

# Visão APSEF

A revista que acompanha você

*Feliz  
Ano Novo!*

## **PRESSÃO ALTA**

**APRENDA A PREVENIR,  
DETECTAR E CONVIVER  
COM ESSE MAL.**

## **UM OLHAR PARA 2012**

Expectativas e preocupações no cenário político e econômico.

## **POESIA**

Confira o resultado da versão 2011 do Concurso de Poesias!

Uma publicação da



PRESIDENTE

**Maria Cecília Soares da Silva Landim**

VICE-PRESIDENTE DE ADMINISTRAÇÃO,  
FINANÇAS E PATRIMÔNIO

**Margarida Maria Gonzaga Pereira**

VICE-PRESIDENTE DE  
ASSUNTOS JURÍDICOS

**Maria Benedita Ewerton de Sá**

VICE-PRESIDENTE DE  
ASSUNTOS ASSISTENCIAIS

**Maria Eduvirgem Simas Pereira**

VICE-PRESIDENTE DE  
ASSUNTOS SÓCIO-CULTURAIS

**Tania Maria Teixeira**

CONSELHO FISCAL

**Arthur Oscar Franco de Sá**

**Priscila Maria Lima Hipólito**

**Marlene Maria Marsico**

ENDEREÇO:

SCN Qd. 02, Bloco D, Torre A,  
Salas 912/917

Edifício Liberty Mall – Brasília – DF  
CEP: 70712-903

TELEFONE: (61)3037-9072 / 3034-3983

E-MAIL: presidencia@apsef.org.br

SITE: www.apsef.org.br

## Revista Visão APSEF

JORNALISTA RESPONSÁVEL:

**Marcos Nunes** (DF 4977)

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO:

**Madson Schmitz**

REVISÃO:

**Millena Dias**

CONSELHO EDITORIAL:

**Maria Cecília Landim**

**Edson Teramatsu**

**Cecília Resende**

IMPRESSÃO:

**Alpha Gráfica e Editora**

## EDITORIAL

Nos últimos 100 anos, o cidadão brasileiro vem adquirindo o direito de viver mais. Se nos anos 1910 a expectativa girava em torno dos 33 anos, hoje é possível conviver com uma expectativa de alcançar, em média, os 76 anos de vida. São números confirmados pelo IBGE e que talvez, em breve, apontem para a necessidade de definirmos, antes do final do século XXI, aquilo que será conhecida como a quarta idade.

Eis aqui o paradoxo enfrentado por qualquer governante.

De um lado a pressão por investimentos em programas sociais que garantam condições iguais a toda a população. Dilma promete erradicar a pobreza extrema em quatro anos. Mais saúde, mais saneamento básico, energia elétrica, medicamentos, mais lazer e segurança pública. A tão sonhada democratização de uma melhor qualidade de vida.

De outro lado, todavia, o aumento da expectativa de vida significando o aumento de anos de aposentadoria e de pagamento a beneficiários de pensão. Um desequilíbrio maior nas contas previdenciárias, uma pressão por reajustes por parte dos inativos, uma ginástica política maior tentando maquiagem ações que visam exclusivamente a criação de mecanismos que impeçam a paridade remuneratória entre ativos e aposentados.

Matéria desta edição de Visão APSEF mostra que o “boom” populacional de hoje é detonado na faixa da população que já passou dos 60 anos. Os desafios que esse envelhecimento imporá aos governos vindouros, para a sociedade civil e para todos aqueles que sonham em chegar com vitalidade aos 100 anos – e por que não?

Se há milhares de servidores públicos aposentados com 50, 60, 70 anos de idade, porém ainda em plenas condições laborativas e com perspectivas crescentes de muitos anos pela frente, por que não uma política séria de aproveitamento desta mão de obra rara, qualificada e experiente? Alguma proposta mais estimulante que mutirões esporádicos, cargos em comissão sem vínculo ou contratos temporários. Alguma ação que possa resgatar a memória institucional que vem sendo perdida, que relembre conceitos hoje desbotados, mas que por muitos anos foram os pilares de um serviço público respeitado e eficiente. E por que não, já que hoje poucos sequer conseguem redigir um ofício, nunca viram um manual e pouco compreendem sobre ética, cargo, público ou privado?

No novo ano que se aproxima, a APSEF continuará vigilante, buscando a defesa de seus associados e observando e questionando os movimentos do Poder Executivo e do Congresso Nacional. Se o nosso poder é limitado, nossa força associativa continua pujante, com o apoio de nossos colaboradores e a participação de todos os que mantêm esta entidade.

Feliz 2012!

**04** JOVENS DE CABELOS BRANCOS  
O RECOMEÇO A PARTIR DA APOSENTADORIA

**10** O QUE ESPERAR DE 2012?  
O CENÁRIO POLÍTICO E ECONÔMICO  
PARA O NOVO ANO

**12** ENTREVISTA  
ZULEIDE ZERLOTINI COMPARTILHA SUA  
EXPERIÊNCIA DE 16 ANOS COORDENANDO O  
RH DO MINISTÉRIO DAS COMUNICAÇÕES

**17** OSTEOPOROSE  
SALO BUKSMAN ESCLARECE OS MITOS E  
VERDADES SOBRE ESSA CONDIÇÃO TÃO CO-  
MUM NA 3ª IDADE

**20** HIPERTENSÃO  
65% DA POPULAÇÃO BRASILEIRA ACIMA DE  
60 ANOS CONVIVE COM ESSE PROBLEMA. A  
MAIORIA NÃO SABE OU NÃO TOMA OS  
DEVIDOS CUIDADOS.

**24** O CORAÇÃO DO BRASIL EM FOCO  
A REGIÃO CENTRO-OESTE REVELA A SUA  
DIVERSIDADE E SEUS TESOUROS

**30** FIQUE LIGADO!  
AVISOS IMPORTANTES SOBRE PROCESSOS  
E AÇÕES MOVIDAS PELA APSEF

**32** CONCURSO DE POESIAS  
MAIS UMA VEZ, RECEBEMOS INÚMEROS  
TRABALHOS DE ALTA QUALIDADE.  
CONFIRA O RESULTADO!

**34** NOTAS  
DICAS E ALERTAS ÚTEIS PARA O SEU  
BEM-ESTAR E SEGURANÇA



# MAIS ATIVOS NA MATURIDADE



**O**s números mais recentes colhidos pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2010 revelam que a quantidade de pessoas com mais de 60 anos\* explodiu, passando de 14,5 milhões para 18 milhões em

dez anos (24,1% de aumento). São 12% do total de brasileiros, contra 8% há uma década, o que mostra que o Brasil está envelhecendo rápido. Até o final desta década a expectativa de vida deverá chegar aos 76 anos, em média. Mas o brasileiro com mais de 60 anos só irá

passar os próximos anos cuidando dos netos se quiser.

No início do século XX, o brasileiro vivia em média somente até os 33 anos. Estima-se que até 2015, cerca de 20% da população tenha mais de 55 anos. A geração que chega à terceira idade é bene-

\* Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), são classificadas como idosos pessoas com mais de 65 anos em países desenvolvidos e com mais de 60 anos em países em desenvolvimento, como o Brasil.



ficiada pelos avanços sociais e da medicina, que mantêm qualquer indivíduo “jovem” aos 60 anos, e põe na mão dele a responsabilidade sobre como irá conduzir os próximos anos de vida.

Renato Veras, especialista em Terceira Idade e diretor da Universidade Aberta da Terceira Idade da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UnATI/UERJ), diz que esse envelhecimento é uma

conquista, mas que exige uma série de adaptações para usufruí-la. “Morrer cedo, hoje em dia, só acontece se houver uma doença, um acidente ou uma bala perdida”. Mas ele alerta: as cidades brasileiras não estão adaptadas a essa nova realidade.

O grande papel das cidades, das sociedades, do setor privado e dos governos nessa nova divisão social é se estruturar para um país

aonde a população chegará aos 80, 90, 100 anos com uma certa facilidade. O que, segundo Veras, significa que todo o setor de saúde também sentirá os efeitos desse impacto.

Mas se os anos esticaram, o perfil do idoso também mudou. E pelo menos a parcela desse público que se mantém ativa nem de longe se vê como “velho”, termo que designam de forma distancia-



Foto: Divulgação

**Renato Veras, especialista em Terceira Idade, acredita que as cidades brasileiras não estão adaptadas ao público da terceira idade.**

da para “pessoa cansada, que não tem condições de trabalhar”, com o que deixam claro que não se identificam como idosos, relata o livro “Empreendedorismo, trabalho e qualidade de vida na Terceira idade”, de 2009, da Edicon e que tem Veras como um dos autores.

Não significa que se chegará aos 80 anos pleno. O cabelo cai, a diabetes sai do controle, outras doenças aparecem e já não se enxerga tão bem. Com tudo isso, precisa-se ir mais ao médico. Mas, com a evolução da medicina, com a prevenção, com a identificação precoce dos fatores de risco, Veras diz que se tem condições de postergar a deterioração do organismo. “Essa pessoa de mais idade terá uma doença crônica, uma hipertensão, uma diabetes, mas elas deixarão de ser a sua preocupação central. O grande papel da medi-

cina atual é adicionar qualidade a esses anos a mais que serão vividos”.

No entanto, estar ativo é essencial para garantir a qualidade dessa fase. O médico diz que se para um jovem, ficar em casa sentado em frente à televisão não é saudável, o mesmo vale para um idoso. Sair, passear, ver os amigos, conversar, precisa fazer parte da sua rotina.

Cristiane de Paula Felipe, psicóloga com especialização em Gerontologia e coordenadora do AGE Seniors Center, também enfatiza que a sociedade precisa se adaptar a esse novo idoso, mais consciente e que busca um lugar nela. “Estamos em plena transição para essa realidade”.

A proposta do AGE, criado em 2007, é ajudar pessoas que pretendem continuar tendo vida

ativa na maturidade, preservando a capacidade funcional desses indivíduos. “Com a idade, mesmo que a pessoa seja saudável, ela terá perdas: massa magra, flexibilidade etc.. E que comprometerão as atividades dela do dia a dia, como andar na rua, pegar um ônibus, pegar um objeto no alto do armário, ir ao supermercado, atender ao telefone. A busca é por manter essa pessoa com independência e autonomia, inclusive financeira”, diz Cristiane.

Ela conta que o novo idoso que chega ao AGE já sabe que irá viver mais. E o que quer é viver melhor. O cliente mais novo do centro tem 52 anos e o mais velho, 94 anos. Mas todos são pessoas independentes, autônomas e 60% moram sozinhas.

No entanto, que ninguém se engane com a velhice, adverte Cristiane. “Ninguém quer envelhecer. Se você perguntar a uma pessoa dessa idade se envelhecer é bom, elas irão dizer que envelhecer é muito ruim. Se perde muitas capacidades. Mas hoje é possível viver melhor essa velhice e ser feliz nessa fase. É uma possibilidade que há 20 anos, ninguém tinha”.

## UM MERCADO DE SERVIÇOS E PRODUTOS ESPECIALIZADO EM ATENDER A TERCEIRA IDADE

Uma sociedade onde todo mundo chega aos 60 anos precisa de lugares para frequentar, clubes para ir, festas. Tem características e necessidades para criar seu próprio mercado. Academias, spas, cursos de formação para cuidadores e atendimento médico domiciliar são alguns dos serviços que têm como foco a melhoria da

saúde e da qualidade de vida para quem passou dos 60. Até a arquitetura e os móveis têm se adaptado a essa faixa da população.

Tanto interesse tem um motivo. Se a nova geração de idosos cresce a uma velocidade maior que o restante da população, a Síntese de Indicadores Sociais (SIS) de 2010, do IBGE, que analisa as condições de vida no país com base em diversos estudos, também mostra que entre aqueles com 65 anos ou mais, 84,6% recebem pensão ou aposentadoria e são consumidores em potencial. O que os torna um público exigente e com poder de compra.

O turismo é uma das áreas que mais tem aproveitado esse potencial. Entre 2007 e 2010, o Ministério do Turismo criou o programa Viaje Mais Melhor Idade. Voltado exclusivamente para a terceira idade, com descontos em passagens e hospedagens e uma linha de crédito consignado unicamente para este fim. Neste período, o programa comercializou 600 mil pacotes e movimentou R\$ 199 milhões sem incluir na conta o faturamento indireto da cadeia beneficiada, até ser interrompido.

Aposentados e com filhos criados, tempo e dinheiro para gastar, o público maduro viaja de uma a duas vezes por ano, de preferência acompanhado do companheiro ou companheira, filhos ou outros membros da família. Segundo detalhou a pesquisa realizada pela Associação Brasileira das Operadoras de Turismo (Braztoa), durante o Salão do Turismo 2009, em São Paulo (SP), eles têm como principais critérios para decidir um destino as opções de lazer, o preço da hospedagem e o conforto durante a viagem.

