

## Promoção Enquete Premiada



O associado da AEA/ES responde algumas perguntas, ajuda a associação a melhorar os serviços e ainda concorre a um smartphone Samsung Galaxy J5 Prime. Saiba como participar lendo a matéria na página 05 de VOZ.

Fenacef planeja ações em defesa do plano Saúde Caixa **PÁGINA 2**

Atletas da AEA/ES conseguem 15 medalhas no 9º Jogos Fenacef **PÁGINA 3**

Inscrição para o 40º Simpósio Fenacef termina dia 10 de julho **PÁGINA 5**



# Fenacef e várias entidades planejam ações em defesa do plano Saúde Caixa

## Editorial

Caros colegas,

Cada vez mais, acredito na força motivadora do esporte como promoção de saúde para todas as pessoas e especialmente para nós que já estamos num estágio mais avançado da vida. Estou convencido de que o zelo com o nosso corpo, o cuidado com a nossa mente e o permanente relacionamento social nos manterão saudáveis e dispostos a viver uma vida longa.

O desempenho de nossos atletas no 9º Jogos Fenacef, em Campo Grande – MS corroborou este meu pensamento. Não pelas 15 medalhas alcançadas, mas pela garra e pela vontade que eles demonstraram em participar. E isso só foi possível porque antes da competição já estava entranhada neles a proposta de praticar uma atividade física que lhes desse prazer e que lhes garantisse uma qualidade de vida muito melhor.

Fica o alerta, o convite e o apelo. Pratiquemos alguma atividade física, cuidemo-nos. Há muita vida a ser vivida e ela precisa ser de boa qualidade.

Um grande abraço.

Paulo Guimarães Pereira  
Presidente da AEA/ES - triênio 2018/2020

**D**iversas iniciativas em defesa do plano Saúde Caixa continuam sendo programadas pela Fenacef e pelas entidades Fenae, Contraf-CUT, Fenag, Advocéf, Aneac e Social Caixa. Algumas delas já foram realizadas, como o “Dia de Luta”, ocorrido no último dia 24 de maio, data em que foi publicado um manifesto em defesa do Saúde Caixa e promovidas ações de mobilização presencial e de ampla divulgação nos veículos de comunicação das entidades envolvidas.

A Fenacef, por exemplo, aproveitou a realização do 9º Jogos Fenacef, na cidade de Campo Grande – MS, e reuniu os atletas para participarem do ato “Dia de Luta” e ouvirem a leitura do manifesto em defesa do plano.

Houve também, nesse dia, a cerimônia 1 minuto de silêncio durante umas das partidas de futebol de campo, na qual jogadores e torcida exibiam cartazes em defesa do Saúde Caixa.

## SAÚDE CAIXA: EU DEFENDO

Esse é o nome da campanha que a Fenacef, com apoio da AEA/ES e das demais associações filiadas à Federação está realizando para garantir que o plano de saúde continue sendo oferecido de maneira que seus participantes, especialmente os aposentados e pensionistas, consigam pagá-lo e usufruí-lo.

De acordo com o presidente da Fenacef, Edgard Antônio Bastos Lima, o trabalho agora é de mobilização para dar visibilidade ao problema aos aposentados e principalmente aos profissionais que estão na ativa, pois apesar de eles usarem bem menos o plano no momento, chegará o tempo em que precisarão muito mais e o plano poderá já não existir, pelo menos

## APOIO AO PDC 956/18

Já está disponível no site da Câmara dos Deputados a enquete sobre o Projeto de Decreto Legislativo (PDC 956/2018), de autoria da deputada federal Erika Kokay (PT-DF), com o objetivo de sustar a resolução da Comissão Interministerial de Governança Corporativa e de Administração de Participações Societárias da União (CGPAR) que trata do custeio das empresas estatais em relação aos benefícios de assistência à saúde aos empregados. A resolução é justamente a que determina as alterações que afetam decisivamente o Saúde Caixa.

