

Eleições – Diretoria da APB

Conforme previsto nos Artigos 5º (inciso I, alínea “b”) e 12 do Estatuto, a Assembleia Geral Ordinária de 15 de fevereiro de 2011 elegerá a nova Diretoria da Associação dos Participantes da Braslight – APB, para o biênio 2011 – 2012.

A Diretoria, conforme artigo 13, tem a seguinte composição:

- a) Diretor Presidente
- b) Diretor Vice-Presidente
- c) Diretor Secretário
- d) Diretor Tesoureiro
- e) Diretor de Assuntos Previdenciários e Assistenciais
- f) Diretor Social

Os candidatos aos cargos na Diretoria deverão apresentar-se organizados em chapas completas (artigo 40), ou seja, um candidato para cada cargo

objeto da eleição, sob pena de não serem registradas (artigo 44).

As chapas deverão ser apresentadas para registro no período de 17/12/2010 a 29/12/2010, das 9 às 16 horas, acompanhadas de seus respectivos programas de ação (§§ 2º e 3º do artigo 40), na Secretaria da APB, em sua sede, na Av. Rio Branco 37, sala 307, Centro, Rio de Janeiro-RJ, que fornecerá comprovante da apresentação.

Ainda, em conformidade com o artigo 39, alínea “a” do Estatuto, são inelegíveis para os cargos da Diretoria, os associados que “não tenham completado 3 (três) anos de filiação ininterrupta à APB, na data da eleição”. Assim sendo, somente poderão candidatar-se os associados portadores de matrícula até o nº 2.649.

Atualize seu endereço

A APB solicita a todos os participantes assistidos da Braslight, tanto aposentados como pensionistas, a atualização de seus endereços, junto à Secretaria da APB, para fins do recebimento, trimestralmente, dos informativos da Associação.

Esta atualização independe da atualização procedida junto à Braslight.

Ela pode ser feita por telefone (21) 2283-0716, por e-mail: apbraslight@veloxmail.com.br, pessoalmente em nossa sede, na Av. Rio Branco, 37 Sala 307, Centro, Rio de Janeiro- RJ, ou pelo correio.

Nesta Edição

Telefones úteis – Página 2

Nota de Falecimento – Página 2

Sua Saúde: A Memória do Idoso – Páginas 3/4

Direito: Assistência Social Continuada – Página 4

Regulamento do Plano D – Página 5

Eleições na Braslight – Página 5

Atendimento Médico em Casa – Página 5

Excursão ao Vale do Café – Página 6

Telefones Úteis

APAEL: 2211-4821	Asselight: 2283-2606
Associação Atlética Light: 2577-4434	AAFBB: 2679-1921
Biblioteca dos Empregados da Light: 2211-4884	ATEL-RJ: 3026-4400
Cobanlight: 2253-6878	Braslight: 0800 024 4397 e 2211-7215
Grêmio dos Aposentados: 2516-1528	COFEL: 2263-6643
Sintergia: 2276-9974 e 2276-9975	Plano de Saúde – AMIL: 2211-4871 e 2211-4691
OATI (assistência médica à terceira idade): 2569-9033	Seguros de Veículos: 2211-4514 e 2211-7451
Remoções São Lázaro: 2273-1490 e 3331-0310	Seguro de Vida: 2213-3650
	Santa Casa de Misericórdia – 24 horas: 0800 025 7007 (mencione o Convênio com a APB)

Nota de Falecimento

É com pesar que a Associação dos Participantes da Braslight registra o falecimento dos associados:

Nome	Data do Óbito
Aida Pimentel Nogueira	14/08/2010
Ayrton de Wolf	22/08/2010
Corina dos Santos	15/09/2010
Jorge Nunes da Silva	17/09/2010
José Cardoso da Silva	01/09/2010
José Isidoro Paixão	09/09/2010
Malvina Paiva da Silva	16/09/2010
Marizete Acácio da Silva	01/04/2006
Omero Cipriano Martins	07/09/2010

Às famílias enlutadas, a Diretoria da APB apresenta seus sentimentos.

