



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.

Sonho X Realidade

Caros colegas,

Nosso plano de saúde, administrado pela Eletros, através do Eletros-Saúde, é de imenso valor e utilidade para todos nós assistidos e devemos zelar pela sua sustentabilidade.

A recente notícia sobre o reajuste de 39,7% da mensalidade para o ano de 2015 demonstra, de fato, o momento delicado que o plano enfrenta devido à elevada sinistralidade observada em 2014.

Nossos colegas, membros do Conselho Deliberativo da Eletros, acompanharam e participaram junto com a Diretoria da Eletros dos debates e questões que apontaram a necessidade deste percentual de reajuste.

O reajuste foi elevado, mas infelizmente a verdade é que o Plano de Saúde Assistidos vem, ao longo dos últimos anos, apresentando resultados negativos, com as despesas de assistência médica sempre superando as receitas oriundas das mensalidades.

Somos apenas 1.100 famílias inscritas no plano, um grupo onde mais de 80% das pessoas tem idade superior a 60 anos e com necessidades de assistência médica cada vez maior.

A principal questão é: Para onde vamos?

O plano não tem adesão de pessoas mais jovens e, em poucos anos, estarão fazendo parte do nosso Plano os colegas que se aposentaram e saíram da Eletrobras através do PID (Plano de Incentivo à Demissão) e que têm uma garantia de cinco anos de assistência médica, paga pela empresa. Este grupo com idade média também elevada vai intensificar ainda mais as despesas assistenciais do Plano dos Assistidos.

Nós, que durante muitos anos das nossas vidas, dedicamos tempo e trabalho ao engrandecimento do Sistema Elétrico Brasileiro na "nossa" Eletrobras, sempre acreditando em uma aposentadoria confortável graças ao Plano de Previdência da Eletros e na continuidade da assistência médica através do Eletros-Saúde, criado em 1991 com este objetivo, como estaremos em um futuro próximo?

Tomamos conhecimento de fortes boatos sobre uma possível transferência dos serviços de processamento dos reembolsos de despesas médicas da Eletrobras e do Cepel, do Eletros Saúde para o E Vida, o plano de saúde da Eletronorte.

Caso isso venha a acontecer, será um golpe muito grande para o Eletros Saúde e principalmente para o Plano dos Assistidos, pois as receitas do Eletros-Saúde oriundas da administração dos Planos dos empregados da Eletrobras e Cepel são fundamentais, ajudando na diluição dos custos administrativos do Plano dos Assistidos, evitando um aumento ainda maior nas mensalidades do Plano.

Esclarecemos que, nós assistidos e os nossos vinculados, diferentemente dos empregados das Eletrobras e do Cepel, caso seja insustentável a nossa permanência no Eletros Saúde, teremos o direito de escolher para onde migraremos.

No dia 08 de dezembro de 2014, enviamos ao Presidente da Eletrobras uma carta alertando sobre a situação, e estamos aguardando uma resposta.

Estamos tristes, desapontados com o desinteresse daqueles que, hoje na ativa, um dia serão como nós.

Seguimos atuando e dialogando com a Diretoria da Eletros (DEE), em busca de conhecimento e alternativas para enfrentar esta situação.

No dia 16 de dezembro agora, membros dos nossos Conselhos Deliberativo e Fiscal, em conjunto com a nossa Diretoria, estivemos reunidos na sede da APEL com a Diretoria Executiva da Eletros e o Superintendente do Eletros-Saúde, debatendo as principais questões do Eletros-Saúde e firmando o compromisso de atuação de forma integrada visando apoiar as iniciativas e os interesses comuns. Essas questões continuarão a ser discutidas a fim de encontrarmos uma solução para o problema.

Esta é uma luta é de todos, participem, colaborem!
Muito obrigado.

