Revista do SINAL

No. 8 | Ano 2 | Dezembro 2010 | **Distribuição gratuita - proibida a venda**

UM NOVO CONGRESSO

Participe!

Sugira o novo nome para a nossa revista e ajude-nos

a torná-la cada vez mais parecida com você.

Envie sua sugestão de nome para **nacional@sinal.org.br**

Editorial

ESTAMOS ENCERRANDO 2010 com a sensação de dever cumprido.

Depois de um ano difícil, marcado por grande movimentação político-eleitoral, aguardamos agora um ano carregado de novidades. Infelizmente, muitas delas, pelo que se ouve falar, nada positivas para os servidores públicos.

Mesmo assim, renovamos nosso compromisso em continuar lutando pela garantia e defesa dos direitos da categoria, firmes na busca de novas conquistas e ampliação de nossos direitos.

Boas festas a todos.

Sérgio Belsito
Presidente do Sinal Nacional

04 *Controlando o bolso*

08 *Gastos no limite podem comprometer reajustes*

12 *Reajustes salariais: beco sem saída?*

14 *Viajar: um sonho cada vez mais fácil de se realizar*

19 *Beleza mais fácil para todos*

21 *Congresso internacional reúne aposentados*

22 *Uma doença chamada Sonorexia*

26 *Literatura: um homem comum*

29 *Implementação de conquistas obtidas com o novo regulamento*

Diretoria do Sinal Nacional

Presidente: Sérgio da Luz Belsito (Rio de Janeiro)
Secretário: Julio Cesar Barros Madeira (Rio de Janeiro)
Diretora Financeira: Ivonil Guimarães Dias de Carvalho (Curitiba)
Diretor Juridico: Luiz Carlos Alves de Freitas (Curitiba)
Diretor Comunicação: Alexandre Wehby (Porto Alegre)
Diretor de Relações Externas: Paulo de Tarso Galarça Calovi (Brasília)
Diretor de Estudos Técnicos: Eduardo Stalin Silva (São Paulo)
Diretor de Assuntos Previdenciários: Cleide Napoleão
Diretor Extraordinário do GT do projeto 192 e Defesa do Consumidor: Gustavo Diefenthaeler

Expediente

Jornalista Responsável: Eunice Pinheiro
Projeto Gráfico: Kleber Pinheiro - Patcha Comunicação
Reportagem: Hylda Cavalcanti

Finanças

Controlando o bolso

Projeto do Procon ajuda consumidores a controlar gastos e reequilibrar as finanças para evitar novas dívidas

Cartões de crédito e contas de um modo geral costumam ter um significado perigoso para a maioria das pessoas. Embora, hoje, boa parte de nós não consiga viver sem eles, nem sempre é fácil manter um equilíbrio entre o que se recebe e o que se gasta. Pensando nisso, o Serviço de Proteção ao Consumidor (Procon) de São Paulo deu a largada para um projeto pioneiro que tem o objetivo de ajudar os cidadãos brasileiros a negociarem suas dívidas com as empresas. Fazem parte do programa, ainda, dicas sobre como se reequilibrar financeiramente e palestras sobre como evitar outros problemas do tipo. O auxilio ao consumidor pode chegar até à justiça.

Lançado em São Paulo, o projeto envolve o Procon daquele estado e o Tribunal de Justiça de São Paulo (TJ-SP) e tem a proposta de facilitar a criação de postos e agências para atendimento aos interessados. Os trabalhos estão previstos para começar em dezembro e terão duração de cinco meses.

Logo de início, 300 pessoas se inscreveram – e ninguém pense que se tratam, apenas, de pessoas de classe econômica menos favorecida. "Temos vários perfis, sobretudo a classe média que possui salário ou aposentadoria fixos, mas que se enrolou por algum motivo com as contas", afirmou a analista financeira Rosângela Guerra.

A princípio, de acordo com o Procon, apenas os "superendividados" terão direito ao auxílio. "A pessoa está superendividada quando o montante da dívida supera o que ela necessita para a sobrevivência", disse o diretor-executivo do órgão, Roberto Pfeiffer.

Após essa etapa, os escolhidos passarão por palestras educativas e serão preparados para uma audiência judicial de conciliação, a ser organizada pelo TJSP.