## TEMPO DE ESCOLA É AGORA

A atual geração é composta de pessoas que sabem que vão ter mais 20, 30 anos de vida. A perspectiva de todo esse tempo os faz não querer ficar parados em casa. Em muitos casos, a sede maior é por aprender, como comprovam as universidades abertas da terceira idade: núcleos voltados ao atendimento do público com mais de 60 anos, geralmente ligadas a grandes universidades e instituições de ensino superior.

Uma das pioneiras nesse conceito, a Universidade Aberta da Terceira Idade da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UnATI. UERJ), começou em 1993 como um núcleo integral de envelhecimento. Hoje, além de cursos de pós-graduação para profissionais que querem se especializar na terceira idade, a instituição ofere-

ce mais de cem cursos e oficinas gratuitos para pessoas com mais de 60 anos que vão de aulas para a memória, idiomas e informática aos tradicionais, como cursos de dança de salão, que atendem ao todo 3 mil idosos por semestre.

Outro projeto de sucesso, a UnATI na Universidade Estadual Paulista (Unesp) também começou em 1993 e hoje atua em 21 núcleos locais distribuídos por todo o estado, com 5 mil alunos. A maioria dos projetos atende pessoas a partir dos 55 anos, que não precisam ser alfabetizadas (90% são mulheres). Há palestras, oficinas de curta duração e cursos junto a projetos de graduação ou pós-graduação.

Cândida DelMasso, coordenadora da UnATI Unesp, diz que os objetivos são a recuperação da qualidade de vida e a integração social e intergeracional por meio da convivência com os alunos de

O turismo é uma das áreas que mais tem aproveitado esse potencial. O público maduro viaja de uma a duas vezes por ano, de preferência acompanhado.

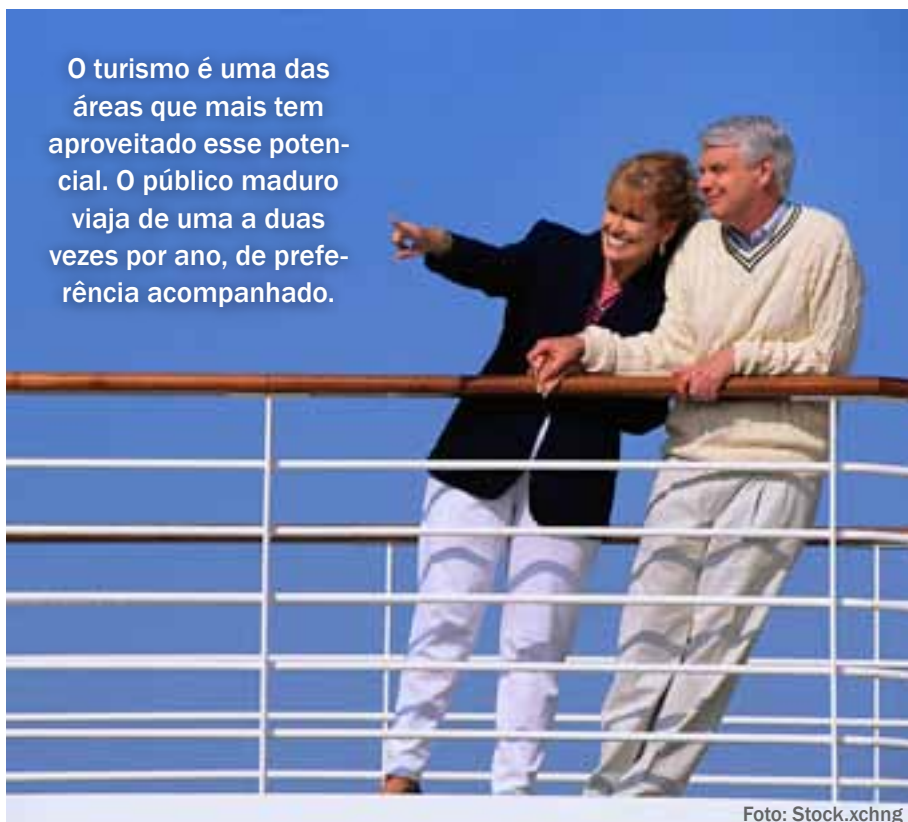


Foto: Stock.xchng

graduação e pós-graduação, participando das mesmas atividades.

Boa parte dos alunos começa os cursos interessados em aprender o básico de informática. Outros querem fazer um curso de línguas porque planejam uma viagem ao exterior. Em níveis mais avançados, eles entram em redes sociais e trocam e-mails. “O que quero dizer é que as pessoas que chegam à terceira idade ainda sonham, fazem planos futuros e até assumem

novos papéis”, conta Cândida.

Embora a sociedade ainda fale para ela que uma pessoa com 60, 65 anos não é mais produtiva, Cristiane Felipe, do AGE, observa que essa nova geração de idosos se olha no espelho e não se sente velha. “Elas ainda têm uma sede de aprendizado enorme. Por isso o sucesso das Universidades da Terceira Idade. As pessoas querem se reciclar ou aprender sobre coisas que nunca puderam, pois dedica-

ram a vida aos filhos e ao trabalho e agora podem abraçar essas causas com mais energia”.

## QUEM SABE O CAMINHO?

O mercado de trabalho também tem dado sinais de que talvez enxergue o indivíduo mais velho como vantagem competitiva e não como ônus. Segundo o Ministério do Trabalho, os setores público e privado contrataram 320 mil maiores de 65 anos em vagas formais, em 2009 – 7,08% mais que no ano anterior. Apesar da defasagem dos dados, analistas do mercado de trabalho creem que esse crescimento vem se mantendo e creditam ele a uma valorização do conhecimento desse profissional e que poderá ser repassado aos colegas mais novos, à experiência para vencer situações complexas e ao tempo necessário para se treinar novos profissionais com o mesmo conhecimento.

Porém, Bruno Goytisolo, presidente da Associação Brasileira de Recursos Humanos e sócio-diretor da Veli RH, empresa de consultoria em recursos humanos, lembra que o aquecimento da economia tem aumentado a empregabilidade em todas as faixas. Essa valorização do idoso, porém, ocorre em postos que exigem níveis mais altos de qualificação, por causa do tempo e do investimento necessário para se treinar empregados mais novos, enquanto aqueles com pouca escolaridade ainda sofrem para arrumar uma colocação depois dos 60 anos. “Apesar da vida útil do trabalhador poder ser prorrogada, ainda vejo com dificuldade a situação do profissional mais velho”.



**Segundo a psicóloga Cristiane de Paula Felipe, as pessoas querem se reciclar ou aprender sobre coisas que nunca puderam já que agora podem abraçar essas causas com mais tempo e energia.**





## SEM CERTEZAS PARA O FUTURO

Se hoje existem mais aspectos positivos, envelhecer com certeza também significa preocupar-se mais com a saúde. Basta verificar que somente 22,6% das pessoas de 60 anos ou mais, incluídas na SIS de 2010, do IBGE, declararam não possuir doenças. A partir dos 75 anos, esta proporção cai para 19,7%, quando também ocorre a maioria das declarações de incapacidade funcional (dificuldade de realizar tarefas que fazem parte do cotidiano e normalmente indispensáveis para uma vida independente).

Sobretudo, sempre existe a chance de se chegar a essa fase sem uma pessoa com quem contar, mas também sem independência ou necessitando de cuidados fora da família. Nesses casos, apesar do receio com que a maioria das famílias mantém o tema fora das discussões, pode-se chegar o momento em que se precisa de um asilo.

Um estudo concluído em maio pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) revelou que cerca de 83 mil idosos vivem em asilos no Brasil. O país conta com apenas 218 instituições públicas que abrigam idosos em todo o território nacional, nas esferas federal, estadual e municipal (o

governo federal tem apenas uma instituição para os idosos, no Rio de Janeiro).

Se forem consideradas também as instituições privadas, elas somam 3.548 asilos. Ainda assim, o estudo revela que esse tipo de serviço não é oferecido em 71% dos municípios.

Mais da metade delas, 65,2%, são filantrópicas. E a contribuição do setor público representa 22% das receitas desses lugares, que são mantidos pelos recursos dos próprios idosos (o Estatuto do Idoso estabelece que as instituições podem contar com até 70% do valor do benefício da aposentadoria do idoso para mantê-lo) ou de familiares. ||

# O CENÁRIO POLÍTICO E ECONÔMICO PARA 2012

Leo Barreto



Foto: Divulgação

Leonardo Barreto é Mestre em Ciência Política pela UnB, especialista em análise institucional, comportamento eleitoral e processo decisório. É o coordenador do curso de Ciência Política pelo Centro Universitário do Distrito Federal (UDF).

A transição dos anos Lula para o governo Dilma foi mais lenta e tumultuada do que se imaginava, tendo sido feita aos poucos, ao sabor das crises ministeriais. Mas ela aconteceu e há diferenças importantes entre as duas gestões. E a principal delas diz respeito a um controle maior dos gastos públicos, em especial aqueles definidos como “de custeio”, que tem um grande impacto nos vencimentos do servidor federal.

Para tratá-la, é necessário analisá-la dentro de uma equação que deve combinar de forma equilibrada crescimento econômico e controle da inflação. A tarefa não é fácil, especialmente quando se leva em conta a turbulência pela qual passa a economia dos países europeus

e as pressões internas típicas de um ano eleitoral, e se torna mais complexa porque exige medidas contraditórias do governo, sendo preciso, ao mesmo tempo, estimular a economia e controlar os gastos públicos. “Estimular” e “controlar” são verbos que nem sempre podem ser conjugados na mesma frase.

**“ (É) preciso estimular a economia e controlar os gastos. (...) Estes verbos nem sempre podem ser conjugados na mesma frase ”**

O cenário de crise internacional, que freou o crescimento mundial e ajudou a controlar a inflação aqui dentro em 2011, deve se repetir em 2012. Mas, se a turbulência externa contribui para o controle da inflação, ela também deprime o crescimento. Por isso, o governo tem repetido que o país

só pode contar com o seu próprio mercado interno para manter a economia aquecida.

Com isso em mente, o governo necessita mandar sinais para os investidores externos de que a capacidade de pagamento do país permanece sólida para continuar recebendo investimentos e, ao mesmo tempo, tem que despejar dinheiro na economia a fim de que a demanda interna seja capaz de manter os atuais níveis de emprego e atividade produtiva. E

para complicar mais, além de reagir às circunstâncias, o governo tem uma agenda própria, um desenho institucional que ele gostaria de ver implementado, qual seja a construção de uma nova política na qual os investidores sejam incentivados a trocarem o setor financeiro pela área produtiva.

Fazer coisas contraditórias não chega a ser uma novidade para qualquer governo, desde que haja um balanceamento das estratégias que serão escolhidas para estimular e para equilibrar.

O governo acredita que há caminho claramente traçado à sua frente. Para crescer, é necessário incentivar investimentos privados (por meio de parcerias, como no caso de aeroportos, na construção do trem bala e nos consórcios em torno das novas usinas hidrelétricas) e aumentar o consumo das famílias por meio de programas de transferência direta de renda (como o Bolsa Família), a expansão do crédito e, no caso de 2012, de um incremento significativo de mais de 10% do salário mínimo.

E para controlar, o governo acredita que é preciso raciona-

lizar e limitar gastos de custeio (leia-se, principalmente, salários dos servidores públicos). Como a capacidade de tributar aparentemente atingiu seu limite, dado que os eleitores não concordam mais com aumentos e o Congresso vetará qualquer iniciativa nesse sentido (haja vista a forma como o retorno da CPMF foi rejeitada pelos parlamentares), a

principal solução enxergada é cortar o custeio para que os outros movimentos possam acontecer.

Um outro ponto reforça a tese do aperto nas contas de custeio em 2012. Como os deputados federais possuem um interesse muito grande nas eleições municipais, seja porque muitos concorrem ao cargo de prefeito, seja porque eles precisam apoiar aliados que possam contribuir para a sua reeleição dois anos mais tarde, o resultado será um só: aprovação de emendas para realizações locais e muita barganha para a sua execução. O Planalto, que mira sempre suas condições congressuais de apoio parlamentar, terá que ceder em alguma

medida, comprometendo também parte do “caixa”.