José Luiz Ramos Trinta
Presidente da Apel

Carta ao Presidente da Eletrobras

APEL-020/2014

Rio de Janeiro, 08 de dezembro de 2014

Exmo. Sr.
José da Costa Carvalho Neto
M.D. Presidente da
Centrais Elétricas Brasileiras S.A. - Eletrobras

Sr. Presidente:

O Eletros-Saúde foi criado em 1991, visando proporcionar acesso à assistência integral à saúde para os empregados da Eletrobras que se aposentavam. À época, empresas de economia mista federais, tais como o BNDES, o Banco do Brasil e a Petrobras entre outras, já haviam estabelecido planos de assistência médica, hospitalar, odontológica, psicológica ou de natureza assemelhada para os seus aposentados, com recursos provenientes de contribuições majoritárias das empresas e parciais dos empregados ativos e aposentados, proporcionais às suas remunerações. No caso do BNDES o plano é não contributivo.

No caso do Eletros-Saúde, a Eletrobras, em decisão de sua Diretoria Executiva de 1989, resolveu apoiar o Plano Complementar de Saúde, através de repasses de reciprocidade e encargos de serviço, que reverteriam obrigatoriamente ao Fundo Garantidor respectivo, cabendo aos seus aposentados contribuir para o Eletros-Saúde, com mensalidades cujos aumentos passaram a exceder, largamente, as correções dos seus benefícios previdenciários.

Várias soluções passaram a ser apreciadas, diante da importância fundamental do Eletros-Saúde como ente garantidor de acesso, pelos aposentados, a uma assistência à saúde digna e compatível, com aquela recebida durante o período laborativo.

No momento, encontra-se em análise pela Eletrobras a desvinculação do Eletros-Saúde da Fundação Eletrobras de Seguridade Social - Eletros, cuja principal vantagem estaria na eliminação da restrição, de somente se associarem ao plano de saúde, as empresas mantenedoras da Eletros, com vínculo previdenciário. Julga-se, com isso, poder atrair novos participantes que viriam a ampliar a massa de usuários do plano e possibilitar, assim, a redução do seu custo per capita.

Encarecemos a V. Sa. que seja procedida uma profunda análise do assunto.

O objetivo desta é informar-lhe sobre um problema existente, hoje, em relação ao plano de saúde dos assistidos, administrado pelo Eletro Saúde, o qual é grave, nos preocupa muito, com tendência a piorar.

O Eletros-Saúde administra 5 planos: dos reembolsos das despesas médicas da Eletrobras, Cepel e da Eletros, dos assistidos e dos vinculados aos assistidos. Em relação aos reembolsos as empresas pagam as despesas havidas em cada mês. O plano dos vinculados tem uma massa composta por pessoas de várias idades o que proporciona um equilíbrio (menos despesas). O problema está no plano dos assistidos (muitas despesas). Hoje são cerca de 1.100 assistidos pagantes (com dependentes chegam a 1.900 usuários), cuja soma das contribuições mensais chega a cerca de R\$1.600.000,00. De janeiro a outubro deste ano as despesas foram maiores que as receitas, gerando um déficit de, aproximadamente, R\$2.000.000,00. A massa é de idosos, não entram novos associados para equilibrar. Recentemente, o Conselho Deliberativo da Eletros aprovou um reajuste na mensalidade do plano dos assistidos de 39,7% a partir de dezembro (mensalidade de R\$1.500,00 para R\$2.000,00).

Quantos poderão ainda pagar a mensalidade? Provavelmente alguns participantes deixarão de sê-lo e com isso a arrecadação mensal diminuirá. Vários colegas nossos já haviam saído e temos outros 197 que só ainda estão no plano pela ajuda recebida do PAM (Programa de Auxílio à Mensalidade da FABES).

Os empregados ativos da Eletrobras, Cepel e Eletros, inclusive os colegas que se aposentaram através do PID, que tiveram a garantia de assistência médica por 5 anos, após esse período terão que buscar um plano de saúde, sendo que já estarão 5 anos mais velhos.

COMO ESTARÁ O PLANO DE ASSISTIDOS ATÉ 2018?