Os **pensionistas** ou **responsáveis** pelos **associados falecidos** devem providenciar junto à Braslight o registro do óbito, e aguardar comunicação por escrito da APB para receber o **Auxílio Funeral** (benefício assistencial que a Associação oferece a seus associados), no valor vigente na época do falecimento.

Aprovação das Contas do 3º trimestre de 2010

O Conselho Deliberativo, conforme disposto na alínea h) do art. 10 do Estatuto da APB, apreciou, após aprovação do Conselho Fiscal, o balancete referente ao 3º trimestre de 2010, em reunião realizada em 23/11/2010, o qual foi aprovado por unanimidade.

VENHA FAZER PARTE DA



AQUI, NÓS CUIDAMOS UNS DOS OUTROS.

Aposentados, Pensionistas, Participantes da Ativa: todos podem se associar para se beneficiar das conquistas coletivas e manter seu convívio com a família Light.

APB – Associação dos Participantes da Braslight

Endereço: Av. Rio Branco, 37 – salas 307/308
Centro – Rio de Janeiro/RJ – CEP 200090-003
Tels.: (21) 2283-0716 / 2253-9506
Telefax: (21) 2516-4668
Site: www.apbraslight.com.br
E-mail: apbraslight@veloxmail.com.br
Edição e Produção: Guto Rolim – DRT 13.880

Diretor-Presidente: Cesar do Nascimento Monteiro
Diretor Vice-Presidente: Ricardo H. Caroli de Freitas
Diretor-Secretário: Durval Salcedo Dias
Diretor-Tesoureiro: Elbo Luiz Ribeiro Braga
Diretor de Assuntos Previdenciários e Assistenciais: Cesar Augusto Aguiar Martins
Diretor Social: Moysés Szpiz
Tiragem: 6.000 exemplares

Sua Saúde: A Contribuição da Atividade Física para a Melhoria da Memória do Idoso – 2

Memória e Afetividade

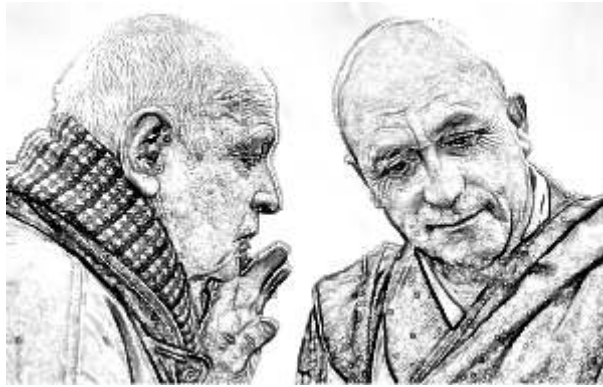
O envelhecimento do corpo humano é acompanhado de declínios. Esse processo é natural, universal e irreversível. Com o tempo, todos nós temos perdas de algumas habilidades intelectuais, e somente em alguns casos essa deterioração evolui para a demência (que é uma doença e merece atenção e cuidados especiais).

Todos, em algum momento, já esquecemos de coisas: onde colocamos os óculos, as chaves da casa, se pagamos uma conta ou trancamos a porta, e também esquecemos de acontecimentos importantes como um aniversário importante, um compromisso com um amigo etc. Quando ocorrem com adultos e jovens, são bem aceitos, fazem parte do cotidiano – não dá mesmo pra lembrar de tudo o tempo todo. Porém, quando esses fatos acontecem com gente mais velha, a coisa muda. E surgem os estigmas que os idosos não deveriam ter que suportar.

Quanto à demência: estudos mostram que 54% das pessoas com mais de 65 anos se queixam de dificuldade de memória, mas apenas 12% admitem que essa complicação prejudica no dia-a-dia. Isto indica que, embora a reclamação seja frequente, não implica necessariamente em demência. Por exemplo, a redução da visão e da audição – perdas normais com o decorrer dos anos – também contribuem na queda do desempenho da memória.