Portanto, para azar do servidor federal (especialmente do Executivo), o ano de 2012 não será muito promissor, pois o gasto de custeio é onde reside o principal instrumento à disposição do governo para o controle das suas contas. É claro que negociação e pressão sempre podem suavizar um pouco o cenário. Mas se deve lembrar que Dilma não é Lula, especialmente no fato da presidente não ter qualquer passado sindical, o que pode endurecer um pouco mais esse jogo. ||

**Dilma deverá equilibrar a necessidade de cortes de custos com as reivindicações dos sindicatos.**



Foto: Arquivo Público

**A capacidade de tributar aparentemente atingiu seu limite. (...)**

**A principal solução enxergada é cortar custos.**

# ZULEIDE ZERLOTINI

## 16 ANOS NA COORDENAÇÃO DE RH DO MINISTÉRIO DAS COMUNICAÇÕES

**F**ormada em Sociologia, Zuleide Zerlotini entrou no serviço federal como Chefe de Gabinete do Secretário da Secretaria de Articulação com os Estados e Municípios da Secretaria de Planejamento da Presidência da República, em 1975. Na área de Recursos Humanos do Ministério das Comunicações, suas maiores virtudes são a capacidade de atuar de forma discreta na formação de equipes, pondo em contato as potencialidades dos colaboradores.

**VisãoAPSEF** - Exercendo o cargo de Coordenadora de Recursos Humanos há mais de 16 anos, quais os avanços, nesse tempo, na política de RH, na busca da valorização do servidor público vis-à-vis com a melhoria da qualidade dos serviços prestados?

**ZULEIDE** - Ao longo desse tempo temos observado que os principais avanços, ainda que tí-

midos, foram em relação a melhoria na capacitação dos servidores, mediante ofertas de cursos, principalmente junto à ENAP (Escola Nacional de Administração Pública)

Os principais projetos do Governo FHC nessa área eram a profissionalização dos gerentes, os indicadores de desempenho, os sistemas de avaliação permanente dos servidores e dos órgãos, projetos estes que, a longo prazo, produziram uma mudança gerencial no serviço público a ponto de compará-lo à eficiência e eficácia das organizações privadas. A proposta, apesar de modernizadora, somente veio a engatinhar no Governo Lula, cujos avanços se deram principalmente com a publicação do Decreto 5.507/06, que trata da Política Nacional de Capacitação e do Decreto 7.133/10, que dispõe sobre a regulamentação das Gratificações do Plano Geral de Cargos do Poder Executivo – GDPGPE.

Podemos destacar também o

projeto de formação de multiplicadores realizado pela ENAP (Escola Nacional de Administração Pública) visando à disseminação e uniformização do conhecimento.

**VisãoAPSEF** - No governo FHC foi implementada a reforma do Estado, com profundas mudanças no formato governamental, com as quais se buscava a modernização gerencial com ênfase nos resultados e na profissionalização dos servidores públicos. Qual a sua avaliação do que realmente ocorreu?

**ZULEIDE** - A reforma administrativa preconizada pela Emenda Constitucional (EC) 20, de 1998, resultou em corrida para aposentadorias precoces, causando prejuízo na transferência de conhecimentos.

A reboque, ela tolheu direitos históricos dos servidores tais como anuênios, incorporação de quintos, incorporação de função na aposentadoria, licença-prêmio

e outros, sem contudo oferecer contrapartidas;

Outra situação que deixou a desejar no Governo FHC foi a falta de diálogo com a categoria, principalmente nos movimentos reivindicatórios; com a criação das mesas de negociação no Governo Lula o diálogo melhorou.

O fundo histórico é que o serviço público havia passado recentemente por um linchamento na era Collor e o Governo FHC se propunha a mudar o quadro que se vendia de um serviço público ineficiente, que gastava muito e não trazia resultados para a sociedade. O governo apostava no Estado mínimo, nas carreiras típicas de Estado e nos planos de desligamento voluntários. Todavia, essas medidas não alcançaram retorno positivo no campo social, na medida em que não ocorreu a absorção desse pessoal pelo mercado e tampouco foram preparados para gerir negócios na atividade privada. Por outro lado, houve significativo avanço no controle dos gastos públicos, principalmente com a Lei de Responsabilidade Fiscal e o controle mais transparente desses gastos, inclusive com pessoal.

**VisãoAPSEF** - Buscado a implantação da meritocracia, criando-se gratificações vinculadas ao desempenho, cujas regras, percebe-se, tiveram um disciplinamento burocrático e sem grande participação dos servidores e da sociedade. Como a senhora avalia este assunto? Isso está melhorando a prestação de serviços?

**ZULEIDE** - O que falta aos governos é continuidade. FHC começou implantando o sistema de carreiras, mas que não teve conti-



Foto: Divulgação

nuidade no governo Lula. Collor lançou um Regime Jurídico Único digno de aplausos, porém, foi totalmente desconfigurado pelos governos seguintes.

Na proposta de FHC deixava de ser obrigatória a adoção de um regime jurídico único para todos os servidores. Cada esfera de Governo - União, Estados, Distrito Federal e Municípios - poderiam adotar mais de um regime, inclusive, o regime celetista e regimes diferenciados para autarquias e fundações.

Ao mesmo tempo lançou-se mão da contratação temporária.

Hoje, temos uma colcha de retalhos. Administramos celetistas e estatutários, a maior massa de servidores está no PGPE (antigo PCC) sem qualquer perspectiva de carreira, alguns estão estagnados na última referência há mais de 20 anos, sem possibilidade de concurso interno. E, para piorar o clima organizacional, carreiras se digladiam a cada proposta de revisão salarial, impedindo que haja reajuste linear e geral. Ainda hoje são os servidores do antigo PCC - Lei 5645 de 1970 (atual PGPE) que carregam o Poder Executivo, sendo, ao mesmo tempo, os mais desprestigiados.

Deveria ocorrer primeiro a consolidação de um regime jurídico único, seguido por um ajuste isonômico entre as diversas carreiras, e somente depois se poderia falar em meritocracia.

A nova regulamentação da gratificação que se deu com o Decreto 7.133/10 representa um grande avanço nas políticas públicas de desempenho não só do servidor, mas dos órgãos em geral. Essa Gratificação vincula uma parcela da remuneração ao desempenho

do servidor e outra ao desempenho do órgão. Ambos precisam cumprir as metas que são pactuadas e devem estar em consonância com as políticas federais como, por exemplo, o PPA, a LDO e a LOA. As outras avaliações de desempenho não tinham esta preocupação, ficando limitadas a avaliação de fatores e também não envolviam todos no processo avaliativo como acontece atualmente.

**A gratificação de desempenho tem como requisito uma avaliação periódica. Somente essa possibilidade de ter avaliado o seu desempenho diferencia o servidor ativo do inativo.**

**VisãoAPSEF** - Quando foi criada a Gratificação de Desempenho, foi fixado um critério de pagamento temporário enquanto se aguardava a sua regulamentação, a qual deixou insatisfeitos milhares de aposentados pelo tratamento injusto na forma de pagamento, que tiveram como consequência centenas de ações que abarrotaram a Justiça. Existe alternativa para solucionar essa questão? Há perspectiva de se agilizar o pagamento dessas ações, unificadas na Súmula 20 do Supremo?

**ZULEIDE** - A gratificação de desempenho tem como requisito

uma avaliação periódica. Somente essa possibilidade de ter avaliado o seu desempenho diferencia o servidor ativo do inativo. Deste modo, enquanto não estava regulamentada e tampouco instituídos os critérios da avaliação, os inativos fizeram jus, por via judicial, a receberem a gratificação nos mesmos moldes dos ativos. Essa situação gerou uma grande carga de processos judiciais sobre as áreas de RH dos órgãos.

**VisãoAPSEF** - O Governo estabeleceu novas regras para subsidiar o Plano de Saúde dos Servidores. Completando um ano de sua implantação, qual a sua avaliação?

**ZULEIDE** - A Portaria Normativa 05/SRH/MP, DE 11/10/2010, trouxe avanços em relação à anterior, pois possibilitou ao próprio servidor contratar diretamente no mercado privado a operadora que achar melhor e requerer o ressarcimento da despesa, ainda que o órgão ou entidade em que está lotado ofereça assistência direta à saúde, convênio de autogestão ou mesmo mediante contrato. No caso específico do Ministério das Comunicações, a mudança é positiva, pois oferece a possibilidade de escolha do plano mais adequado à realidade dos servidores e pensionistas que estão espalhados por todos os estados do País, sendo ampliado o número de beneficiários.

A universalização da assistência à saúde, com a inclusão de maior número de pessoas beneficiadas e mais opções de escolha, integra um conjunto de ações que vêm sendo implementadas dentro da política de atenção à saúde e à

segurança no trabalho para o servidor público federal.

**VisãoAPSEF** - Temos observado uma tendência, em Administração, de se aplicar modelos e institutos a contextos diferentes, sem preocupação com a busca de alternativas mais adequadas, como a implantação de Carreiras por área do Setor Público. Como a senhora avalia a implantação das carreiras, no caso do Ministério das Comunicações, abrangido pelo Plano Geral do Poder Executivo?

**ZULEIDE** - Ainda hoje, o melhor modelo de carreira foi aquele instituído pela Lei 5.645/70 que, por identificar os cargos com as profissões (exemplo: administrador, engenheiro, médico, contador etc.), permeia todos os órgãos da administração pública.

As demais “carreiras” implantadas após o PCC têm problemas estruturais gravíssimos, como é o caso da AGU, cujos advogados da União não podem ser lotados nas Unidades dos Órgãos, mas tão somente nas áreas jurídicas. Outros exemplos são os gestores governamentais e analistas e especialistas em infraestrutura, cujas atividades são as mesmas das categorias funcionais de administrador e dos engenheiros, respectivamente, porém, com remuneração mais atrativa.

**VisãoAPSEF** - E como a senhora analisa a política salarial dos últimos anos?

**ZULEIDE** - O último aumento geral ocorreu em 2003. Desde então, não há uma política definida com o objetivo de recompor a re-

muneração do servidor. O que tem ocorrido são reajustes diferenciados para determinadas carreiras e sempre de forma parcelada, com concessão de gratificações por carreiras, porém, com percentual menor aos aposentados e pensionistas.

**“Nos últimos anos, passamos a programar com mais rigor o Levantamento das Necessidades de Capacitação. Dessa forma, atendemos as demandas e oferecemos capacitações voltadas para as necessidades.”**

**VisãoAPSEF** - Quais os avanços na área da saúde ocupacional e preventiva?

**ZULEIDE** - O Governo Federal, por meio do Ministério do Planejamento, vem envidando esforços para implantar a Política de Atenção à Saúde e Segurança no Trabalho do servidor público federal – PASS, política que teve como consequência a criação do Subsistema Integrado de Assistência à Saúde do Servidor – SIASS, do qual o nosso Ministério faz parte, através de um acordo de cooperação técnica com o Ministério do Planejamento, Ministério do Desenvolvimento, Indústria e Comércio, Ministério do Turismo, ENAP e IBGE.

Essa política está baseada na equidade e na universalização de direitos e benefícios, na uniformização de procedimentos, na otimização de recursos e na implementação de medidas que produzam impactos positivos na saúde dos servidores públicos federais.

O PASS tem três eixos: perícia em saúde, vigilância e promoção à saúde e assistência à saúde do servidor. No eixo de promoção e vigilância epidemiológica, há ações de vigilância aos ambientes e processos de trabalho. Os dados epidemiológicos serão extraídos dos exames periódicos que iremos instituir no Ministério, das licenças médicas homologadas e dos atendimentos feitos na Assistência Médica. Esses dados também servirão de base para ações de promoção à saúde dos servidores.

**VisãoAPSEF** - A qualificação dos servidores tem sido objetivo de programas desenvolvimentistas?

**ZULEIDE** - Sim. Nos últimos anos passamos a programar com mais rigor o Levantamento das Necessidades de Capacitação – LNC. Dessa forma não somente atendemos as demandas, mas principalmente oferecemos capacitações voltadas para o atendimento das necessidades das áreas. Neste ano iniciamos o Programa de Liderança e Desenvolvimento em parceria com a Escola Nacional de Administração Pública – ENAP, voltada para servidores detentores de DAS 2, 3 e 4.

**VisãoAPSEF** - Os aposentados e pensionistas do Ministério das Comunicações são originários

de diversos órgãos extintos. Temos percebido uma grande atenção da senhora a esse segmento, sobretudo em face do avanço da expectativa de vida. Como o governo poderia melhorar a assistência que oferece a esse grupo no que diz respeito à saúde, proporcionando auxílio, por exemplo, na compra de medicamentos?

**ZULEIDE** - De fato, o Ministério das Comunicações possui um grande número de aposentados e pensionistas oriundos, sobretudo, do antigo DCT.