A APEL tem 1.080 associados, dos quais 635 ainda estão no plano dos assistidos do Eletros-Saúde. Desses, 85% estão na faixa etária de 60 a 80. Sabendo que nessa faixa etária os custos dos planos de saúde oferecidos pelo mercado são extremamente caros e, que para ingressar neles, provavelmente uma grande parte das pessoas sofrerá restrições de serviços médicos devido a doenças pré-existentes, qual será o nosso futuro?

Tentamos imaginá-lo, mas com esse cenário fica muito difícil ver-se saída.

Pedimos sua especial atenção para essa situação, e nos colocamos ao seu dispor para quaisquer esclarecimentos adicionais.

Atenciosamente,

José Luiz Ramos Trinta
Presidente da APEL

Eduardo Eugênio Figueira
Presidente do Conselho Deliberativo da APEL

P.S. *Tendo em vista o teor de nossa carta e a abrangência do seu conteúdo, nos permitimos dar conhecimento da mesma, ao diretor do CEPEL, à diretoria da Eletros, aos membros do Conselho Deliberativo da Eletros, à diretoria da AEEL (Associação dos Empregados da Eletrobras) e à diretoria da ASEC (Associação dos Empregados do CEPEL).*

Esse assunto é do interesse de todos. Agora e futuramente.

Mensagem de Natal

Natal, festa bonita, alegre,...

São duas semanas, no máximo, em que ficamos mais generosos, querendo presentear, ajudar, contribuir, comprar coisas, comer, beber, etc.

Pensamos nos outros e até nos preocupamos com eles.

O quanto nós ficamos diferentes nesse curto espaço de tempo?

Sim, mas passado o natal, a tendência é voltarmos ao nosso normal, ou seja, voltados para nós mesmos.

Quem dera que esse espírito de natal permanecesse em nossos corações e mentes o ano inteiro, nos preocupando com aqueles mais necessitados, com mais dificuldades, buscando formas de ajuda-los.

Porém, mais importante que uma ajuda material, é um sorriso, um ouvido amigo, são palavras de conforto, é atenção, respeito às pessoas, educação.

Ah! Como tudo seria melhor para todos se tivéssemos, realmente, um natal permanente!

E o que a APEL deseja a todos os seus associados.

E que no ano vindouro a paz esteja presente em todos os lares!

Feliz Natal!
Feliz Ano Novo!

Resiliência

Pessoas resilientes são as que enfrentam as adversidades, conseguindo delas se beneficiar para aprender e amadurecer emocionalmente.

Pessoas que mostram a habilidade de superar crises, traumas, ou perdas, tornando-as oportunidades positivas de transformação.

Excursão a Passa Quatro - Hotel Recanto das Hortênsias

E se unem novamente os amigos para mais uma excursão que promete.

Todos viajando seguros, guiados pelas mãos de um motorista com eficiência sem igual.

Uma parada em Penedo para o almoço e para conhecer a fábrica de sorvetes, a casa dos duendes e a casa do Papai Noel.

Hora de seguir viagem. A vista do Hotel Recanto das Hortênsias já revela os prazerosos dias que todos aproveitarão.

Já instalados em seus apartamentos confortáveis, os hóspedes saem em grupos para dar um ligeiro passeio pela cidade, aproveitar as salas para conversar, tomar um cafezinho ou descansar até a hora do jantar variadíssimo.

E a música ao vivo começa, fazendo com que os pés inquietos rodem o salão.

Por fim, chega a hora do descanso merecido para novas atividades no dia seguinte.

A sexta ensolarada com a manhã livre faz com que alguns aproveitem a piscina. Muitos preferem o alongamento animado, jogos de carta, ping-pong, futebol totó, ginástica livre na academia, hidroginástica etc.

À tarde, um passeio a São Lourenço para visita ao Parque das Águas e andar pela cidade, para as comprinhas que não podem faltar.

Volta tranquila e os amigos preparam-se para o jantar e o baile que, novamente, reúne os pés de valsa e aqueles que gostam de ouvir as músicas e apreciar os casais dançando, muitos tomando a sua "geladinha".

