

Nesta Edição

Sua Saúde:

Dançar faz bem à memória – Página 3
Plano de Saúde e Programa de Qualidade de Vida – Página 4

Seus Direitos:

Benefícios, Ações e Isenção do Imposto de Renda – Página 5

Lazer e Bem-Estar:

Mais excursões no segundo semestre – Página 6

APB homenageia ex-Presidente

O Dr. Cesar N. Monteiro, ocupou a vice-presidência da APB no período de 1999 a 2004 e a presidência de 2007 a 2010, tendo participado ativamente na elaboração do contrato de Reequilíbrio Financeiro da Braslight assinado em 2001, na reformulação do Estatuto da APB, nas renovações das apólices de seguro – saúde e de vida –, entre outras realizações. Foi firme, como membro eleito do Conselho Deliberativo da Braslight, em sua posição contrária à mudança do índice de reajuste dos benefícios previdenciários dos assistidos e pensionistas e, mais recentemente, analisou os efeitos da retroatividade da data de reajuste dos benefícios dos planos A/B, o que concorreu para ação judicial em curso.

O presidente da APB, Renato Vasconcellos, agradeceu a Cesar Monteiro pelos relevantes serviços prestados, conferindo-lhe a homenagem em participar



agora da “Galeria de ex-Presidentes”, no auditório Guilherme de Castilho, na sede da APB. Como ex-presidente da APB, Cesar Monteiro torna-se agora “membro nato” do Conselho Deliberativo da APB.

Em decorrência da eleição para Presidente da APB do presidente do Conselho Deliberativo, Renato T. M. de Vasconcellos, assumiu o vice-presidente Samir Chueri, sendo então escolhido o conselheiro Gloriano Marzullo para o cargo de vice-presidente do referido Conselho, conforme Art. 10º, alínea m) do Estatuto.

A Galeria dos Ex-Presidentes foi atualizada



Atualize seu endereço

A APB **reitera** a todos os participantes assistidos da Braslight, tanto aposentados como pensionistas, que atualizem seus endereços junto à Secretaria da APB, para fins do recebimento dos informativos da Associação. **Esta atualização independe da atualização feita junto à Braslight.**

Ela pode ser feita pelo telefone (21) 2283-0716, pelo 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.

Quadro Social

Em 31/12/2010	1.847
Admitidos	32
Falecidos/Desligados	27
Em 31/05/2011	1.852

Declaração de Ajuste Anual Imposto de Renda Pessoa Física 2011 (Ano Base 2010)

A APB, a exemplo de anos anteriores, colocou à disposição de seus associados, nos meses de março e abril/11, o sistema da Secretaria da Receita Federal do Brasil destinado ao preenchimento e envio, via internet, da Declaração de Ajuste Anual – Exercício 2011 (Ano Base 2010). Foram enviadas 148 declarações de IRPF.

Como, a partir de 2011, a Receita Federal acabou com o preenchimento das declarações através de formulário, vários associados procuraram a APB para utilização do serviço oferecido, evitando assim a cobrança abusiva praticada por alguns profissionais autônomos no mercado. Portanto, associe-se a APB para usufruir desse benefício.

Nota de Falecimento

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

Nome	Data do Óbito
Gladys Fenton Johnson	24/01/2011
Carlos Caetano da Silva	29/01/2011
Maurilo de Sousa	04/02/2011
Manuel Gomes Ferreira	16/02/2011
Paulo dos Reis	27/02/2011
Aurelino Ferreira Bittencourt	03/03/2011
Manoel José de C.C.M. Martinho	03/03/2011
José Carlos Guilherme	04/03/2011
Cesário Rodrigues Salles	15/03/2011
Mirandolina Castro Rogas	29/03/2011
Manoel Barros	06/04/2011
Ermani Ferreira da Silva	07/04/2011
Lygia Cossenza Rodrigues	21/04/2011
Julia dos Santos Costa	25/04/2011
Waldyr de Souza	04/05/2011
Cipriano Anderez Velez	07/05/2011
Wilson José Cesar de Carvalho	07/05/2011
Jorge Glicério Felício	11/05/2011
Amaro Sebastião Nunes Machado	13/05/2011

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

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

APB – Associação dos Participantes da Braslight

Endereço: Av. Rio Branco, 37 – salas 307/308

Centro – Rio de Janeiro/RJ – CEP 20090-003

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: Renato Torres M. C. Vasconcellos

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: Francisco Henrique C. de Souza

Tiragem: 6.000 exemplares

A Atividade Física na Melhoria da Memória do Idoso

Dançar ajuda a exercitar a memória e a concentração

Por muito tempo a dança foi considerada apenas como uma atividade de recreação e lazer. Tanto médicos quanto leigos, ao pensarem uma atividade física adequada para idosos, consideravam a hidroginástica, a caminhada e um ou outro exercício de baixo impacto. Hoje, sabemos que a dança está positivamente associada à saúde psicológica e ao bem-estar físico e emocional dos idosos.

