



## Dia do Aposentado

Gilson Lourenço

### Rosa

Nesta festa do Dia do Aposentado, nós da CEF temos muito para comemorar. Dia do Aposentado... Quanta vida vivida... Quantos caminhos importantes que nos trouxeram até aqui... Quantas lembranças...

Lembro-me, inclusive, que nós também aposentamos várias coisas do nosso cotidiano. Vocês acreditam que eu aposentei minha RÁDIO VITROLA, meu TOCA-DISCOS PORTÁTIL SONATA e meu rádio ABC CANARINHO?

E meu sapato CAVALO DE AÇO? Aposentou-se junto com a CALÇA BOCA DE SINO verde com NESGA vermelha, a CAMISA DE PALA, a CACHARREL e a calça LEE.

Minhas amigas não aplicam mais LAQUÊ no cabelo, nem usam mais o TUBINHO para pegar o CARRO DE PRAÇA COM CHOFEER e tirar uma CHAPA no LAMBE-LAMBE do parque.

Já bem experientes o NACIONAL KID e o VIGILANTE RODOVIÁRIO foram



aposentados pela TELEVISÃO PRETO E BRANCO que funcionava com um plástico azul na tela.

Lembro-me de que quando eu tirava o meu KICHUTE, o fedor era tanto que me dava vontade de jogar o pé fora. Aposentei-o junto com o meu cabelo cortado à moda PRÍNCIPE DANILO.

O maiô CATALINA foi aposentado pela miss. Aposentados também foram a SAIA PLISSADA DE TERGAL, o cabelo com MECHAS MAMÃE DOLORES e os sapatos PIGMALEÃO SETENTA.

FLÁVIO CAVALCANTE, JOTA SILVESTRE e o TOPO GÍGIO, vestiram uma CAMISA VOLTA AO MUNDO e também se aposentaram.

A AUTENTICADORA 1010 MANUAL, os SLIPS, a LISTINHA, o LISTÃO e os



MANUAIS (TOMOS) estão também aposentados, correndo atrás do PAVÃO MISTERIOSO.

Muitas outras coisas nós, colegas aposentados, aposentamos, porém, existem coisas que não podemos jamais aposentar: a FÉ, a ALEGRIA DE VIVER, os SÓLIDOS AMIGOS, o AMOR e o CARINHO. Estes não se aposentam, porque estão plantados em um terreno adubado e irrigado, chamado ESPERANÇA.

Sejamos felizes! SEMPRE.

**Editorial**



Amigos,  
É muito difícil lidar com um computador. Ainda mais se você diz - "Não gosto".  
Agora, pense comigo: se esta máquina faz tanto sucesso, deve ser muito boa! E é ! Muito melhor do que... moqueca, praia, cervejinha, caminhar, dormir, ficar à toa... O que mais? Dançar, namorar, churrasco... tudo o que, no seu conceito, você classifica como uma MARAVILHA.  
Você nem imagina o que está perdendo. Depois não diga que não lhe avisei.  
Porém, só falo nisso para lhe pedir insistentemente que forneça um e-mail para a AEA/ES se comunicar com você. O ideal é que você tenha

um só seu. Mas pode ser do marido, do filho, do neto, da amiga descolada, etc.

Quando eles receberem "a cartinha", "o bilhete", "o recado", "a mensagem" passarão para você.

Fica rápido, fácil, de graça. Custo zero para a AEA/ES.

Vá lá, faça uma força e caia na WEB. E aproveite para fazer uma visitinha em nossa página [www.aeas.com.br](http://www.aeas.com.br)

Um abraço da amiga

**Donina de Souza Zambelli**  
Presidente AEA/ES

**Simpósio de Fortaleza**

Isso mesmo! Já estamos de olho no próximo Simpósio Nacional! Depois do grande sucesso do 31º Simpósio do Rio de Janeiro, muito bem organizado pela APACEF/RJ, com destaque para nossa associada Myrinha das Graças Carvalho de Vasconcelos, que integrou a comissão organizadora do evento, a linda e quente cidade de Fortaleza vai ser a casa dos aposentados e pensionistas da Caixa

Econômica em novembro deste ano. O pensamento da Diretoria Executiva da AEA/ES é bater o recorde da delegação que foi ao Rio este ano. E segundo a presidente Donina Zambelli, embora a distância seja maior, os preços serão menores. Portanto, prepare-se para participar deste importantíssimo evento e também aproveitar o que a capital cearense tem de melhor.