A noite bem dormida faz com que todos acordem, no sábado, preparados para o dia que amanhece meio nublado, mas que não atrapalha o Passeio no Trem da Alegria - City-Tour pela cidade.

Após o saboroso almoço, passeio no Trem Maria Fumaça com violão alegrando o trajeto.

E, após o jantar, chega a noite Ítalo-Brasileira, que faz com que o salão fique lotado de gente animada com suas músicas e danças alegres.

Bom, houve quem dançasse o twist com força total até o chão e o destaque ficou para o aposentado Nelson Laino, que cantou e dançou as músicas italianas com a maior descontração, roubando a cena.

Noite maravilhosa!

Porém como a hora passa correndo, chega o momento de curtir a caminha reconfortante.

O domingo chega ensolarado. Manhã livre para aproveitar a piscina e os outros divertimentos do hotel.

A volta para casa, após o almoço, é tranquila e segura.

Em breve mais uma excursão reunirá os companheiros da APEL, para outros dias de muito lazer.



Confraternização APEL 2014

A confraternização da APEL no Tijuca Tênis Clube, transcorreu com a animação de sempre.

Os amigos dançaram ao som da Orquestra Tupy e tiveram a oportunidade de rever os companheiros.

As quatro horas de festa contaram com a presença de todos que apreciam o já famoso Baile do Branco.

Desejos de muita paz para o Natal e alegrias e saúde no Ano Novo foram trocados com abraços esfuziantes.

O ano termina e um novo ano se anuncia, com esperanças de paz, amor e felicidade!

Probióticos Para a Pressão

Por: Maria Silvia Ferraz

Cientistas descobrem que essas bactérias do bem, presentes em alguns lácteos, ajudam a combater a hipertensão.

Bactérias, normalmente, são associadas a doenças. No entanto, 99% delas são inofensivas. Muitas, inclusive, são bem-vindas à saúde - como as chamadas probióticas. Uma vez ingeridas por meio de iogurte e de queijos, sem contar leites fermentados, elas passam a morar na nossa flora intestinal, dando uma força e tanto ao aparelho digestivo. Mas a influência desses micro-organismos em outras áreas do corpo está cada vez mais evidente. E os novíssimos beneficiados parecem ser, quem diria, o coração e o cérebro. Pesquisadores da Universidade Griffith, na Austrália, observaram, que esses minúsculos seres auxiliam no controle da pressão alta, um das principais causas de infartos e derrames.

Os cientistas revisaram nove trabalhos envolvendo, ao todo, 543 pessoas. A análise, publicada pela revista científica *Hypertension*, mostra que o consumo regular de alimentos e suplementos abastecidos de bactérias probióticas reduz, em média, 3,6 mmHg a pressão sistólica e 2,4 mmHg a diastólica. Isso significa que, se alguém estivesse na casa dos 13 por 8. Uma mudança expressiva, visto que uma pessoa à beira da hipertensão voltaria para uma condição de normalidade.

"Se os resultados obtidos com

probióticos forem somados aos da redução de sal, à perda de peso e à atividade física, é possível ter uma queda de até 20mmHg. Desse jeito, a pressão de muita gente ficaria controlada sem remédios", raciona o cardiologista Marcus Bolivar Malachias, da Sociedade Brasileira de Cardiologia. Embora os produtos usados nos experimentos não existam no Brasil, já contamos com similares, que concentram alguns dos micro-organismos consumido. Notamos resultados particularmente positivos com o *Lactobacillus helveticus*", diz. Revelação empolgante, já que se trata de uma bactéria comum, usada em alguns leites fermentados produzidos aqui e na fabricação de diversos queijos, como mussarela e parmesão - só estes que têm muito sal, então...