É, sem dúvida, um grande desafio oferecer assistência suplementar à saúde que seja acessível a este grupo. Sabemos que os preços de mercado são notoriamente altos para as faixas etárias mais elevadas. Acredito que o incremento do custeio atualmente fixado pela Portaria Conjunta 01/SRH/SOF, especialmente para este segmento, possibilitaria a ampliação do benefício e representaria um passo importante para a efetiva universalização da assistência médico-odontológica para os servidores públicos.

**VisãoAPSEF** - Como está a valorização das áreas de Recursos Humanos no governo? Houve algum reconhecimento, como a criação de gratificação específica?

**ZULEIDE** - A gratificação específica do Plano Geral de Cargos do Poder Executivo contribuiu para o servidor em atividade ter uma participação maior em sua remuneração a depender de sua avaliação de desempenho. Com isso muitos servidores se viram motivados a desempenhar um bom trabalho para a Administração.

**VisãoAPSEF** - No Ministério das Comunicações foi feita atualização dos valores das pensões de pois da Lei 10.887/04?

**ZULEIDE** - Sim, foi feita a atualização dos benefícios, como nos demais órgãos, conforme disposto nas Portarias Interministeriais nºs 77/2008, 48/2009, 333/2010 e 407/2011, do MP e MF, respectivamente.

**O Ministério das Comunicações tem uma carência muito grande de pessoal, face a sua extinção, em 1990, e a sua re-criação, em 1992, com um quadro extremamente reduzido.**

**VisãoAPSEF** - Como está a carência de servidores em geral no Ministério das Comunicações? Há previsão de concursos?

**ZULEIDE** - O Ministério das Comunicações tem uma carência muito grande de pessoal, face a sua extinção, em 1990, e a sua re-criação em 1992, com um quadro extremamente reduzido. Ao longo do tempo temos tentado recompor a força de trabalho. Já foram realizados dois concursos públicos (2006 e 2009), porém com um quantitativo de vagas autorizadas aquém

do solicitado e do necessário para suprir a deficiência do seu quadro de pessoal. Atualmente, tramita no Ministério do Planejamento a solicitação para realização de um novo concurso público, mas ainda sem definição por parte daquele órgão.

**VisãoAPSEF** - Quais as expectativas para 2012, no âmbito do Ministério das Comunicações e no governo como um todo, uma vez que o Orçamento e o PL 2203 preveem reajustes salariais?

**ZULEIDE** - Apesar de tantas diferenças de carreiras nos quadros do MC, tais como PGPE, carreira de infraestrutura, temporários, anistiados celetistas, as expectativas são boas, pois na sua maioria são servidores experientes e comprometidos com o trabalho, independentemente da situação financeira.

**VisãoAPSEF** - Você sugere algum tipo de parceria entre órgãos de Recursos Humanos do governo federal e a APSEF?

**ZULEIDE** - Qualquer proposta será avaliada.

**VisãoAPSEF** - Que mensagem gostaria de deixar aos associados da APSEF, em especial aos aposentados e pensionistas do Ministério das Comunicações?

**ZULEIDE** - Desejamos à APSEF sucesso em suas atividades, pois sabemos a seriedade com que trata os assuntos referentes ao bem-estar dos aposentados e pensionistas do serviço público e de sua luta incansável por esse segmento. ||



# VERDADES E MENTIRAS SOBRE A OSTEOPOROSE

Salo Buksman



Foto: Divulgação

Salo Buksman é geriatra e atua no Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia Jamil Haddad como coordenador da Área de Medicina Interna.

**T**odo mundo já ouviu falar sobre osteoporose. A doença que deixa os ossos mais frágeis e aumenta o risco de fraturas, gera ainda muitas dúvidas sobre idade, prevenção, tratamento. O problema é que essas questões não esclarecidas levam a população ao diagnóstico tardio e à falta de orientação para lidar com a doença. Logo, esclarecer todos os mitos significa mais saúde e qualidade de vida. Afinal de contas, segundo a Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT) as fraturas por osteoporose ocorrem três vezes mais do que doenças coronárias; sete vezes mais do que derrame cerebral e oito vezes mais do que câncer de mama. A incidência é maior a cada ano e esse tipo de conscientização é necessário.

**Questões não esclarecidas levam a população ao diagnóstico tardio e à falta de orientação para lidar com a doença.**

Portanto, vale a pena listar alguns itens que geram dúvidas com as devidas respostas para esclarecê-las. Por exemplo: Quem não gosta de leite apresenta maior risco de ter osteoporose? Não. Uma das dicas de prevenção da doença é preocupar-se com a ingestão mínima de cálcio necessário para manter os ossos saudáveis. São recomendados 1.200 mg por dia.

E para quem não gosta de leite é só recorrer a outros laticínios como queijo. Dizem que a osteoporose não tem cura, portanto não pode ser tratada. Na verdade, a osteoporose não tem cura, mas o tratamento deve ser feito por médicos especializados capazes de dar orientações sobre medicamentos capazes de estabilizar o quadro da doença ou melhorar o problema. Isso significa evitar maiores com-

plicações e reduzir significativamente o risco de fraturas.

Outra questão é desmistificar o fato de que pessoas com osteoporose não podem praticar atividade física. Pelo contrário. Praticar exercícios físicos é essencial. Neste caso, os exercícios devem ter impacto mínimo. Caminhada é a atividade mais recomendada. Como se não bastasse, muitas pessoas ainda acham que devem se preocupar com a osteoporose somente após a menopausa. Não. O nível de cálcio no organismo é menor após a menopausa, mas a sua incidência não está ligada a esta fase. Sua prevenção deve ser preocupação ao longo da vida. E para isso basta seguir algumas ações

**“Praticar exercícios físicos é essencial. Neste caso, (...) devem ter impacto mínimo. Caminhada é a atividade mais recomendada.”**

cotidianas como expor-se à luz do sol sem filtro, durante 15 minutos todos os dias. O sol deve incidir sobre a face, tronco superior e braços. Atenção: deve-se evitar o sol após às 10 horas. Vale ainda ingerir vitamina D diariamente. Verduras e laticínios fortificados fornecem este tipo de vitamina.

Incidência Masculina - Osteoporose é normalmente considerada um problema de saúde da mulher. No entanto, recentemente há uma maior conscientização de que também os homens têm risco de apresentar fraturas osteoporóticas. Os homens em geral perdem até 1% de massa óssea ao ano à medida que envelhecem. Alguns, no entanto, podem apresentar metabolismo

ósseo mais acelerado determinando perdas mais rápidas. A osteoporose nos homens é reconhecida nos dias atuais como um importante problema de saúde pública, pois cerca de 30% das fraturas de quadril ocorrem nesse grupo. Um em cada oito homens com mais de 50 anos terá uma fratura osteoporótica no seu tempo de vida remanescente. Afirmo, portanto, que as mulheres têm mais osteoporose que os homens, pois têm os ossos mais finos e mais leves e apresentam perda importante durante a menopausa. No entanto, homens com deficiência alimentar rica em cálcio e vitaminas estão sujeitos à doença. Inclusive, o Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia criou o Programa de Osteoporose Masculina (PROMA), desde março de 2004, com o objetivo de quantificar as vítimas da doença para tratá-las e estudar sua incidência. O estudo teve a participação de 712 voluntários com



Imagem: Madson Schmitz

## O FUMO E AS DOENÇAS DO TECIDO ÓSSEO

### A NICOTINA COMPETE COM O ORGANISMO NA ABSORÇÃO DE CÁLCIO, MINERAL ESSENCIAL NA COMPOSIÇÃO DOS OSSOS

As doenças do tecido ósseo, por exemplo, apesar de muitas vezes não estarem relacionadas às toxinas do cigarro, são uma realidade segundo o ortopedista Leonardo Rocha, Chefe do Centro de Trauma Ortopédico do Adulto do Into. Para o profissional, os malefícios podem ser graves. “A nicotina compete com o organismo na absorção de cálcio, pois inibe a produção de osteoblasto, que é responsável pela síntese de componentes orgânicos na matriz óssea. Já o monóxido de carbono, principal substância do cigarro, é um extremamente venenoso, pois ele reduz em até 15% a capacidade do sangue de transportar oxigênio”. Com a diminuição dos níveis de oxigênio no organismo, os ossos tornam-se mais frágeis e perdem a densidade.

Osteoporose – Neste estágio, os fumantes ficam suscetíveis à osteoporose, um processo caracterizado pela perda de minerais. Os ossos ficam, portanto, mais finos e muito mais fáceis de quebrar. As pessoas suscetíveis a essa doença podem sofrer fra-

turas após pequenas quedas ou com o mínimo de impacto. “Além disso, a baixa resistência dos ossos prejudica a recuperação depois de uma cirurgia e torna mais lenta a reação do organismo a tratamentos médicos. O fumo retarda a cicatrização afetando toda a cadeia inflamatória”, afirma Leonardo Rocha. Por todos esses fatores, os fumantes também têm maior possibilidade de ter algum problema na coluna vertebral. Ainda ficam sujeitos à amputação de membros devido a um distúrbio no sistema circulatório que gera coágulos dentro do vaso sanguíneo (tromboembolismo).

Outras doenças - Nunca é demais reforçar que, segundo dados do Ministério da Saúde, o fumo é responsável por 200 mil mortes por ano no Brasil. Depois da hipertensão é a segunda maior causa de morte do mundo. Também causa câncer, impotência sexual, complicações na gravidez, aneurismas, úlcera, infecções respiratórias e cardiovasculares.

**COLABORAÇÃO:** Elaine Dias, pelo setor de Divulgação Institucional do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (INTO)

50 anos ou mais, na cidade do Rio de Janeiro. A base de investigação esteve centrada na densidade mineral óssea obtida através da densitometria óssea. Os resultados evidenciaram uma prevalência geral de osteoporose em torno dos 19,5%. Quando comparamos esses dados com pesquisas norte-americanas ou européias, que revelam essa incidência em torno de 4 a 6%, constata-se que o índice de osteoporose nos indivíduos brasileiros do sexo masculino é considerável.

Para finalizar vamos falar sobre hereditariedade. Não significa dizer que se o histórico familiar é favorável à osteoporose que todos

**“É importante identificar se os pais são portadores de osteoporose. Em caso positivo, deve-se manter cuidado redobrado na prevenção da doença.”**

vão desenvolver a doença. Mas é importante, sim, identificar se os pais são portadores de osteoporose. Em caso positivo, deve-se manter cuidado redobrado na prevenção da doença. Explicação: a vitamina D é mais eficiente na absorção do cálcio em algumas pessoas do que em outras e essa característica é hereditária. Descendentes de pessoas que tem menor capacidade de absorção do cálcio no organismo e apresentaram osteoporose quando adultas têm maior probabilidade de apresentar a doença. Mas nada que bons hábitos alimentares não possam mudar este quadro. ||

# ALTA PRESSÃO



Imagem: Madson Schmitz

A hipertensão afeta 65% das pessoas com mais de 60 anos no Brasil, segundo o Ministério da Saúde. Significa que quem está lendo esta reportagem tem boa chance de estar entre aqueles que têm a doença. Porém, tem uma chance ainda maior de estar entre os 53,5% dos pacientes brasileiros que estão sob tratamento anti-hipertensivo e não tem a pressão arterial controlada.

O estudo, realizado em 2008, pela Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH), mostra que o controle era menor ainda entre pacientes de alto risco, onde não passava dos 35%. Mas o seu aspecto mais significativo é enfatizar que a hipertensão é uma doença crônica que precisa ser monitorada permanentemente, mesmo quando parece controlada.

Em pessoas de maior idade, esse controle precisa ser ainda mais cauteloso. Sabe-se, por exemplo, que algumas classes de remédios funcionam melhor com eles que em outros indivíduos com as mesmas características, mas de menor idade. “O que percebemos é que dificilmente o idoso tomará apenas um remédio para controlar a pressão. Com o tempo, encontra-se o controle mais adequado por meio da associação de dois ou até três medicamentos”, diz a doutora Frida Plavnik, nefrologista, responsável pela comunicação da Sociedade Brasileira de Hipertensão.

Porém, Frida sabe que as pessoas até modificam seus hábitos por um tempo. Mas mantê-los é a parte mais difícil. Ainda que a aderência inicial seja boa, ela diminui com o passar do tempo, o que obrigará o uso permanente de medicamentos. É por isso que a diretriz brasileira de hipertensão orienta que o tratamento do paciente mais velho não deve basear-se apenas no valor da pressão. É preciso individualizar o tratamento do idoso, levando em conta fatores de risco como colesterol e diabetes, por exemplo.

No entanto, essa individualização não vale quando o que se trata é o valor medido da pressão arterial. Hoje, é consensual que a meta de pressão em pessoas de mais idade deve ser a mesma que em pessoas mais jovens: até 14 por 9. Há até duas décadas, considerava-se normal que a pressão dos indivíduos mais velhos pudesse ser mais alta.