Pessoas mais velhas lamentam esquecer fatos recentes, mas podem descrever com riqueza de detalhes de episódios ocorridos na infância. Isso se deve, provavelmente, à carga emocional de cada acontecimento. A pessoa se lembrará melhor de fatos com forte apelo emocional: momentos alegres da infância, os amigos, um aniversário, um dia especial na escola, brincadeiras nos quintais e assim por diante; e também lembrará dos fatos ruins com carga emocional.

É do declínio da memória recente que vêm as reclamações de não se lembrar de trechos de conversas ou de onde estão as chaves. Porém outras áreas da memória



Na maioria dos casos, a redução da memória é natural do processo de envelhecimento. Mas isso pode ser melhorado.

costumam se manter bem preservadas, como o vocabulário, o manejo de aparelhos e a definição de conceitos (saber explicar uma coisa, por exemplo), pois são mais sedimentadas no cérebro.

Porém, quando os esquecimentos deixam de ser habituais e já não é suficiente compensá-los com artifícios (como

anotar os recados, agendar os compromissos etc.), passando a dificultar as atividades do cotidiano, aí sim é caso de preocupação. É o momento de procurar ajuda médica.

Ao perceber que a memória está diminuindo, não faça como a maioria, que acha que é “coisa da idade”: procure um médico – um geriatra – para um diagnóstico mais apurado.

Atividade Física e a Memória no Idoso

São muitos os aspectos positivos da relação entre atividade física e o processo de envelhecimento: a melhora do auto-conceito, da auto-estima e da imagem que temos do nosso próprio corpo; a diminuição do estresse e da ansiedade; a melhora da tensão muscular e do sono; diminuição do consumo de medicamentos e muito mais.

Se uma pessoa permanecer com boa saúde, é difícil que ela demonstre perda de função cognitiva antes dos 80 anos de idade. Como função cognitiva entende-se as fases do processo de informação tais como: percepção, aprendizagem, memória, atenção, vigília, raciocínio e solução de problemas. O funcionamento psicomotor, abrangendo tempo de reação, tempo de movimento e velocidade de desempenho, também é incluído nesse conceito.

A maioria dos efeitos do envelhecimento acontece por imobilidade e má adaptação do organismo humano a determinadas situações e não por causa de doenças crônicas. O exercício físico provoca uma reação no organismo, forçando-o a promover ajustes em diferentes sistemas do corpo – circulatório, nervoso, respiratório etc.

(continua na pág. 4)

(a Memória do Idoso – continuação)

Por exemplo, andar continuamente e com uma velocidade maior do que a normal. Para acomodar o corpo a essa nova situação, algumas glândulas produzem hormônios neurotransmissores que têm como tarefa ajustar o corpo humano a essa condição – estar andando depressa – mas que também contribuem para a regulação da memória.

(É como a gente tomar sorvete porque é gostoso.

Mas como ele é gelado, também reduz a temperatura corporal. Junta o útil ao agradável.)

No próximo número começaremos a apresentar algumas sugestões de atividades físicas e a explicar como elas agem sobre nosso organismo – a exemplo da produção e liberação dos hormônios – para melhoria da nossa memória. É muito importante entender o que estamos fazendo. Quando entendemos, sempre fazemos melhor. Até lá!

Prof. Me. Maria Valéria Padilha Fernandes Rolim

DIREITOS DOS IDOSOS:

Benefício de Prestação Continuada da Assistência Social – BPC

Você provavelmente não precisa deste Benefício Social, mas pode conhecer alguém que precise. Leia e divulgue.

Este benefício integra o Sistema Único de Assistência Social, assegurado por lei e pago pelo Governo Federal. Ele permite o acesso de idosos e pessoas com deficiência às condições mínimas de uma vida digna.

O valor do BPC é de um salário mínimo, pago por mês às pessoas idosas e/ou com deficiência que não podem garantir a sua sobrevivência, por conta própria ou com apoio da família.

