Concluindo, temos um número estabilizado de vidas, que envelhece e não se renova em contraponto a uma inflação médica extremamente alta, em função dos avanços tecnológicos e do crescimento das coberturas de procedimentos e eventos de saúde determinados pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), que somos obrigados a seguir. Ou seja, em uma ponta você tem um plano estabilizado que não traz vidas novas e envelhece e, em outra ponta, uma pressão de custos cada vez mais altos. A única alternativa que temos para diluição do custo administrativo e do risco assistencial é o crescimento. Quanto mais vidas puderem diluir o risco assistencial e contribuir para o custeio administrativo, é melhor para o plano e, em consequência, para o usuário.

### 2. Em função do cenário, há um projeto de segregação do Eletros-Saúde. Gostaríamos de saber como anda esse processo e qual a previsão para a cisão efetiva das duas empresas?

RB: – Nós estamos trabalhando com o início do próximo exercício, ou seja, no começo de 2015. As negociações que tinham que existir no que diz respeito à governança e aos demais itens do Estatuto já foram concluídas. Apresentamos versões preliminares deste documento para representantes das empresas patrocinadoras e para os dirigentes da APEL, até que o mesmo estivesse pronto para ser analisado pelo Conselho Deliberativo da ELETROS (CDE). O Estatuto já foi validado pelo Departamento Jurídico das patrocinadoras Cepel e Eletrobras, e o encaminhamento está sendo realizado pelas áreas de Recursos Humanos destas empresas para que seja aprovado pelas respectivas Diretorias. Depois, o Estatuto será formalmente aprovado pelo CDE.

### 3. Depois da aprovação das patrocinadoras, entra o processo de cisão na PREVIC. Qual é o tempo previsto para isso?

RB: – Estimamos que a segregação ocorra no começo de 2015. Mas tudo isso depende do primeiro passo, que é a aprovação do Estatuto. Após esta aprovação faremos a abertura da nova empresa e providenciaremos o registro na Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) entrando com o pedido de cisão junto à PREVIC (Superintendência Nacional de Previdência Complementar). Acreditamos que todo este processo leve cerca de seis meses para estar concluído.

### 4. A iniciativa da segregação se deveu a quê?

RB: – A PREVIC vem tentando de alguma forma fazer com que as Fundações segreguem o risco previdenciário do assistencial. Para as entidades que mantinham planos de saúde, há a restrição do plano ser limitado apenas às empresas patrocinadoras previdenciárias e aos assistidos da Entidade, em gozo de benefício. Portanto, para crescermos, dependemos diretamente das atuais patrocinadoras. Com a segregação, podemos expandir nossos produtos para empresas do segmento de energia. Em resumo, a necessidade do crescimento e a separação do risco são os principais motivos para a segregação..

### 5. Na medida em que ocorre a segregação do Eletros-Saúde e com a consequente inclusão de novos planos, como você analisa a questão do mutualismo dos planos e seus benefícios no que diz respeito ao aspecto administrativo e assistencial?

RB: – Está claro o benefício do mutualismo do ponto de vista administrativo, quanto mais vidas menor será o custo per capita por vida. Agora, do ponto de vista assistencial, o mutualismo é obtido por meio de escala. A escala competitiva permite melhorar as condições negociadas com a rede de prestadores de serviços. É preciso crescer o plano para que, nas negociações com as redes de hospitais, laboratórios e profissionais de saúde, tenhamos tabelas mais favoráveis que nos proporcionem economias que impactem nas mensalidades. O segundo fator a ser levado em consideração é que o crescimento de novas patrocinadoras trará um aumento de vinculados, normalmente usuários mais jovens. O mutualismo acontece nos planos do mundo inteiro com a regra de quem usa menos paga, proporcionalmente, um pouquinho a mais para viabilizar a assistência dos mais idosos, que usam mais o plano. No nosso caso isto ocorre, porque os planos para vinculados e assistidos são de pré-pagamento e o Eletros-Saúde considera o resultado consolidado de ambos quando faz o cálculo atuarial. Em um primeiro momento, os novos vinculados trarão escala competitiva e, em um segundo momento, possibilitarão diluir o custeio no cálculo das mensalidades. Atualmente existem cinco planos: Eletrobras, Cepel, Fundação, Assistidos e Vinculados.

## **6. Essa separação, boa por um lado, preocupa por outro, pois despesas hoje absorvidas pela Eletros (inclusive de pessoal) passarão a ser do Eletros-Saúde. Haverá um equilíbrio nisso?**

RB: – Sim, haverá equilíbrio. Não existe motivo para preocupação, visto que nossa contabilidade já é segregada por lei. Os empregados do Eletros-Saúde e as despesas diretas para operacionalização do plano, já são alocados pela contabilidade num balancete do Eletros-Saúde. Para as despesas compartilhadas, existe um critério de rateio. O que faremos a partir de agora é alocar tudo como custo direto do Eletros-Saúde e isto não deverá impactar significativamente o custeio atual.

## **7. Fala-se que hoje, o Eletros-Saúde tem um déficit da ordem de 3 milhões de Reais. Isso procede? Em caso positivo, como resolver isso? Há alguma previsão de aumento das mensalidades?**

RB: – Na verdade, o último resultado publicado, referente ao primeiro semestre deste ano, apresenta um déficit de R\$ 2.137 milhões. Com a pressão dos custos de julho e agosto, é possível que este número aumente. Este resultado foi decorrente de uma sinistralidade muito alta do plano de assistidos que, neste período, atingiu 115% da arrecadação total de mensalidades pré-pagas. Parte desta sinistralidade está associada a alguns poucos eventos de longa duração, com custo muito elevado. As mensalidades são reajustadas anualmente, em dezembro, com vigência a partir de janeiro. Nós ainda temos mais alguns meses no ano, podendo haver uma recuperação ou piora do cenário. Isto será levado em conta no cálculo atuarial para o reajuste das mensalidades.

## **8. Como anda o processo de expansão de patrocinadora Eletronuclear? Ela já deu alguma resposta oficial?**

RB: – Existia o prazo do Plano de Incentivo ao Desligamento (PID) deles, que era agora em setembro, mas ainda não temos uma resposta oficial. Sabemos que a Real Grandeza está competindo com uma escala muito maior e, consequentemente, um possível custo menor. Assim como nós, a Real Grandeza sabe que volume é importante. Eles, a exemplo de nós, também precisam crescer. Oferecemos vantagens para a Eletronuclear, pois eles estariam trazendo 7.600 vidas para um plano que tem pouco mais de 7.800 vidas. Entretanto, também já enviamos propostas para operacionalização de planos para a Ceron e EPE. Estamos aguardando respostas destas empresas.