Também, ao contrário do que se pensa, fatores emocionais não são considerados determinantes causas de hipertensão permanente. O estresse pode até afetar valo-

**A nefrologista Frida Plavnik diz que apesar de mudarem os hábitos por um tempo, a maioria dos hipertensos não conseguem manter as mudanças.**



Foto: Divulgação

res de pressão momentaneamente e é um fator de risco. Mas ele não perpetua essa elevação da pressão. Segundo Frida, a hipertensão está normalmente ligada a uma carga genética, à alimentação inadequada e ao sedentarismo.

Não existe prevalência ligada ao sexo. A hipertensão atinge igualmente homens e mulheres. Porém, homens a partir da quarta década de vida têm prevalência maior da hipertensão, enquanto as mulheres, a partir dos 50 anos, com a chegada da menopausa, superam os homens.

“Mas os homens continuam tendo mais complicações porque não vão ao médico”, ressalva Frida, pela sua experiência, complementando com a informação de que 65% dos pacientes nos consultórios são mulheres.

A especialista recomenda a atenção dos médicos para o chamado “efeito jaleco branco”, quan-

do ocorre o aumento da pressão arterial no momento da consulta médica, levando o médico a um supertratamento. É preciso atenção

## **FATORES DE RISCO À HIPERTENSÃO**

À medida que se envelhece, as paredes das artérias se endurecem. Ao longo da vida esse fator de risco soma-se à inadequação da dieta, ao excesso de peso e à pouca atividade física. Ainda assim, não é possível dizer em que momento da vida a hipertensão se manifestará numa pessoa, por isso o cuidado precisa ser permanente.

O excesso de peso aumenta em 30% a probabilidade de se desenvolver hipertensão, pois facilita a retenção de líquido e de sal. Esse líquido a mais obrigará o coração a ter que trabalhar mais. Por outro lado, entre as medidas não-



**Um dos segredos no controle da hipertensão é uma alimentação saudável e balanceada. Reduzir a quantidade de sal também é imprescindível.**

-farmacológicas, a perda de peso está entre as que mais ajudam no controle da pressão alta. Sozinho, este ato pode ajudar a reduzir em dois pontos a pressão sistólica.

Além de ajudar na perda de peso e na transformação de massa gorda em músculo, a prática regular de exercícios diminui os níveis de adrenalina no corpo que causam constrição das artérias, e

aumenta a liberação de endorfinas e óxido nítrico, que causam vasodilatação. É por isso que logo após a prática de algum exercício a pressão está mais baixa. A principal recomendação é incorporar o esporte ao estilo de vida, incluindo refeições saudáveis, alimentos frescos e a redução da quantidade de sal nos alimentos o mais cedo possível.

Outra orientação é incluir alimentos ricos em flavonóides, que estão presentes na soja, em algumas verduras e legumes e no chocolate amargo, por exemplo. Ajudam na produção de óxido nítrico, que é um vasodilatador, e ajudam a reduzir a pressão.

O sal aumenta o volume de líquidos dentro dos vasos, pois para o sangue não ficar com níveis altos

## FISIOLOGIA DA PRESSÃO

A hipertensão é explicada pela interação entre fatores genéticos e ambientais. O sangue leva nutrientes e oxigênio pelo corpo e é bombeado pelo coração. O organismo produz substâncias com capacidade de dilatar ou de contrair as artérias. A hipertensão é um desequilíbrio entre essas substâncias, com produção em maior quantidade daquelas que os faz contrair.

Ao passar dentro das artérias, o sangue encontra uma resistência maior ou menor, provocada pelo atrito com as artérias. Quanto mais estreita é a artéria, maior a resistência e a pressão à passagem do

sangue. À medida que a pressão sobe, ela também vai lesando a parede da artéria.

Embora esse seja um processo natural do envelhecimento, fatores externos podem contribuir para o estreitamento e o entupimento das artérias e o consequente aumento da pressão. O tabagismo, por exemplo, não provoca a hipertensão, mas prejudica as paredes das artérias. Já a gordura presente na alimentação e níveis altos de colesterol ruim formam depósitos de gordura nas artérias que também ajudam a obstruir a passagem do sangue.

de sódio, os rins absorvem mais água para diluí-lo. Ao mesmo tempo o sódio age diretamente nas paredes das artérias, aumentando a resistência à passagem do sangue.

Frida explica que o indivíduo mais velho tem mais sensibilidade ao sal que o indivíduo mais novo. Por isso, qualquer exagero na dieta terá efeitos mais perceptíveis à pressão.

## OUTROS ALVOS DA HIPERTENSÃO

Um dos problemas da hipertensão é o fato de ela não necessariamente apresentar sintomas ou causas específicas na maioria dos casos. Porém, mesmo quem tem hipertensão, mas não faz sua medição, pode ter a falsa impressão de tê-la controlada.

Ao longo do tempo e pelo ressentido acúmulo de diversos efeitos somados, outras partes do corpo apresentam os efeitos da hipertensão. O coração é um dos principais alvos. Por ter que fa-

zer mais força para impulsionar o sangue pelo corpo, o ventrículo esquerdo poderá hipertrofiar. Com o tempo, esse aumento de tamanho pode causar a obstrução da artéria coronária, causando o infarto. Outra possibilidade é de esse inchaço deixar o coração sem conseguir fazer a força suficiente para impulsionar o sangue, que é a chamada insuficiência cardíaca, que pode ou não estar ligada a um infarto.

O cérebro é outra parte afetada pela hipertensão. Um dos quadros mais comuns é o do Acidente Vascular Cerebral (AVC) isquêmico, que ocorre devido ao entupimento de um vaso que leva sangue a uma parte do cérebro. Essa deficiência pode ocorrer quando o coração deixa de bombear sangue corretamente, levando à falta de irrigação sanguínea na cabeça, o que explica por que um ataque do coração pode levar a um AVC. Outra possibilidade é a de rompimento da parede de uma artéria, com sangramento no local, causando o AVC hemorrágico. Este tipo é

mais grave e de pior prognóstico e responde por 20% dos casos.

A oxigenação inadequada do cérebro por conta de uma doença vascular pode resultar em um quadro demencial. Outro órgão comumente comprometido pela pressão constantemente elevada do sangue são os rins. A pressão arterial se transfere para as estruturas dos rins e afeta a integridade dos glomeros, que são as estruturas que fazem as filtrações do sangue dentro do órgão. O envelhecimento pode levar a perda de função desses rins, que, no entanto, se acelera à medida que a hipertensão esclerosa essas estruturas, levando a uma insuficiência renal crônica, que pode evoluir e é uma das principais causas da diálise.

O mesmo processo de enrijecimento e de deposição de gordura que acontece nos outros órgãos pode afetar também os olhos, o que pode causar descolamento de retina, levando à hemorragia e até a cegueira. E as pernas são outros alvos da hipertensão. ||



# CENTRO-OESTE

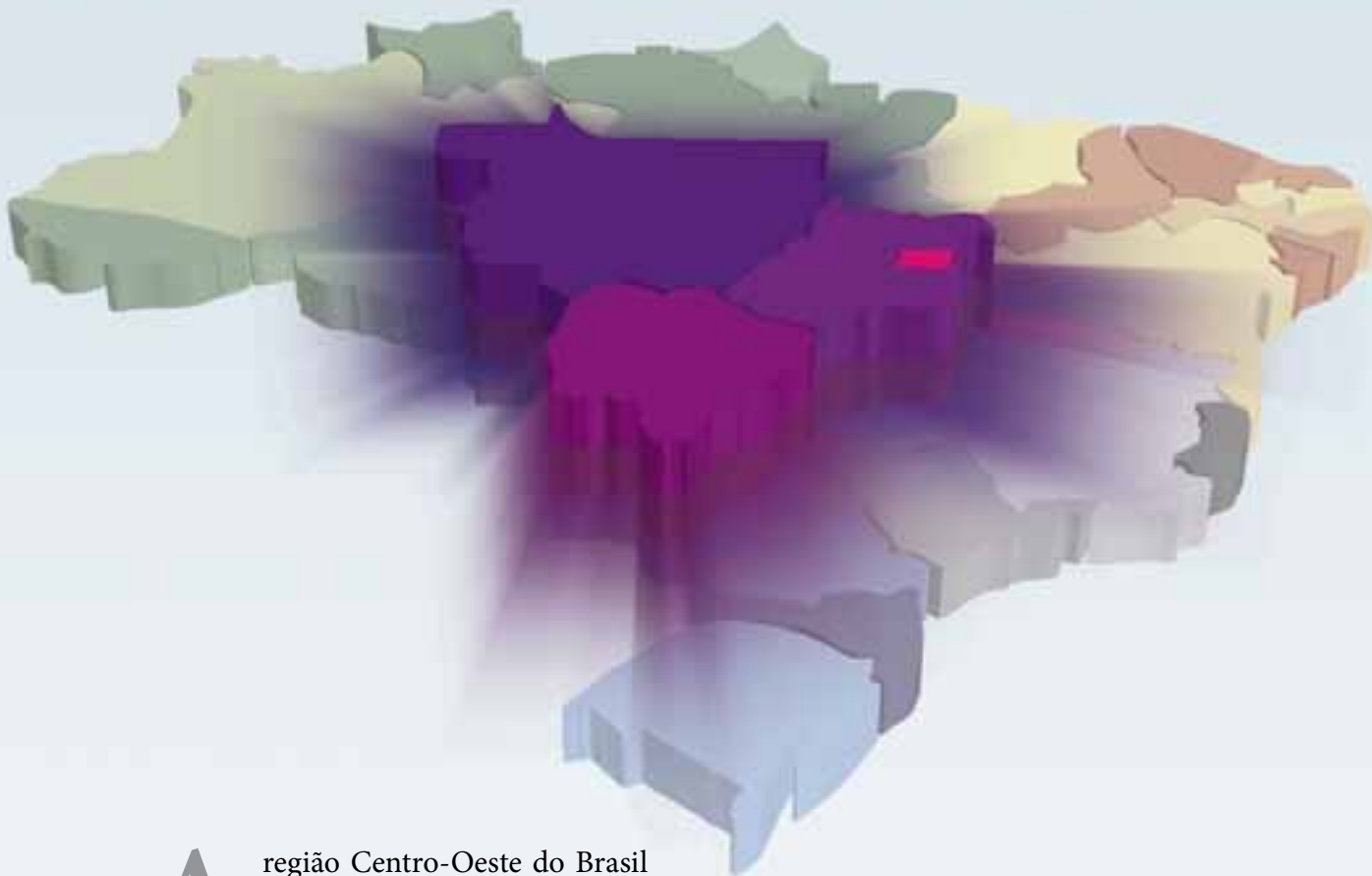


Ilustração: Madson Schmitz

A região Centro-Oeste do Brasil é marcada pela diversidade e pelos contrastes. Afinal, o que pode ser mais contraditório do que a rusticidade do Pantanal e a arquitetura dinâmica da Esplanada dos Ministérios. Mas explorar os quatro estados de características únicas e genuínas exige tempo para percorrer longas distâncias e planejamento para se decidir entre quais atrações visitar.

Ao pensar em explorar o coração do Brasil, é preciso entender que a região é um planalto. Essa informação já fornece algumas dicas com relação ao que espe-

rar, como terrenos antigos e aplainados pela erosão, que originaram chapadões. A oeste do estado de Mato Grosso do Sul e a sudoeste de Mato Grosso, encontra-se a depressão do Pantanal Mato-Grossense, cortada pelo Rio Paraguai e sujeita a cheias durante parte do ano. Enquanto a região central, mais alta, constitui um grande planalto.

O clima da região é tropical semiúmido, o que significa que ele será marcado por frequentes chuvas de verão no período quente e por períodos prolongados de seca no inverno.



Por causa da extensão da região, em geral os pacotes de viagem são divididos por trechos dentro dos estados. Dependendo da atração, podem ser necessários vários dias para visitá-la, incluindo além do percurso aéreo, trechos por trilhas e por rios. Roteiros bem elaborados exploram desde o turismo de aventura, passando pelo cultural, o ecológico, do rural ou histórico ao turismo de negócios.

Entretanto, é preciso evitar prejulgamentos em relação aos estereótipos comuns que caracterizam o interior do Brasil. Apesar das fortes características rurais, Goiânia, em Goiás, Brasília, no Distrito Federal, Cuiabá, em Mato Grosso e Campo Grande, no Mato Grosso do Sul, além de capitais desses estados, são centros urbanos bem supridos de hotéis, boa gastronomia e diversão. Brasília, por exemplo, é hoje a quarta metrópole brasileira em número de habitantes e a primeira do país em renda per capita.