Não vale, portanto, abarrotar o menu com todos esses itens. "Se eles tiverem também muito açúcar ou gordura, deixam de fazer bem", alerta a nutricionista Marcia Gowdak, da Sociedade Brasileira de Hipertensão. O segredo, como sempre, é moderação e regularidade. "Nos testes, o consumo foi bem tolerado e os efeitos colaterais, mínimos. Só alguns casos de flatulência", conta Malachias. Para ficar livre de piripagues cardiovasculares, esse é um baixo preço a pagar.

Historinhas da Eletrobras

Luiz de La Mancha

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 texto digitado de no máximo uma página para a APEL, Av. Presidente Vargas, 962, cobertura, ou para o email: secretaria@apelonline.com.

ALTO SANTO/LIMOEIRO DO NORTE

Limoeiro do Norte não estava no meu roteiro. Sem escolha, o jeito foi embarcar no Pau de Arara em Alto Santo para fugir das precariedades da cidade.

Vi com alívio a chegada a Limoeiro do Norte. A cidade tinha um pequeno trecho da rua principal calçada com paralelepípedos. De passagem li surpresa “CINEMA”. Outra surpresa, na casa em frente onde o caminhão parou para desembarque: HOTEL. Desci tonto, dores no corpo. Paguei uma mixaria pela passagem. No modesto hotel ganhei uma toalha surrada, estendi a rede onde coloquei minha pasta com os papéis de trabalho. Tomei um banho reparador, sem dar importância a água salobra. Soube que a Prefeitura tinha abandonado a distribuição de energia elétrica, deixando o motor gerador aos cuidados de um pequeno comerciante. Devido o adiantar da hora, deixei para visitar a pessoa no dia seguinte. Curioso fui ao cinema com sessão prevista de 19 às 20:30 horas, dando tempo a todos de voltar para casa antes do corte da energia. Soube que o dono do cinema tinha seu próprio gerador, pois a energia da cidade não conseguiria movimentar o projetor. Um filme de Jim das Selvas, com muitos cortes e interrupções, me fez valorizar o conforto que tinha no Rio e que por vezes não dava importância. Curti muito a película em preto e branco. Sai revigorado e, apesar de dores no corpo provocadas por ter sentado nos caixotes do caminhão, dormi sem dificuldades na rede.

Na manhã do dia seguinte fui procurar o distribuidor de energia elétrica. Era o CARVOEIRO, isso mesmo, o carvoeiro da cidade. Um idoso, cabelos brancos, amparado numa bengala, ligava o motor toda noite e emitia as contas a forfait, isto é, não havia medidores, mas um consumo mínimo que não atingia 30 kWh de cada consumidor. Perguntei sobre a cobrança no fornecimento de energia, imposto único e empréstimo compulsório. O bom homem não conhecia a legislação, cobrava apenas valores fixos de quem comparecia para pagar. Disse: “vendo carvão, algodão, querosene e luz – no meu negócio misturo tudo, sem saber o que dá lucro ou prejuízo – ganho para viver”. Sai dali e fui à Prefeitura, concessionária de energia elétrica omissa, onde recomendei colaboração na emissão das contas de luz com os encargos legais. O Prefeito concordou em assumir a emissão das contas, cobrança e recolhimento dos encargos, sem ônus para o Carvoeiro.

Embarquei à tarde num ônibus para Fortaleza aonde cheguei ao anoitecer.

CONCLUSÃO

Foram 56 dias de viagens por lugares desconhecidos, sem contatos com a família (as ligações telefônicas em aparelhos de manivelas nunca se completavam apesar de esperas em promessas de 1, 2 ou mais horas). Trabalhei com um mapa do estado que iludia encurtando as distâncias, nada esclarecia sobre estradas e distâncias, como viajar e chegar, o que encontrar. Positivo foi eliminar in loco a falsa idéia preconcebida de que o Ceará seria um imenso deserto, tipo Saara. Cumprir todo o roteiro, passando por experiências e aprendizados úteis, tais como:

- a) Meios de transporte variados – avião Caixão Voador, trem Maria Fumaça, ônibus desconfortáveis, jipe, Pau de Arara, caminhadas por falta de transporte;
- b) Não ser necessário bagagem com mantimentos. O trote da bolsa com enlatados teve como positivo apenas a alegria e gratidão da hospedeira de Crateús;
- c) Não esconder identidade. Na doença em Quixadá corri o risco de ser indigente, sem pistas de quem ou de onde era;
- d) No medo de encontrar animais no caminho das latrinas fétidas de buracos no chão, defecar nos quartos em jornais ou outra embalagem, saindo guiado pela lanterna até o local do despacho;
- e) Risco de insolação buscando lazer sem planejamento;
- f) Blefar sem temor no caso de ameaças de autoridades sob inspeção;
- g) Dormir em rede;
- h) Enfrentar a fobia do escuro com a simples luz da lanterna até se localizar;
- i) Tirar água de pedra na falta de registros confiáveis ou incompletos no objeto da fiscalização;
- j) Transmitir a gravidade da apropriação indébita;
- k) Levar esperanças sobre os propósitos da ELETROBRAS quanto ao futuro da energia elétrica;
- l) Confirmar ser possível dobrar ou triplicar o salário com sacrifício. O adiantamento em dinheiro recebido no Rio para 20 dias cobriu com sobras todas as despesas. Nem cogitei de como conseguir dinheiro no interior sem bancos, sem comunicação, saindo sempre de um lugar para outro.
- m) Considerei tudo uma bela aventura, sem queixas ou abalos.

Já iniciei contos de outras viagens, com diferentes e alegres situações.

Inté!!!

O jogo da memória

Por: Nelson Motta

Sempre detestei nostalgia: nada envelhece mais do que ficar lembrando um passado sempre melhor que o presente

O outro dia li em algum lugar, não me lembro onde, que a principal função da memória não é registrar, mas esquecer. Se não fosse assim seria impossível organizar o pensamento, seríamos afogados por um fluxo caótico e incessante de boas, más e inúteis lembranças. É como se os dados das nossas memórias ficassem hospedados em uma nuvem de olvido e fossem ativados quando solicitados, com razoável controle sobre o que se quer lembrar e o que esquecer.

Mas por que mesmo estou falando nisso?

Quando você faz 70 anos é obrigado a olhar para trás, o que é mais difícil para quem sempre detestou nostalgia, achando que nada envelhece mais do que ficar lembrando de um passado que parece sempre melhor que o presente. É meio paradoxal porque há cinquenta anos vivo, profissionalmente, de minhas memórias — embora tenha sempre procurado o novo, para ver, ouvir e contar, para aprender e fazer.

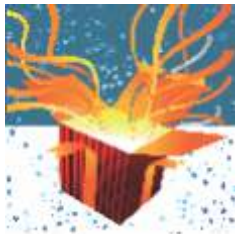
E para passar às memórias de minhas filhas e netos algumas coisas que não esqueci.

Com meu pai, advogado e humanista radical, a melhor pessoa que conheci nestes setenta anos, aprendi que se deve ser humilde com os humildes e altivo com os poderosos, e que a generosidade é um dever moral: quem recebeu mais, tem que dar mais. Dom divino, genética ou classe social não são méritos pessoais, há que compartilhar.

E a regra inesquecível: “Se alguém cruzar seu caminho e precisar de sua ajuda — tem que ajudar! Seja quem for, como for, sem muita pergunta. É a Lei. Não foi por acaso que seus caminhos se cruzaram.” Tentei a vida inteira cumprir sua Lei e fui recompensado, porque também fui muito ajudado e tive a sensação de que quanto mais se dá, mais se recebe.

Sempre me lembro do meu querido chefe Evandro Carlos de Andrade me dizendo que você só deve pedir um aumento se estiver disposto a pedir demissão se não recebê-lo. E de meu tio Paulo, que ficou muito rico, que é melhor ficar vermelho cinco minutos do que amarelo o resto da vida.