As resoluções publicadas pelo governo e a recente alteração no Estatuto da Caixa propõem um limite correspondente a 6,5% da folha de pagamento para a participação da Caixa nessas despesas, à revelia do modelo de custeio previsto no Acordo Coletivo de Trabalho (ACT), que vigora até agosto.

Como a inflação médica aumenta mais rapidamente que os índices de correção dos salários e benefícios previdenciários, e como a Caixa vem reduzindo seus quadros de pessoal, em breve, o novo limite estipulado será atingido e os custos excedentes recairão sobre os usuários.

no modelo considerado exequível de pagamento.

Outra ação programada pelas entidades é a realização de uma audiência pública na Câmara dos Deputados, quando a questão for debatida pelo Congresso Nacional. A data da audiência ainda será confirmada.

Jornal VOZ

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

DIRETORIA EXECUTIVA  
Presidente: Nilzete Ceruti Quintanilha  
Vice-presidente: Paulo Guimarães Pereira  
Diretora Administrativa: Emília Turra  
Diretora de Assistência Social: Dalva da Paz Moutinho Venâncio  
Diretora de Comunicação: Liene Maria Zorzaneli  
Diretor de Esportes: Álvaro Antônio dos Reis  
Diretora Financeira: Delza Valim Davel Lemos  
Diretora de Eventos: Sandra Maria Bazilio de Souza  
Diretor Regional Norte: João Helder Lorenzoni  
Diretora Regional Sul: Marly Moulin Seibert

### Produção e edição:

É Fato Assessoria de Comunicação  
(27) 98168-9087  
www.efatocomunicacao.com

### Jornalista responsável:

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

### Projeto gráfico e editoração:

Comunicação Impressa - 3319-9062

# Jogos Fenacef: o esporte a serviço da qualidade de vida

Por Priscilla Bittencourt

**C**omo cuidar da saúde e melhorar a qualidade de vida pode se tornar um hábito de superação? Pergunte aos atletas da AEA/ES! O primeiro semestre de 2018 nem terminou e as palavras determinação, atitude, espírito de equipe, campeões e vitória já estiveram entre as mais comentadas entre eles.

A garra e a vontade de vencer já apareceram no primeiro dia do evento, durante a cerimônia de abertura. Mais de 800 atletas estiveram reunidos para dar início às competições e a delegação do Espírito Santo, liderada pelo porta-bandeira José Ricardo de Almeida Gomes, agitou a torcida

e marcou presença na quadra.

Ao todo, os atletas do Espírito Santo conquistaram 15 medalhas: quatro de Ouro, quatro de Prata e sete de Bronze e ainda alcançaram o quinto lugar no ranking nacional do IX Jogos Fenacef, realizado em Campo Grande -MS.

## IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

Sabe-se que realizar exercícios físicos regularmente faz bem para o corpo e para a mente. Entretanto, outros pontos positivos também se destacam quando os temas são saúde, qualidade de vida, bem-estar e longevidade.

Ao longo dos seis dias de competições do IX Jogos Fenacef, foi possível perceber também que uma atividade física regular e a prática de esporte proporcionam aos idosos a possibilidade de melhorar a coordenação motora e os reflexos, resgatar a autoestima, estimular o prazer e a motivação de competir, recuperar a autoconfiança, relaxar e aproveitar o contato com outras pessoas, entre outros.

## SUPERAÇÃO, AMIZADE, EQUILÍBRIO, SAÚDE E LONGEVIDADE

Outros fatores importantes que auxiliam na procura por uma atividade física ou



## Galeria dos medalhistas

### OURO – 04 MEDALHAS



**BERNARDETE MINET**  
Corrida: 5km e 10km  
(feminino)



**SEBASTIÃO JORGE MARQUES (Sessé)**  
Natação: 50m borboleta  
(masculino)



**JOSÉ STÊNIO F. LUZ**  
Xadrez

### PRATA – 04 MEDALHAS



**CLAUDETE MINET (CACAU)**  
Natação: 50m costas  
(feminino)



**GISELLE LIMA ARAÚJO MENEZES**  
Natação: 50m costas e 50m peito (feminino)



**LUÍSA ANGÉLICA MATTOS E MARILENE CAUS GONÇALVES**  
Tênis de Quadra: Dupla  
(feminino)

Os atletas da AEA/ES conseguiram garantir o quinto lugar no quadro geral de medalhas este ano, ficando atrás de Paraná, São Paulo, Minas G



