



INFORMATIVO

Publicação da Associação de Aposentados e Pensionistas do Banco do Brasil

Fundada em 01 / 12 / 1998

Sede: Av. Rio Branco, 185 / 611 e 612 - CEP 20040-007

Centro - Rio de Janeiro - RJ

Tels: (21) 2232-7561 / 2509-0347

aapbb@aapbb.org.br - www.aapbb.org.br

Ano VII - Nº 90 - Outubro/Dezembro de 2015

Mala Direta
Básica

9917620264/2014-DR/RJ
AAPBB

Correios

Previ

Defesa de Benefícios
Previdenciários

Pág. 03

Economia

Economia em Crise

Pág. 04

Cassi

O Banco do Brasil e a CASSI

Pág. 05

Previ

Conheça a CAPEC

Pág. 05

Ciência

Horário de Verão e
Cronobiologia

Pág. 06

Nossa Bandeira

Coerente com as diretrizes traçadas desde sua criação, a AAPBB continua - seja em debates, seja através de questionamentos a órgãos dirigentes, seja junto ao Congresso Nacional, seja recorrendo à Justiça – buscando a solução dos problemas que atormentam aposentados e pensionistas, e o fazemos ora defendendo propostas ora denunciando avanços sobre nossos direitos estatutários. Este o tema de nosso Editorial, na pág. 02.

Desenvolvimento



Sérgio Roberto Costa de Castro é nosso Vice-Presidente de Desenvolvimento e integrante do MSU. No Banco do Brasil, acumulou grande experiência como Administrador de Agências, no País e no Exterior, além de ter sido instrutor do DESED. Já aposentado, atendendo à solicitação de amigos, foi Diretor da AABB-Rio e seu Conselheiro, mesma função que exerceu na AAFBB.

Atividades Sociais



A partir de janeiro, deste ano, passamos a contar com a colaboração do colega Paulo César Aragão Silva, na Vice-Presidência Adjunta de Atividades Sociais. Advogado de formação, ele tomou posse no Banco do Brasil em setembro de 1981, no CESEC Curitibanos (SC). Trabalhou em diversas agências e se aposentou na BB-DTVM, em 1999, como Contador de Fundos de Investimentos. É também formado em Ciências Contábeis, com pós-graduação na Fundação Getúlio Vargas.

E leia ainda:

- . Cuidados com o cérebro
- . PrimaVida - Aniversário de Contrato
- . Programa de Assistência Social

Colega: Nas futuras eleições, diante da dificuldade de união em torno de nomes – embora respeitáveis – vamos buscar a união em torno de ideias.

Nossa Bandeira

Nosso Estatuto é bem claro ao fixar os objetivos da Associação: "atuar na defesa dos interesses e direitos de aposentados e pensionistas do Banco do Brasil". E para isto não medimos esforços junto aos Poderes constituídos ou a órgãos públicos e privados

Recentemente, estivemos em Brasília a convite da FAABB, para analisar, em conjunto com as demais associações, a viabilidade da aplicação de um parecer jurídico contratado pela Federação, por sugestão nossa, na hipótese de o Banco do Brasil

adotar a decisão anunciada de tentar escapar de suas responsabilidades históricas e contratuais assumidas com o funcionalismo e seus dependentes.

Na mesma reunião, colocamos à disposição das entidades ali reunidas, os termos da representação encaminhada à PREVIC, solicitando a rigorosa apuração da responsabilidade dos dirigentes da PREVI e do Banco do Brasil que, nos processos de "Renda Certa", apresentaram alegações falsas incidindo em litigância de má-fé para conseguir sentenças favoráveis.

Aproveitamos a ida a Brasília para visitar o Congresso Nacional, tendo a oportunidade de apresentar ao Deputado Samuel Moreira, integrante da CPI dos "Fundos de Pensões", consistentes esclarecimentos, apoiados em farta documentação, dos desmandos da Direção do Banco e seus prepostos na PREVI, na apropriação indevida de parte considerável de nosso patrimônio previdenciário.

Como vemos, não é pouco. Continuamos, como sempre sem alarde, mantendo um contencioso amplo e complexo. E assim continuaremos, na mesma linha de nossos antecessores, sempre tendo presente o objetivo de "atuar na defesa dos interesses e direitos de aposentados e pensionistas do Banco do Brasil".

Poupança e Plano Verão

Paulo César Aragão

Têm direito a receber o valor equivalente à correção expurgada de 20,46% todos os poupadores que tinham Caderneta de Poupança ou da POUPEX, com data de aniversário entre 1º a 15 de janeiro de 1989. Para isto basta solicitar ao Banco do Brasil os extratos das contas de poupança dos meses de janeiro e fevereiro de 1989. O BB possui um programa denominado PLANOS ECONÔMICOS, onde os extratos são emitidos a partir de único comando.