Cartões de crédito

Segundo especialistas tidos como parceiros na iniciativa do Procon, um dos grandes vilões das pessoas que se inscre-

vem no programa são as dívidas com as empresas de cartões de crédito – apontado em todos os estados como os principais responsáveis pela inadimplência dos brasileiros.

De acordo com a coordenadora de estudos e pesquisas do Procon da Bahia, Flávia Marimpietri, tais cartões são muito utilizados pelos consumidores porque, como o dinheiro não sai imediatamente da conta, criam a ilusão de que eles não estão gastando. Segundo ela, a melhor forma de evitar as dívidas é programar as compras e pagar à vista.

Outra opção pode ser preferir juntar dinheiro antes de adquirir qualquer bem. Caso seja inevitável recorrer ao cartão, o Procon chama a atenção para que, no vencimento da conta, nunca se deve pagar o valor mínimo, mas sempre a fatura integral – uma vez que os juros são bastante altos.

"Em épocas de fim de ano, é sempre bom avisar, mais uma vez, que compras parceladas com juros no cartão de crédito só trazem vantagem ao consumidor se forem divididas em até quatro vezes, pois a partir do quarto mês os fornecedores costumam aumentar o valor desses juros", avisou a consultora Ana Lúcia Amaral.

Índice de endividamento

Embora esse tipo de alerta seja uma constante, tem toda razão de ser. Apesar de melhora dos indicadores econômicos brasileiros, poucos meses atrás, o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) divulgou pesquisa na qual mostra que o índice de endividamento das famílias brasileiras oscila na faixa de 11%. É um percentual baixo, comparado com outros países, mas que precisa ser cuidado para evitar crises.

A pesquisa mostrou ainda que, entre as famílias endividadas, 37,8% afirmaram não ter condições de pagar suas contas atrasadas. Por outro lado, 22,8% disseram não ter condições de quitá-las integralmente e 36,7% disseram poder pagá-las apenas em parte. A região em que mais famílias declararam não ter capacidade de pagamento de contas atrasadas é a Norte, com 53,3%.

Na avaliação do presidente do Ipea, Márcio Pochmann, os dados da pesquisa indicam que é fundamental que o Brasil mantenha o ritmo de expansão econômica. "Isso dará mais conforto a essas famílias para ter condições de pagar suas dívidas. Ao mesmo tempo, é preciso avançar na educação financeira das famílias para que possam usar melhor os instrumentos de crédito do país".

"Os cartões são muito utilizados pelos consumidores porque, como o dinheiro não sai imediatamente da conta, criam a ilusão de que eles não estão gastando", diz Flávia Marimpietri

PEC555
A luta só termina quando formos vitoriosos!
SINAL
Sindicato Nacional dos Funcionários do Banco Central

Capa

Gastos no limite podem comprometer reajustes

Servidores públicos federais "de olho" no novo governo e nos parlamentares que vão representá-los a partir de 2011

Os servidores públicos federais, tanto ativos como aposentados, estão atentos à formação da nova equipe de governo e nos parlamentares que vão representá-los, no Congresso Nacional, nos próximos quatro anos. Em primeiro lugar, porque as primeiras reuniões da equipe da presidente eleita, Dilma Roussef, e ministros do governo Lula tiveram como tom um esforço para evitar a aprovação de qualquer projeto que represente aumento de despesa para o Orçamento Geral da União de 2011, com o argumento de que os gastos públicos se encontram no limite. Em segundo lugar, porque a nova legislatura terá uma renovação de 43,5% dos parlamentares e, pela primeira vez em muitos anos, velhas raposas da política nacional – cujas opiniões já eram conhecidas - ficam de fora das discussões no parlamento.

As primeiras reuniões da equipe da presidente eleita, Dilma Roussef tiveram como tom um esforço para evitar a aprovação de qualquer projeto que represente aumento de despesa para 2011

O discurso feito no sentido de evitar reajustes salariais para os servidores foi representado pela mídia como uma espécie de "banho de água fria" para as categorias que esperam aumentos em 2011 e vêm brigando por isso desde o início de 2010. De acordo com a entrevista do atual ministro do Planejamento, Orçamento e Gestão, Paulo Bernardo, o problema é que não existe folga orçamentária, porque o governo terá que fixar prioridades, como forma de assegurar o desenvolvimento em marcha no país. E, na prática, o ministro deu a entender que aumentar o salário de categorias que já possuem boa remuneração ou investir em atividades-fim do governo não fazem parte desta lista de prioridades.

