

## História e Futuro

Em novembro, nossa Associação está completando 20 anos de atividades em defesa dos aposentados e pensionistas da Braslight – sua história está contada na página central deste Informe. Este aniversário marca uma trajetória repleta de conquistas, que não vieram de graça: foram fruto do trabalho perseverante de pessoas com visão no interesse coletivo, que resolveram doar seu tempo e seu esforço para a defesa dos direitos dos participantes da Braslight.

Mas o objetivo desta mensagem é alertar para um fato da vida: ninguém é eterno. Alguns desses associados que atuaram na APB já se foram. Porém a Associação continua, e tem que fazer seu trabalho de congregar os associados e representar seus interesses. Por isso precisamos de você! Precisamos que você venha para a APB, conheça melhor como ela funciona, se aproxime dos membros dos Conselhos e da Diretoria, dê palpites, contribua com suas ideias e, quem sabe, participe das eleições.

Nossa história é bonita, mas já passou. O futuro vem aí e a APB precisa de gente como você, para continuar com novas lutas e conquistas.

## Eleições na APB

No dia 12 de fevereiro de 2010, a APB vai realizar sua Assembleia Geral Ordinária, para eleger os membros do Conselho Deliberativo da Entidade para o biênio 2010/2011. Os associados vão votar em 20 candidatos a membros efetivos e em 10 candidatos a membros suplentes. Os eleitos irão se unir aos membros natos – ex-Diretores-Presidentes e ex-Presidentes do Conselho – na tarefa de orientar os caminhos da Associação.

As decisões deste Conselho orientam a atuação da Diretoria, e por isso é tão importante haver tantos membros. Muitos Conselheiros representam melhor o grande grupo de associados que integra a APB. É um trabalho sério, que exercita a inteligência e o altruísmo (*o oposto de egoísmo*) dos eleitos.

Também será eleito o Conselho Fiscal – com três membros efetivos e três suplentes – cuja missão é auxiliar a Diretoria a manter as operações da Entidade dentro dos parâmetros estatutários e legais.

Inscreva sua chapa completa entre 15 e 29 de dezembro de 2009 na Secretaria da APB. Segundo o Artigo 39, alínea A do Estatuto, são inelegíveis para os cargos de Diretoria os associados que não tenham completado três anos de filiação ininterrupta à APB. Assim, somente poderão candidatar-se os associados com matrícula até o nº 2.600. E poderá votar quem estiver há dois anos ou mais na Associação.

## Nesta Edição...

Telefones úteis – Página 2

Nota de Falecimento – Página 2

Notas – Página 2

História da APB – Páginas 3/4

Para viver melhor – Página 5

Excursão a São Lourenço – Página 5

Colunas Mágicas – Página 6

Sua Saúde – Página 6

## Telefones Úteis

<b>APAEL:</b> 2211-4821	<b>Asselight:</b> 2283-2606
<b>Associação Atlética Light:</b> 2577-4434	<b>AAFBB:</b> 2679-1921
<b>Biblioteca dos Empregados da Light:</b> 2211-4884	<b>ATEL-RJ:</b> 3026-4400
<b>Cobanlight:</b> 2253-6878	<b>Braslight:</b> 0800 024 4397 e 2211-7215
<b>Grêmio dos Aposentados:</b> 2516-1528	<b>COFEL:</b> 2263-6643
<b>Sintergia:</b> 2276-9974 e 2276-9975	<b>Plano de Saúde – AMIL:</b> 2211-4871 e 2211-4691
<b>OATI</b> (assistência médica à terceira idade): 2569-9033	<b>Seguros de Veículos:</b> 2211-4514 e 2211-7451
	<b>Seguro de Vida:</b> 2213-3650

## Notas

**REAJUSTE** – A APB está acompanhando a evolução do índice que reajustará, em janeiro de 2010, os benefícios de aposentados e pensionistas participantes dos planos A/B da Braslight. Com a substituição do IGP-DI pelo IPCA, em maio, o índice acumulado de janeiro a setembro é de 0,5252%.

**CONTAS DA APB** – O Conselho Deliberativo aprovou por unanimidade os balancetes referentes ao 1º e 2º trimestres de 2009.