## Manifesto em defesa do Saúde Caixa

**D**urante as competições do IX Jogos Fenacef houve uma manifestação em defesa da manutenção dos direitos ao Saúde Caixa. Organizada por integrantes da diretoria da Fenacef, a ação é parte de uma campanha nacional que visa sensibilizar empregados ativos, aposentados e pensionistas da Caixa e seus familiares sobre a importância dessa política de assistência à saúde, que se encontra ameaçada.

A condução do ato em defesa do Saúde Caixa coube à vice-presidente da Fenacef, Maria Lúcia Cavalcante Dejavitte. Já a leitura do manifesto ficou sob a responsabilidade de Maurício Marques Aguiar, da associação de Minas Gerais.

A AEA/ES também apoiou o evento participando ativamente da manifestação, exibindo faixas e cartazes com a frase "Saúde Caixa, Eu Defendo".



prática esportiva depois da aposentadoria são: o estímulo que a competição propicia, a superação dos próprios limites, a busca de qualidade de vida e longevidade, pois além de fortalecer o corpo, o indivíduo tem a possibilidade de proteger-se de possíveis acidentes ou situações de vulnerabilidade (geralmente comuns com o avançar da idade), como uma queda ou a perda de equilíbrio, por exemplo.

Segundo relatos de alguns atletas, o esporte pode mudar e até salvar vidas, pois é muito comum encontrar pessoas que eram extremamente ativas e depois da aposentadoria ficaram perdidas, sem rumo e com a necessidade de fazer algo que as motivasse a manter uma rotina equilibrada

nessa nova realidade.

Mas, como é possível manter um envelhecimento saudável e proveitoso a ponto de se tornar um atleta? Para a corredora e medalhista de Bronze Liene Zorzaneli, praticar um esporte pode ser transformador em vários aspectos e hábitos, pois além das melhorias da saúde que já são esperadas, as competições muitas vezes permitem que os laços de amizade se fortaleçam e ultrapassem as dependências das quadras, pistas e dos ginásios para a vida pessoal.

"Graças ao esporte a minha vida mudou! Minha alimentação, a qualidade do sono, de relacionamento com as pessoas. Hoje faço amizades com mais facilidade, participo de grupo de corrida, pois correr

### BRONZE - 07 MEDALHAS



**LIENE ZORZANELI**  
Corrida: 10km (feminino)



**ZILDETE MOURA A. BUSNARDO**  
Corrida: 10km (feminino)



**TITONY BARCELLOS PASSOS E ROSILENE DOS SANTOS MARQUES REBELLO Dominó**



**MARCOS CHAGAS (MARCÃO)**  
Natação: 50m costas e 50m livre (masculino)



**JOSÉ CARLOS AYRES**  
Natação: 50m livre (masculino)



**SEBASTIÃO JORGE MARQUES (SESSÊ)**  
Natação: 50m peito (masculino)

me ajudou até a perder um pouco de inibição. E antes eu era uma pessoa quase sedentária apesar de fazer academia. Percebi que não era feliz e logo depois comecei a correr para competir nos Jogos Fenacef. E ali na corrida me encontrei. Então, posso dizer que o esporte pode salvar vidas. O esporte hoje é prazer, é alegria, é a minha vida”, disse Liene.

Já Bernardete Minet, também corredora e medalhista de Ouro, acredita que a prática esportiva pode beneficiar e estimular muito mais do que se imagina, especialmente quando se trata de um aposentado. Além da manutenção da saúde, o esporte na vida dela é sinônimo de motivação, família, propósito e amizade, pois já ajudou-a na superação pessoal mais de uma vez e permanece auxiliando agora, com as oportunidades de convivência com familiares e amigos de todo o Brasil, que fez graças às competições.