## GOIÁS

A Secretaria de Turismo de Goiás (Goiás Turismo) divide as atrações do estado em oito tipos de atividade que ajudam o turista a encontrar aquela que mais lhe interessa: águas quentes, aventura, cultura, ecoturismo, náutico, negócios e eventos, noite e pesca.

Para quem gosta de desafios o estado oferece as maiores tirulezas do Brasil, rios de corredeira, cânions, e atividades como cicloturismo, trekking e cavalgada nas principais cidades.

O turismo histórico acompanha os chamados Caminhos do Ouro, trilhados pelos bandeirantes quando a exploração do ouro

era a principal atividade econômica da região. Cidades como Goiás, Pirenópolis, Corumbá de Goiás e Jaraguá possuem um rico patrimônio histórico e artístico do Brasil Central, com suas ruas, casarios, igrejas, praças e referências culturais, conservadas ao longo do tempo. Duas antigas localidades que surgiram graças à exploração do ouro durante o século XVIII – Goiás Velho e Pirenópolis, ainda guardam construções coloniais.

A região atrai pelas serras, morros, rios e cachoeiras. A região também atrai os praticantes de esportes e aventureiros com atividades como trekking, rapel e banhos

de cachoeiras. Há bons locais para ecoturismo, como no Parque Estadual Serra dos Pireneus, que possui muitas cachoeiras e trilhas na vegetação do cerrado e que fica a 20 km de Pirenópolis.

De Brasília para Pirenópolis são cerca de três horas de viagem pelas rodovias BR-070, BR-414 e BR-225. A partir da rodoviária de Brasília, há partidas quatro vezes por dia. A cidade conta com um aeroporto em boas condições de uso. A cidade de Goiás Velho fica a 140 km de Goiânia, com acesso pela estrada GO-070 ou de ônibus que saem do terminal rodoviário de Goiânia.

Foto: Divulgação



Resort com piscinas de água quente, em Caldas Novas - GO.

Centro Histórico de Pirenópolis - GO.



Foto: Adriano César Curado



Foto: Aline Matulja



Foto: Sonia Furtado

**O turismo ecológico também é atração no estado de Goiás. Acima, cachoeira nos arredores de Alto Paraíso. À esquerda, típica flor do cerrado.**

A 40 km da cidade de Alto Paraíso, por estrada de terra chega-se ao Parque Nacional da Chapada dos Veadeiros, uma das áreas de proteção mais importantes para o cerrado goiano. Dispõe de diversas formações vegetais; centenas de nascentes e cursos d'água e é um bom lugar para quem gosta de percorrer longas trilhas e banhar-se em rios e cachoeiras.

Em Caldas Novas, a 164 km de Goiânia e 340 km de Brasília e na vizinha Rio Quente, distante mais 31 km, as atrações são as piscinas de águas termais, com temperaturas que variam de 20°C a 60°C. Para ter acesso às piscinas, basta apenas pagar um ingresso, sem

ser necessário hospedar-se nas pousadas ou hotéis.

Informações turísticas sobre Goiás podem ser obtidas por meio da página [www.goiasturismo.go.gov.br](http://www.goiasturismo.go.gov.br) ou no Centro de Atendimento ao Turista de Goiânia: 62-3524-1052. Informações sobre a capital Goiânia podem ser conseguidas com a Agência Goiana de Turismo (Goiás Turismo) pelos telefones 62-3201-8100 e 62-3201-8112 ou pelo site [www.goiasturismo.go.gov.br](http://www.goiasturismo.go.gov.br).

## MATO GROSSO

Em Mato Grosso e Mato Grosso do Sul, o principal destino é

o pantanal. Reconhecido como “santuário ecológico” por possuir um dos ecossistemas mais importantes do planeta, e centenas de diferentes espécies de animais: jacarés, capivaras, onças pintada, além de uma variedade de aves, entre elas a famosa arara-azul e os enormes tuiuiús.

Chega-se ao Pantanal do Mato Grosso pela MT-060, a Rodovia Transpantaneira, uma estrada com 147 km e muitas pontes. De outubro a março, época das chuvas, a lama deixa o caminho bem difícil. Mas o período de seca é ótimo para se conhecer a rica fauna da região. A rodovia dá acesso a vários hotéis adaptados de fazendas que levam os hóspedes a passeios em cavalo e de barcos por rios, bem próximo dos jacarés. A estrada começa em Poconé, maior cidade da região, e termina em Porto Jofre, à beira do rio Cuiabá, na divisa dos estados do Mato Grosso e do Mato Grosso do Sul.

A capital, de Mato Grosso, Cuiabá, especializou-se no turismo de negócios e é destino de congressos e feiras apoiada por uma ótima estrutura hoteleira e de centros de eventos. A rede hoteleira é variada e há bons restaurantes que servem peixes preparados à moda pantaneira. A cidade é quente o ano todo e as temperaturas podem passar dos 35°C.

Na cidade de Chapada do Guimarães, distante 65 km da capital, um dos grandes atrativos é a natureza exuberante do Parque Nacional da Chapada dos Guimarães, formada por paredões, cânions, cachoeiras, grutas e mirantes, além da flora e a fauna - principalmente os pássaros-, que atraem muitos turistas brasileiros e estrangeiros.

A 40 km da cidade de Chapada dos Guimarães, em 40 minutos de caminhada pela mata de cerrado, chega-se a gruta da Lagoa Azul, piscina natural dentro de uma caverna que ganha tons azulados por causa do reflexo da luz.

O Parque conta com quiosques, restaurante, banheiros e guias. A cidade de Chapada dos Guimarães conta com boa infraestrutura, com hotéis e pousadas.

No entanto, a mais nova atração do estado é a cidade de Nobres, próxima à Serra do Tombador, a 146 km de Cuiabá pela BR 364 e mais 40 km por estrada de terra até a vila Bom Jardim. De riquíssimas belezas naturais, a cidade tem sido comparada a Bonito, no vizinho Mato Grosso do Sul.

Ainda pouco explorada e com infraestrutura simples, Nobres figura como uma atração quase rústica. Na cidade é possível fazer mergulho de cilindro ou de flutuação, corridas de bóias e tirolesas.

Um dos passeios mais interessantes é ao Aquário Encantado, uma nascente de água muito limpa, onde o turista pode ver mais de 30 espécies de peixe. Por causa

do magnésio da região e da incidência dos raios solares, a água tem um tom azulado.

Quando bater a fome, a culinária típica é à base de peixe de água doce, com pratos que custam, em média, R\$ 20 e servem duas pessoas. As opções de hospedagem são em pousadas, com preços que vão de R\$ 40 a R\$ 100. Pacotes para o carnaval já começam a ser montados, com preços em torno de R\$ 500 para três dias. Uma boa dica é verificar com antecedência

o preço do transporte.

A Secretaria de Turismo está montando uma nova página do Guia de Atendimento ao Turista em [www.sedtutur.mt.gov.br/guia-doturista](http://www.sedtutur.mt.gov.br/guia-doturista), com informações novas sendo inseridas todos os dias. O Centro de Atendimento ao Turista, instalado no aeroporto de Cuiabá, está sendo modernizado, mas o turista também pode buscar ajuda por meio do telefone 65-3613-9340, com atendimento em horário comercial.



Foto: Divulgação

Flutuação no paraíso ecológico na cidade de Nobres - MT.

A capital do Mato Grosso, Cuiabá, se destaca pelo turismo de negócios.



Foto: Divulgação

Foto: Antonia Hanemann



## MATO GROSSO DO SUL

A principal riqueza de Mato Grosso do Sul são suas inúmeras belezas naturais: seus rios, suas matas e seus animais. No Pantanal, muitas fazendas transformaram-se em hotéis e oferecem toda a estrutura para o turista conhecer a região, com safári fotográfico, focagem noturna de animais, lida do gado junto com os boiadeiros, pesca de piranha ou a possibilidade de navegar de caiaque perto dos jacarés.

Além do Pantanal, a cidade de Bonito é ideal para quem busca o ecoturismo e conta com um dos principais e mais estruturados destinos do ecoturismo no Brasil. São muitas opções para os turistas, com grutas e lagos de águas cristalinas.

Mas atenção: quem opta pelo ecoturismo deve entender que os passeios dependem das condições climáticas, da presença de guias, do uso de equipamentos de proteção ou aquele que for exigido pelo passeio, além do respeito às regras, especialmente as de preservação do local visitado.

Entre os passeios por Bonito, um dos mais empolgantes é o mergulho de flutuação pelos vários rios da região. Com uma máscara de mergulho e um snorkel, o turista tem a sensação de mergulhar em um aquário, tamanha a visibilidade, graças à composição

**Acima, vista de Campo Grande, capital do Mato Grosso do Sul. À direita, gruta do lago azul, em Bonito.**



Foto: Rogério Rodriguez Vidigal

puramente calcária das rochas onde nascem os rios.

A correnteza suave, que não leva barro ou terra, carrega o turista. Aí, é só observar os graúdos dourados, pintados e piraputangas e admirar a flora submersa. O passeio é feito com guias e reúne grupos de no máximo nove pessoas. O valor cobrado inclui o aluguel dos equipamentos (máscara, snorkel, roupa e bota de neoprene e colete salva-vidas).

É possível chegar a Bonito de avião ou de ônibus a partir da capital Campo Grande. O transporte terrestre é um dos itens mais caros, portanto uma dica é alugar um carro. Para ter acesso aos passeios é necessário procurar uma agência de viagens local ou as operadoras de viagem para adquirir a entrada, pois há um limite diário de pessoas em cada passeio. Leve na mochila repelente de mosquito, protetor solar, toalha e câmeras fotográficas subaquáticas. Um pa-

cote para casal, de oito dias, pelo Pantanal e Bonito, custa em torno de R\$ 3,1 mil reais a partir de São Paulo, com avião, traslado, meia pensão e alguns passeios.

A página da Secretaria de Turismo do estado, em [www.turismo.ms.gov.br](http://www.turismo.ms.gov.br), é uma boa fonte de informações. No item *Turista*, estão relacionados os Telefones dos órgãos oficiais de turismo dos municípios, bem como de outros serviços que poderão ser contratados para sua proteção, orientação e auxiliá-lo com sugestões. Há Centros de Atendimento ao Turista no Aeroporto Internacional, no Terminal Rodoviário, no Shopping Campo Grande e no Mercado Municipal. Eles podem prestar informações sobre hospedagem, alimentação, acessos, transporte, passeios e tudo mais para quem quer aproveitar melhor a sua estada em Mato Grosso do Sul. O telefone é 67-3363-3116, das 8h à meia-noite.

## BRASÍLIA

Brasília, a capital federal, símbolo mundial da moderna arquitetura, projetada por Oscar Niemayer e Lúcio Costa, é hoje um dos principais destinos para o turismo de negócios ou de eventos. Idealizada a partir dos traços que lembram um avião, a cidade é formada por dois eixos principais que se cruzam.

O corpo da aeronave abriga os prédios mais interessantes para se conhecer. São de autoria de Oscar Niemeyer a Praça dos três Poderes, incluído o Palácio do Planalto, o Supremo Tribunal Federal e o Congresso Nacional. Mais acima está a Esplanada dos Ministérios, com o Palácio Itamaraty, o Espaço Lúcio Costa e o Panteão da Pátria.

Após a sequência de prédios dos ministérios, merece visita a Catedral Metropolitana. Mais acima, em um ponto mais elevado do Eixo Monumental, a torre de televisão permite uma vista panorâmica de Brasília do alto.

Para quem gosta de passeios ao ar livre, Brasília possui ótimos parques. Os dois mais conhecidos são o Parque da Cidade e o Parque Nacional de Brasília, conhecido como “Água Mineral”.

O Parque da Cidade Sarah Kubitschek (também conhecido como Pithon Farias) é um complexo com 420 hectares. É o maior parque urbano do mundo, superando até mesmo o Central Park em Nova York, que tem 341 hectares. Nele há pista de caminhada e ciclovias, parque infantil, churrasqueiras, espaço para piquenique, lago, além de espaço para eventos de todos os gostos e para todas as idades. Chega-se nele pela Asa Sul de Brasília - entradas pelo eixo

Monumental, setor de Indústria e Quadras 901, 906 e 910 Sul.

O Parque Água Mineral tem 30 mil hectares e possui duas piscinas de água mineral e sempre corrente, espaço para piqueniques e churrasco à sombra de árvores, além de passeios e trilhas nas matas. A área é preservada e possui duas trilhas: a trilha da Capivara, que dura cerca de 20 minutos para ser percorrida e a do Cristal Água, com cerca de 1 hora de duração. Chega-se pela Via Epiá, BR 040, Km 8,5. Funciona das 8h às 16h e o ingresso custa R\$ 5. Crianças até 6 anos e maiores de 65 não pagam.