Podem receber o BPC:

- Pessoas idosas com 65 anos ou mais e pessoas com deficiência.
- Quem não tem direito à Previdência Social.
- Pessoas com deficiência que não podem trabalhar e levar uma vida independente.
- Renda familiar inferior a $\frac{1}{4}$ do salário mínimo.

Para fazer o requerimento do benefício, é preciso comprovar:

- O idoso, que tenha 65 anos ou mais.
- O deficiente, sua deficiência e grau de incapacidade por meio da avaliação do Serviço de Perícia Médica do INSS.
- Que a renda da sua família é inferior a $\frac{1}{4}$ do salário mínimo por pessoa.

Se a pessoa tem direito a receber o BPC, não é necessário nenhum intermediário. Basta dirigir-se à agência do INSS mais próxima de sua residência, levando os documentos pessoais necessários.

Documentos necessários:

1 – Do requerente:

- Certidão de nascimento ou casamento.
- Documento de identidade, carteira de trabalho ou outro que possa identificar o requerente.
- CPF, se tiver.
- Comprovante de residência.
- Documento legal, no caso de procuração, guarda, tutela ou curatela.

2 – Da família do requerente:

- Documento de identidade.
- Carteira de trabalho.
- CPF, se houver.
- Certidão de nascimento ou casamento ou outros documentos que possam identificar todas as pessoas que fazem parte da família e suas rendas.

Deve também ser preenchido o Formulário de Declaração da Composição e Renda Familiar, que será entregue no momento da inscrição.

Após este processo o INSS enviará uma carta para casa do requerente informando se ele vai receber ou não o BPC. Essa carta também informará como e onde ele receberá o dinheiro do BPC. Se a pessoa tiver direito ao BPC, em até 45 dias após a aprovação do requerimento o valor em dinheiro já estará liberado para saque.

Quem tem direito ao BPC recebe do banco um cartão magnético para usar apenas para sacar o recurso referente ao BPC. Não é preciso pagar por isso nem é obrigatória compra de nenhum produto do banco para receber o cartão.

Fique atento: se a pessoa tiver direito a receber o BPC, NÃO É NECESSÁRIO nenhum intermediário.

ALTERAÇÕES DO REGULAMENTO DO PLANO D DE BENEFÍCIOS PREVIDENCIÁRIOS

A Superintendência Nacional de Previdência Complementar do Ministério da Previdência Social – PREVIC/MPS aprovou, por intermédio da Portaria nº788, publicada no Diário Oficial da União em 07/10/2010, as alterações propostas para os itens 2.38, 4, 4.1, a 4.3, 8, 11.2 a 11.4 e 12.3 do Regulamento do Plano D de Benefícios Previdenciários da Braslight.

As alterações tiveram como objetivo:

a) ampliar o prazo de opção para adesão ao Plano D até 31/12/2010, para os que já são participantes em outros planos de benefícios administrados pela Braslight;

b) suspender a contagem de prazo para inscrição no Plano D, nos casos em que há afastamento por auxílio-doença, aposentadoria por invalidez, suspensão ou interrupção de contrato de trabalho, de forma que o participante possa dispor de todo o período estabelecido para inscrição;

c) deixar expressa a possibilidade de o ex-participante transferir (portar) reservas de / ou para outro plano de benefícios administrado também pela Fundação Braslight; e

d) ajustes redacionais.

O novo texto do Regulamento do Plano D está disponível no site da Braslight – www.braslight.com.br, na seção “Planos de Benefícios/Plano D”.

ELEIÇÕES PARA OS CONSELHOS DELIBERATIVO E FISCAL

A Braslight, em seu site www.braslight.com.br, está divulgando as informações pertinentes ao processo para a eleição de membros dos Conselhos Deliberativo e Fiscal.