“Até me emociono quando falo que o esporte me ajudou a superar tudo. Foi a melhor coisa que aconteceu na minha vida lá atrás, ainda na ativa. Mas, principalmente, foi minha tábua de salvação quando me aposentei.”, ressalta Bernardete.

A determinação e a superação, individual e coletiva, são os dois pontos mais relevantes na opinião da tenista Luísa Angélica Mattos, medalhista de Prata na modalidade Tênis de Quadra Dupla Feminino em parceria com a atleta Marilene Caus Gonçalves. Ela, que iniciou no vôlei e se acostumou com o espírito de equipe e as conquistas coletivas, hoje pratica o tênis individualmente e também em dupla e garante que pretende continuar enquanto tiver “perninhas para correr atrás da bola”, saúde, disposição e determinação.

“Posso te assegurar que minha vida mudou totalmente depois que comecei a praticar esporte. O esporte é fundamental na vida de qualquer pessoa e em todas as idades. E meu avô falava uma coisa que é muito certa e sábia: a mente da gente não tem idade. Eu incentivo todo mundo que posso a praticar esporte, pois só faz bem!”, destaca Luísa.

Outro atleta que também começou nas quadras de vôlei e migrou para o tênis foi Juvenal Miguel Coelho. Ele enfatiza que a prática de esportes auxilia na evo-

lução de um indivíduo como um ser mais completo. Para ele, deve-se considerar que além de cuidar da saúde em si, ter objetivos e metas, por meio dos esportes e dos Jogos o aposentado realmente tem a opção de se tornar um atleta e aprimorar sempre suas habilidades e seus dons.

“Acredito que o esporte permite, e até exige do praticante, ficar muito bem física e mentalmente, pois trabalha com a integração e o equilíbrio de várias áreas como o preparo físico, a concentração, a resistência, a agilidade, a imaginação, a observação, a dedicação, a força, entre outros pontos”, afirma Juvenal.

Nesse sentido, o fisiatra e médico do Esporte Fabrício Buzatto confirma e observa que, com o envelhecimento, se perde a capacidade de metabolismo da célula muscular. E os exercícios ou as práticas esportivas, especialmente os que trabalham força, vão melhorar essa área. E, dessa forma, o esporte trará benefícios na atividade física e mental de maneira global.

“O exercício vai preservar esse componente de viabilidade muscular, além da interação social, o aspecto de formação de engramas cerebrais para cognição, desempenho, socialização, entre outros. Além disso, ele irá ajudar no controle da pressão arterial, do diabetes e da obesidade, complementa Buzatto.”



## Promoção Enquete Premiada

O associado da AEA/ES responde algumas perguntas, ajuda a associação a melhorar os serviços e ainda concorre a um smartphone Samsung Galaxy J5 Prime. Para participar desta promoção, você deve entrar no site da associação, baixar a enquete, respondê-la e depois entregá-la na sede da AEA/ES ou enviá-la para o e-mail [vitoriaaeaes@gmail.com](mailto:vitoriaaeaes@gmail.com).

### Passo a passo para concorrer

- ▶ Entre no site [www.aeae.com.br](http://www.aeae.com.br)
- ▶ Baixe o arquivo em PDF que está no topo da página principal
- ▶ Imprima o arquivo, escreva seu nome completo e responda as questões
- ▶ Entregue o documento na sede da AEA/ES ou digitalize-o e o envie para o e-mail [vitoriaaeaes@gmail.com](mailto:vitoriaaeaes@gmail.com)

**Sorteio: a promoção termina no dia 30 de julho de 2018 e o sorteio acontecerá na sede da AEA/ES, às 14 horas do dia 31 de julho de 2018. Participe!**



## Inscrição para o 40º Simpósio Fenacef termina dia 10 de julho

O evento será em Salvador/BA, entre os dias 22 (check in) e 27 (check out) de outubro de 2018, no Hotel Iberostar Bahia, Praia do Forte. Há ainda algumas vagas e o prazo para garantir sua presença é até 10 de julho de 2018.