## Quadro de Associados

<b>Em 31/12/2008</b>	<b>1.758</b>
Admitidos	42
Falecidos / Desligados	33
<b>Em 30/09/2009</b>	<b>1.767</b>

## 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

## Nota de Falecimento

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

Nome	Data do Óbito
Laudilira Maia Rodrigues	21/06/2009
José Alfredo de Alarcão	13/07/2009
Paulo Moncada	14/07/2009
Mário Lúcio Neves	17/07/2009
Alberto Joaquim Gomes	04/08/2009
Lauci Rosa de Sousa	13/08/2009
Waldyr Salles Soares Filho	19/08/2009
Monteflores Caldeira Andrade	25/08/2009
Elly Filgueiras Monteiro	27/08/2009
Delicia da Costa Mesquita	14/09/2009
Celso Silva Marques	19/09/2009
Henrique Francisco Smolka	05/10/2009
Deoclecio Dias de Carvalho	10/10/2009
Viriato Montenegro Neto	26/10/2009

Às famílias enlutadas, a Diretoria da Associação dos Participantes da Braslight apresenta seus sentimentos.

Os **Pensionistas** ou **responsáveis** pelos **associados falecidos** devem providenciar junto à Braslight o registro do óbito, e aguardar comunicação da Associação para receber o Auxílio Funeral, no valor vigente na época do falecimento.

Este Auxílio Funeral é um benefício assistencial pago pela APB exclusivamente a seus associados. Ao associar-se, você garante para sua família a segurança que este benefício proporciona.

De onde veio a ideia de se constituir a APB? Corria o ano de 1989, e como todos os aposentados do país, os assistidos da Braslight estavam sentindo o seu benefício do INSS perder o poder de compra. É claro que nossa situação era menos grave do que a dos aposentados que recebiam somente do INSS, porque tínhamos nossa suplementação, mas ainda assim havia perdas.

As tentativas de estabelecer um diálogo com a Braslight para rever esses valores eram individuais, e isso era muito pouco produtivo para todas as partes envolvidas. E o que os aposentados reivindicavam dependia de uma negociação franca, que demonstrasse a justiça do seu pleito – afinal, tratava-se de um direito adquirido.

### O Nascimento

Nas conversações iniciadas por Guilherme de Castilho, Luiz Peixoto e Gloriano Marzullo com o então Presidente da Braslight, Leonel Carvalho de Castro, surgiu a ideia de se formar uma associação que fosse a interlocutora dos aposentados com o fundo de pensão. Após sensibilizar alguns companheiros para a criação da entidade, foi convocada a Assembleia Geral de Constituição, realizada em 29 de novembro de 1989, na Av. Marechal Floriano, 199, com a presença de 73 participantes.

Foi aprovada a constituição da Associação dos Participantes da Braslight e o texto do seu Estatuto, bem como eleito o primeiro Conselho Deliberativo, composto pelos membros efetivos Guilherme de Castilho (presidente), José Carrasco Rua (vice-presidente), Luiz Peixoto da Silva (secretário), Aécio Brasil Bittencourt, Ale-

xandre dos Santos Silva, Arnaldo Borges, Gloriano Marzullo (que veio a ser escolhido pelo Conselho como primeiro presidente da Associação), Ivo Trinas Freitas, Joaquim José Ferreira Mendes, Lopo Alegria, Mário Vieira e Walter Dias Fernandes, tendo como suplentes Décio de Oliveira, Hindenburg da Silva, Moacyr Gonçalves Nunes, Orlando Teixeira, Sylvio Rodrigues Vaz e Vilson Gonçalves de Oliveira.

Foi de grande valia o apoio da Light e da Braslight na implantação da APB, que nascia sem sede nem recursos humanos ou materiais. Graças a esses apoios, a Associação começou a funcionar e deu início às suas lutas em defesa dos participantes e da própria Braslight.

A primeira delas buscava a revisão das aposentadorias, o que foi aceito pela fundação, após a elaboração de uma planilha com o levantamento das perdas. A partir daí, a sua atuação se intensificou.

### Lutas e Conquistas

Quando a Braslight sofreu intervenção, no início dos anos 90, a APB trabalhou com afinco para que essa situação excepcional fosse a mais breve possível.

Para impedir que o Governo Federal impusesse à Braslight a compra de uma “moeda podre” (as NTN-R), que traria perdas ao patrimônio da Fundação, entrou com uma ação cautelar na justiça e conseguiu uma liminar suspendendo a compra.