Não é necessário ingressar com nova ação na Justiça para reconhecimento de seu

direito, pois já existe uma Ação Coletiva em Brasília (DF), com trânsito em julgado, bastando somente provar a existência da Conta de Poupança e propor a execução individual do seu direito.

Se você tinha poupança nos períodos acima, pode se habilitar e receber os valores que lhe são devidos.

Maiores informações com o Dr. Geraldo P. Gonçalves ou Dra. Paula Machado Gonçalves, telefones 2240-6587 ou 2532-6955, email gprocaci@gmail.com ou diretamente na AAPBB.

Nossos Visitadores



O último relatório de visitas a pacientes do Hospital São Vicente de Paulo, no período jan/nov-2015, totalizou 344 atendimentos, conforme registros de Marta Mendonça – Secretária do Grupo de Visitadores – e que, nessa atividade humanitária, contou com o colega Francisco Arraes. Nosso Vice-Presidente Douglas Leonardo, dentro em breve, estará iniciando campanha para que voltemos a contar com o auxílio prestimoso de novos visitadores. Na foto, nossos queridos visitadores.

PrimaVida Aniversário de Contrato

Como é do seu conhecimento e disposto em instrumento jurídico, a data-base estipulada para a renovação automática do Contrato de Assistência Odontológica é o mês de Novembro.

Conforme contrato, o cálculo do novo preço é baseado no índice de reajuste financeiro autorizado pela ANS, segundo o índice setorial de preços e a análise de sinistralidade que originou a proposta de:

Índice financeiro: 9,65%

Índice por Sinistralidade: não aplicado.

Índice total: 9,65% para aplicação a partir de 11/2015.

Plano Clássico III R\$ 15,89/valor reajustado R\$ 17,42.

Plano Inter III R\$ 26,29/valor reajustado R\$ 28,83.

Defesa de Direitos Previdenciários

José Adrião

Em meio a um cenário conturbado, carregado de incertezas de toda ordem, no Governo, na Economia, nas empresas, devemos trabalhar, arduamente, para evitar que o Banco volte a se apropriar de nossos recursos, com base em Resoluções (CGPC 16 e CNPC 11); Projeto de LC 161; "Reversão de Valores"; Retirada de Patrocínio etc.

Assim, é de absoluta necessidade que os Participantes conheçam com precisão a realidade que torna quase impossível fazer valer nossos direitos, que não somos nós que estamos de passo errado e qual a luta a enfrentar, desigual e que não pode prescindir do apoio incondicional dos colegas da ativa, aposentados e pensionistas.

Protagonista

Por isso, a AAPBB põe em elevada conta a criação de "veículo de divulgação de informações de interesse coletivo e assim ser porta-voz de nossa Comunidade e protagonista de solução" – como sugeri a colega Daisy - e nos motivamos com as colocações dos Colegas nos e-mails recebidos a respeito, ainda mais porque permitem fazer ligação com temas também pertinentes à luta em defesa de nossos direitos, que, junto com as coimãs, vimos desenvolvendo, em nosso site e, desde o início, em nosso Informativo AAPBB.

Nesse particular, será da maior importância que haja a participação de todas as Associações de Aposentados e Pensionistas (inclusive a Federação), do MOVIMENTO SEMENTE DA UNIÃO, do UNAPBB e dos Grupos-BB de Comunicação pela Internet e se estimule o desenvolvimento da ação direta dos Participantes, como PROTAGONISTAS, com repasse das matérias por sua lista de e-mail.

Cadastro

Isto posto, propomos que se alargue a ideia do Cadastro, na busca de maior representatividade de nossa luta, incluindo-se outros temas e também a ampliação da lista

de adesões à "UNIÃO, PELAS IDEIAS", com o que seriam estes os objetivos do Projeto, com o nome de FRENTE DE DEFESA DE BENEFÍCIOS PREVIDENCIÁRIOS:

a) Juntar o maior nº possível de seguidores, de modo a formar uma importante força votante, com capacidade de construir uma oposição verdadeira;

b) Criar um Serviço de Informações – a começar na AAPBB - visando divulgar matéria de nosso site e do Informativo AAPBB, com a finalidade de aumentar a conscientização de colegas da ativa, aposentados e pensionistas de que já sofremos um volume de perdas de recursos e de poderes de gestão muito grande, na PREVI e na CASSI, e que temos de construir uma OPOSIÇÃO importante contra a continuação dessas ilegalidades;

c) Defender um PROGRAMA DE AÇÃO COMUM para servir de base ao votarmos nas próximas Eleições, e que faça crescer nosso potencial de luta para vencer interesses contrários, recuperar os poderes usurpados do Corpo Social pelo Patrocinador (no Estatuto e na Assembleia Geral), anular o Voto de Minerva e a entrega de cargos importantes de gestão somente ao Patrocinador;