## **9. O Eletros-Saúde é o administrador dos planos assistidos e vinculados, Eletrobrás, Fundação e CEPEL. Quais as diferenças entre eles em relação a valores, processamento, custos de processamento, etc... E os pagamentos recebidos da EB, do CEPEL e da Eletros são condizentes com os respectivos trabalhos?**

RB: – Todos os planos são operacionalizados em sua totalidade pelo, de acordo com os regulamentos definidos por suas patrocinadoras. A base dos planos respeita o rol de procedimentos e eventos em saúde da ANS e requer o mesmo volume de processamentos administrativos e operacionais. A diferença é que existem planos pós-pagos e pré-pagos. No pós-pago, a Eletrobras e o Cepel pagam as despesas assistenciais incorridas pela utilização de seus empregados e participam do rateio das despesas administrativas, de acordo com a massa de usuários. Nos planos pré-pagos, o de assume o risco da sinistralidade e calcula atuarialmente as mensalidades levando em conta o rateio das despesas administrativas e os custos assistenciais projetados para este grupo de usuários ao longo de um ano. Sendo assim, entendemos que a alocação de custos é coerente com a utilização de cada plano.

## **10. O Eletros-Saúde tem como participantes os empregados da EB e do CEPEL?**

RB: – Exatamente, assim como os empregados da Fundação, os assistidos, pensionistas e ex-empregados com vínculo previdenciário à ELETROS e os Vinculados até 3º grau de dependência dos Ativos e Assistidos das patrocinadoras da ELETROS.

## **11. Quais as diferenças principais de reembolso entre os planos administrados pelo Eletros-Saúde?**

RB: – Os percentuais de reembolso variam em função da coparticipação, conforme previsto em cada regulamento.

## **12. Sabemos que alguns empregados do Operador Nacional do Sistema Elétrico são usuários do Eletros-**

## **Saúde. Como isso funciona?**

RB: – Os assistidos do ONS podem aderir ao Plano Eletros-Saúde Assistidos. De acordo com o regulamento, todo assistido que mantém vínculo previdenciário com a ELETROS pode ser um usuário do plano de assistidos. Temos também usuários que já eram assistidos da ELETROS e possuíam Eletros-Saúde e mantiveram o plano.

## **13. Sabemos de queixas em relação ao atendimento aos usuários do ES, como, por exemplo, poucas pessoas para atender na hora do almoço, telefones ocupados e/ou recados não atendidos, etc. Sabemos, também, que a eletros estuda adquirir um sistema de atendimento telefônico com maior capacidade. Bom, enquanto isso não acontece, o que pode ser feito ou o que já está sendo feito para melhorar as deficiências apontadas?**

RB: – Hoje o atendimento não é específico do Eletros-Saúde e sim uma área de Relacionamento com o Participante que atende a ELETROS como um todo. O que estamos fazendo é uma divisão na equipe para que nos próximos meses haja um atendimento exclusivo para o Eletros-Saúde (5º andar) e outro para a previdência (6º andar). Acreditamos que esta separação trará resultados positivos já que o atendimento de saúde passará a ser prestado por profissionais treinados exclusivamente para esta atividade, integrados às áreas de auditoria médica, autorização, regulação e reembolso. Quanto à tecnologia, a ELETROS está analisando a possibilidade de ampliar e modernizar o sistema de telefonia. A expectativa é que todas as melhorias para a telefonia estejam mapeadas até o final deste mês e implantadas até o final do ano.

## **14. Hoje o grosso do atendimento é relacionado às questões do Eletros-Saúde? Sendo assim, não haveria um problema: menos pessoas atendendo mais pessoas?**

RB: – Acreditamos que o treinamento, a integração com as demais áreas técnicas do Eletros-Saúde, a revisão de processos operacionais internos, suportados por uma tecnologia adequada, trarão eficiência e melhorias da qualidade do atendimento. Além desses fatores, haverá um processo de transição, com segregação física das atividades de previdência e saúde, sem que ainda se tenha segregado formalmente os CNPJ's, período em que poderemos avaliar melhor essa questão e as necessidades futuras. Nesta fase, nada impede que as atendentes da previdência supram a área de saúde nos momentos de pico de atendimento.

## **15. E também, Rogerio, sobre uma certa dificuldade em falar com você, quer dizer algo a respeito?**

RB: – Foi muito bom vocês abordarem este assunto, porque às vezes estas situações geram mal entendidos. Um superintendente tem uma carga enorme de responsabilidades, mas isto não impede que eu atenda um usuário, desde que ele esteja agendado. Dificilmente se alguém chegar sem agendamento estarei disponível. Não porque eu me ache muito importante e me recuse, mas sim porque certamente estarei envolvido em reuniões ou assuntos programados, inerentes à operação do plano, cujo maior beneficiário é o próprio usuário. Sempre que houve necessidade de qualquer usuário falar comigo – e não foram poucos aos longos destes anos-, eles foram atendidos mediante um agendamento prévio. Ainda assim, se alguém chegar sem agendamento, e eu estiver disponível, vou atender. É preciso que os usuários entendam que a equipe do Eletros-Saúde está pronta para resolver as demandas que surgirem envolvendo os 7.800 beneficiários do plano.

## **16. Algumas pessoas reclamam bastante do processo de autorizações. Dizem que demora, que muitas vezes não há médico para autorizar. O que você tem a dizer a respeito?**

RB: – As autorizações tem um prazo previsto em regulamento e não atrasamos os prazos preestabelecidos. Mas não é o caso da emergência. Nestas situações, basta que o usuário se dirija à rede credenciada, que ele será atendido e a gente negocia e assume os custos envolvidos. As autorizações são processos eletivos e como tal, precisam de um prazo, pois algumas situações envolvem validação e cotação de materiais como próteses, que podem custar mais de R\$ 200 mil. Ou seja, precisamos de tempo para ir ao mercado buscar uma segunda opinião e negociar com fornecedores. Este prazo é importante para proteger o usuário de procedimentos clinicamente e tecnicamente não recomendados, além de permitir negociação de valores mais competitivos, para que o plano incorra com o menor custo.

**17. Sobre os reembolsos, numa determinada época, houve o compromisso de pagamento em até 7 dias úteis, coisa que hoje não acontece. O que está sendo feito para melhorar essa situação?**

RB: – A grande maioria das solicitações de reembolso é atendida em até 7 dias úteis. Há alguns motivos que podem fazer o reembolso atrasar: alguma documentação que não foi entregue, uma assinatura que faltou, ou algo que necessite de uma análise específica. Isso sem falar que temos um volume elevado de reembolsos superando 2.500 requisições mensais. Recentemente, ocorreu um acúmulo de processamento de reembolso, já devidamente regularizado, decorrente de liberações dos empregados em função da Copa do Mundo.

**18. Os valores reembolsados por consultas representam cerca de 1/3 a 1/4 dos valores pagos aos médicos pelos usuários. Há alguma chance disso melhorar?**

RB: – O valor pago pelo reembolso segue uma tabela negociada com o Conselho Regional de Medicina e pela instituição de classe à qual o Eletros-Saúde é afiliado: a Unidas. Os Assistidos possuem o maior reembolso de consultas médicas recebendo 2,1 vezes o valor de tabela. Os médicos determinam seus honorários com base naquilo que entendem remunerar suas especialidades, havendo uma grande oscilação de valores. Alguns médicos, ainda que não credenciados, aceitam receber o valor pago pelo convênio. Outros não. No que compete ao Eletros-Saúde, buscamos ampliar a rede de credenciados para que o usuário tenha acesso a profissionais capazes de atender às suas necessidades.