Com o advento dos programas educacionais para idosos, a dança passou a fazer parte de todos os módulos de atividade física. Por envolver exercícios aeróbicos, muitas vezes é recomendada pelos médicos com o objetivo de amenizar sintomas de algumas doenças relacionadas à hipertensão, obesidade, osteoporose, depressão, problemas com a memória etc. Além disso, a dança, principalmente a de salão, é uma atividade que estimula a sociabilidade, promovendo o bem-estar emocional.

Memória é motivação para dançar

No Brasil, as pesquisas sobre a relação entre a dança e a memória nos idosos avançam a cada dia. Elas comprovam as contribuições dessa atividade para a saúde física e mental dos sujeitos, principalmente no que se refere aos ganhos ligados à força, ritmo, agilidade, equilíbrio e flexibilidade.

Os motivos que levam uma pessoa a procurar a dança como atividade física são vários e bastante atraentes: além dos benefícios já citados, ela também exercita a atenção, a concentração e a memória. Porque ajuda na percepção positiva do próprio corpo, ela diminui o estresse, a ansiedade e melhora a auto-estima.

Segundo a professora Mônica Todaro – mestre em Gerontologia pela Universidade Estadual de Campinas –, a dança pode ser praticada tanto por uma pessoa seden-



tária como por um atleta. Tudo depende do interesse, motivação, o prazer por dançar e da relação que a pessoa tem com seu corpo.

Dançamos com corpo e com a alma. Somos um corpo inteligente, que sonha, reage, se emociona, sofre e que tem afetos. Cada um tem uma história corporal e crescemos com as experiências das atividades que praticamos.

Outros exercícios

Enquanto você decide como vai recuperar o seu “pé-de-valsas” há tanto

tempo adormecido, ajude sua memória a já ir melhorando: vá mudando, todos os dias, alguma coisa em sua rotina. Eis alguns exemplos:

- Tome banhos de olhos fechados.
- Escove os dentes com outra mão.
- Compre o jornal em banca diferente.
- Escolha outro trajeto para ir da casa ao supermercado
- Abasteça o carro em outro posto de combustível.

Parece ser só brincadeira, mas essas pequenas mudanças fazem com que seu cérebro adapte algumas funções para que você consiga operar essas tarefas. São pequenos gestos que produzem, com perseverança e constância, grandes melhorias no que se refere à sua memória.

Vamos lá! Prepare a beca, convide o par e ...

“Eu sonhei que tu estavas tão linda

Numa festa de raro esplendor

Teu vestido de baile lembro ainda

Era branco, todo branco, meu amor “... ”

Prof. Me. Maria Valéria Padilha Fernandes Rolim

PAQV: Programa Amil de Qualidade de Vida

No período de 08/09 a 03/12/2010 a AMIL, em convênio com a APB, promoveu o Programa Amil Qualidade de Vida – PAQV, cujo resultado foi divulgado no APBInforme 75.

Sua aceitação ficou bem abaixo das expectativas, pois menos de 1% dos participantes do plano de saúde participou das entrevistas realizadas pela AMIL.

A AMIL continua à disposição dos interessados em realizar os exames do PAQV, através dos Centros ou Unidades Médicas abaixo relacionados:

Ouvidor – R. do Ouvidor, 75, 4º. e 5º. ands.

Mal. Floriano – Av. Mal. Floriano, 45, loja e sobreloja

Botafogo – R. Conde de Irajá, 439

Madureira – R. Dagmar da Fonseca, 192, 5º. and.