d) Fazer com que os PARTICIPANTES se tomem PROTAGONISTAS, atuantes na reformulação das leis de base da PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR e na defesa de nossos direitos;

e) Defender como SOLUÇÃO MAIOR que, em vez de normas para capitalização do Banco, busquemos uma REFORMA DO SISTEMA DE PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR, que mantenha sua característica de Instituto Social para garantir a sobrevivência ao trabalhador que perdeu suas condições da vida ativa, bem como que propicie o crescimento do SISTEMA, inclusive financiar empreendimentos de porte para o desenvolvimento econômico do país.

Se contarmos com participação e contribuição na formação e manutenção de uma estrutura também conduzida por Representantes



nos Estados, que nos ajudem a analisar a legislação de Previdência Complementar, identificar ameaças e oportunidades, definir objetivos consensuais e estabelecer estratégias para alcançá-los, assim como a desenvolver a tarefa de repassar a matéria divulgada, pelo País afora, teremos mais um exemplo da capacidade de articulação e de trabalho de nossa classe. Seremos todos os BENEFICIÁRIOS, juntos com um conglomerado de Associações de PARTICIPANTES de EFPC, como os da AAPBB, que fizeram o FORUM DE PARTICIPANTES DE FUNDOS DE PENSÃO, bem como os que promovem os Movimentos UNAPBB e SEMENTE DA UNIÃO; os que efetivaram Reuniões Regionais, como as do Rio Grande do Sul, Goiânia e Brasília, assim como o Seminário da ANA-BB, que reuniu as entidades maiores de associados da PREVI, em Brasília.

Programa de Assistência Social – (PAS: Adiantamento)

O PAS é um adiantamento que contempla as seguintes situações:

- Tratamento Odontológico;
- Aquisição de Óculos e Lentes de Contato;
- Funeral de Dependente Econômico;
- Glosas da CASSI;
- Tratamento Psicoterápico.

No caso de funcionário aposentado ou pensionista, ele deverá se reportar a sua agência do BB de relacionamento, munido com a documentação necessária para cada caso e preenchendo o requerimento. Por precaução, o correntista deverá sempre tirar xerox de toda documentação entregue.

Economia em Crise

Marcos Coimbra

Amargamos uma brutal “estagflação”, caracterizada pela perversa combinação de um agudo processo de inflação, com taxa próxima a dois dígitos previstos para o final do ano, com uma recessão prolongada. A renda real dos trabalhadores decresce acentuadamente, a indústria sofre quedas sucessivas a cada período de tempo e o desemprego avança. Não conhecemos qualquer segmento da economia real que esteja satisfeito, além do “agronegócio”, que continua a resistir bravamente, não sabemos até quando. Nossa dívida bruta chega a mais de 65% do PIB e pagaremos no corrente ano em torno de R\$ 500 bilhões de juros da dívida pública. Fatos que impossibilitam a retomada do processo de crescimento econômico, a fim de que possamos depois voltar a sonhar com o esperado desenvolvimento econômico. Em todas as camadas da população, dos níveis mais baixos até aos mais elevados, a queixa é a mesma, guardadas as devidas proporções. Não há dinheiro, não há emprego, com exceção do setor financeiro.

Economia: Ciência Social

Muitas pessoas equivocam-se em imaginar que a Economia é uma ciência fria, desumana, interessada em perpetuar as condições existentes de desigualdade, seja a nível pessoal, regional ou setorial. Isto é explicado, em parte, pela maciça divulgação pelos meios de comunicação de massa dos malefícios de um capitalismo selvagem, dissociado do que deveria ser na realidade. Sua própria conceituação caracteriza-a como ciência social, cujo grande objetivo é a maximização da função de interesse coletivo da comunidade, aproximando-se assim do conceito do bem comum, ideal de convivência capaz de, ao mesmo tempo em que assegure a busca do bem-estar, construa uma sociedade onde todos tenham condições de plena realização de suas potencialidades e do exercício constante de valores morais, éticos e espirituais. Desta forma, o principal objetivo de um sistema econômico deve ser o de garantir o pleno emprego dos fatores de produção, ou seja, proporcionar trabalho a todos os

componentes da população economicamente ativa (PEA), em torno de 80 milhões de pessoas, com plena utilização, própria, dos nossos vastos recursos naturais. E, no Brasil, tudo isto é perfeitamente factível. Como? Basta, de início, diminuir a sonegação em 50%, o que provocará recursos adicionais da ordem de cerca de R\$ 300 bilhões, em uma estimativa modesta, a serem investidos na infraestrutura econômica e social, procurando assim retornar a obter uma formação de capital fixo de 25% do PIB. Em seguida, diminuir expressivamente a imoral taxa de juros ainda em vigor. Desta forma, serão ativados os setores de energia, transportes, comunicações, saúde, saneamento básico, educação, segurança, ciência e tecnologia.