**Myrinha Vasconcelos** fez parte da Comissão Organizadora do 31º Simpósio Nacional

**Eleições na AEA/ES**

Será na última semana de junho de 2010, mas as inscrições de chapas acontecem na primeira semana junho. Conforme o regulamento eleitoral serão escolhidos 15 membros do Conselho Deliberativo, sendo dez titulares e cinco suplentes; três titulares e dois suplentes para

o Conselho Fiscal e seis integrantes da Diretoria Executiva. O calendário das eleições será divulgado oportunamente, mas todas as informações essenciais à participação no pleito está disponível no regulamento eleitoral, que pode ser solicitado a AEA/ES pelo e-mail [aeas@terra.com.br](mailto:aeas@terra.com.br)

**Eleições na Funcef**

A escolha de diretores e conselheiros da Fundação será realizada no período de 26 de abril a 6 de maio de 2010. São três vagas para a Diretoria Executiva, quatro para o Conselho Deliberativo (duas para membros titulares e duas para suplentes) e duas para o Conselho Fiscal (uma para titular e outra para suplente).

As inscrições das chapas devem ser feitas no período de 1 a 12 de março de 2010, das 10 às 17 horas, na sede da Funcef, em Brasília. Poderão se candidatar participantes e assistidos que cumpram as exigências do Estatuto da Fundação e do Regulamento das eleições. Leia o regulamento no site [www.funcef.com.br](http://www.funcef.com.br)

**Atualização de cadastro**

A AEA/ES vai fazer o livreto dos associados e por isso está realizando uma atualização do cadastro de todos os associados com a máxima urgência. O livreto será distribuído gratuitamente aos sócios e seria ótimo que seu nome estivesse neste catálogo, afinal muitos dos seus amigos gostariam de saber como reencontrá-lo.

O prazo para atualização de seus dados cadastrais constando endereço completo, telefone e e-mail (pessoal ou de contato) vai até dia 26 de fevereiro e pode ser feito pelo telefone (3322-4560) ou pelo e-mail [aeas@terra.com.br](mailto:aeas@terra.com.br)



Avenida Jerônimo Monteiro, 240 - Ed. Ruralbank  
Salas 1211 e 1212 - CEP 29010-900 - Vitória - ES  
Telefone: (27) 3322-4560 / 3222-3860  
[aeas@aeas.com.br](mailto:aeas@aeas.com.br) • [www.aeas.com.br](http://www.aeas.com.br)

**DIRETORIA EXECUTIVA**

PRESIDENTE: Donina de Souza Zambelli  
VICE-PRESIDENTE: Aldir de Oliveira Nunes  
DIRETORA ADMINISTRATIVA: Emília Turra  
DIRETORA DE ASSISTÊNCIA: Ângela Regina Vianna da Silva  
DIRETORA FINANCEIRA: Delza Valim Davel Lemos  
DIRETORA SÓCIO-CULTURAL: Nair dos Santos Gomes

Participe dos encontros semanais na sede da AEA/ES, sempre às terças-feiras, a partir das 14 horas.