Paralelamente, a ministra indicada para ocupar a cadeira do Planejamento no novo governo, Mirian Belchior, também não deixou por menos. Na entrevista de apresentação, no final de novembro, deu sinais contundentes de um possível arrocho nas contas do governo a partir do ano que vem.

Infraestrutura

A ordem da equipe de transição é clara: evitar a criação de novas despesas e, mesmo, de novos cargos, sejam estes comissionados ou não. O objetivo é optar por ações mais efetivas do ponto de vista político e social e gastar em projetos de infraestrutura e crescimento, como reformas de aeroportos e demais obras consideradas necessárias para a realização da Copa do Mundo no país, em 2014. A fatura tem razão de ser. Na proposta do orçamento para 2011, encaminhada ao Congresso, estão destinados R$ 444 milhões para Segurança Pública – hoje uma área emblemática no país, que precisa cada vez de mais recursos – e R$ 43,5 bilhões para obras incluídas no Programa de Aceleração do Crescimento (PAC).

Se levar em conta os restos a pagar, da ordem de R$ 50 bilhões, o Executivo corre o risco de não ter recursos para realizar tudo o que está previsto em investimentos diretos do governo federal – que chega perto de R$ 25 bilhões. Por conta disso, ficou decidido que até o final deste ano, serão votadas apenas as 12 Medidas Provisórias (MPs) incluídas na atual pauta da Câmara, mais o projeto de lei que trata da exploração de petróleo da camada de pré-sal. Os demais projetos ficam, portanto, com votação adiada para o próximo ano.

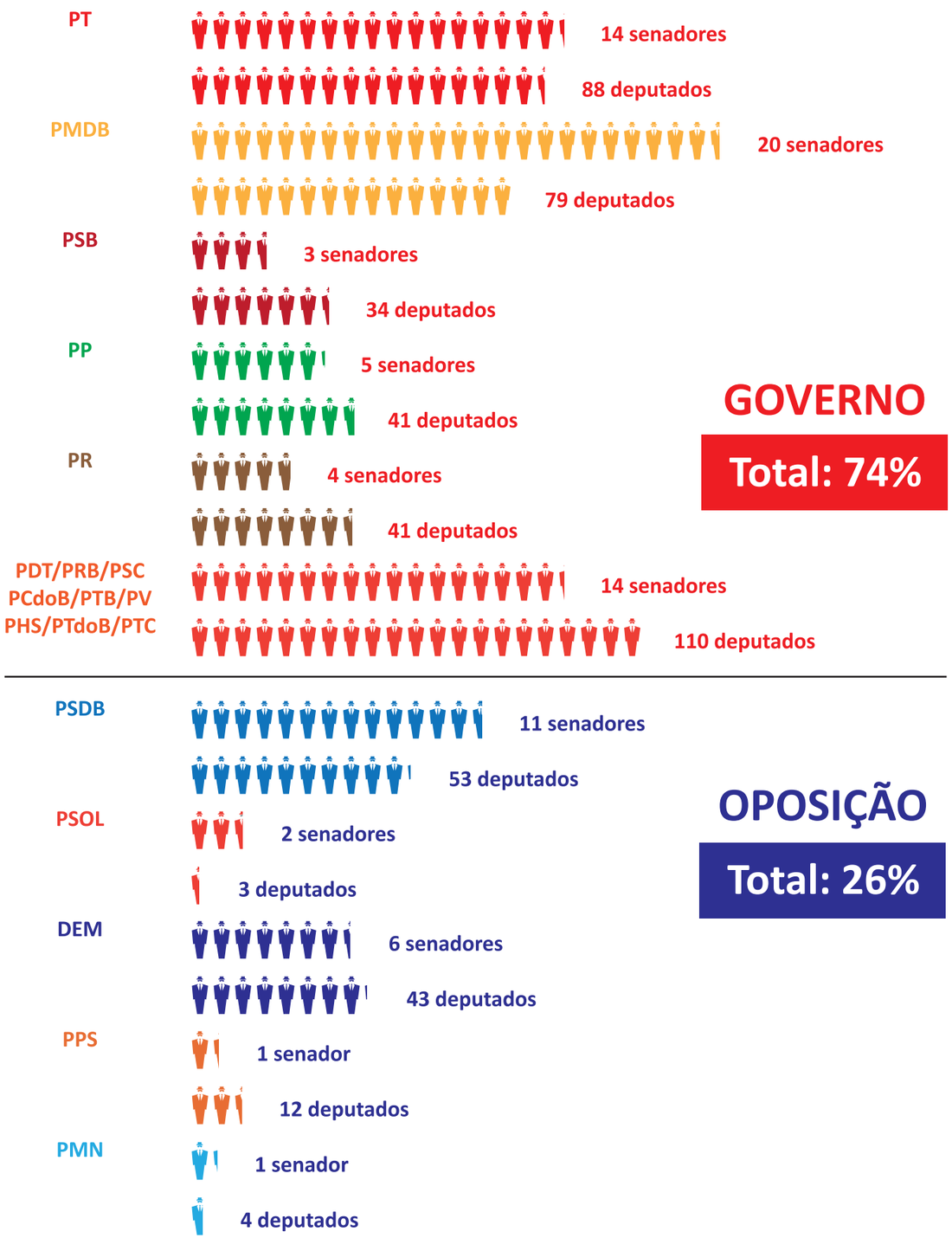
A ministra indicada para ocupar a cadeira do Planejamento no novo governo, Mirian Belchior, deu sinais de arrocho nas contas do governo, em sua entrevista de apresentação