Em outra oportunidade, propôs e conseguiu que a Braslight implantasse a Unidade de Benefícios (UBB), a fim de atenuar os efeitos da inflação, que todos os meses corroía o benefício da aposentadoria. Também conquistou o parcelamento do abono anual pago a assistidos e beneficiários, para que metade fosse pago no segundo mês do ano.

Em outra esfera, conseguiu que a Light indicasse o presidente da APB como membro do Conselho Deliberativo da Braslight. Também convenceu a empresa a manter o plano de saúde, cuja extinção já havia sido decidida. E, em 2001, participou ativamente das negociações para que a Light reconhecesse suas dívidas com a Braslight, cobrindo integralmente o déficit existente na época e assumisse a responsabilidade por manter o equilíbrio econômico e financeiro dos planos por 25 anos.

## Estrutura e Serviços

Com uma campanha de associação, a APB chegou a mais de 1.700 sócios, incluindo participantes da ativa. Essa massa de pessoas, contribuindo regularmente, permitiu a compra e reforma de um conjunto de salas na Av. Rio Branco, para a instalação da sede da entidade.

Ao longo dos anos, a Associação foi assinando convênios com diversas instituições, visando oferecer serviços e atividades turísticas, culturais e de entretenimento e lazer para os associados, por preços melhores do que os do mercado. A COFEL e a AAFBB oferecem estrutura de lazer. A ATEL-RJ, além de abrir suas portas para os associados da APB para suas atividades sociais e culturais, oferece planos de saúde da ASSIM. Já a ASSELIGHT oferece planos de saúde para atender aos dois extremos do mercado: aqueles que querem um alto padrão de atendimento, e aqueles que não podem pagar mesmo os planos mais baratos. Para quem não tem plano de saúde, um convênio com a OATI – Obras de Assistência à Terceira Idade proporciona consultas e exames a preços reduzidos.

A APB criou uma série de atividades culturais, como exposições de pintura no Auditório da Sede, visitas a centros culturais no Rio de Janeiro e passeios turísticos por cidades próximas.

Com recursos próprios, implantou um benefício Auxílio-Funeral, pago às famílias dos associados falecidos, suprimindo uma carência que nem o INSS nem a Braslight cobrem.

Todos os anos, a APB oferece um serviço de elaboração da Declaração de Ajuste Anual do Imposto de Renda da Pessoa Física para os associados que precisarem dessa ajuda. Firmou convênio com escritórios de advocacia para orientação jurídica gratuita. Porém, se os associados quiserem contratar os serviços desses escritórios, essa será uma relação exclusiva entre associado e advogado, sem participação da Associação.

## A História Atual

O passado construiu o presente, e o presente vai construindo o futuro. A história da APB não para.

Aos 20 anos, está com vários movimentos em curso, como a constituição do Comitê de Assessoramento, que identifica, analisa e apresenta matérias para preservar os benefícios previdenciários dos assistidos da Braslight.

A APB tem participado das Audiências Públicas promovidas pela ANEEL sobre a revisão periódica da tarifa da Light, com o intuito de ajudar a Light a conseguir a maior cobertura tarifária possível, para cobrir as despesas decorrentes do compromisso assumido por ela de se responsabilizar pelos déficits que porventura viessem a ocorrer na Braslight. E ainda mantém contrato com advogados especializados para orientar, do ponto de vista jurídico, a atuação da APB.

Mas o nosso verdadeiro futuro está nos associados. Naqueles que virão a participar mais ativamente da Associação, nos Conselhos e na Diretoria; e naqueles participantes que ainda vão se associar à APB. São eles que darão fôlego para a Associação dos Participantes da Braslight continuar defendendo o interesse de todos.

## Para viver melhor, atividade

Ao contrário do que muita gente pensa, ser aposentado dá um trabalhão danado. Ou você já está ocupado com mais um trabalho – quando precisa aumentar a renda – ou fica tentando se ocupar. Às vezes tentando se *desocupar*: “Manda pro vovô (ou pra vovó) fazer,

porque eles não fazem nada mesmo!” Como se ter trabalhado a vida toda e mais um pouco não lhe desse o direito de fazer o *que* quiser, *quando* quiser e se quiser. Mas a vez deles vai chegar. Deus é justo.

Talvez você não saiba, mas tem uns lugares por aí que já faz muito tempo que reconhecem esses direitos, e veem os idosos como ser humano integral – e a sua saúde como apenas um dos itens da sua qualidade de vida. Nesse lugares você tem acesso a serviços de saúde, atividades socioculturais, educativas, de integração e inserção social. Também tem entretenimento, diversão, festa e atividades de bem-estar integral para o idoso, aposentado ou não.