**Produção e edição:**

É Fato Assessoria de Comunicação  
(27) 3339-0702 - 9941-5562

**Jornalista responsável:**

Carlos Magno Lovatti (MTB 1908/ES)  
e-mail: [magno.lovatti5@gmail.com](mailto:magno.lovatti5@gmail.com)

**Projeto gráfico e editoração:**

Comunicação Impressa - 3319-9062



## Associação dos Economiários Aposentados do Espírito Santo AEA/ES

### EDITAL DE CONVOCAÇÃO

## ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

A Presidente da Associação dos Economiários Aposentados do Espírito Santo (AEA/ES), Donina de Souza Zambelli, no uso de sua competência estatutária (Art. 31, V), convoca os associados para a Assembleia Geral Ordinária que se realizará na sede da Associação, situada à Av. Jerônimo Monteiro, nº 240, salas 1211 e 1212, em Vitória, Espírito Santo, no dia 30 de março de 2010, às 14 horas, em primeira convocação com a presença de no mínimo 10% dos associados, ou às 14h30min, em segunda convocação, com qualquer número de associados presentes, a fim de deliberarem sobre os seguintes assuntos:

- ▶ Examinar as contas da administração relativas ao ano de 2009, discutir e votar as demonstrações financeiras e o balanço do exercício encerrado em 31/12/2009;
- ▶ Assuntos gerais.

Vitória, 26 de janeiro de 2010

*DONINA DE SOUZA ZAMBELLI*  
Presidente

# Vacinar é o melhor remédio

É comum nos depararmos com situações do dia a dia, de nosso trabalho, da vida pessoal, da educação dos filhos, etc., que exigem de nós respostas rápidas e com o máximo de correção. Mas havemos de concordar que nem sempre isso é possível, pois não temos todas as experiências necessárias, ou o estudo necessário, ou a tranquilidade

que o momento exige. Assim, uma das melhores maneiras de se sair bem em certas situações é estar bem preparado e constantemente atualizado. O mesmo acontece com nosso organismo. A cada dia que passa ele sofre com as constantes agressões e com elas vai aprendendo a se defender. E se tal agressão for repetida, ele saberá reagir de maneira mais eficaz. A vacina (qualquer uma delas) atua de modo a ensinar o sistema imunológico a concentrar suas forças para um contra-ataque rápido a essas agressões. Mas, para responder aos interesses desta matéria, vamos nos concentrar na vacina contra a gripe. Vamos tentar desvendar alguns mitos e provocar uma mudança de atitude em prol da vacinação com o objetivo de melhorar a qualidade de vida daqueles que já completaram seus 60 aninhos ou um pouco mais do que isso.

A vacina contra a gripe tem duração de 12 meses e é comprovadamente o meio mais eficaz de prevenção à gripe e às suas complicações. Ela não oferece riscos, pois é feita a partir de vírus inativado (morto).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), "a vacina contra gripe é composta por três tipos de vírus influenza (2 vírus influenza tipo A e 1 tipo B) e esta composição é atualizada a cada ano com base nos dados de vigilância epidemiológica da gripe (dados laboratoriais e clínicos) fornecidos por uma rede mundial de Centros de Vigilância da Gripe, inclusive com informações coletadas no Brasil, o que a torna adequada para o nosso país".

De acordo com dr. Carlos Urbano Gonçalves Ferreira Júnior os idosos estão no chamado grupo de risco, pois há uma baixa da imunidade nesta faixa etária, sendo, portanto, totalmente indicada a vacina como a melhor forma de prevenção da doença. Ainda segundo dr. Urbano, mesmo aquelas pessoas que tomam a vacina podem ter a gripe, porém de uma forma mais branda, além do que a vacina irá diminuir a incidência da gripe grave, ou seja, aquela que pode evoluir para uma pneumonia ou



até mesmo levar à morte.

### Qual a diferença entre gripe e resfriado?

A gripe, além de ser causada pelo vírus influenza, um vírus altamente mutante, apresenta sintomas mais generalizados que incluem febre alta, dores no corpo, dor de cabeça, tosse e sensação de intensa fraqueza.

O resfriado, por sua vez, é causado por outros vírus (vírus sincicial /respiratório, o parainfluenza, o rinovírus, o adenovírus), e embora os sintomas sejam parecidos, estes estão mais localizados no trato respiratório superior (nariz e garganta), sendo normalmente mais brandos e de curta duração.