Renovação

Resta saber, entretanto, como os deputados e senadores vão se comportar diante de tal cenário. Uma vez que, com troca de cadeiras de quase 50%, o Congresso Nacional deverá ter um perfil um pouco diferente de anos anteriores. No Senado, por exemplo, foram eleitos 37 novos parlamentares e reeleitos 17 - outros 27 senadores têm mandato até 2015 - e perderam as eleições nomes de peso como o vice-presidente no governo Fernando Henrique Cardoso, Marco Maciel (DEM-PE), Arthur Virgílio (PSDB-AM) e Tasso Jereissati (PSDB-CE).

Uma das novidades é a bancada feminina do Senado, que na nova legislatura ocu-

O novo Congresso Nacional



pará 13 cadeiras. Destas, sete serão formadas por novas senadoras. O que representa um aumento de quatro cadeiras ocupadas por mulheres em relação à legislatura atual.

Já na Câmara, a novidade foi que o número de deputados novos ficou abaixo da média histórica observada a cada legislatura, com uma renovação de 44,25% deles. De acordo com o Departamento Intersindical de Assessoria Parlamentar (Diap), PT e PMDB são os grandes campeões de votos e ficaram, respectivamente, com 88 cadeiras e 79 cadeiras na Casa. O PSDB ficará com 53 deputados e o DEM, 43 deles. Desse total de parlamentares, 226 deputados são novatos que acabam de ser eleitos. E 45 cadeiras – exatamente o mesmo número da legislatura atual – serão ocupadas a partir de janeiro por deputadas mulheres.

"A grande expectativa é que o novo parlamento brasileiro comece a discutir, com seriedade, de janeiro em diante, questões como as reformas política e tributária, o imposto para a Saúde - em substituição à extinta CPMF - e projetos estruturantes para a economia. Mas como o próprio governo ainda não tem noção de como vão se comportar os parlamentares mais jovens – apesar do apoio dos partidos à presidente eleita – é preciso atenção para com os temas polêmicos a serem incluídos na pauta daqui por diante", alertou o cientista político Alexandre Gaspar, ao chamar a atenção dos brasileiros para "fiscalizarem bem os representantes que ajudaram a eleger".

"A grande expectativa é que o novo parlamento brasileiro comece a discutir, de janeiro em diante, questões como as reformas política e tributária, o imposto para a Saúde, e projetos estruturantes para a economia", diz Alexandre Gaspar

Artigo

Reajustes salariais: beco sem saída?