**19. Quanto à rede credenciada, na sua opinião, ela está bem dimensionada em relação à quantidade, qualidade e localização geográfica??**

RB: – O trabalho dedicado, ano após ano, tem garantido o crescimento racional da nossa rede, que conta com hospitais, laboratórios e clínicas especializadas de excelência em toda cidade do Rio e no Grande Rio e, ainda, oferece convênios de reciprocidade para o território nacional. No entanto, reconhecemos que existe uma carência de credenciados em consultório médico, situação esta não restrita ao universo do Eletros-Saúde. Cada vez mais aumenta o número de médicos que não aceitam planos de saúde de pequeno porte. Aqueles que se credenciam junto a operadoras de saúde, esperam como contrapartida, um volume de atendimentos que compense os custos indiretos gerados. Portanto, esta também é uma questão que tende a médio e longo prazo ser minimizada com as mudanças que estão por vir e com o crescimento no número de usuários decorrente das mesmas. Entretanto estamos com o credenciamento aberto para as especialidades médicas o que poderá ser feito seguindo as orientações publicadas no portal do Eletros-Saúde [www.eletrossaude.com.br](http://www.eletrossaude.com.br).

**20. Na sua opinião, também, a cobertura do Eletros-Saúde para as intervenções de assistência à saúde é adequada em termos da diversidade dessas intervenções e respectivos valores vis-a-vis o que o mercado oferece?**

RB: – Como já falamos anteriormente, existe uma padronização de coberturas, previstas no rol da ANS como base para todos os planos novos. O plano Eletros-Saúde Assistidos oferece cobertura integral para quimio e radioterapia, hemodiálise, internações sem franquia. Existem ainda as coberturas adicionais, como 27 procedimentos de odontologia, reembolso para medicamentos, óculos e próteses corretoras para audição, por exemplo.

**21. A questão agora é a da existência de aposentados sem condições financeiras para pagar a mensalidade do plano. Sabemos que a FABES atua nesse segmento através do PAM – Programa de Auxílio à Mensalidade, mas que pelas suas limitações processuais e de recursos financeiros tem uma capacidade de atendimento reduzida. Sabemos também que o projeto AMAP, que visava também ajudar aos aposentados a pagar as mensalidades do plano, discutido por muitos anos na**

**diretoria da EB e no seu conselho de administração, não foi adiante. Assim, uma pergunta: O Eletros-Saúde não poderia criar modalidades alternativas no seu plano, com custos menores e algumas restrições de atendimento, para que essa gama de pessoas sem assistência médica, tenham possibilidade de tê-la?**

**E ainda, o Eletros-Saúde ou a Eletros sabem do total de aposentados, quantos estão nessa situação?**

RB: – Não temos o registro de quantos aposentados estão nessa situação. Só as pessoas que nos procuram. Tentamos conhecer o caso e encaminhámos à FABES e, o que acontece é que, na análise sócio financeira é identificado que a pessoa teria condições de arcar com o custo do plano e, neste caso, o benefício do Programa de Auxílio à Mensalidade (PAM) não é concedido. O que ocorre atualmente nos planos de saúde são coberturas universais – a única mudança é no tipo de internação, de mudança de quarto para enfermaria, por exemplo, o que impacta muito pouco nas despesas assistenciais, porque as demais coberturas do rol mínimo da ANS não podem ser alteradas. Além do mais o volume de usuários inviabiliza atuarialmente qualquer remodelagem de planos. Quem não tem o plano poderá procurar a FABES para ver se se encaixa dentro das regras de elegibilidade do PAM.

**22. Uma questão que nos ocorreu agora, acreditamos que existe uma confusão para as pessoas que têm dois planos e como podem utilizar os dois.**

RB: – Independente se for o Bradesco-Plasas ou outro plano, o regulamento permite que a pessoa faça complementação de reembolso para honorários médicos. Se a pessoa vai fazer um procedimento eletivo ou às vezes emergencial, ela deverá solicitar autorização ao plano pelo qual vai fazer a internação e solicitar a autorização ao Eletros-Saúde para se habilitar à complementação de reembolso de honorários. Esta regra está prevista no regulamento e o limite do reembolso será o valor efetivamente pago pelo usuário.

**23. O que você destacaria como as suas principais realizações desde que assumiu a superintendência do ES?**

RB: – Acredito que durante os meus quatro anos no ES, as principais realizações da gestão foram: a regulamentação dos planos, a definição de diretrizes institucionais para o Planejamento Estratégico, a implantação de um sistema informatizado de gestão de saúde e do Portal Corporativo, a adequação dos planos à Resolução Normativa RN 254 da ANS e o atingimento de boas avaliações no IDSS (Índice de Desenvolvimento da Saúde Suplementar), que avalia a qualidade das operadoras dos planos de saúde.

**24. Rogério, nós da APEL, sabemos das nossas limitações enquanto instituição, mas sabemos também que podemos lutar e o faremos se necessário for, para o fortalecimento do ES, pois algumas pessoas talvez não saibam e outras não lembrem, mas o Eletros-Saúde foi criado pela Eletrobras para possibilitar que seus empregados ao se aposentarem, pudessem manter um padrão de acesso ao atendimento à saúde, como o que tinham enquanto empregados na ativa. Então, agora, o que podemos fazer para isso?**

RB: – Cabe ao usuário ser um parceiro e um fiscal do seu plano, não permitindo que a Rede Credenciada o induza ao uso indiscriminado de todas as soluções disponíveis no mercado. O que precisamos fazer é gerenciar os nossos eventos em saúde de modo adequado para garantir que a massa toda seja beneficiada. Nossa intenção é tentar gerir da melhor forma possível, mas isso tudo é infrutífero se não tivermos a compreensão do nosso usuário no sentido de que ele utilize o nosso plano com consciência. Cada vez mais o Eletros-Saúde depende da utilização racional dos recursos que possui, uma vez que é uma entidade sem fins lucrativos e com recursos limitados às mensalidades. Agradeço à APEL por esta entrevista, acredito que os esclarecimentos e orientações aqui prestadas já serão de muita ajuda para o plano.

Rogério, obrigado pelas respostas. Nosso informativo e nosso site estão à disposição do Eletros-Saúde como veículos divulgadores de informações úteis aos nossos associados.

**Entrevistadores:** Fernando Antonio Lopes – *Diretor da APEL*  
José Luiz Ramos Trinta – *Presidente da APEL*

# Memória em forma

**Alimentação saudável, exercícios físicos, jogos e aprendizado de idiomas colaboram para o bom funcionamento do cérebro.**

**C**onsiderado o principal órgão do corpo humano, o cérebro precisa ser constantemente trabalhado com estímulos para não perder sua capacidade produtiva. Estudos recentes sugerem que é possível manter um bom desempenho do cérebro mesmo com o envelhecimento. Algumas habilidades, como a capacidade de resolvermos problemas, atingem seu ápice entre os 40 e 60 anos. Mas, então, o que fazer para estimular o cérebro? Uma das atividades propostas pelos especialistas é a prática de exercícios, que desenvolve novos neurônios na região do cérebro responsável pela memória.