Recursos e Desenvolvimento

Garantidos os recursos, vamos verificar o que pode ser feito na área social. Inicialmente, a garantia de que o país, voltando a crescer 7% ao ano, aumente a produção, a oferta agregada, gerando mais empregos, seja no setor terciário, que no terceiro milênio será o grande absorvedor de mão-de-obra, seja no estímulo às atividades do “agrobusiness”, acoplando o setor secundário ao setor primário. Desta forma, aumentando a oferta de trabalho, havendo mais equilíbrio entre oferta e demanda de emprego, melhorando a qualidade dos postos de trabalho, os salários serão maiores, proporcionando o crescimento do mercado interno, provocando maior incremento da produção interna, tradicional absorvedora de mão-de-obra. Este o ciclo virtuoso do desenvolvimento, cujo segredo está justamente na qualidade dos recursos humanos, em especial na garantia de uma sólida educação básica, realmente formadora, capaz de propiciar a profissionalização daqueles que desejarem e, e, em paralelo, um ensino superior voltado para a pesquisa, em consonância com os anseios da comunidade, pois hoje mais do que nunca o mais importante é o capital humano. E somente uma população verdadeiramente habilitada é capaz de libertar-se da opressão dos “malgnos” e assegurar o pleno desen-



volvimento do Brasil.

Solução Indicada

A receita é justamente a contrária à empregada pela atual administração, ou seja, sacrificar a população, por intermédio de “reformas” de caráter confiscatório, que estão provocando a queda da renda pessoal disponível real e, dessa forma, do consumo das famílias, enquanto propiciam ao segmento financeiro os maiores lucros da história. Em paralelo, concedem benesses dissociadas da realidade, pagando “bolsas” de toda ordem, com o propósito de manter-se no poder, através da criação de um eleitorado cativo, incapaz de trabalhar, devido ao hábito do ócio. Como dizia o grande poeta Gonzaguinha: “Um homem se humilha se castram seu sonho. Seu sonho é sua vida e a vida é o trabalho. Sem o seu trabalho, um homem não tem honra. Sem sua honra, se morre, se mata. Não dá pra ser feliz, não dá pra ser feliz”. O povo brasileiro não precisa de esmola. Ele deseja a oportunidade de ter um trabalho digno, com justa remuneração.

Aguardamos seu Contato

Somos indagados por associados, que buscam saber mais sobre a Associação de Aposentados e Pensionistas do Banco do Brasil (AAPBB). Pois, como temos divulgado, seguidamente, nosso site (www.aapbb.org.br) está habilitado a fornecer-lhes toda história da instituição, compromissos assumidos e sua linha de atuação. Visite-nos. Estamos na Av. Rio Branco, 185 salas 611 e 612, bem no Centro do Rio de Janeiro.

O Banco do Brasil e a CASSI

Douglas Leonardo

Decididamente, esse banco (a inicial minúscula é proposital) não é o meu Banco. Escrevi, neste mesmo Informativo, alguns artigos com o título “Saudades do Banco do Brasil”, coisas como o encaminhamento de pacientes ao exterior para procedimentos aqui inexistentes; empréstimo sem juros para pagamento de dívidas particulares, isso quando ocupei a Supervisão do Serviço Social do CEASP-Rio. Meus artigos não tinham a intenção de apelo para retornarmos àquela invejável situação patronal, mas a simples finalidade de informar aos novos colegas alguns destacados procedimentos que eram implementados pelo nosso Patrão, apoiado num triângulo, em cujos ângulos estavam a PREVI; no outro, a CASSI; e no terceiro a incomparável equipe funcional de médicos e auxiliares. Era a carreira desejada por todos os jovens do Brasil inteiro.

CASSI de Hoje

Com relação à situação atual de nossa Caixa, vejamos algumas considerações: 1) sua situação financeira vem apresentan-

do dificuldades há alguns anos, com déficit no Plano Associados, o que tem feito com que ela recorra – para restabelecer o equilíbrio – às suas reservas, assim como a algum superávit do Plano CASSI-Família. É importante lembrar que, desde que a CASSI deixou de ser um Departamento do Banco, a administração é compartilhada, onde o Banco indica o Diretor Financeiro, o Presidente e parte do Conselho Deliberativo, de modo que é evidente o prolongamento da responsabilidade do Banco, já que, originariamente, essa responsabilidade já é contratual para os que ingressaram até 1998. 2) Há, entretanto, uma insistência do BB em transferir para a Caixa a provisão existente para garantir os pós-laborais (aposentados) e, com ela, a responsabilidade sobre os atuais e futuros aposentados. Contra isso, nossos representantes na Mesa de Negociação – grupos nas redes sociais, Afabbs, Conselhos de Usuários, eleitos para a Diretoria e Conselho Deliberativo – já externaram um SOLENE NÃO. Por outro lado, se o representante do Banco vem dizendo