Do amigo Vinicius de Moraes, entre tantos ensinamentos que vivi e esqueci, sempre me lembro que a vida é a arte do encontro, embora haja tanto desencontro pela vida.



Aniversariantes

Novembro

- | | | | |
|--|--|---|--|
| 1 Clea Soares Monteiro da Silva
Marina de Magalhães Teixeira
Walter Santos de Lima Silva | 9 Carmelita Braga P. de Olivares
Jorge Paulo Mendes
José Antonio Braga de Castro
Raimunda de Jesus Diniz Lira | 18 Massahiro Ono
Osmarina Soares de O. e Silva
Regina Maria de Abreu Rosa
Roberto Ramos de Oliveira | 24 Dora Maria W. Ballalai Neves |
| 2 Evanilza Novaes B. Moreira
Hamilton de Oliveira Vasques | 11 Lélia Passos Antunes
Virginia Mello de C. Dantas | 19 Vera Lucia Antunes da Silveira | 25 Angela L. Barreto Antonaccio
Luciano Nogueira Ramalho
Teresinha Amarante |
| 3 Clea Paulina de Aguiar Nunes
Joi Antonia de Oliveira
Renilda Paixão da Costa
Victorino Mesquita Ferreira | 12 Valdemar Alcantelado | 20 Altino Ventura Filho
Evanir Ribeiro de Carvalho
Franco Migliari
Marlene S. da Rosa Sampaio | 26 Augusto Pereira de Azevedo
Luiz Fernando C. A. da Silva |
| 4 Marilza Fernandes Almeida | 13 Jacirema Martins Campos
Luzilma Maria da C. Baptista
Maria Elisabeth N. da Silva
Wilson Kapps Higgins | 20 Nícia Maria B. Nantes | 27 Carole Amaro dos Santos
Eneu Aguiar Brentano |
| 5 Ione Maria Torres de Araujo
Ruy do Lago Santos | 14 Ana Helena Garcia
Lidice Palermo | 21 Alexandre Gomes da Cunha
Arydelson de Oliveira Silva
Mauro Carvalho de Barros
Tânia Maria Acioly Vellozo | 28 Eleilson Santos Costa
Gerson Jorge M. Albuquerque
Maria Soledade R. da Silva
Ubirajara de Souza |
| 6 Celso Ferreira
Leon Zonenschain | 15 Carlos Antonio Vieira
Ceres Marques da Cunha
Homero G. de Andrade
Jalmir da Silva Branco
Sergio Onofre Gomes Pinto | 22 Antonio Gomes da Silva Neto
Gilza Sobral | 29 José Xavier Filho
Loreta Delgado Lana
Marcilio Lopes de Souza
Maria Clarice C. S. Teixeira
Regina Alice Cesari |
| 7 Norberto de Franco Medeiros
Selma Gomes de O. Silvestre | 16 Maria de L. R. dos Santos | 23 Alfredo Augusto Aguiar
Benni Faerman
Carolina Mello de Oliveira
Iris Maria Lago de Oliveira
Lenice Santos de Deus e Mello | 30 Antonio Carlos P. de Andrade |
| 8 Frederico Fabbri Ribeiro
João Carlos Rodrigues Aguiar
Maria da Gloria Mendes Vaz
Otavio Delatori
Ronaldo Vieira Alves Souto | 17 Regina Mas de M. Cardoso | | |