### COMO FAZER SUA INSCRIÇÃO?

É muito simples. Entre no site [www.aeaes.com.br](http://www.aeaes.com.br), clique em “Associação”, depois em “Downloads”, em

seguida clique em “Ficha de Inscrição – 40º Simpósio Fenacef – BA. Preencha a ficha e envie-a digitalizada para o e-mail [vitoriaaaes@gmail.com](mailto:vitoriaaaes@gmail.com) ou entregue-a na sede da AEA/ES, de segunda à sexta-feira, de 12h00 as 18h00.

Para saber os valores de hospedagem, taxa de inscrição, transfer e passagem aérea, entre em contato com a AEA/ES pelo e-mail [vitoriaaaes@gmail.com](mailto:vitoriaaaes@gmail.com) ou pelos telefones (27) 3322-4560 e 98193-0101.



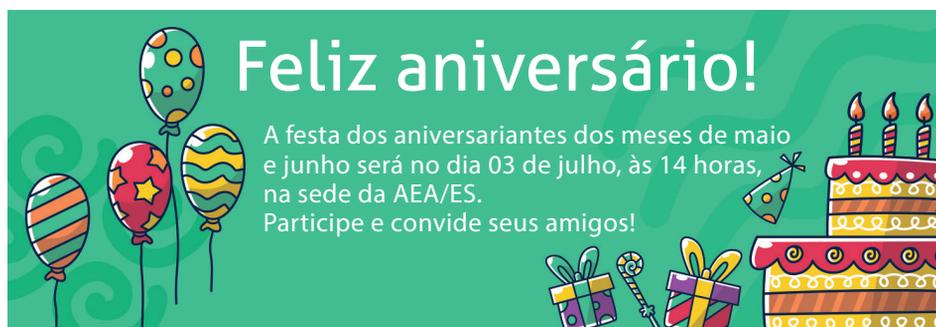
## Serviço ao associado AEA/ES

A AEA/ES, seguindo as ações definidas no planejamento estratégico 2018, está oferecendo aos seus associados o serviço de apoio à utilização do portal do Saúde Caixa. Aberto a todos os associados, o projeto se destina especialmente àqueles que mais precisam de ajuda para usufruir dos serviços oferecidos dentro do portal.

O serviço será prestado sob agendamento, porém com número ilimitado de vezes. Assim, se você precisar renovar sua carteira do plano, pedir uma autorização prévia para realização de exames, solicitar reembolso, dentre outros, basta agendar seu atendimento na sede da AEA/ES pelos telefones (27) 3322-4560 e 9 8193-0101.

Agora, se quiser ajuda para navegar no portal, nem precisa ir até à AEA/ES; basta estar em frente ao seu próprio dispositivo (celular, notebook, tablet ou PC) e ligar para à associação afim de receber suporte à navegação.

Aproveite mais esse serviço oferecido pela sua associação!



## Nova mudança nos estatutos da Caixa?

Por mais acreditem, apesar de sofrer uma robusta mudança em março deste ano, que na opinião da Fenacef e das entidades Fenae, Contraf-CUT, Fenag, Advocéf, Aneac e Social Caixa, se deu de maneira elaborada e consistente, o Conselho de Administração da Caixa pretende realizar nova mudança estatutária que, de acordo com as entidades, implicará em retrocesso inadmissível e elevado risco institucional, dada a possibilidade de haver indicações políticas

para ocupação de cargos na Diretoria.

Diante disso, a Fenacef e as entidades citadas protocolaram ofício na Procuradoria da República no Distrito Federal alertando para o iminente risco de ingerência política na Caixa e requerendo que a Procuradoria requirite do Conselho de Administração da Caixa a íntegra da minuta do novo estatuto e adote medidas urgentes que impeçam esse tipo de favorecimento a indicações externas.

### ATENDIMENTO DO ADVOGADO NA SEDE DA AEA/ES

**Julho:** dias 11 e 25 – 14h às 16h | **Agosto:** dias 8 e 22 – 14h às 16h