Por essas diferenças, a vacina da gripe não protege de resfriados.

### Como prevenir e/ou evitar o contágio?

Dr. Urbano ressalta que o mais importante é se vacinar. Mas há outras formas de prevenção como: evitar o contato com pessoas já infectadas; cobrir a boca e nariz quando tossir ou espirrar; lavar as mãos com frequência para desinfecção; evitar levar as mãos aos olhos, nariz ou boca sem previamente tê-las lavado e evitar comparecer a lugares com aglomeração de pessoas, quando infectado, a fim de evitar a propagação da doença.



Fonte: Dr. Carlos Urbano Gonçalves Ferreira Júnior  
Médico Infectologista  
Centro de Vacinação da Praia - Vitória  
Contato: (27) 3235-9090

## Caixa promove 13ª Campanha de Vacinação Contra a Gripe

O prazo para a AEA/ES informar a quantidade de aposentados e pensionistas interessados em tomar a vacina contra a gripe é até o dia 20 de fevereiro. A informação é fundamental para que a GIPES/VT possa fazer o controle do quantitativo de doses a serem adquiridas.

A Caixa vai custear a vacina contra a gripe para todos os empregados, optantes ou não do Saúde Caixa; aposentados optantes do Saúde Caixa, pensionistas inscritos no Saúde Caixa na modalidade

cônjuge/companheiro e maiores de 59 anos e adolescentes aprendizes. As pessoas que não se enquadrarem nos itens descritos acima, podem manifestar interesse em participar da campanha, devendo efetuar o pagamento à empresa vacinadora na época da campanha ao valor médio de R\$ 43,00 a dose.

De acordo com a Resolução ANVISA RDC 49/2009, de 7 de outubro de 2009, a vacina deve conter as seguintes cepas: um vírus similar ao vírus influenza A/

Califórnia / 7 / 2009 (H1N1); um vírus similar ao vírus influenza A/ Perth / 16 / 2009 (H3 N2); um vírus similar ao vírus influenza B/Brisbane / 60 / 2008.

A campanha tem previsão para acontecer entre os meses de março a junho de 2010, sendo que os dias e locais serão definidos oportunamente.

Outras informações podem ser obtidas com a AEA/ES, pelo telefone 3322-4560, das 12 às 18 horas ou pelo e-mail aeaes@terra.com.br



## Aposentados e pensionistas da AEA/ES comemoram o dia dedicado a eles com uma grande festa

A sede social da APCEF/ES, em Bicanga, foi o local escolhido para receber os homenageados do Dia dos Aposentados. Pela lista de presença havia 140 registrados. O recorde de participação foi de... Um momento... Agora sim . "And the Oscar goes to... **Anete Facini** e mais 14, isso mesmo, mais QUATORZE convidados. Foi ou não merecido este prêmio de MAIOR COMITIVA PRESENTE? Ah! E por falar nisso, a comitiva MENOR ficou com Gilson Rosa de novo. Ele, juntamente com ele mesmo veio de Cachoeiro (a capital secreta do mundo) para ganhar o prêmio mais uma vez e também abrilhantar a festa com um emocionante discurso (veja texto em destaque na capa do jornal).



Continuando, a festa foi super legal e "teve" de tudo. Churrasco do bom; música da boa; conversa fiada e afiada também; papo da hora e de memória; bebidas geladas e corações quentes; abraços apertados e danças tanto "EN" como "DESENcontradas" A floresta de pelúcia enviou seus representantes quase em tamanho natural. Estavam lá seu urso (bem grandão), seu elefante (verde e em tamanho de um filhote) e o coelho, esse sim, gigante! Do tamanho da Andressa, secretária da AEA/ES. Da construção civil veio... tijolo, areia , cimento, certo? Nada disso, vieram duas bici-

Sandra Basílio ainda não. Quem sabe um dia?

clenas para lembrar que não está na hora de aposentar a atividade física, mas praticá-la com regularidade. Do universo da beleza vieram os cremes, sabonetes especiais e perfumes para jogar, literalmente, na cara que é sempre tempo de se cuidar, principalmente depois dos 60. Ah! Também vieram as flores dando boas vindas a Wanda Maria Caniçali Fracalossi Menezes que se associou à AEA/ES no dia do evento e a todos que estavam por lá.

