

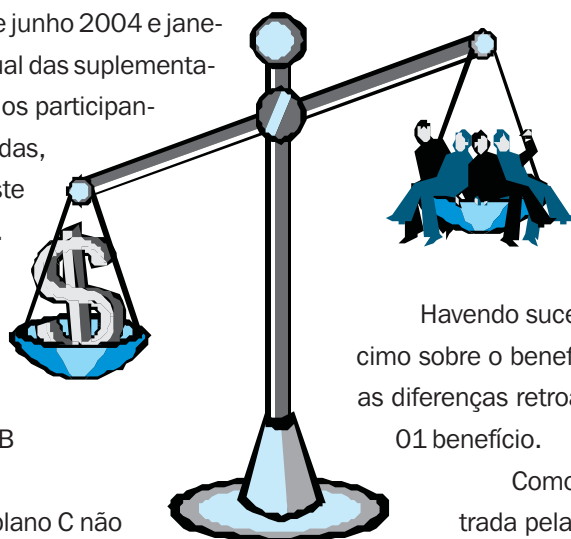
Antecipação do Reajuste Anual – Período 2004 a 2010

No período compreendido entre junho 2004 e janeiro de 2010, as datas de reajuste anual das suplementações de aposentadorias e pensões dos participantes dos planos A/B foram antecipadas, acompanhando as datas de reajuste dos benefícios pagos pelo INSS. Estas antecipações, da forma como foram feitas pela Braslight, provocaram perdas a todos os participantes que se tornaram assistidos/pensionistas dos planos A/B antes e durante o referido período.

Os assistidos/pensionistas do plano C não foram prejudicados uma vez que a data de seu reajuste anual não foi alterada, permanecendo em junho.

A Associação dos Participantes da Braslight – APB, como representante legítima dos participantes da Braslight, pleiteou administrativamente junto à Fundação a recuperação dessas perdas, porém não logrou êxito, conforme matéria publicada no APBinforme nº 72.

Assim sendo, a APB, substituindo processualmente seus associados participantes dos planos previdenciários A/B, ingressará com Ação Civil Pública, pleiteando a revisão dos índices anuais de reajuste das suplementações de aposentadorias e pensões utilizados pela Braslight, no período de 2004 a 2010.



Entretanto, para que o associado da APB possa participar da referida ação judicial ele deverá assinar o “Termo de Adesão”, já encaminhado a todos os associados, entregando-o na Secretaria da APB, Av. Rio Branco nº 37, sala 307, Centro – Rio de Janeiro.

Havendo sucesso do pleito na esfera judicial, o acréscimo sobre o benefício atual poderá alcançar até 2,94%, e as diferenças retroativas a serem recebidas, até o valor de 01 benefício.

Como se trata de Ação Civil Pública a ser impetrada pela APB, e como nesse tipo de ação a APB somente poderá substituir processualmente a seus associados, torna-se imprescindível que os assistidos/pensionistas interessados em participar da ação, sejam associados da APB.

Para o associado da APB participar da ação judicial, não haverá qualquer custo a não ser, em caso de sucesso, o dos honorários advocatícios de 30% sobre o valor das diferenças retroativas efetivamente recebido.

SE VOCÊ É ASSOCIADO DA APB E DESEJA PARTICIPAR DESTA AÇÃO, ASSINE E ENTREGUE IMEDIATAMENTE NA SEDE DA APB O “TERMO DE ADESÃO” JÁ ENCAMINHADO A VOCÊ.

SE VOCÊ NÃO É ASSOCIADO DA APB E DESEJA PARTICIPAR DESSA AÇÃO, ASSOCIE-SE IMEDIATAMENTE.