Dezembro

- | | | | |
|--|--|--|---|
| 1 Carmen Valeria F. Rodrigues
Jerzy Zbigniew L. Lepecki
Lucia Irene M. Di Barros | 7 Fabiano Baldi
João Carlos Rosas Neto | 15 Carmem Lucia da Rosa
Lygia Silva de Bulhões
Narquim Vieira Borges
Roberto C. de Albuquerque | 21 Maria Jose Ferreira Costa
Roberto Jorge Fischer
Wallace do Rego B. Barbosa |
| 2 Decio Teixeira de Oliveira
Jany Mosso Barbosa Pinto
Paulo Jorge Cavaleiro de Melo
Rogério Neves Mundim | 8 Celia Maria de M. F. Busse
Maria da C. Almeida de Lima | 16 Carmindo M. Ribeiro
Fernando de C. S. Milanez
Landulfo M. Alvarenga
Lygia de Freitas Pinto
Marcos Antonio O. da Silva
Natalina Mantuano Rodrigues | 22 Christiano José de Mattos
Sueli Correa da Silva |
| 3 Carlos Rodolfo V. M. Rezende
Paulo Roberto R. da Silva | 9 Arlindo Almeida Borralho
Elizabeth de A. F. Pimentel
Jorge Luís Jordão
Maria de Jesus de S. Correa | 17 Antonia Aldeny F. Machado
Edina de Abreu e S. Menezes
Maria de Lourdes Ishio | 24 Johnson Alvarez de Lima
Keico Shimoda Kono
Natal Sireno |
| 4 Antonio Carlos C. Nogueira
Fabiano B. de Moraes Serrano
Lidia Soares Pessoa | 10 Paulo Cesar de Almeida
Sebastião Laurito Priolli Jr | 18 Álvaro Fernandes F. G Pereira
Erucina Martins
Igneza Silva de Bulhões | 25 Ernesto G. Lopes Sotero |
| 5 Emidio Estevo Luiz da Silva
Iracildes Conceição dos Santos
Synezio Ferreira de Almeida | 11 Maria do Céu F. Nascimento
Yosimori Une | 19 Norma da Silva Cardoso
Sebastião Ferreira Nogueira
Silvanil Fausto Nazario | 26 Marilene C. de Moura Pereira
Mariza da Silva Oliveira |
| 6 Ailton de Castro Viana
Emyr Gaspar
Fernanda M. Brandao Costa
Léa Borges de Carvalho
Luiz Fernando F. de Azevedo
Valdelino Hilario dos Santos | 12 Enilde Othilia dos Santos
Jack Nottingham Steiner
Leo Kameyama
Paulo Sergio A. B. de Brito | 20 Elane Veneu Halmosy
Paulo Silas da Silva | 27 Ivanildes Silva
João Santos de Jesus
Luiz Felipe Pierre |
| | 13 Augusto dos Santos Azevedo
Jorge Mattos Hadlich
José Carlos da Costa Tavares
Luiz Fernando A. Fernandes
Orlando Pinto dos S. Filho
Severino Lima dos Santos | | 28 José Manoel de Santana
Nelson de Franco
Ruth de Aguiar |
| | | | 29 Rosa Maria R. Amatuzo |
| | | | 30 Carmen Maria F. Franco
Jorge Frederico de S. Passos
Lais Brandao Sampaio
Lydia Michelim Gouvea |

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.

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

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

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

IRRF 2014/2015



colega Luiz Carlos Gonzalez Leite estará a disposição dos demais colegas Associados, para ajudá-los nas sua declarações de IR 2014/2015. **Agendar na Secretaria.**

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.

Atualize seu Endereço!

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

Telefones Eletros

(21) 2138-6000



Plantão Assistencial - FABES
(21) 99464-7255 / (21) 99931-3668
(linha adicional)

UTI VIDA 0800-0253-130 **Ouvidoria** ouvidoria@eletros.com.br

Lembranças

Alexandre Antônio Silva de Souza
(05/10/2014)

Eliette Veronica Werner Richter
(18/12/2014)

Gastão Luiz de Andrade Lima
(17/11/2014)

Geraldo Cesar de Souza
(22/08/2014)

Guimar Clara da Silva
(19/06/2014)

Jayme Alves Camanho
(08/09/2014)

Jorge Amilcar Boueri da Rocha
(01/09/2014)

José Carlos Pereira de Mello
(29/09/2014)

Luiz Carlos Campos Leal
(22/11/2014)

Sonia Ribas Barbosa
(24/10/2014)



APEL

Associação dos Aposentados Participantes da Eletros - APEL

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

<http://www.apelonline.com>