A boa notícia é que não é preciso correr uma maratona para estimular a memória. Uma caminhada de trinta minutos, três vezes por semana, já faz uma grande diferença. Os benefícios são a melhoria da saúde, o retardamento do envelhecimento, o aumento dos circuitos e a redução dos riscos de perda da memória e de atenção. No entanto, ressalta o neurologista Ivan Okamoto, pesquisador do Instituto da Memória da Universidade Federal de São Paulo, os idosos precisam começar a se preocupar com o cérebro e a memória bem antes, ainda na fase adulta

“Embora a perda de memória não seja considerada um fator inextricável associado ao envelhecimento, o ideal é que por volta dos 40, 50 anos a pessoa fique atenta ao controle dos fatores de riscos para colherem os benefícios mais tarde. Se a pessoa levou uma vida sem cuidados, tudo isso pode impactar a memória lá na frente. Quanto mais precoce for o diagnóstico e a prescrição do tratamento, mais fácil será deter a evolução da perda da memória”, alerta Okamoto.

## Atividades estimulam a memória

Se o exercício físico não for de agrado, diz o neurologista, há também opções, como ler, cantar, fazer contas, assistir filmes e aprender idiomas. Ou, então, exercitar o cérebro com jogos do tipo passatempo, que afiam a mente e colaboram para retardar os problemas de memória. Segundo ele, falar de atividade preventiva é criar mecanismos para o cérebro conseguir suprir e contornar uma dificuldade no futuro. “É bom apostar em atividades estimulantes em vez de investir em exercícios destinados apenas a melhorar o desempenho cognitivo. A complexidade da tarefa é que vai fornecer mais dados e habilidades, tanto motoras quanto sensoriais e sensitivas. Melhor do que fazer palavras cruzadas é aprender uma língua estrangeira. Melhor do que jogar xadrez é navegar na internet”, aconselha.

Segundo Okamoto, o importante é viver em um ambiente estimulante e procurar sempre adquirir novas habilidades. “O relacionamento social com a família e os amigos é outra maneira de estimular o cérebro. Isso mantém a atividade intelectual e emocional”, afirma.

Outro ponto levantado pelo especialista é que a perda de memória por si só já é um sinal de que o cérebro não está funcionando bem, principalmente em situações que causam impacto no dia a dia. “Por exemplo, quando se faz uma lista de compras para ir ao supermercado e a pessoa acaba esquecendo um item ou a própria lista em casa; quando se esquece uma panela no fogo e senhas importantes. Essas e outras coisas pequenas do cotidiano devem ligar o alerta das pessoas para a necessidade de buscar um profissional qualificado, como um neurologista, geriatra ou clínico”, orienta.

## Jogo da AMBEP ajuda leitores no raciocínio

Publicado bimestralmente na seção Passatempo da Revista da AMBEP, o jogo Raciocínio Aritmético foi criado pelo associado e vice-presidente Omar Cardoso Valle, que observou a necessidade da publicação ter uma coluna especializada em lazer para atrair mais leitores. Mesmo sem experiência na elaboração de passatempos do tipo, mas com grande vontade de ajudar, Omar considera a atividade uma ótima oportunidade para os associados e familiares usarem mais o raciocínio e estarem atentos às atividades do dia a dia.

“Meus passatempos mais apreciados são as palavras cruzadas e a leitura de livros que, não sendo didáticos, tragam mais conhecimentos históricos e/ou científicos. Não tenho dicas para a terceira idade ficar com uma boa memória. Mas os entendidos dizem que é muito importante se manter sempre alerta para os acontecimentos nas atividades do cotidiano, prestando atenção e memorizando os objetos e detalhes do ambiente onde estiver”, aconselha Omar.

Outro fator que ajuda o bom desempenho do cérebro é uma alimentação saudável, que deve ter atenção especial desde o café da manhã. A junção de pão integral, frutas e glicose, segundo os especialistas, colabora muito para o bom desempenho do cérebro. No almoço ou no jantar, é recomendável introduzir peixes à alimentação ao menos três vezes por semana. Os peixes, principalmente o salmão, a sardinha e o arenque são ricos em ômega 3 e contribuem para uma boa memória. Quanto à ingestão de líquidos, é fundamental a diminuição de refrigerantes e estar atento para a presença de produtos químicos em algumas marcas de água mineral. Dê preferência a beber águas engarrafadas ou purificadas por meio de filtros que retenham os metais pesados.

## As quatro fases da memória

- 1 Atenção:** é fundamental para iniciar o processo de memorização. O cérebro tenta se anteciper para adivinhar o que vai acontecer.
- 2 Compreensão:** compreender a informação é entender a lógica, as conexões das informações. Você tende a memorizar com muito mais facilidade a informação que entende e não a que decora.
- 3 Armazenamento:** internet, livros, jornais e novas ferramentas de comunicação trazem mais informações para o nosso cérebro, mas o homem sempre vai ter acesso a muito mais informações do que o cérebro consegue armazenar.
- 4 Recuperação:** nosso cérebro hierarquiza as informações e a recuperação é a prova disso. Associações como cor, cheiro e som dão pistas para chegarmos à informação de que precisamos lembrar e facilitam a recuperação.

## Problemas que afetam a memória

- Diabetes
- Colesterol alto
- Hipertensão
- Ingestão de álcool
- Consumo de drogas ilícitas
- Uso de cigarro

## Atitudes para exercitar o cérebro e a memória

**Assistir filmes:** comédias românticas podem até ser bastante divertidas. No entanto, nada como um bom filme de suspense ou com viés psicológico para treinar a sua mente. Sentir-se preso ao enredo e buscar soluções para os problemas da trama são ótimos exercícios para o cérebro.

**Ler:** a leitura é um exercício maravilhoso para o cérebro. conhecimento de novas palavras e o nível de envolvimento que você tem com a história fazem bem não só para a sua memória, mas também para a criatividade.

**Fazer contas:** tente fazer as contas no papel. A calculadora nos deixa preguiçosos e, com o tempo, o cérebro perde a habilidade de fazer exercícios simples de lógica, como adições e subtrações.

**Tecnologia:** um bom exercício é abrir mão de “facilitadores”, como sites de pesquisa, agenda de celular e lembretes de tarefas e tentar lembrar de nomes, telefones e eventos usando a ferramenta mais preciosa de todas: o cérebro.

**Cantar:** tentar acompanhar as letras mentalmente é algo bastante benéfico para o cérebro, especialmente se for uma canção que você não ouve há muito tempo. Dessa forma você exercitará a sua memória e, de quebra, pode treinar o domínio de um idioma estrangeiro quando se tratar de músicas internacionais.

## Nutrientes bons para o cérebro

A nossa alimentação pode ser fundamental para que tenhamos uma boa memória. Por isso, comer de forma balanceada frutas, legumes, verduras e cereais com os nutrientes corretos pode permitir envelhecer de forma mais ativa e saudável.