Campo Grande – Av. Cesário de Melo, 3.434

Niterói – Av. Rio Branco, 360, ljs. 311/312, 316/317, slj 401 a 403, Shopping Bay Market Center

Piratinga – Estr. Francisco da Cruz Nunes, 5803, Itaipu, Niterói

Caxias – R. Barão do Triunfo, 151, Bairro 25 de Agosto

Nova Iguaçu – R. Ataíde Pimenta de Moraes, 408, Centro

Plano de Saúde – Aposentados

O art. 31 da Lei 9656, de 03/06/1998, assegura o direito ao empregado que se desliga “sem justa causa”, aposentando-se pelo INSS e tendo contribuído para o plano de saúde da empresa empregadora, o direito de permanecer nas mesmas condições de cobertura assistencial de que gozava quando empregado, desde que assuma o seu pagamento integral, ou seja, o valor que pagava como empregado mais a parte paga pelo empregador. Para isso, o empregado tem de optar por sua manutenção nessas condições, em até 30 (trinta) dias após o seu desligamento, em resposta à comunicação do empregador, formalizada no ato da rescisão contratual.

O empregado que contribuiu por 10 (dez) anos ou mais, para a mesma operadora ou não, o seu direito é vitalício. Para os demais, o tempo de permanência no plano é equivalente ao seu tempo de contribuição.

No caso da Light, um grupo de ex-empregados aposentados, está requerendo judicialmente seus direitos, já que os valores que estão pagando são maiores dos que aqueles cobrados quando eram empregados e, ainda, pelo fato de a Light não ter informado quanto eles pagavam enquanto ativos. Alguns já tiveram seus direitos preliminarmente reconhecidos, com o deferimento das medidas cautelares, pagando o estipulado pelos juízes, enquanto aguardam o julgamento do mérito de suas ações.

Clínica Popular do Colégio Santo Inácio

Essa clínica é obra dos ex-alunos do Colégio Santo Inácio, dos jesuítas. Esses profissionais da área de saúde dedicam parte de seu tempo semanalmente para atenderem os mais carentes, inclusive realizando exames de diagnósticos por imagem, a custos bem inferiores aos praticados no mercado. A clínica fica situada na Rua São Clemente, 216 – Botafogo- RJ.

Telefones Úteis

APAEL: 2211-4821

Associação Atlética Light: 2577-4434

Braslight: 0800 024 4397 e 2211-7215

Cobanlight: 2253-6878

Grêmio dos Aposentados: 2516-1528

Asselight: 2283-2606

COFEL: 2263-6643

Sintergia: 2276-9974 e 2276-9975

ATEL-RJ: 3026-4400

AAFBB (área de lazer que pode ser usada por aposentados da Light): 2679-1921

OATI (assistência médica à terceira idade): 2569-9033

Remoções São Lázaro (ambulâncias): 2273-1490 e 3331-0310

Plano de Saúde – AMIL: 2211-4871 e 2211-4691

Seguros de Veículos: 2211-4514 e 2211-7451

Seguro de Vida: 2213-3650

Santa Casa de Misericórdia (convênio funeral): Contato: Sr. Jorge Rimola 9124-9451 / 9629-2823 / 7837-4930 e 3905-0097

Benefícios do INSS

Os aposentados pelo INSS até 31/12/2003 poderão pleitear a revisão de seu benefício judicialmente, após verificarem se, por ocasião da sua concessão, ficaram limitados ao teto previdenciário vigente naquela data.

O aposentado deve verificar se na memória de cálculo do seu benefício consta a expressão “limitado ao teto”. Os aposentados cuja memória de cálculo não conste tal limitação devem obter maiores esclarecimentos a respeito, pois eventualmente também poderão usufruir de tal direito.

O escritório de advocacia do Dr. Claudio Cordeiro, situado na Av. Treze de Maio, nº 23, sala 1519, (telefone 2220-0523) está patrocinando ações judiciais neste sentido. O interessado deverá agendar diretamente com o escritório de advocacia dia e hora para ser atendido, munido de cópias da carteira de identidade, CPF, comprovante de residência e da carta de concessão da aposentadoria.

Ação da Antecipação do Reajuste Anual – Período 2004 a 2010

Conforme divulgado no APBInforme75, a APB deu entrada em uma Ação Civil Pública – ACP pleiteando recuperar as perdas provocadas pela antecipação do reajuste anual dos benefícios previdenciários pagos pela Braslight, plano A/B. A Braslight já se manifestou, assim como o escritório de advocacia contratado pela APB também apresentou suas contestações.