aos funcionários da ativa que isso seria bom para a Caixa, então que fique com a provisão e vamos discutir rápido o valor do aporte para solução do déficit e imediatamente a mudança do modelo, antes que o contingenciamento implantado nos leve a lamentar e procurar por responsáveis por algum óbito ocorrido por falta de atendimento. 3) A Federação se reuniu aqui no Rio, por dois dias, em Xerém, com representantes de mais de 30 associações. No debate deste assunto, surgiu uma proposta, mas nas rodadas de negociação representantes do BB se negaram a discutir isso, que prova que o “Banco Comercial” não está preocupado sequer com o volume de clientes representado pelos aposentados; o alto valor dos investimentos que fazem; o número de cartões de crédito que utilizam, sem falar na gratuita promoção, com alarde, sobre o atendimento e a garantia sem limite que é oferecida. E 4) Desejaria registrar que qualquer alteração estatutária terá de ser aprovada pelos eleitos, para, só então, ser objeto de consulta ao Corpo Social. 5) Finalmente, reitero a necessidade de o leitor, antes de votar, consultar alguém da Regional CASSI, algum integrante do Conselho de Usuários ou da Associação a que pertença. Parece que voltaremos a brindar os representantes patronais com um “ROTUNDO NÃO”.

Conheça a CAPEC

O Pecúlio da CAPEC é um benefício previdenciário de pagamento único. Funciona por meio de repartição simples, ou seja, as contribuições formam uma reserva comum ao grupo que garantirá o pagamento das indenizações daquele ano, sem acumulação. Por este sistema de rateio, é possível garantir um preço baixo e atrativo, permitindo que o valor dessas contribuições varie de acordo com a faixa etária do associado.

A CAPEC não tem vínculo com outros planos de benefício da PREVI, mantendo-se por meio de contribuições exclusivas dos associados, sem recursos do Banco do Brasil. Seu novo regulamento criou as modalidades Júnior, Pleno, Sênior e Master para os pecúlios Invalidez e Especial/Manutenção, que estão valendo desde o princípio de junho/2014 e têm os mesmos valores de benefício dos Pecúlios por Morte, de modo que cada um tenha a opção de escolher o valor da mensalidade e do pecúlio que melhor se ajuste ao seu orçamento. As novas opções podem ser contratadas

por todos os funcionários do BB e pelos participantes do Plano I e do PREVI Futuro, que não tenham completado 56 anos.

Para se inscrever no Pecúlio Invalidez ou Especial é preciso possuir o Pecúlio por Morte. O Pecúlio Invalidez é o benefício pago a quem se aposentar por invalidez pelo INSS. Já o Pecúlio Especial é aquele em que o participante contrata para receber o benefício quando seu/sua cônjuge ou companheiro/a inscrito na proposta falecer. Caso o participante faleça antes do cônjuge/companheiro/a este poderá manter o contrato com a CAPEC, desde que se inscreva imediatamente no Pecúlio Manutenção.

Particularidades de cada pecúlio

- 1) Pecúlio por Morte – É pago aos beneficiários designados pelo participante, na proporção estipulada, quando do seu falecimento.
- 2) Pecúlio por Invalidez – É pago integralmente ao participante no caso de aposentadoria por invalidez pelo INSS.
- 3) Pecúlio Especial (Cônjuge) e Manutenção – O

Pecúlio Especial é pago ao participante ou aos beneficiários designados quando do falecimento do cônjuge inscrito no Cadastro de Dependentes da PREVI. Somente podem figurar como beneficiários o participante da CAPEC, seus descendentes ou dos cônjuges ou companheiros. A inscrição no Pecúlio Especial (cônjuge) somente poderá ser feita pelo participante ou companheiro que não tiver completado 56 anos de idade. Caso o participante faleça antes do cônjuge/companheiro (a) inscrito na proposta, esse poderá se habilitar ao Seguro Manutenção, assumindo o compromisso de continuar recolhendo as contribuições. No prazo de até 90 dias, contados a partir da última cobrança do Pecúlio Especial.

Para saber mais sobre pecúlios ou dirimir alguma dúvida, acesse o site “previ.com.br” e clique em “Planos e Benefícios” e selecione a opção CAPEC, ou pelo telefone 0800 729 0505 ou, ainda, pelo seção “Fale Conosco” do site.