- **Zinco, Selênio, Ferro e Fósforo:** sais minerais que participam de inúmeras trocas elétricas e mantêm o cérebro acordado e ativo (elétrico). Presente em todas as sementes e grãos, em raízes e nas folhas verde escuras e em iogurtes.
- **Vitamina E:** tem poderosa ação antioxidante. Presente em todas as sementes e grãos, como também em óleos vegetais prensados a frio.
- **Vitamina C:** também tem ação antioxidante. Está presente nas sementes frescas e cruas que foram pré-geminadas, assim como na maioria das frutas.
- **Vitaminas do complexo B:** regulam a transmissão de informações (as sinapses) entre os neurônios e estão presentes nas sementes e nas fibras dos alimentos integrais e proteínas.
- **Bioflavonoides:** são polifenóis com forte ação antioxidante. Além das sementes, são encontrados também no limão, nas frutas cítricas, na uva e nas folhas verde escuro.
- **Fitosteróis:** é um estimulante poderoso do sistema de defesa do organismo, reduzindo proliferação de células tumorais, infecções e inflamações. Também está presente em todas as sementes e grãos e em óleos vegetais prensados a frio.

- **Fosfolipídeos (entre eles a Lecitina):** participam na recuperação das estruturas do sistema nervoso e da memória. Esses nutrientes são encontrados em todas as sementes e grãos (predominância na soja) e em óleos vegetais prensados a frio.
- **Ômega-3:** funciona como um anti-inflamatório poderoso, evitando a morte dos neurônios. Existem somente três fontes: os peixes de águas frias e profundas e as sementes de linhaça e primula.
- **Carboidratos:** a glicose é a energia exclusiva do cérebro. Por isso, quando ficamos muito tempo sem comer carboidratos, diminuimos a atividade mental. Carboidratos complexos (pão, batata e grãos) são absorvidos mais lentamente, fornecendo energia de forma regular. Já o açúcar dos doces é absorvido tão rapidamente que é armazenado como gordura, sem fornecer energia de modo constante.
- **Cafeína:** café e chá verde são potentes estimulantes do sistema nervoso central. Tem efeitos positivos, como aumento da disposição física e diminuição do sono. Em excesso, causa danos à memória.
- **Triptofano:** é um aminoácido que atua no sono e na performance cerebral. Pode ser encontrado no leite, no queijo branco, nas carnes magras e nas nozes.

# Yoga para a Melhor Idade

A terceira idade hoje em dia chamada de "a melhor idade" exige cuidados especiais. Na verdade, quanto mais idosos ficamos mais necessitamos de cuidados, o metabolismo diminui tudo fica mais lento.

O corpo começa a dar problemas devido a uma alimentação incorreta, má postura, opções de vida nem sempre saudáveis ou mesmo o próprio processo de envelhecimento. Mas na verdade a melhor idade deveria ser chamada a idade da sabedoria Um período onde a pessoa já criou seus filhos, já foi à luta da realização dos seus desejos, suas obrigações sociais, seus deveres com a família, seus estudos e encontrou o seu caminho espiritual. Neste momento mais livre a pessoa poderia se dedicar a si mesma e compartilhar com netos, amigos e familiares o seu conhecimento e experiências adquiridos ao longo dos anos.

Entretanto no ocidente, nesta idade as pessoas que tem um emprego se aposentam e ficam em casa vendo televisão, em alguns países vão para retiro de idosos, seus serviços não são mais requisitados, as crianças estudam horário integral e os avós não cuidam mais delas enquanto os pais trabalham.

Geralmente pessoas nessa idade têm tendência a osteoporose, osteopenia, devido a falta de pegar sol e caminhar, artroses, artrites, devido em muitos casos ao excesso de glúten, normalmente à falta de exercícios, diabetes, geralmente por causa do abuso do açúcar refinado, hipertensão, quase sempre por excesso de sal, colesterol alto, por excesso de gordura na alimentação e vida sedentária. A maior parte dos desequilíbrios são devidos à uma alimentação incorreta e falta de exercícios adequados e também, a um estado de desequilíbrio emocional.

No oriente os idosos são mais respeitados e eles tendem a ser mais saudáveis, a família mais unida e sua sabedoria respeitada. Alguns tomam sanyasi, que quer dizer tornam-se iniciados num processo religioso e se retiram para os Himalaias, montanhas no norte da Índia aonde vivem homens sábios, com muitos templos e ashrams, em busca da sua iluminação, seu encontro com Deus.

Mas nem todos conseguem constituir uma família, e ser felizes, ter um caminho espiritual, se sentir realizados ou envelhecer de forma saudável.

Acredito que a prática do yoga e alimentação mais saudável com o auxílio das terapias ayurvédicas a dietética, que propõem uma vida mais equilibrada e a respeitando a qualidade individual de cada ser podem ajudar nesse processo.

Antes de qualquer prática necessitamos de fazer uma avaliação do aluno, no caso da melhor idade considerada acima de uns 65 anos. Nesta fase o cuidado é redobrado, pois geralmente o comprometimento físico é maior e o emocional também Os professores de yoga devem ter mais cuidado quando dão aula s para esta idade.

A prática de yoga deve ser mais tranquila, posturas que trabalhem o aquecimento das articulações como a pavana muktasana. A prática de yoga com uso de cadeiras e da parede é interessante, pois muitos tem pouco equilíbrio e sofrem quedas constantes.

O relaxamento do yoga nidra, o sonho do yogue, para aliviar traumas com temas específicos também para relaxar, uma boa dica para insônias neste período. A meditação para fortalecer o contato com Deus, a espiritualidade, aclamar a mente e tranquilizar a alma, no silêncio da madrugada, como fazem os yoguis na Índia, como dizia Paramahansa Yogananda, meu mestre, através da concentração no terceiro olho, o ponto entre as sobrancelhas e a realização de respiração adequada, os pranayamas.

Dicas ayurvédicas para o rejuvenescimento serão bem vindas, pois são boas para rejuvenescer e de cuidado. Receitinhas de chás afrodisíacos animadores, assim como sugerir mudanças de hábitos, como uma caminhada matinal. Estudar filosofia para estimular e manter a mente ativa deve ser aconselhado. Praticar a caridade, servir ao próximo é sempre gratificante. Pois é dando que se recebe. E é trocando que nos sentimos mais queridos e menos solitários.

AS TA NA MA. Nascer, crescer, viver, morrer e transcender, é um processo natural que todos participamos, que possamos passar por todas essas fases com tranquilidade usando sempre nossa sabedoria! Namastê!

Por: Sheila Quintaneiro - Jornal PRANA - Mai/2014

## Serviços Jurídicos

Atendendo à solicitação de associados, expressa em pesquisa de satisfação promovida pela APEL, listamos, abaixo, escritórios de advocacia nas áreas trabalhista, previdenciária e tributária que manifestaram interesse em atender diretamente aos nossos associados em ações individuais ou em grupo e concordaram em não receber qualquer remuneração pela consulta inicial/orientação sobre a viabilidade dos pleitos.

### Áreas Trabalhista, Previdenciária e Tributária

**Antonio Vieira Advogados Associados (\*)**

**Advogado Luiz Antonio Alves Gomes**

Av. Rio Branco, 311 grupo 616

Centro, Rio de Janeiro, RJ

Tel: 2262-2626

(\*) As consultas deverão ser feitas por escrito para o

e-mail [luiz@antoniovieira.com.br](mailto:luiz@antoniovieira.com.br).

A resposta será fornecida eletronicamente.