Por Luiz Roberto Pires Domingues Junior

O ano de 2011 pode representar a ruptura do modelo de política de remuneração dos servidores públicos federais. Primeiro, pelo aspecto fiscal. É que pela primeira vez o gasto com inativos e aposentados (podem) ultrapassar a barreira dos 12% da Receita Líquida Corrente, o que infringiria o parágrafo 1º do art. 2º da Lei nº9.717/98; e o segundo, pela possibilidade real de aprovação do PL 549/2009 que na prática congela os salários. Tal situação poderá promover o racha dos servidores públicos, criando várias facções de interesse e, por conseguinte fragilizando os sindicatos e as representações de servidores, pois a manutenção do *status quo* vigente favorecerá um pequeno grupo de servidores em detrimento de outros, além de permitir a inserção de parcela de remuneração variável que atinja tão somente os ativos.

Vamos fazer uma análise conjunta destas duas situações: o orçamento de 2011 prevê uma receita líquida corrente de R$545,95 bilhões, sendo que a despesa de pessoal representa cerca de 36,56% (bem abaixo dos 50% de limite), mas o pagamento de inativos e pensionistas chegará a 12,66%. Com o desconto das contribuições dos servidores públicos, e considerando que em 2010 o governo consignou uma despesa do Regime Próprio de Previdência Social da União – RPPSU na ordem de 69 bilhões (frente a uma arrecadação vinculada apenas a parte dos servidores consignada de apenas 6,3bilhões), o que produziria uma despesa corrente líquida da ordem de 11,50% da Receita Líquida Corrente, apenas meio ponto percentual abaixo do legalmente estabelecido como limitador de despesas.

Este meio por cento representa uma folga de despesa da ordem de R$2,72 bilhões de reais. Considerando que mais de 60.000 servidores já percebem o benefício do abono de permanência, bastaria que cerca de 50% destes servidores se aposentassem para que o limite legal para a manutenção de despesas com inativos e pensionistas fosse atingido, e com isso paralisado toda a política de remuneração de pessoal da União. Outra hipótese factível é o aumento de renda de aposentados e pensionistas via projetos de lei já pactuados, que atingisse este patamar.

Isto acontecendo, toda a projeção de política salarial fica sobrestada, fazendo com que os ativos fiquem com suas remunerações congeladas em função dos inativos e pensionistas, criando um cisma, uma cizânia entre estas duas categorias de trabalhadores. Tal situação abriria espaço para uma política de valorização do pessoal ativo com gratificações específicas para que esteja na ativa, pois a mesma não haveria impacto nas contas dos inativos. E, por conseguinte, fortaleceria a ideia de uma previdência do servidor público de capitalização e de não repartição simples mutualista.

E dentro dos próprios inativos haveria uma cisão pois parcela destes inativos e pensionistas já estão regidos pela Emenda Constitucional nº41 e 47, fazendo com que seus proventos sejam reajustados pelo INPC anualmente para garantir seu poder de compra. Assim qualquer incremento da receita líquida corrente seria deslocada para pagar prioritariamente os aposentados que não possuem integralidade e nem paridade, pois a estes a Constituição garante o reajuste anual de remuneração.

Com relação ao PL 549/2009 temos que a lei favorecerá tão apenas os aposentados e pensionistas que não possuem integralidade e paridade, pois o reajuste destes deve ser o primeiro a ser efetivado com a folga de caixa para a política de remuneração, pois o determinante como já disse é constitucional, e depois esta folga de caixa será direcionada para a reposição da força de trabalho dos servidores da União para substituir a força de trabalho que aposenta - hoje já tem mais de 60.000 aptos a aposentarem amanhã se quiserem.

De forma intencional ou não o governo (independente da matiz ideológica) quebrou a homogeneidade dos integrantes dos sindicatos no que se refere a política de remuneração, pois o mesmo criou quatro grupos distintos com interesses conflitantes dentro de uma mesma carreira: os ativos que se aposentaram com integralidade e paridade; os ativos que se aposentaram sem integralidade e paridade; os inativos e pensionistas que têm direito a paridade com os ativos; e os inativos e pensionistas que têm garantida a manutenção de seu poder de compra.

Da mesma forma que o fator previdenciário, a legislação dos regimes próprios de previdência possuem várias "armadilhas" que podem congelar os reajustes salariais e diferenciar servidores da mesma carreira. O tempo da diferença entre ativo e inativo, era que um ia "bater ponto" e outro não, já é passado.