Horário de Verão e a Cronobiologia

Sergio Castro

Brincar com os ponteiros do relógio é coisa antiga: Benjamin Franklin, Embaixador dos Estados Unidos, na França, no século XIX, já sugeria aos parisienses aproveitar melhor a luminosidade do dia para economizar velas e carvão.

Horário de Verão

Pela primeira vez, em 1916, foi instituída a mudança de horário-oficial, na Alemanha, com o objetivo de poupar carvão para o esforço de guerra, a Grande Guerra de 1914 a 1918. Vários países, como França, Reino Unido, Estados Unidos logo adotaram a medida. O Brasil veio a ingressar no seletor clube a partir de 1930, de modo que, anualmente, projeta-

-se uma expectativa de economizar 4% de toda a energia consumida. Mesmo assim o horário de verão não é uma unanimidade. Funciona bem em zonas temperadas, mas, em zonas equatoriais, a amplitude da luminosidade no dia varia tão pouco que não justifica a medida. Além de alterar bastante o cotidiano das pessoas.

Cronobiologia

Desde 1960, discussões acadêmicas sobre a influência do relógio e a adaptação aos fenômenos biológicos vêm ocorrendo. Esta ciência é conhecida como "Cronobiologia". No Brasil, recentemente, cientistas passaram a estudar a participação da Cronobiologia no horário de verão.

Verificou-se que a temperatura corporal, para um bom repouso, deve baixar, mas a maior incidência de sol no horário considerado noturno faz o organismo humano atrasar seu ritmo, gerando uma série de modificações fisiológicas. Ficamos, então, mais propensos a déficit de atenção, de memória e sono fragmentado, enquanto um novo equilíbrio não se estabelece. Estudos indicam que precisaremos de até 14 dias para sincronizar novamente os ritmos, de temperatura corporal e atividades de repouso.

Ritmo de Trabalho

Os grupos mais afetados, dizem os estudos, são adolescentes e jovens adultos, ou os que têm rotinas rígidas de trabalho. Todavia, na maioria dos casos, aos poucos, o corpo começa a se "acostumar" com a nova rotina, especialmente, se for adotada uma transição progressiva, ou seja, antecipadamente, acordando quinze minutos mais cedo, dia-a-dia.

Rede de Comunicação

Com o propósito de manter o associado sempre bem informado sobre os assuntos mais recentes de seu interesse, solicitamos comunicarem à AAPBB seus endereços eletrônicos. Com isto estaremos ampliando, de forma significativa, nossa rede de comunicação e incrementando a troca de ideias e sugestões tão necessária ao bom resultado de nosso trabalho. Para outros contatos, procurem-nos na Av. Rio Branco, 185/611 e 612 – Centro – Rio (RJ) – CEP 20040-007 – Tel.: 2232-7561 e 2509-0347. E-mail aapbb@aapbb.org.br. Conheça nosso site: www.aapbb.org.br E saiba que estamos no Google. Basta clicar AAPBB. Antecipamos agradecimentos pela colaboração.

UTI-Móvel 24h

A AAPBB sempre se preocupou em obter resposta para esta pergunta:

COM QUEM CONTAR NUMA NECESSIDADE DE ATENDIMENTO MÉDICO DE EMERGÊNCIA?

O idoso aparentemente pode estar bem e, de repente, passar pelo susto de sentir dor intensa, especialmente, no peito.

Também outros imprevistos não escolhem hora nem local de acontecer. O melhor é estar protegido para os momentos difíceis de uma emergência médica.

ESSES MOTIVOS LEVARAM A AAPBB A FIRMAR CONVÊNIO COM A EMPRESA VIDA-EMERGÊNCIAS MÉDICAS, QUE ATUA NO RIO E GRANDE RIO.

Pelo convênio, nossos associados e

seus familiares poderão contratar atendimento médico emergencial, ao custo mensal de R\$ 14,00, por pessoa com direito a:

- Atendimento médico de emergência/ urgência, no local;
- Orientação médica telefônica, a qualquer hora do dia e da noite;
- Equipe médica especializada para atendimento em ambulância dotada de UTI;
- Central de Emergências informatizada;
- Sem limite de idade ou de utilização ou de carência.

LIGUE PARA 2232-7561 OU 2509-0347 OU ATRAVÉS DO E-MAIL aapbb@aapbb.org.br E SOLICITE A VISITA DO AGENCIADOR.

A **ABRACE** é uma instituição que dá assistência e ampara crianças excepcionais e, como toda entidade do gênero, enfrenta dificuldades. Suas atividades proporcionam tratamento hospitalar, abrigo gratuito, alimentação e materiais ortopédicos. Com despesas crescentes, a **ABRACE** promove campanhas que busquem sensibilizar corações generosos. Ela se encontra à disposição na Rua Mariz e Barros, 19 – Duque de Caxias (RJ) e atende no telefone (021) 2650-0584. Abrace esta campanha.