Programa de atendimento médico domiciliar a idosos no Rio de Janeiro

A Prefeitura do Rio de Janeiro mantém desde agosto o Programa de Atenção Domiciliar ao Idoso (PADI) para atender pacientes com mais de 60 anos que necessitam de acompanhamento contínuo e que possam ser feitos em casa. O trabalho será realizado por nove equipes médicas distribuídas entre os hospitais municipais Salgado Filho, Souza Aguiar e Miguel Couto.



Médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, assistentes sociais, nutricionistas, fonoaudiólogos, psicólogos e terapeutas, vão identificar os idosos com casos de baixa complexidade, retirá-los das unidades hospitalares e passar a fazer o acompanhamento nas residências.

Segundo o prefeito do Rio, Eduardo Paes, a intenção é deixar os idosos menos tempo nos hospitais e melhorar o atendimento nas unidades. “Além de liberar os hospitais e devolver os idosos às famílias, é um caso de melhoria da saúde pública”, disse Paes.

A meta da prefeitura é realizar 15 mil procedimentos médicos em domicílio até dezembro e 30 mil no próximo ano.

Quadro Social

Em 31/12/2009	1.761
Admitidos	57
Falecidos/Desligados	53
Em 31/10/2010	1.765



A APB faz votos que o Natal seja pleno de alegrias, trazendo para os associados e suas famílias muita a paz, saúde e harmonia. E que essa felicidade se estenda sobre a humanidade durante todos os dias de 2011.

Excursão à COFEL e ao Vale do Café

O “Vale do Ciclo do Café” é uma região turística do Estado do Rio que concentra dezenas fazendas centenárias, onde, a partir do início do século XIX, prosperou a produção de café nas encostas e planaltos à volta do Rio Paraíba e seus afluentes. Foi um período em que enriqueceram os chamados “barões do café”, nobres da corte de D. Pedro, que se dedicavam a este plantio nas proximidades do Rio de Janeiro.

Foi para esta região que a APB levou 37 associados e familiares, em mais um passeio turístico, no fim de semana de 24 a 26 de setembro.

A sede da COFEL – Colônia de Férias dos Empregados da Light, em Vassouras, foi onde se instalaram os associados visitantes, em acomodações confortáveis e com



Associados são recebidos na fazenda São João da Prosperidade

alimentação farta e saudável. No sábado, a COFEL ofereceu um jantar com música – ocasião em que o presidente daquela entidade agradeceu o apoio que a APB têm dado à Colônia, através dessas excursões, realizadas periodicamente.

A programação ainda incluiu

visitas a fazendas históricas, como a Fazenda São João da Prosperidade, na localidade de Ipiabas, no município de Barra do Piraí, onde foi oferecido um café colonial aos 37 visitantes, e à Fazenda Galo Vermelho, bem como passeios pelo centro comercial de Vassouras.

Associe-se à APB



Proposta de Associado

Juntar foto 3x4

NOME			
NACIONALIDADE	NATURAL DE	DATA DE NASCIMENTO / /	
IDENTIDADE Nº	ÓRGÃO EXPEDIDOR	EM / /	CPF
ESTADO CIVIL	SEXO	PROFISSÃO	
CÔNJUGE			DATA DE NASCIMENTO / /
ENDEREÇO			TEL. RESIDENCIAL
BAIRRO	CIDADE	UF	CEP
TEL. COMERCIAL			TEL. CELULAR
<input type="checkbox"/> ASSISTIDO	<input type="checkbox"/> BENEFICIÁRIO	<input type="checkbox"/> ATIVO	E-MAIL
ADMISSÃO LIGHT / /	MATRÍCULA LIGHT	INSCR. BRASLIGHT	PLANO PREVIDENCIÁRIO

ASSOCIADO ATIVO

ASSOCIADO ASSISTIDO

Por este instrumento, autorizo a Associação dos Participantes da Braslight – APB a proceder ao débito automático em minha conta corrente no Banco _____, agência _____, conta corrente _____, do valor da contribuição devida, em razão de minha condição de associado.

Rio de Janeiro, _____ de _____ de _____

Assinatura

Para uso interno da APB

Proposta aprovada em:

/ /

Secretário

Presidente