**Mauad & Ramos Advogados Associados S/C**

**Advogada Maria Amélia C. Lima Mauad**

Av. Presidente Vargas, 482, grupo 1601

Centro, Rio de Janeiro, RJ

Tel: 2253-1245

E-mail: [mraa@uol.com.br](mailto:mraa@uol.com.br)

### Área Tributária

**Catramby & Ganin Advogados Associados**

**Advogado Alexandre Garcia Ganin**

Av. Franklin Roosevelt, 23, salas 910 e 911

Centro, Rio de Janeiro, RJ

Tel: 2524-5878 / 2533-2429

E-mail: [cdgganin@nextcon.com](mailto:cdgganin@nextcon.com)

**Área Tributária  
(vinculada a previdência complementar)**

**Catramby & Ganin Advogados Associados**

**Advogado Alexandre Garcia Ganin**

Av. Franklin Roosevelt, 23, salas 910 e 911

Centro, Rio de Janeiro, RJ

Tel: 2524-5878 / 2533-2429

E-mail: [cdgganin@nextcon.com](mailto:cdgganin@nextcon.com)

O texto abaixo é continuação do relato escrito pelo nosso colega Luiz de La Mancha, publicado no número anterior do APEL Notícias. Os colegas que desejarem publicar suas

histórias ocorridas na Eletrobras, no Cepel ou na Eletros devem encaminhar seu material para a APEL, Av. Presidente Vargas, 962, cobertura, ou para o email [secretaria@apelonline.com](mailto:secretaria@apelonline.com).

## FORTALEZA/RUSSAS/JAGUARIB E/ALTO SANTO

Para chegar a Alto Santo, fui de ônibus para Russas e Jaguaribe, onde pernoitei. Não havia condução para Alto Santo de Fortaleza. Soube de um jipe que fazia o percurso diariamente, passando bem cedo pelo Hotel Duas Irmãs. Precisava de sorte para conseguir lugar entre os quatro do veículo.

Passava das 13 horas quando o jipe apareceu. Não tinha capota. Ocupei o banco do carona. No banco de trás viajavam três homens que conversavam sobre táticas de como ganhar dinheiro com investimentos feitos com empréstimos bancários na inflação.

Sáímos comendo poeira. Na estrada um caminhão tomou a dianteira levantando uma nuvem que dificultava a visão. Não dava qualquer chance de ser ultrapassado. Senti-me obrigado a exigir do motorista que deixasse o caminhão se distanciar. Estávamos sufocados pela poeira.

Chegamos por volta das 16 horas. Todos estavam cobertos de poeira, completamente marrons. Eu tinha a boca e narinas ressecadas. Paguei a passagem e o jipe foi em frente com os demais passageiros. No pobre casebre pousada, um homem rude servia cubos de gelo com groselha, a algumas crianças. A imitação de picolé era produzida numa velha geladeira a querosene.

Com cara fechada o homem falou que a dormida seria R\$ 10,00. Ganhei uma rede suja. A casa não tinha piso. Na entrada havia um balcão de caixotes, empilhados. Atrás aberturas para os cômodos, sem portas. Nas paredes muitos ganchos para redes. Severino parecia de mal com a vida, semblante fechado, mal humor. Perguntei por um banho e grosseiramente recebi como resposta que teria que ir a um açude 3 km distante. Perguntei se haveria jantar e ele disse que não podia garantir.

Nos arquivos do CNAEE a concessão era da Igreja. Deixei minha mala no chão de terra do quarto e a rede de dormir pendurada. Fui até a Igreja que estava fechada. Uma pessoa que passava informou que a Prefeitura assumira a distribuição. Na Prefeitura o expediente tinha encerrado às 16 horas. Procurei contato na casa vizinha onde por sorte morava a Secretária do Prefeito. Ela prontamente concordou em me atender. Abriu a porta do prédio do órgão e colocou a disposição a modesta documentação sobre o faturamento do fornecimento de energia. Mais uma vez apropriação indébita, ainda que de valores irrisórios. Levantei os débitos. A Secretária assinou os termos, já que o Prefeito não estava na cidade. Disse que soubera das grosserias do hospedeiro. Desculpando-se, serviu-me um suco de caju que aceitei sem coragem de desconfiar das condições da água. Passou-me uma toalha, sabonete e uma cuia. Falou que eu podia tomar banho no banheiro da Prefeitura. Não tive tempo nem coragem para rejeitar. Levando-me para um salão, apontou para a porta aonde era o banheiro. Antes de sair, garantiu que eu poderia ficar a vontade no ambiente podendo usar uma cadeira para colocar a roupa e o material de trabalho. Encabulado, desconfiado, temeroso, tirei a roupa. No diminuto banheiro, a pouca luz elétrica mostrou um jarro de barro de mais de 1 metro de altura e a latrina sem tampo nem descarga. Busquei a água com a cuia. Uma nuvem de mosquitos esvoaçou do vaso. Olhei para a água na cuia e fiquei chocado. A água estava com fragmentos diversos de plantas e outras sujeiras, cor acinzentada. A bela gentileza era o que tinham de melhor para oferecer, era com o que

conviviam. Esta conclusão impedia-me de voltar atrás. Joguei no corpo, do pescoço para baixo, a água temerosa. A poeira em algumas partes do corpo era tanta, que se transformava em lama escorregadia, não dando chances para o sabonete. Temi jogar aquela água no cabelo e no rosto. Os fragmentos variavam a cada cuia. Nunca tomei um banho com tanta repugnância. Depois que me enxuguei, usei a toalha úmida e muito encardida, no rosto e no cabelo, na falsa esperança de que seria precaução contra doença de pele. A toalha ficou toda manchada de barro, um trapo muito sujo. Deixei-a na cadeira por vergonha e absoluta falta de coragem de devolvê-la nas mãos da Secretária. Por sorte não havia espelho que pudesse me escandalizar com a provável aparência após o banho. A roupa foi a mesma da viagem, apenas sacudi a poeira. Despedi-me da Secretária sensibilizado e muitíssimo agradecido.

Já na rua fui abordado por um senhor. Disse ser responsável pelo setor dos Correios da cidade. Falou que estava presente quando o hospedeiro Severino me tratou mal não só para com o banho como também para o preparo de refeição. Por isso pedira à esposa que fizesse um jantar. Acrescentou que ficaria honrado se eu fosse até sua casa jantar em Família. Fiquei emocionado, sem coragem para rejeitar tanta gentileza. Teríamos até às 20:30 horas para dar tempo de voltar e ainda pegar a iluminação que seria desligada às 21 horas. Frango, batata, arroz e farinha foram a deliciosa comida. Como a convivência em família me fez bem. Os dois filhos e a esposa de José nada falaram à mesa. José repetiu a tradicional pergunta sobre a possibilidade da energia de Paulo Afonso chegar ao Município. Profetizei que sim, sem prazo definido. Ele confirmou a informação de que no dia seguinte, sem hora definida, haveria um ônibus que passaria pela cidade com destino a Limoeiro do Norte.