Telefone: 61-3234-3680.

O turista que precisar de atendimento em Brasília pode procurar pelos Centros de Atendimento ao Turista do Distrito Federal (CATs), que atendem cerca de três mil pessoas por mês. A unidade instalada no Aeroporto Internacional Juscelino Kubitschek é a mais movimentada, mas além dela existe um posto na Praça dos Três Poderes, um na Rodoviária Interestadual, dois no Setor Hoteleiro Norte e um no Setor Hoteleiro Sul. O telefone para informações é 61-3364-9102, disponível das 8h às 22h. ||



Acima, a Trilha da Capivara, no Parque Nacional de Brasília. À direita, as arrojadas linhas arquitetônicas da Catedral Metropolitana. Abaixo, vista da torre com foco no centro de Brasília.



### **GDATA - PROCESSO Nº 2004.34.00.029140-1 - ETAPA FINAL**

Concluída a primeira fase do processo da GDATA (recebimento das procurações, diligências junto ao Ministério do Planejamento, levantamentos, pesquisas e elaboração dos cálculos), que tramita, desde 2004, na 3ª Vara Federal/DF, finalmente, nos primeiros dias de janeiro de 2012 - logo após o término do recesso da Justiça, serão ajuizadas as execuções, visando a expedição de ofícios requisitórios de pagamento aos filiados vinculados aos Ministérios e Comandos do Exército e da Aeronáutica que remeteram as procurações.

O ajuizamento das execuções ocorrerá de acordo com os parâmetros indicados pelos órgãos de representação judicial federais, o que permitirá maior agilidade na sua tramitação visto que estarão menos suscetíveis a incidentes e a recursos processuais. Por consequência, haverá possibilidade de liberação do pagamento dos valores devidos a cada um dos beneficiados, em menor prazo.

Quando da liberação dos créditos, serão enviadas correspondências individuais indicando os procedimentos a serem adotados com vistas ao efetivo recebimento dos créditos.

### **AÇÕES DA GDATA DA ADMINISTRAÇÃO INDIRECTA (INSS E FUNASA) E DAS AÇÕES DAS DIVERSAS GRATIFICAÇÕES DE DESEMPENHO (GDASST, GDPST, GDPGPE, GDASS)**

As ações judiciais pleiteando o pagamento da diferença das gratificações de desempenho, calculada com o percentual de 80% para ativos e 50% para aposentados durante o período em que não havia regulamentação (fixação de critérios de avaliação), continuam aguardando julgamento.

Muito embora alguns veículos de comunicação tenham divulgado que a Advocacia-Geral da União (AGU) considera o pagamento líquido e certo, uma vez que o assunto está pacificado em todas as instâncias, inclusive pelo Superior Tribunal de Justiça e pelo Supremo Tribunal Federal, que já reconhece-

ram o direito dos aposentados ao recebimento das diferenças, não há nenhuma comunicação oficial do Governo Federal no sentido de agilizar o pagamento aos aposentados e pensionistas que fazem parte de mais de 200 mil ações que tramitam nas Varas Federais em todo o Brasil, mediante procedimento mais ágil e específico.

Enquanto isso, continuamos acompanhando a tramitação dos processos, uma vez que o Ministério do Planejamento não sinaliza qualquer medida para o pagamento dos atrasados.

### **AUMENTO SALARIAL 2012**

A aprovação do Orçamento da União para 2012 somente ocorreu em 22/12/2011, por intermédio da Lei nº 12.465, de 12 de agosto de 2011, cujo texto sancionado, até o fechamento da edição da Revista, não havia sido publicado no Diário Oficial da União.

Assim com base nas disposições contidas nos arts.78 e 80 da referida Lei, espera-se que no início dos trabalhos legislativos de 2012, o Congresso Nacional aprove o PL nº 2.203/2011, que tramita desde agosto/2011.

A APSEF tem acompanhado a tramitação do referido PL, que contempla correções salariais decorrentes dos acordos firmados em 2011 entre as entidades sindicais e o Ministério do Planejamento, abrangendo cerca de 900 mil servidores (547 mil servidores ativos, 213 mil aposentados e 177 mil instituidores de pensão) envolvendo, dentre outras, o reajuste de gratificações de desempenho, tais como as GDPST e GDPGPE, com efeitos financeiros somente a partir de 01 de julho de 2012. (Vide matéria publicada na Edição 11 sexta Revista - sob o título ANTES TARDE DO QUE NUNCA - págs 4 e 5).

## **VPNI – COMPLEMENTO SALÁRIO MÍNIMO: VAMOS CONTINUAR NOSSA REIVINDICAÇÃO JUNTO À JUSTIÇA PARA NÃO HAVER DEVOLUÇÃO**

Nos últimos meses, diversos filiados à APSEF receberam cartas dos Ministérios a que estão vinculados informando-os de descontos que a Administração Pública iria implementar nos seus contracheques. Esses descontos teriam como objetivo restituir ao Erário a Vantagem Pecuniária Nominalmente Identificada (VPNI) referente ao complemento do salário mínimo, que a União afirma terem sido pagos indevidamente e que, por essa razão, teriam que ser devolvidos pelos servidores.

Para impedir que os seus filiados fossem obrigados a devolver a VPNI do salário mínimo que receberam de boa-fé, a APSEF ajuizou a ação coletiva nº 52643-66.2011.4.01.3400 e formulou um pedido de antecipação da tutela para que a União, imediatamente, fosse impedida de implementar esses descontos.

Ao apreciar o pedido formulado pela APSEF, o Juízo da 4ª Vara Federal indeferiu o pedido, pois entendeu que as parcelas recebidas de boa-fé só não poderiam ser descontadas se o seu recebimento fosse decorrente de um erro da administração. Para a 4ª Vara Federal, os servidores receberam a VPNI do salário mínimo nos últimos 3 (três) anos por simples retardamento da Administração Pública em deixar de pagá-la. Nesse caso, entende a 4ª Vara, o desconto

da parcela para reposição ao Erário seria legal.

A APSEF não concordou com o entendimento do Juízo da 4ª Vara Federal e recorreu da decisão, levando o debate do tema para o Tribunal Regional Federal da 1ª Região. Na segunda instância judiciária, espera-se que a decisão que indeferiu o pedido da Associação seja reformada. Isso porque o entendimento adotado pela 4ª Vara Federal contrasta com o correto entendimento sobre o tema. Com a reforma da decisão, será possível impedir que os órgãos públicos descontem as parcelas recebidas de boa-fé pelos filiados.

A VPNI do salário mínimo foi indiscutivelmente recebida de boa-fé pelos filiados à APSEF, porque foi decorrente de uma errônea interpretação e má aplicação da Lei nº 11.784, de 22 de setembro de 2008, pela Administração Pública. Os servidores públicos que até recentemente recebiam essa parcela acreditaram na presunção de legitimidade desse pagamento, especialmente porque nenhum servidor participa da formação e do pagamento dos seus estímulos. Após anos recebendo regularmente essa VPNI, não há dúvidas de que os servidores consideravam esse pagamento legítimo, jamais imaginando que a administração incorreria em tal equívoco por mais de 3 anos.

## **FECHAMOS COM CHAVE DE OURO O NOSSO ANO DE ATUAÇÃO JULGADO PROCEDENTE O NOSSO PLEITO DO REAJUSTE DE 13,23%**

Em decisão tecnicamente impecável, o Juízo da 20ª Vara Federal da Seção Judiciária do Distrito Federal julgou procedente o pedido da APSEF para que os vencimentos de seus filiados sejam reajustados no índice de 13,23%. Nessa sentença, foi reconhecido que a Vantagem Pecuniária Individual no valor de R\$ 59,87, concedida aos servidores públicos dos três Poderes (Executivo, Legislativo e Judiciário) pela Lei nº 10.698/03, burlou o artigo 37, inciso X, da Constituição da República, que garante a revisão geral anual, sempre na mesma data e nos mesmos índices, da remuneração dos servidores públicos.

Ao editar a Lei nº 10.698/03 e conceder a vantagem no valor de R\$ 59,87, o Governo Federal deixou

de atender à exigência constitucional da revisão geral anual, que impõe seja adotado o mesmo índice para todos os servidores. Com essa medida, acabou por promover reajustes em cada categoria que variaram de 1% a 13,23%, o que confrontou o texto constitucional. Esse caso se assemelha muito ao reajuste de 28,86% concedido aos militares e que, posteriormente, o Poder Judiciário estendeu a todos os servidores públicos civis. A sentença proferida na ação coletiva proposta pela APSEF representa grande vitória para os filiados e, possivelmente, o prenúncio de uma possibilidade de mudança da jurisprudência dos tribunais sobre o tema.

# Resultado do Concurso de poesias APSEF/2011



## Meu rio do amanhã

**Maria Ruzyci**

MINISTÉRIO DAS COMUNICAÇÕES

Nas barrancas de mim mesma  
Debruçada lavo as mágoas  
No fluído doce das águas  
Casa eterna de Iansã  
Santa do meu talismã  
Que ilumina por-de-sóis  
Na fartura dos anzóis  
Do meu rio do amanhã.

A esperança que carrego  
Que meu rio seja seguro  
Garantindo no futuro  
A beleza encantadora  
Forte, arrebatadora,  
Que fascina e acalma  
Os anseios que tem a alma  
Mística, dessa sonhadora.

Preservarei com a vida  
A vida que vive em ti.  
Muito mais farei aqui  
Para continuares assim  
Meu tesouro, meu jardim,  
No éden da natureza  
Mantendo tua pureza  
Pra quem vier depois de mim.

Farei rondas incessantes  
Por remansos e cachoeiras,  
Ao longo das corredeiras  
Preservando teus valores,  
E a canção pra meus amores  
Escreverei quando a lua  
Vier em ti banhar-se nua  
Encantando os pescadores.





## Um abraço... uma flor

**Adelina Marcondes Bangoim**  
COMANDO DO EXÉRCITO

Saber o que se pede,  
O impossível se pode alcançar...  
Lá vai o “menino de rua”  
Assim conhecido naquele lugar.

Rosto suado, nos olhos a esperança  
De alegria se pinta seu coração  
Contemplando um lindo jardim  
Na casa cheia de luz, uma rica mansão.

Que pedido mais estranho,  
Naquela hora do dia!  
- Quero um abraço e uma flor,  
Assim o menino insistia

Ninguém lhe dá atenção,  
E cansado de andar e andar  
Carrega nos olhos a decepção  
Na sua tristeza continua, a tentar.

Avista uma igreja, de portas abertas  
Adentra o menino a admirar:  
O som suave que envolve o templo,  
E o velho padre que estava a rezar.

- Que queres, pergunta o presbítero,  
Fale com Deus, Ele vai te ajudar.  
Encontro sublime... Encantamento,  
Corações que se extasiam naquele momento!

Como plumas levadas pelo vento  
Como o barco flutuando no mar  
A beleza indescritível no acontecimento:  
O abraço forte, a flor colhida no altar!

Semblante alegre, olhar sereno  
Lá vai o menino ao encontro da dor  
Chorando oferece a mãe que está morta  
A flor que enaltece dois gestos de amor.

E o abraço divino vai acompanhar  
O menino de rua, em qualquer lugar  
Levando no peito a lição do Evangelho:  
Sabendo que se pode o impossível alcançar.



## Poesias

**Hermann Herbert Ingo Krause**  
MINISTÉRIO DA JUSTIÇA

O que querem dizer as Poesias?  
Recados, Confissões, Invejas, Rancor?  
Intrigas, Verdades, Encantos, Profecias?  
Saudades, Tristezas, Esperanças, Amor?

Só elas sabem tocar o íntimo, âmago  
Elevar o espírito ao prazer ou loucura,  
Fazer rir, chorar até dor de estômago,  
Transformar o pensamento de raiva em doçura.

Não são precisas palavras rebuscadas  
Quando declamadas com um sorriso  
Fazem grandes efeitos, reações inesperadas  
E provocam lágrimas quando preciso.

Como sinto vontade em poder dizer  
Palavras lindas, profundas quando se ama  
E saber que elas chegam a convencer  
A quem as ouve, aceita, guarda, não reclama.

Elas transmitem o que devíamos ouvir  
Sabendo o que o mundo deseja, almeja  
E, nos fazendo como nunca refletir,  
Diminuindo com elas Tristeza e inveja.

Quantas vezes tentei me fazer entender  
E na hora não sou aceito, entendido  
O que me entristece e só saber (como elas)  
Que só mais tarde sou compreendido.

Lutar contra o poder de Poesias belas  
É não aceitar entrada de lindo sentimento  
É como fechar no peito as portas e janelas  
Não sabendo viver feliz, sem ressentimento.