O que pode ser feito? Primeiro deixar de tratar a questão da seguridade social do servidor público federal de forma passional e tratá-la no campo da razão, evitando discussões estéreis com objetivo único de manter posicionamento ideológico. O RPPSU até hoje não foi estruturado sendo apenas uma planilha contábil; os servidores não participam das discussões de cunho previdenciário conforme determina o art. 10 da Constituição Federal; e o Tesouro Nacional e o INSS não repassam ao RPPSU os valores que lhe são devidos.

Somente com a ação de se buscar os valores devidos ao RPPSU pelo RGPS e Tesouro Nacional, o gasto com pessoal, comparado com as receitas líquidas correntes, cai para apenas 6,7%, (5,3 pontos percentuais abaixo do limite) e as despesas com pessoal para 29,8%. Tal ação promoveria no mínimo tempo necessário para a estrutura sindical dos servidores da União se mobilizarem para alterar as regras que podem sufocar a política de remuneração e aumentar as dissonâncias entre os diversos grupos de servidores já colocados pela Legislação.

[1] A lei nº9.717/98 e a LC 101/2000, só permitem abater do cálculo da despesa as contribuições oriundas dos servidores.

Comportamento

Viajar: um sonho cada vez mais fácil de se realizar

Mercado, aquecido, incrementa opções para conquistar ainda mais esse filão

Tem sido cada vez maior o número de pessoas aposentadas e com mais de 60 anos de idade que decidem conhecer o mundo. Pessoas que conseguiram adquirir estabilidade econômica e profissional que, nos últimos anos, passaram a se deparar com um mercado turístico que oferece amplas facilidades. São excursões para grupos da mesma faixa etária e descontos especiais em pacotes e redes hoteleiras.

Para se ter uma ideia de como é grande esse tipo de incremento, pesquisa realizada pela consultoria GFK mostrou que os aposentados, que não possuem mais dependentes que demandem financeiramente, reservam, atualmente, cerca de 5% de seus rendimentos mensais para fazer turismo - sejam em excursões pequenas ou fazendo reservas para a realização de uma viagem mais longa em determinado período do ano. O que tem impactado fortemente na vida econômica das cidades e no segmento turístico, como um todo.

Agências de viagens de todo o país apontam, dentre os locais brasileiros mais visitados por aposentados, cidades como Águas de Lindóia (SP); Caldas Novas (GO); as cidades históricas de Minas Gerais (Ouro Preto, São Thomé das Letras, Mariana e Tiradentes) e o Nordeste brasileiro – sobretudo os estados do Rio Grande do Norte, Ceará e Alagoas.

Estímulo

"Não sabemos explicar, mas comprovadamente esses foram os destinos turísticos mais procurados pelas pessoas com esse perfil nos últimos oito anos. Com isso, foram criados novos pacotes e, consequentemente, aumentou a frequência de visitas a esses locais", afirmou a agente de viagens Deise Derm, da Dolphins Turismo.

Tiradentes, em Minas Gerais, um dos destinos preferidos

Já por parte dos que querem viajar para outros países, os maiores destinos são Portugal, França, Itália, Inglaterra, Egito e países do norte, como Noruega e Finlândia. Outra opção é formada pelos cruzeiros marítimos – tanto em viagens nacionais como internacionais - que privilegiam vários locais ao mesmo tempo. "Os cruzeiros são, incontestavelmente, os destinos mais procurados por aposentados e pessoas de terceira idade, talvez porque ofereçam toda a comodidade e opções de entretenimento como jogos e bailes", revelou a agente.

E as pessoas voltam repletas de experiências para contar, caso da aposentada Caroline Pinheiro, que se prepara para realizar sua sétima viagem. "Depois dos filhos criados eu e meu marido resolvemos nos dar de presente excursões para locais que ainda não conhecíamos. Depois dos Estados Unidos e dos principais países da Europa, passamos a nos interessar por locais mais exóticos, como o Paquistão e a Turquia. E virou uma mania, pois voltamos de um local e já começamos a nos preparar para fazer uma poupança e nos organizar para outro destino, mesmo que a preparação dure dois ou três anos", conta ela, que se prepara para mais uma viagem. "Vou realizar um sonho de menina e passar o fim de ano em Paris", afirmou a mãe de quatro filhas e sete netos.