O processo de nº 0362888-75.2010.8.19.0001 pode ser acompanhado diretamente pelos associados, através do site do Tribunal de Justiça do Rio de Janeiro, no endereço internet <http://portaltj.tjrj.jus.br/web/guest/consultas/consulta-por-numero>.

Ação Judicial Sindicato x Braslight

Diversos associados têm consultado a APB sobre a ação interposta pelo Sindicato, questionando o “expurgo de índices inflacionários” sobre pagamentos realizados pela Braslight. APB informa que quaisquer esclarecimentos a respeito devem ser solicitados diretamente ao Sindicato, autor da ação judicial.

Alteração de Índice de Reajuste de Benefícios

Em 14/05/2009, a Secretaria de Previdência Complementar, através das Portarias 2.910 e 2.911, aprovou a substituição do índice de reajuste dos benefícios previdenciários da Braslight, de IGP-DI para IPCA, dos planos A/B e C.

A APB, desde a substituição do IGP-DI pelo IPCA, está acompanhando o comportamento desses indexadores, conforme a seguir:

Período	IPCA (%)	IGP-DI(%)
De maio/2009 a maio/2011	12,64	14,15

A variação destes índices, em 2011, é a seguinte:

Período	IPCA (%)	IGP-DI(%)
De janeiro a maio/2011	3,71	3,09

Doenças que isentam do Imposto de Renda

Todo portador de moléstias graves, de acordo com uma lista da Receita Federal, tem isenção do imposto de renda sobre o benefício do INSS e a suplementação de aposentadoria e pensão. Para obter essa isenção junto à Braslight, o assistido deverá apresentar um Laudo Pericial, que deve ser emitido pelo serviço médico oficial da União (rede do SUS), dos Estados, Distrito Federal, ou dos Municípios.

As doenças que permitem a isenção são:

- AIDS
- Alienação Mental
- Cardiopatia Grave
- Cegueira
- Contaminação por Radiação
- Doença de Paget em estado avançado (osteíte deformante)
- Doença de Parkinson
- Esclerose Múltipla
- Espondiloartrose Anquilosante
- Fibrose Cística
- Hanseníase
- Nefropatia Grave
- Hepatopatia Grave
- Neoplasia Maligna
- Paralisia Irreversível e Incapacitante
- Tuberculose Ativa

Maiores informações com a Central de Atendimento da Braslight - 0800 244397

Passeios Turísticos – um sucesso que continua no segundo semestre

Búzios

No último dia 3 de junho, a APB promoveu mais uma excursão, desta vez para Búzios, conhecida por suas praias belíssimas e seu mar cristalino. O grupo composto por 45 pessoas, entre associados e convidados, se hospedou nas pousadas Saint Germain e Solar dos Navegantes, e permaneceu até domingo, 5 de junho. Os participantes aproveitaram para fazer



Associados e convidados em Búzios

um tour pelas praias e curtir um excelente churrasco organizado nas pousadas especialmente para o grupo da APB.

Próximos passeios

A APB está programando para os meses de agosto e outubro de 2011, excursões à COFEL e à Ilha de Paquetá, respectivamente.

Serão passeios de três dias, com transporte, hospedagem e alimentação incluídos. Na COFEL, a infraestrutura de um clube rural, e em Paquetá, a tranquilidade de um paraíso romântico muito próximo do Rio de Janeiro.

Antecipe-se

No sentido de facilitar essa programação a APB solicita aos associados interessados que se manifestem, junto à secretaria da APB, por telefone, e-mail ou fax.

Tendo, antecipadamente, a relação de associados interessados nesses passeios, a APB não enviará "Comunicado" específico, permitindo assim a agilização dos procedimentos pertinentes, como custos de hospedagem, reserva de hotel, contratação de transportes etc.



Praia dos Tamoios, em Paquetá

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
<input type="checkbox"/> ASSISTIDO	<input type="checkbox"/> BENEFICIÁRIO	<input type="checkbox"/> ATIVO	E-MAIL
ADMISSÃO NA LIGHT / /		MATRÍCULA LIGHT	INSCR. BRASLIGHT

ASSOCIADO ATIVO

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

ASSOCIADO ASSISTIDO

Por este instrumento, autorizo a Associação dos Participantes da Braslight – APB a providenciar junto à Fundação de Seguridade Social Braslight o desconto em folha de pagamento do valor da contribuição devida, em razão de minha condição de associado.

Para uso interno da APB

Proposta aprovada em:

/ /

Secretário

Presidente