Nesta Edição

Telefones Úteis – Página 2

Nota de Falecimento – Página 2

Sua Saúde: Memória – Página 3

Notícias da Braslight – Página 4

Plano de Saúde Preventiva – Página 4

Benefícios Previdenciários – Página 4

Telefones Úteis

APAEL: 2211-4821

Asselight: 2283-2606

Associação Atlética Light:
2577-4434

AAFBB: 2679-1921

ATEL-RJ: 3026-4400

Biblioteca dos Empregados da Light: 2211-4884

Braslight: 0800 024 4397 e 2211-7215

Cobanlight: 2253-6878

COFEL: 2263-6643

Grêmio dos Aposentados:
2516-1528

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

Sintergia: 2276-9974 e 2276-9975

Seguros de Veículos:
2211-4514 e 2211-7451

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

Seguro de Vida: 2213-3650

Remoções São Lázaro:
2273-1490 e 3331-0310

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
Josefina M. Jacob	27/05/2010
Neuza Ferraz de Castro	22/06/2010
Maria M. L. do Nascimento	05/07/2010
Thereza Botega dos S. Silva	08/07/2010
Pedro Bento da Silva	06/08/2010
João Castanheira	13/08/2010
Silvia Ferreira Kneipp	15/08/2010
Sinai Duarte da Fonseca	24/08/2010
Ionice Figueira de Miranda	03/08/2010

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 de Contas 1º e 2º trimestre de 2010

O Conselho Deliberativo, conforme disposto na alínea h) do art. 10 do Estatuto da APB, apreciou, após aprovação do Conselho Fiscal, os balancetes referentes ao 1º e 2º trimestres de 2010, em reuniões realizadas em 25/05 e 24/08/2010, respectivamente, os quais foram aprovados 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 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: 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

A Contribuição da Atividade Física para a Melhoria da Memória do Idoso

A característica marcante do avanço da idade é a falta da memória, principalmente para fatos recentes. Estudos indicam que a atividade física ajuda a diminuir este processo natural e contribuir para manter, ou até mesmo melhorar, sua memória.

A memória é a capacidade da gente guardar e utilizar a informação de diversas maneiras, inúmeras vezes. É o modo que o nosso cérebro tem de associar a experiência que ocorre no momento atual às memórias semelhantes de experiências passadas, e poder projetar as experiências futuras. A aprendizagem e a memória são intimamente relacionadas: todo organismo modifica seu comportamento em resposta às experiências que vivencia. Essa modificação é uma resposta aprendida, que ocorre principalmente pela capacidade desse organismo armazenar a memória por um longo período.

O armazenamento das informações ocorre em dois estágios distintos, denominados memória de curta duração e memória de longa duração.

A memória de curta duração caracteriza-se pela capacidade da gente usar a informação imediatamente após ser apresentada. Dura entre 20 a 30 segundos. Já a memória de longa duração distingue-se pela capacidade e duração infinitas e ilimitadas – ou seja, por períodos que podem durar até mesmo a vida inteira.

A memória de longa duração é relativamente bem preservada no idoso, mesmo que haja dificuldades para recuperar algumas informações. Já a memória de curta duração regride, com o aumento da idade.

A atividade física melhora o estímulo cerebral, focaliza a atenção, diminui e previne alterações cerebrais e motoras decorrentes do avanço da idade, além de diminuir a ansiedade, a depressão e aumentar a auto-estima,

A transferência da informação para a memória de longa duração através da repetição de uma tarefa mantém essa informação na memória de curta duração por mais tempo, deixando-a acessível para você usar. Por isso é que quem aprende a andar de bicicleta, e anda sempre, sempre se lembrará como se faz.

Outra classificação da memória diz respeito à consciência do recordar. A memória explícita é aquela que temos consciência do que estamos pensando, no que responder ou o



que fazer. Já a memória implícita é aquela que não temos a menor consciência de estarmos usando. Por exemplo: ao abrirmos uma lata utilizamos automaticamente as informações que temos armazenadas sobre os todos os passos necessários para abri-la (limpar a tampa da lata, escolher o instrumento ideal – o abridor –, o movimento que devemos fazer com as mão etc.).

O processo de envelhecimento da memória

Uma das principais causas da diminuição da memória e da capacidade de aprender com a idade é o envelhecimento dos neurônios (as células do cérebro) e a má circulação sanguínea cerebral. Nos idosos, o fluxo sanguíneo reduzido prejudica o funcionamento de todos os principais órgãos, inclusive o cérebro, ficando muito vulnerável a qualquer deficiência do sistema circulatório.

Existem outros fatores que contribuem para piorar o desempenho do cérebro: doenças como o Alzheimer, condições cardíacas circulatórias, a redução ou falta de atividades físicas, o estresse e o uso de sedativos.

Se o idoso tem mau desempenho em tarefas que exijam iniciativa e planejamento, isso pode ser uma deficiência na resolução de problemas ou diminuição na capacidade de planejar e organizar seu comportamento. Também se observa dificuldade de escolher entre o que é importante ou não. Por isso, muitas vezes o idoso fica inseguro diante de escolhas simples – ir por um caminho ou por outro – começa a “empacar” com coisas insignificantes, e por aí vai.