Cuidados com o Cérebro

Douglas Leonardo

Teorias estão sendo alinhadas de forma a explicar o funcionamento de nosso cérebro. O que filósofos e estudiosos do assunto vêm dizendo, de longa data (400 a.C, Platão), não é mais uma contradição com o que dizem os neurocientistas. Esta parte da ciência ganhou tanto foco, que provocou ação política do mais alto nível: em abril de 1997, quando Hilary Clinton patrocinou, na Casa Branca, encontro científico que discutiu, por vários dias, as novas descobertas.

Exercícios

Estudos mostram que, como parte de um corpo, o cérebro está sujeito ao exercício. Tal como um conjunto de músculos, ele responde à falta de uso, permanecendo vital ou se deteriorando, o que indica a necessidade de treinamento. Há uma centena de bilhões de neurônios em um único ser humano, e cada um deles está conectado a outro por ramificações conhecidas como axônios e dendritos.

Cientistas ingleses afirmam que pessoas submetidas a exercícios mentais aumentaram o tamanho e o número de conexões de dendritos, a quantidade de neurônios e que, de alguma forma, o cérebro delas cresceu. Como? Alimentação combinada com exercícios aeróbicos e mentais.

Criação de Neurônios e Conexões

Qualquer exercício aeróbico é indicado, mas se você não sabe ou não tem onde nadar, se não tem condições físicas para correr, jogar futebol, tênis ou fazer musculação, caminhe. A atividade física oxigena o cérebro. Faça exercícios mentais para aumentar as conexões neurais. Você pode, por exemplo, memorizar listas de compras; somar o preço dos artigos que estão no carrinho, enquanto espera na fila; ler; andar de costa; escovar os dentes com a mão esquerda - se for destro - ou com a direita - em caso contrário; vestir-se de olhos fechados; resolver palavras cruzadas ou jogar algo em que você tenha de pa-

rar para pensar e, principalmente, obrigue você a aprender qualquer coisa, como Informática, uma língua diferente, música, culinária, jardinagem etc. Isto forçará a inserção de novos neurônios no circuito e milhares de novas conexões serão criadas.

Obituário

É com pesar que comunicamos ao Quadro Social o falecimento dos associados: Acyr Moreira de Paiva, Aidé de Souza Bastos, Alberto de Carvalho, Amaro de Oliveira, Augusta da Cunha Chaves, Candido Antonio Marques Cardoso, Dimas Boechat Alvarenga, Elza Ribeiro Diniz, Francisco Newber Ribeiro Machado, João Baptista G. de Oliveira, João de Castro Sundim, Jorge Ribeiro Maurity, José da Cunha Passos Filho, Judith Guimarães Vianna, Mauricio Menezes Pinheiro, Newton Carneiro da Cunha, Nilson Salerno, Nivaldo Ribeiro Rocha, Olinda Mury Knust, Oscar Azevedo Seraphico de Souza, Paulo Murilo Gomes Nunes, Sebastião Marcos Velloso, Sergio Pollo, Waldemiro Cury, Walmir Soares Pinheiro e Wilson Abiteboul Azouz.

Convênios

No intuito de oferecer maior assistência ao associado, a AAPBB vem mantendo convênio com diversas entidades, que abrangem gama significativa de atividades. Assim, oferecemos os serviços abaixo.

Ótica Säens Pena Ltda – É uma ótica “Zeiss Meinter Haus” (lentes Zeiss disponíveis em poucas casas do Rio, sendo especializada em Varilux) Rua Conde de Bonfim, 352/204, junto à saída do Metrô. Atende

também na sua filial no Centro de Araruama, na Região dos Lagos. Rua Major Félix, telefone (022) 2665-5837- Desconto de 15%.

Vida UTI-Móvel – Filiando-se a este convênio – que já abriga cerca de 1.600 vidas de associados e seus parentes – o associado terá atendimento médico de emergência, durante 24h/dia, através de ambulância dotada de UTI ao custo mensal de R\$ 14,00 por pessoa. Isso diz respeito a sua saúde e à de sua família. Ligue p/AAPBB – 2232-7561 / 2509-0347.

PrimaVida – Planos Odontológicos – Assistência odontológica para associados, dependentes e agregados, sendo o Plano Clássico 17,42, por pessoa e o Plano Inter R\$ 28,83 por pessoa.

Escritório de Advocacia Ribeiro e

Navarro – Presta serviços gratuitos de informação e consultoria sobre assuntos pertinentes à área jurídica – em geral – aos associados da AAPBB. Ligue p/ 2240-2233 p/agendar.