A preocupação com o roteiro, condução e perspectivas, talvez estresse, me desligavam dos compromissos sociais. Creio que, por isso, não tive o cuidado de anotar os nomes e endereços das pessoas que fizeram os favores do banho e do jantar no seio de uma família. Não me perdôo por perder o contato com gente tão maravilhosa. Escrevi para a Prefeitura de Alto Santo contando o ocorrido e pedindo nome do Prefeito, Secretária e responsável pelos correios em agosto de 1966, mas não tive resposta.

Quando voltei para a hospedagem, fui mais uma vez recebido mal pelo hospedeiro Severino. Brabo, quase me agrediu por ter faltado ao jantar para o qual não se comprometera. Cobrou R\$ 8,00 pelo jantar. Paguei R\$ 10,00 e mais R\$ 10,00 pela suja rede.

Foi uma péssima noite. Dormi mal. O teto sem forro, o muro separando os cômodos, o chão de terra, um forte ronco, a rede e a fobia pela escuridão, me perturbaram e me causaram insônia. Fui tomar café num bar onde o ônibus pararia. Depois de mais de 5 horas de espera, estacionou um caminhão Pau de Arara com a notícia de que o ônibus dera “prego”. O concerto do ônibus dependia de peça a ser transportada de Fortaleza, sem previsão para voltar a circular. O motorista do caminhão propôs transportar os passageiros do ônibus na carroceria onde já estavam passageiros das cidades anteriores, caixotes, malas e matulões. Sem pestanejar fui juntar-me aos passageiros na carroceria. Apesar de transportar crianças e senhoras, o veículo não tinha bancos. Todos se seguravam com dificuldades, torcendo para que o motorista dirigisse devagar. Sustos, desequilíbrios e muita poeira marcaram o trajeto. Os próprios pneus do velho caminhão se encarregavam de lançar a poeirada pelas frestas da carroceria diretamente para os passageiros.



# Aniversariantes

## Setembro

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>1</b> Eva Maria de B. Goncalves<br>Fernando de Souza Midão  | <b>11</b> Arlene Pizani G. de Goes<br>Norma Suriani   | <b>17</b> Álvaro Marinho Martinez<br>Edgard de Oliveira<br>José Frederico Arjona<br>Maria Beatriz C. O. Almeida        | <b>23</b> Geni Silva Linhares<br>Izaura Martins Brochado<br>Mara Araujo<br>Paulo Silveira Martins |
| <b>2</b> Thierry de Andrade Ribeiro  | <b>12</b> Diva Perez<br>Paulo Cesar L. Sampaio<br>William Cruz Loureiro   | <b>18</b> João Genaro de Aguiar<br>Luiz Sebastião Costa<br>Nelson de Paiva<br>Ruy Reis Tapioca                         | <b>24</b> Ademir de Andrade<br>Almyr Borges da Silva<br>Maria Helena B. Silva de Sa               |
| <b>4</b> Eliani Silva Faissal<br>José Fernando da Silva<br>Maria Luiza do Nascimento   | <b>13</b> James Bolívar L. de Azevedo<br>Loris Gotuzzo de Souza<br>Neyde da Cruz Silva<br>Orlando Wissita de Souza  | <b>19</b> José Januario de O. Costa<br>Maria Ines V. do Couto<br>Maria Teresa Fernandes Serra                          | <b>25</b> Elisa Maria de Paiva Carneiro<br>Marina de Fatima M. Vourakis                           |
| <b>5</b> Lilia Batista Mendes<br>Mari Estela Alves O. G. Pinto<br>Marilda Rocha N Ribeiro  | <b>14</b> Edio Bandini<br>Edison da Costa Jesus<br>Lauro Vastella   | <b>20</b> Fernando Fonseca Menezes   | <b>26</b> Jesus dos Anjos Rosario<br>Jorge de Azevedo<br>Paulo Cesar P. de Almeida                |
| <b>6</b> Fabiano Teixeira da Silva<br>Maria de Fatima M Carvalho   | <b>15</b> Augusto de Castro Filho<br>Luciano Carneiro Santiago  | <b>20</b> Francisco Pereira Lima<br>Lelio Castelao<br>Rose Marie Vajgel Pinto  | <b>27</b> Gervanice Carlos Lima<br>Maria Ramalho Albuquerque<br>Olimpio Rodrigues Castelo         |
| <b>7</b> Raul Nazario de Oliveira  | <b>16</b> Amauri Vieira Pereira<br>Carlos Alberto de C. Afonso<br>Carlos Pinheiro dos S.B. Neto<br>Gracinda Honório Soares<br>José Carlos Pereira de Mello<br>Roberto Augusto Lopes | <b>21</b> Jonas Valdino Almeida<br>Maria da Penha N. Lima  | <b>28</b> Cláudio M. Gomes Carneiro<br>Francisco das Chagas Sales<br>Luiz da Luz Barreto          |
| <b>8</b> Helio da Silva Barbosa  |   | <b>22</b> Dilo Pereira Vallim<br>Joséphina do Carmo Garcia<br>Luiz Carlos D. dos Santos<br>Roberto Martiniano F. Mello | <b>29</b> Carlos Roberto da Silva<br>Maria Delmira de Oliveira<br>Raimundo Miguel Saraiva         |
| <b>9</b> José da Costa Martins   |   |  | <b>30</b> Eulalia Fernandes S. Bayeux<br>Regina Célia S. de Navarro                               |
| <b>10</b> Elinei Winston Lima da Silva<br>José Jorge dos Santos<br>Luiz Carlos da Cunha Silveira<br>Nelson Farhat<br>Pedro da Rocha Leal<br>Ronaldo de Souza e Silva |   |  |   |