### AGRADECIMENTO ESPECIAL

O evento em comemoração ao Dia dos Aposentados foi um verdadeiro sucesso e por isso gostaríamos de fazer um agradecimento especial aos patrocinadores e aos parceiros que fizeram doações de brindes.

**Patrocinadores** – Fena, APCEF/ES e AEA/ES  
**Apoiadores** – Metron Engenharia, Supermercados Carone, Sindicato dos Condomínios, Jardimlandia e Hinode Cosméticos



Penha Favarato é daquelas avós bem corujas, vocês não acham?



Anete Facini e José Garcia se reencontram no Dia dos Aposentados



Rita Lima conta que haverá eleições na Funcef este ano



Emília Turra completa 20 anos de aposentadoria no próximo mês de julho



Parabéns vovô Jomar Camargo e vovó Jacina Camargo, o netinho é lindo mesmo!

## Coluna - Doutor Rodrigo Lessa



## Auxílio Alimentação

Caro associado,

Informamos aos novos associados que ainda não reivindicaram o Auxílio Alimentação, suprimido ilegalmente, quando da aposentadoria, a Justiça do Trabalho tem condenado a CEF no pagamento do valor suprimido, bem como no restabelecimento do benefício.

Hoje a questão é incontroversa no TST – Tribunal Superior do Trabalho, órgão máximo da justiça trabalhista, inclusive para os economiários que se desligaram da CEF há mais de 2 (dois) anos, desde que não tenham proposto ação similar.

Na mesma ação, ainda se reivindica a cesta alimentação, benefício esse criado como forma de camuflar o reajuste do auxílio e sua natureza salarial.

Até a próxima!

Atendimento jurídico na AEA/ES

MARÇO: 12 e 26

Horário: 09 às 11 horas

### Nova sede do escritório BELLINI & LESSA Advogados Associados

Praça Getúlio Vargas, 35  
Edifício Jusmar - Conj. 316/317  
Centro - Vitória - ES - CEP 29.010-925  
Telefones: 3222-0152 / 9969-6801  
luizaugusto.bellinilessa@gmail.com



## A Mente

Por Eloy Carelli

Antes que a mente vire pó devemos aproveitá-la a todo instante estimulando-a para o bem e almejando alcançar os nossos objetivos. Quando a mente funciona com a sinergia do universo tudo se realiza, basta pensar e mentalizar o que deseja e cumprir a sua parte trabalhando e revigorando o seu bem estar com pensamentos criativos e positivos.

A mente é a melhor amiga do homem, ela cria, ela faz com que o homem faça amizade, amor, sexo e muito mais, ela faz a felicidade no ser infinito. Pense, mentalize o futuro e realize o que você mais deseja.

Estive em Roma pela primeira vez e

ao jogar moedas na Fontana de Trevi mentalizei o que eu queria e realizei o meu sonho. Dois anos depois e pela segunda vez eu estava lá para jogar moedas e fazer novos pedidos e novamente consegui realizar o meu sonho e desta vez estava acompanhado por um casal amigo que me perguntaram: O que você pede com tanta fé e consegue? Posso saber? Então respondi: É a força do pensamento positivo que a minha mente faz com que eu possa voltar sempre, e se posso voltar é porque estou com saúde e de bem com a vida e com a minha mente. O meu desejo de voltar e jogar moedas na Fontana de Trevi é real.



**CERIMONIAL LAGO DE GARDA**  
RUA CARLOS MARTINS, 781 - CEP 29090-060  
JARDIM CAMBURI - VITÓRIA - ES  
WWW.LAGODEGARDA.COM.BR  
TELEFONE: 3337-6653