No Rio de Janeiro, dois lugares oferecem esse tipo de atividade: a UnATI – Universidade Aberta da Terceira Idade, dentro da UERJ, e o Programa Interdisciplinar de Geriatria e Gerontologia da UFF, no campus do Gragoatá, em Niterói. (Não se assuste com o nome “Universidade”: *todo mundo participa, sem vestibular.*)

Além de atendimento médico e jurídico, os dois lugares têm projetos de educação para Saúde, cursos com Atividades Físicas, Teatro e Dança, Arte e Cultura, Conhecimentos Gerais, conhecimentos específicos sobre Terceira Idade e Línguas Estrangeiras. São mais de 80 atividades oferecidas durante o ano todo.

E também fazem festas. E passeios. Tá esperando o quê? Vai lá, vai.

Mas liga antes: na UnATI, 2334-0168 ou 2334-0604; na UFF, 2629-2715 ou 2629-2727. Espia nos sites [www.uff.br/geriatria](http://www.uff.br/geriatria) e [www.unati.uerj.br](http://www.unati.uerj.br) – vamos lá, que computador não morde!

## São Lourenço: um sucesso !

No início de outubro, a APB promoveu mais uma excursão, desta vez para São Lourenço, com a participação de 68 pessoas, entre associados e familiares, hospedados no Hotel Brasil. Foram três dias muito animados, em que o pessoal andou de trenzinho urbano, puxado a trator, e de Maria Fumaça até Soledade de Minas, para comprar artesanato e doces. Durante a viagem, violeiros animaram os passageiros com autêntica música regional.

A programação incluiu tarde aquática, jantar árabe e bingo, visita ao Parque das Águas e a uma fábrica de queijos e doces. À noite, queijos e vinhos, com música ao vivo, para dançar.



Na manhã de domingo, houve uma visita à Fundação Cima's, para assistir a uma palestra sobre ervas medicinais que ajudam a prevenir inúmeras doenças, e mais algumas dicas de saúde. A volta para o Rio deixou em todos um gostinho de quero mais!

## Colunas Mágicas

As colunas formarão os nomes de duas cidades do Estado do Rio de Janeiro

1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

1. Relativo a tirano, próprios de tirano.
2. Nome de um dos cinco oceanos.
3. Se juntam para atravessar o deserto (pl.)
4. Depressões deixadas pelas patas dos animais nos terrenos baixos ou alagadiços (Bras., Amazônia)
5. Primeiro nome dado ao navio a vapor
6. Ratas, rata grande, ladrões, ladras
7. Relativo a pintura, pictorial
8. Defeito da voz; desaparecimento temporário ou permanente da faculdade da fala.

Respostas difíceis: 4 – Aterroada; 5 – Piroscavo; 8 – Paralalia.

## Sua Saúde: saudável na aposentadoria é trabalhar

Do Globo Online: 20/10/2009, às 19h15

Apesar de a maioria das pessoas sonhar que a aposentadoria será um ponto final nos dias de trabalho, uma nova pesquisa da Universidade de Maryland, EUA, mostra que quem não fica parado – seja com serviços temporários ou passando parte do dia no trabalho – tem uma saúde melhor. Cientistas analisaram o estudo com 12 mil pessoas entre 51 e 61 anos no início da pesquisa, entrevistadas a cada dois anos, durante , seis anos, e observaram que os que se mantiveram ativos na profissão tiveram menos risco de ter problemas de saúde, como câncer, hipertensão e males cardíacos.

“As pessoas acham que parar de trabalhar é uma coisa boa, mas a saúde delas, física e mental, prova o contrário. Na verdade, trabalhar ajuda a se sentir bem”, explicou Mo Wang, coautor do estudo.

Para ele, o resultado não surpreende.

“Se você não para, consegue manter seu estilo de vida, com uma certa organização para o dia. Trabalhar também estimula os contatos sociais”, disse.

A pesquisa também comprovou que as pessoas que se aposentam “aos poucos” têm menos depressão.

## 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
<input type="checkbox"/> ASSISTIDO	<input type="checkbox"/> BENEFICIÁRIO	<input type="checkbox"/> ATIVO	E-MAIL
			TEL. CELULAR
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