## Outubro

- |  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <b>1</b> Arye Telles de M. Carneiro<br>Ricardo Pereira de Andrade<br>Ubirajara Pacheco dos Santos  | <b>10</b> Fernando Aquino Viotti<br>Lucia Maria G. de Alcantara   | <b>19</b> Adilson Ciriaco de Marins<br>Antonio Nazareth da Silveira<br>Darcy Cordeiro de Oliveira<br>Eduardo José B. Carvalheira  | <b>25</b> Eduardo A. G. de Assumpção<br>Fani Baratz<br>Iolete Santiago<br>Maria Oliva Posada Gonzalez<br>Therezinha Ferreira Canha |
| <b>2</b> Ignez Apollonia Scalabrin<br>Teresinha Nogueira de Frias  | <b>11</b> Conceição A. U. Debiaze<br>David de Almeida Rego<br>Jacy Fernandes T. de Britto<br>Magno Vapor                                  | <b>20</b> Beatriz Salamoni Arduino<br>Braulio Paes Franco<br>Ninfa Jabor  | <b>26</b> Cecy Evaristo C. Cavalcante<br>Paulo Sergio Cardoso Simoes   |
| <b>3</b> Eduardo Eugenio Figueira<br>Luis Carlos da Silva Ferreira   | <b>12</b> José Cláudio Medici<br>Luiz Francisco Borges<br>Luiz Manoel Claro Soares<br>Maria Aparecida S. Meneses<br>Ruth de Souza Campelo | <b>20</b> Wilma Brito Gomes   | <b>27</b> Guilherme F. Hoffmann<br>Moyses Gliosci Neto   |
| <b>4</b> Bernardo Frota Caldas<br>Cesar Bessa Martins<br>Francisco de Assis Pereira<br>Priscila M. F R C Albuquerque                                 | <b>13</b> Helcy de Lourdes Vilarinho  | <b>21</b> Armando Emiliano N. Fonseca<br>José Ferreira de Lima<br>Jussara Actis da Franca Gomes<br>Miguel Ney de Almeida Cruz<br>Zelia Neme da Silva                              | <b>28</b> José Carlos Gomes<br>Manoel Ferreira Filho<br>Onesimo Augusto da Silva<br>Tarcisio Rodrigues de Sousa                    |
| <b>5</b> Isis Cavalcante Leite<br>Rosangela Carvalho da Silva  | <b>14</b> José Barbosa de Assis<br>Julieta Medrado Rodrigues  | <b>22</b> Thereza Sita de Cars  | <b>29</b> Helena Margarida de Araujo<br>Nilvio José de Oliveira<br>Rita Medeiros de O. Lopes<br>Roberto Lopes de Mello             |
| <b>6</b> Jorge Luiz de Oliveira Rocha<br>Sergio Roberto Serva Sena   | <b>15</b> Angela Maria Moreira<br>Marluce de A. Albuquerque<br>Milton Cesar Silva Marques<br>Rosa Maria Gouvea de Moura                   | <b>23</b> Dilma Santos da Silva<br>Edson Menezes do Amaral<br>José Alberto M. A. Ferreira<br>Manoel João Gonzalez<br>Newton de Oliveira Carvalho<br>Origenes da Soledade L. Filho | <b>30</b> Francisco Xavier C. Gomes<br>José Carlos Elias<br>Regina Maris Ramos Vianna  |
| <b>7</b> Flavio José Barbosa Angelini<br>Heloina Rangel Fernandes<br>Hilton José Nunes Simoes<br>Nelson Moreira de Castro<br>Paulo Henrique da Silva | <b>16</b> Carlos Cesar Anchieta Romao<br>Clovis Sebastião Pimentel<br>Terezinha G. do Nascimento  | <b>24</b> Francisco Rafael Gomes<br>Jorge da Costa M. Filho   | <b>31</b> Carlos Alberto M. Guimaraes<br>Cerise Dias Dorneles<br>Evaldo Souza Soares<br>Leda da Silva Torres                       |
| <b>8</b> Fernando Q. B. de Figueiredo  | <b>17</b> Julio Cesar Leal Miranda  |   |  |
| <b>9</b> Aloisio Elias Sabá<br>Ana Maria G. de Mendonca<br>Marília Bastos de M. Lopes<br>Sergio Dutra Gayoso Freire                                  | <b>18</b> José de Ribamar Murad<br>Vera Lucia Moreira   |   |  |

# Seguro de Vida em Grupo

**A**pólice administrada pela Eletrobras (para os ativos e assistidos da Eletrobras), contratada com a seguradora do Banco do Brasil.

Condições atuais:

## Informações:

Edifício Vital Brasil – Av. Mal. Floriano, 19

**Atendimento Geral** (13º Andar)

C/ Ronaldo Luiz – Tel. 25145585 – [Ronaldo.almeida@eletrobras.com](mailto:Ronaldo.almeida@eletrobras.com)

**Atendimento Sobre Sinistros** (16º Andar)

C/ Tatiana – Tel. 25145532 – [taiacma@eletrobras.com](mailto:taiacma@eletrobras.com)

**OBS:** verifique seus beneficiários, e, se for preciso, atualize-os.

CONDIÇÕES	LIMITES
Morte natural (Cobertura Básica)	50 vezes a remuneração*, limitando-se ao (cobertura básica) SNT (salário nominal teto) = R\$10.083,73 Capital máximo = R\$504.186,50 (* Ativo = salário base + dec. Lei + anuênio (* Assistido do plano BD = INSS + complementação + adicional + complementação adicional (* Assistido do plano CD = INSS + renda mensal + renda BPDS.
Morte Acidental	Indenização em dobro do capital segurado para morte natural.
Invalidez Permanente Total por Acidente/Doença	Indenização igual ao capital segurado para morte natural.
Invalidez Permanente parcial por Acidente	Indenização proporcional ao grau de invalidez verificado, limitado ao valor do capital segurado em caso de morte natural.
Seguro Cônjuge	50% do capital segurado para morte natural.
Custo	1,89 por R\$1.000,00
Rateio	Os ativos arcam com 17,92% do valor do prêmio, sendo os demais 82,08 pagos pela Patrocinadora. O custo máximo para o ativo com remuneração a partir R\$10.083,73 é de R\$170,76. Os assistidos, arcam com 100% do valor do prêmio. O custo máximo para o assistido com remuneração a partir de R\$10.083,73 é de R\$952,91. ***

## Convênios com a Apel



### DANÇA DE SALÃO

Continua em vigor o convênio com a Academia de Dança Stelinha Cardoso - Av. Mal Floriano, 42 - sobrado - Centro - Tel.: 2223-4066.

A dança estimula as funções psicomotoras, desenvolve a expressividade corporal, melhora o equilíbrio e tudo o mais.

Não dançar faz mal à saúde.

A APEL garante 50% da mensalidade.



### SESI

Convênio APEL e Sesi-RJ - Saúde - Cultura - Lazer.

Desconto de 10% nas consultas médicas, nos serviços odontológicos e na área educacional.

Visite uma das unidades do Estado do Rio de Janeiro e veja outras atividades interessantes. Para isso, basta comprovar seu vínculo com a APEL.

Sta. Luzia (21) 2533-0630 - Maracanã (21) 3872-9700

## Atualize seu endereço!

Mantenha os dados pessoais atualizados, principalmente seu endereço. Ligue para (21)2263-2707 ou envie um e-mail para [cadastro@apelonline.com](mailto:cadastro@apelonline.com).

## Telefones Úteis

Eletros-Saúde (21) 2138-6000  
FABES (21) 2179-4949  
Plantão Assistencial do Fabes (21) 9464-7255  
Emergência da Vida UTI (21) 3461-3030  
0800 0253 130  
Clube ELETROBRÁS (21) 2514-5356  
Eletros - Geral (21) 2179-4700  
Folha de Pagamento (21) 2179-4780  
Empréstimo Financeiro (21) 2179-4900  
Seguros (21) 2514-5532  
Ramais 4843 - 4839 - 5532

## Homenagem Póstuma

Homenagem Póstuma aos queridos colegas e amigos que se foram.

**Agnello dos Santos**  
(11/101937 - 04/08/2014)

**Delamario Daniel**  
(21/01/1948 - 28/08/2014)

**Orcelia Barroso**  
(21/08/1937 - 16/08/2014)

**Milber Murta Messeder**  
(10/09/1943 - 24/08/2014)

**José Maria Cunha**  
(22/11/1944 - 21/06/2014)

**Mauro Moreira**  
(09/05/1921 - 02/08/2014)



Associação dos Aposentados Participantes da Eletros - APEL

Avenida Presidente Vargas, 962 C 06 - Centro Rio de Janeiro RJ 20071-002 Telefax (21) 2263-2707

<http://www.apelonline.com>