Poesia. A voz da mente e o coração  
Interligados em pensamentos de paz, nobres,  
Transmitindo ao espírito grande emoção  
Sejamos fortes, fracos, ricos ou pobres.

## Mitos e verdades da alimentação: Saiba o que é correto - ou não - afirmar sobre o assunto

LEITE COM MANGA CAUSA INDIGESTÃO, ALIMENTOS INTEGRAIS EMAGRECEM, ADOÇANTE NÃO FAZ MAL. OUVIMOS MUITAS COISAS SOBRE ALIMENTAÇÃO E ÀS VEZES É DIFÍCIL SABER COM CERTEZA O QUE É VERDADE E O QUE É MITO, PODENDO, INCLUSIVE, DEIXAR DE INGERIR UM CERTO ALIMENTO IMPORTANTE PARA A NOSSA NUTRIÇÃO. PARA VOCÊ PODER COMER SEM DÚVIDAS E PESO NA CONSCIÊNCIA, DESVENDAMOS DEZ MITOS QUE RONDAM A HORA DAS REFEIÇÕES.

**1. ALIMENTOS INTEGRAIS SÃO INDICADOS PARA QUEM ESTÁ FAZENDO REGIME DE PERDA DE PESO. VERDADE:** A ALIMENTAÇÃO INTEGRAL DEVE FAZER PARTE DA ALIMENTAÇÃO DE TODOS QUE DESEJAM UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. ISSO PORQUE ALÉM DE SEREM ALIMENTOS ENERGÉTICOS, POSSUEM FIBRAS QUE AUXILIAM NO CONTROLE GLICÊMICO, NA SACIEDADE E NO EQUILÍBRIO DO TRÂNSITO INTESTINAL, ALÉM DE SEREM RICOS EM MINERAIS E NUTRIENTES ANTIOXIDANTES QUE AUXILIAM NA PROTEÇÃO DO ORGANISMO.

**2. A CARNE VERMELHA FAZ MAL À SAÚDE. MITO:** A CARNE VERMELHA É UMA FONTE ALTAMENTE PROTEICA, FONTE DE GORDURAS, COLESTEROL E RÍQUÍSSIMA EM FERRO, MINERAL IMPORTANTÍSSIMO PARA NOSSO CORPO. A CARNE VERMELHA EM EXCESSO, POR SER RICA EM PROTEÍNA, ACIDIFICA O PH SANGUÍNEO, SOBRECARREGA A FUNÇÃO RENAL E ATRAPALHA A ABSORÇÃO DE OUTROS NUTRIENTES PARA O CORPO.

**3. TUDO QUE É DIET É SEM AÇÚCAR E LIGHT É SEM GORDURA. MITO:** OS ALIMENTOS DIETS SÃO PRODUTOS SEM ADIÇÃO DE QUALQUER MICRO OU MACRONUTRIENTES (EX: AÇÚCAR, GORDURA

OU SÓDIO) EM SUA COMPOSIÇÃO. JÁ OS ALIMENTOS LIGHTS SÃO PRODUTOS COM TEOR REDUZIDO DE MACRO E MICRONUTRIENTES (EX: AÇÚCAR, GORDURAS OU SÓDIO) EM SUA COMPOSIÇÃO DE APROXIMADAMENTE 25%.

**4. ADULTOS NÃO DEVEM CONSUMIR MUITO LEITE. VERDADE:** NÓS SOMOS OS ÚNICOS MAMÍFEROS QUE DEPOIS DO DESMAME CONTINUAMOS CONSUMINDO LEITE DE VACA.

**5. COMER E BEBER DURANTE AS REFEIÇÕES PREJUDICA A ABSORÇÃO DOS NUTRIENTES. VERDADE:** A DIGESTÃO É PREJUDICADA AO MISTURAR A REFEIÇÃO COM QUALQUER BEBIDA. PARA QUE OS NUTRIENTES SEJAM ABSORVIDOS ADEQUADAMENTE, O NOSSO CORPO PRECISA LIBERAR ENZIMAS DIGESTIVAS E ÁCIDO CLORÍDRICO PARA A DIGESTÃO DOS NUTRIENTES.

**6. COMER E BEBER DURANTE AS REFEIÇÕES PODE DESENVOLVER BARRIGA. MITO:** A MAIORIA DAS PESSOAS QUE TOMA LÍQUIDO JUNTO COM AS REFEIÇÕES NÃO MASTIGA CORRETAMENTE E ACABA EMPURRANDO A COMIDA COM O LÍQUIDO. CONSEQUENTEMENTE COME MUITO RÁPIDO E EM MAIOR QUANTIDADE, AUMENTANDO O PESO.

**7. COMER MANGA COM LEITE CAUSA INDIGESTÃO. MITO:** MANGA COM LEITE NÃO CAUSA INDIGESTÃO NEM FAZ MAL À SAÚDE.

**8. AFTA NA BOCA TEM RELAÇÃO COM A PRISÃO DE VENTRE. VERDADE:** AFTA NA BOCA TEM RELAÇÃO COM IMUNIDADE BAIXA E INTESTINO PRESO TAMBÉM.

**9. INGERIR FOLHAS VERDES ESCURAS SUBSTITUI O LEITE NA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA. VERDADE:** OS VEGETAIS VERDE-FOLHOSOS COMO, POR EXEMPLO, AGRIÃO, COUVE, BRÓCOLIS, COUVE DE BRUXELAS, RÚCULA E O REPOLHO CONTÉM EM SUA COMPOSIÇÃO UMA BOA QUANTIDADE DE CÁLCIO.

**10. O AÇÚCAR PODE SER SUBSTITUÍDO POR QUALQUER ADOÇANTE. MITO:** O NOSSO ORGANISMO NÃO PRECISA DE AÇÚCAR.

## Confusão Mental: Assunto Sério!

QUAIS AS CAUSAS QUE MAIS FAZEM O VOVÔ OU A VOVÓ TEREM CONFUSÃO MENTAL?

PARECE BRINCADEIRA, MAS NÃO É. CONSTANTEMENTE VOVÔ E VOVÓ, SEM SENTIR SEDE, DEIXAM DE TOMAR LÍQUIDOS. QUANDO FALTA GENTE EM CASA PARA LEMBRÁ-LOS, DESIDRATAM-SE COM RAPIDEZ. A DESIDRATAÇÃO TENDE A SER GRAVE E AFETA TODO O ORGANISMO. PODE CAUSAR CONFUSÃO MENTAL ABRUPTA, QUEDA DE PRESSÃO ARTERIAL, AUMENTO DOS BATIMENTOS CARDÍACOS (“BATEDEIRA”), ANGINA (DOR NO PEITO), COMA E ATÉ MORTE. NA MELHOR IDADE, QUE COMEÇA AOS 60 ANOS, TEMOS POUCO MAIS DE 50% DE ÁGUA NO CORPO.

ISSO FAZ PARTE DO PROCESSO NATURAL DE ENVELHECIMENTO. PORTANTO, OS IDOSOS TÊM MENOR RESERVA HÍDRICA. MAS HÁ OUTRO COMPLICADOR: MESMO DESIDRATADOS, ELES NÃO

SENTEM VONTADE DE TOMAR ÁGUA, POIS OS SEUS MECANISMOS DE EQUILÍBRIO INTERNO NÃO FUNCIONAM MUITO BEM.

IDOSOS DESIDRATAM-SE FACILMENTE NÃO APENAS PORQUE POSSUEM RESERVA HÍDRICA MENOR, MAS TAMBÉM PORQUE PERCEBEM MENOS A FALTA DE ÁGUA EM SEU CORPO. POR ISSO, AQUI VÃO DOIS ALERTAS:

O PRIMEIRO É PARA VOVÓS E VOVÔS: TORNEM VOLUNTÁRIO O HÁBITO DE BEBER LÍQUIDOS. POR LÍQUIDO ENTENDA-SE ÁGUA, SUCOS, CHÁS, ÁGUA-DE-COCO, LEITE. SOPA, GELATINA E FRUTAS RICAS EM ÁGUA, COMO MELÃO, MELANCIA, ABACAXI, LARANJA E TANGERINA, TAMBÉM FUNCIONAM.

O SEGUNDO ALERTA É PARA OS FAMILIARES: OFEREÇAM CONSTANTEMENTE LÍQUIDOS AOS IDOSOS. AO MESMO TEMPO, FIQUEM ATENTOS. AO PERCEBEREM QUE ESTÃO REJEITANDO LÍQUIDOS E, DE UM DIA PARA O OUTRO, FICAM CONFUSOS, IRRITADIÇOS, FORA DO AR, ATENÇÃO. É QUASE CERTO QUE SEJAM SINTOMAS DECORRENTES DE DESIDRATAÇÃO. “LÍQUIDO NELES E RÁPIDO PARA UM SERVIÇO MÉDICO”.

# 12 conselhos para seguir nos 12 meses de 2012



## 1. PERMANEÇA CONSCIENTE!

É preciso estar atento para a vida e as oportunidades. Mas tudo isso começa dentro de você. Permaneça consciente de si, de seus desejos, pensamentos, sentimentos e, principalmente, ações.



## 2. RESPONSABILIZE-SE PELO QUE SENTE, PENSA E FAZ!

Pare de acreditar que o outro é culpado pelo que você está sentindo! Lide com eles, em vez de ficar se colocando no papel de vítima e se transformando num reclamão chato!



## 3. SEJA MAIS GENTIL!

A gentileza é poderosa! Transforma relações, derruba barreiras e faz muito bem à saúde física e emocional. Aja como se gostasse de todos, e perceba como as pessoas reagem. É impressionante e delicioso esse exercício!



## 4. OUÇA MAIS, BEM MAIS!

É uma chance imperdível de se conhecer melhor e crescer, amadurecer. Escute mais. Ouvir é a mais eficiente maneira de construir um novo mundo!



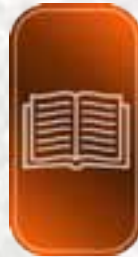
## 5. CONFIE E RELAXE MAIS!

Pare de brigar com os acontecimentos e com a vida. Deixe o tempo passar. Faça a sua parte e relaxe!



## 6. LEMBRE-SE: ESTRESSE NÃO É COISA CHIQUE!

Estresse pode causar muitos problemas. Quem está estressado precisa aprender a colocar limites e a dizer não quando for preciso. Solte os ombros, relaxe o corpo e aproveite mais a vida!



## 7. TRANSFORME CONHECIMENTO EM SABEDORIA!

De nada adianta ler tudo sobre amor e felicidade, mas não colocar nada em prática, não mudar seus pensamentos e suas escolhas.



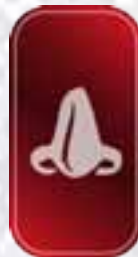
## 8. BUSQUE AJUDA!

Você não precisa conseguir tudo sozinho. Existem muitos caminhos e especialistas disponíveis. Pare de acreditar que somente seu corpo precisa de tratamento. Sua mente e seu coração também precisam de cuidados.



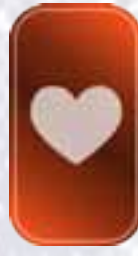
## 9. APOSTE SEMPRE NO EQUILÍBRIO!

Nem demais, nem de menos! Quando estiver em dúvida sobre o que fazer, busque dentro de si sua intuição e o caminho do meio. No fundo, você sabe!



## 10. RESPIRE LENTAMENTE!

A respiração precisa ser praticada corretamente. Inspire profundamente, sentindo o ar chegando até o abdome. Depois, expire também devagar e sinta seu corpo todo relaxando. Faça isso sempre que quiser mais consciência e mais equilíbrio.



## 11. ACREDITE NO AMOR!

Mesmo que tenha sofrido antes, vale a pena continuar acreditando. Mire-se nas pessoas felizes e tome como prova de que é possível. A vida é linda e vale a pena apostar nesta ideia!



## 12. FAÇA POR MERECEER!

Quem não quer tudo de bom para si e para seus amores? Use o passado como lição e o futuro como esperança. Mas o que há de melhor está bem diante de você. Usufrua e estará fazendo por merecer!

# Junte-se a nós!



Desde 1997, a Associação Nacional dos Aposentados e Pensionistas do Serviço Público Federal tem lutado pelos direitos e bem-estar de seus associados.

## A APSEF oferece a você:

- Prestação de assistência jurídica
- Encaminhamento de ações coletivas
- Realização de eventos culturais, passeios e excursões
- Convênios com clubes, academias e estabelecimentos comerciais
- Contato permanente através de reuniões, informativos e boletins especiais

**ACESSE O NOSSO  
WEBSITE E ASSOCIE-SE!**

[www.apsef.org.br](http://www.apsef.org.br)