EXPEDIENTE

Diretoria

Presidente de Honra:

Raymundo Gonçalves da Motta

Presidente

Ruy Brito de Oliveira Pedroza

Vice-Presidente de Seguros

Antonio Carlos Monteiro

Vice-Presidente Administrativo

Carlos Antonio Neves Bezerra

Vice-Presidente de Assuntos Assistenciais

Celso de Medeiros Drummond

Vice-Presidente Financeiro

Cid Mauricio Medina Coeli

Vice-Presidente de Atividades Sociais

Douglas Leonardo Gomes

Vice-Presidente Adjunto de Atividades Sociais

Paulo Cesar Aragão da Silva

Vice-Presidente de Desenvolvimento

Sergio Roberto Costa de Castro

Vice-Presidente Adjunto de Desenvolvimento

Marcos Coimbra

Vice-Presidente Adjunto de Assuntos Previdenciários

Mario Magalhães de Sousa

Conselho Fiscal

Luiz Gonzaga Burza, Alcides Lustosa Prazeres e Rubem de Cassia Venancio.

Redatores: Raymundo Gonçalves da Motta, José Adrião de Souza, Ruy Brito de Oliveira, Edgardo Amorim Rego, João Gomes André, Celso de Medeiros Drummond, Douglas Leonardo Gomes, Sergio Roberto Costa de Castro, Marcos Coimbra, Carlos Antonio Neves Bezerra e Joaquim Amaro.

Projeto gráfico/editoração:

Luiz Fernando Motta

Impressão:

LL Divulgação Editora Cultural Ltda

Viva sem preocupações. Viva MegaVida.

PREÇOS COMPETITIVOS CONTRATAÇÃO ATÉ 85 ANOS

MegaVida é o seguro de Vida exclusivo para os associados da AAPBB, seus cônjuges, pais, filhos e netos. Podem associar-se a AAPBB os Aposentados, Pensionistas ou funcionários em atividade do BB, PREVI e CASSI. O **MegaVida** foi desenvolvido com maiores vantagens, contribuindo para a melhor qualidade de vida da família, confira:

DOENÇAS GRAVES

É uma cobertura que o MegaVida possui na contratação do Plano Total. Em decorrência do diagnóstico de alguma das doenças abaixo, no período de vigência da apólice, essa cobertura possibilita que o segurado receba em vida o capital segurado contratado para essa garantia.

Câncer Metastático; Infarto Agudo do Miocárdio (IAM); Acidente Vascular Cerebral – Derrame (AVC); Falência do Rim (Insuficiência Renal Crônica); Transplante de órgão Vital; Perda de 80% ou mais da visão bilateralmente; Mal de Alzheimer; Esclerose Múltipla; Doença de Parkinson.

PARECER MÉDICO AUXILIAR INTERNACIONAL

Sem nenhum custo adicional, coloca ao seu alcance, especialistas dos maiores e melhores centros de excelência médica mundiais. Duke University Health System; Leon Levine Science Research Center; Medical Sciences Research Building; Massachusetts General Hospital; Brigham & Women's Hospital; Dana-Farber CancerCare; UCLA Healthcare – University of California Los Angeles; UCLA Medical Center; Santa Monica - UCLA Medical Center; Stewart and Lynda Resnick Neuropsychiatric Hospital; Mattel Children's Hospital; UCLA Medical Group.

COBERTURAS

Existem três opções de planos que o segurado poderá optar:

Plano Total: Coberturas de Morte; Indenização Adicional por Morte Acidental (IEA); Invalidez Permanente por Acidente (IPA) e Doenças Graves (DG).

Plano Especial: Coberturas de Morte; Indenização Adicional por Morte Acidental (IEA) e Invalidez Permanente por Acidente (IPA).

Plano Básico: Coberturas de Morte e Invalidez Permanente por Acidente (IPA).

O MegaVida possui amplos valores de coberturas para todas as faixas etárias



SORTEIOS

Com o MegaVida você tem 4 chances por mês a um prêmio de R\$ 15.000,00 (sorteios pela Loteria Federal)

ASSISTÊNCIA FUNERAL

Sem nenhum custo adicional, será concedido o benefício do Serviço de Assistência Funeral, limitado em R\$ 5.000,00

Este material possui apenas uma breve descrição do produto. Consulte as Condições Gerais do Seguro no site www.aapbb.org.br. O registro deste plano na SUSEP não implica, por parte da Autarquia, incentivo ou recomendação à sua comercialização. (art. 96 da circular SUSEP 302/05). A Aceleração do seguro estará sujeita à análise do risco.



Ligue agora mesmo para (21) 2509-0601 ou acesse www.megavida.com.br e viva sem preocupações