O envelhecimento do corpo humano depende significativamente de fatores ligados ao estilo de vida da pessoa desde a infância, principalmente no que diz respeito às atividades física e ocupacional, e à alimentação. Um idoso que tenha tido hábitos de vida saudáveis pode vir a ser auto-suficiente para tarefas diárias e com capacidade para manter relações intelectuais e sociais com o meio que o rodeia, mesmo que tenha perdas físicas e mentais.

É sobre como e o que fazer para que isso aconteça que vamos tratar nos próximos números do APB informe. Fique atento. Até lá.

Notícias da Braslight

ATUALIZAÇÃO CADASTRAL

A Braslight recomenda aos participantes que mantenham permanentemente atualizados os seus dados cadastrais e os de seus beneficiários. Este é um procedimento fundamental para garantir a todos o correto recebimento dos benefícios concedidos pelos planos da Braslight. Os casos de falecimento de aposentados ou pensionistas devem ser informados o mais rapidamente possível à Braslight, a fim de que se torne possível a conversão do benefício em pensão por morte ou o processamento da cessação definitiva do pagamento do benefício.

O atraso dessa informação poderá gerar débito a ser ressarcido pelos beneficiários remanescentes ou a ser cobrado do responsável pelo espólio. Maiores informações podem ser obtidas: a) pelo telefone 0800-024-4397 (Central de Atendimento da Braslight), das 8h30 às 17h; b) por atendimento pessoal na sede da Braslight (Av. Marechal Floriano, 19 – 7º. Andar) das 8h30 às 16h; e pelo site www.braslight.com.br, seção Fale Conosco.

ELEIÇÕES PARA OS CONSELHOS

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 para o triênio de 2011 a 2013.

A APB apresentará chapa com a seguinte composição: para o Conselho Deliberativo – Efetivo, Renato Torres M.C. Vasconcellos; 1º. Suplente, Ricardo H. Caroli de Freitas; e 2º. Suplente, Luiz Antonio Nitzsche N. Machado; para o Conselho Fiscal – Efetivo, Cesar Augusto Aguiar Martins; 1º. Suplente, Alvaro Eduardo do Amaral Menezes; e 2º. Suplente, Waldyr Amorim Fernandes.

1º Fórum de Participantes de Fundos de Pensão

Em 25/08/2010, realizou-se no Rio de Janeiro o 1º. Fórum de Participantes de Fundos de Pensão, do qual participaram os Diretores Presidente, Vice-Presidente e o de Assuntos Previdenciários e Assistenciais da APB. Foram apresentados e debatidos os seguintes temas: Destinações do Patrimônio dos Planos de Benefícios, Criação de Justiça Especializada em Direito Previdenciário e Práticas de Governança Corporativa na Autogestão dos Fundos de Pensão.

Plano de Saúde

Entre 08 de setembro e 03 de dezembro de 2010, a AMIL desenvolverá o **Programa Amil**

Qualidade de Vida –

PAQV, visando identificar os riscos de doenças, como as cardiovasculares e diabetes para a saúde do homem e da mulher. Através desse programa será possível, entre outras ações, monitorar, por exemplo, os hipertensos e os diabéticos identificados, proporcionando melhor controle de suas doenças. A AMIL fará contato direto com os participantes do plano de saúde, para fins de agendamento.

Esse programa poderá trazer numerosos benefícios para você, portanto não deixe de participar.



Benefícios Previdenciários

– Período Mar/94 - Fev/97

Os participantes da Braslight que requereram benefícios de suplementação de aposentadoria ou pensão no período de mar/94 a fev/97, podem pleitear a revisão desse benefício. Informe-se no Escritório de Advocacia do Dr. Cláudio Cordeiro, Av. Treze de Maio, 23/ 15º. andar, Grupos 1519/1520, Centro – RJ.

Devem ser apresentadas cópias de: Carteira de Identidade, CPF, comprovante de residência, memória de cálculo da suplementação de aposentadoria e os comprovantes de pagamentos inicial e o mais recente da Braslight.

Quadro Social

Em 31/12/2009	1.761
Admitidos	24
Falecidos/Desligados	35
Em 31/07/2010	1.750