Os cruzeiros são os destinos mais procurados por aposentados

Novas amizades

"As opções são muito interessantes e terminamos fazendo amizade com muitas pessoas especiais. Depois que perdi meu marido, fiquei deprimida e resolvi viajar a Portugal, meio que empurrada por duas irmãs. Mas fiz tantas amigas que terminei me sentindo estimulada a fazer cursos de idiomas e a programar novas viagens. Acho que é uma experiência que fica para sempre", contou a professora Terezinha Nascimento, de 60 anos de idade, que pretende repetir a dose, no próximo ano. Desta vez, com as filhas.

De acordo com a agente de viagens Deise Derm, em geral, os pacotes para o público aposentado costumam ser de oito dias e sete noites e incluem sistemas de pensão completa, passagem aérea de ida e volta, traslados, city tours e seguro viagem. "Pois se tratam de pessoas que, de um modo geral, não têm muita disponibilidade de sair andando pelas ruas com um guia nas mãos procurando uma orientação com os moradores. Eles querem se sentir mais seguros, com um trabalho profissional e que lhes propicie mais conforto", acentuou.

INTERNACIONAL

Consulte-nos sobre outras saídas e destino.

Varadero
Aéreo + 7 noites no Htl. Sol Palmeras c/ all inclusive.
Saídas de Campinas aos Sábados em jan.2011
A partir de.....US$ 1.923, ou R$ 3.558,

Cancun
Aéreo + 7 noites no Htl. Be Smart America c/ café da manhã.
Saídas de Campinas aos sábados em jan.2011
A partir de.....US$ 1.459, ou R$ 2.699,

Orlando Fly & Drive
FERIAS DE JANEIRO
Aéreo Delta + 10 noites de hospedagem no Htl. Holiday Inn International Drive sem café da manhã + locação de auto Hertz Chevrolet Aveo (ou similar) com km livre e LDW.
Saída 18.01.2011
A partir de.....US$ 1.790, ou R$ 3.312,

Punta Cana
Aéreo + 7 noites no Htl. Tropical Princess c/ all inclusive.
Saídas de Campinas às segundas em jan.2011
A partir de.....US$ 1.938, ou R$ 3.585,

Riviera Maya
Aéreo + 7 noites no Htl. Be Live Riviera c/ all inclusive.
Saída de Campinas aos Sábados em jan.2011
A partir de.....US$ 2.171, ou R$ 4.016,

Santiago
REVEILLON
Aéreo voando Lan + 3 nts. Htl. Principado de Asturias c/café + city tour + 01 garrafa de vinho de boas vindas. Saída de São Paulo dia 30.12.2010
A partir de.....US$ 1.181, ou R$ 2.185,

Aruba
Aéreo + 7 nts. Htl. The Westin c/ café.
REVEILLON
Saída de São Paulo dia 30.12.2010 voando Gol.
JANEIRO
A partir de.....US$ 2.859, ou R$ 5.289,
Saídas de São Paulo dias 15, 22 e 29.01.11 voando Avianca.
A partir de.....US$ 2.062, ou R$ 3.815,

Nova York
REVEILLON
Aéreo + 8 nts. Htl. Ameritania sem café da manhã
Saída de Brasília dia 25.12.2010
A partir de.....US$ 2.360, ou R$ 4.366,

Cruzeiros Marítimos

CONSULTE DESCONTOS E PROMOÇÕES ESPECIAIS PARA RESERVAS ANTECIPADAS.

Pacotes nacionais incluem a parte aérea ida e volta voando Gol, traslados de chegada e saída, hospedagem no hotel escolhido com regime correspondente, passeios quando mencionados e bolsa de viagem. Preços por pessoa em apto. duplo, válidos para saídas de Brasília em datas específicas (consulte o respectivo dia de cada um dos destinos e períodos. Todos os pacotes não incluem a taxa de embarque. Lugares limitados, sujeitos à disponibilidade. Pacote internacionais: incluem a parte aérea ida e volta (Orlando Fly & Drive e Nova York saindo de Brasília; Santiago e Aruba saindo de Cumbica/São Paulo; Varadero, Punta Cana, Cancun e Riviera Maya saindo de Viracopos/Campinas), traslados de chegada e saída, hospedagem no hotel selecionado com regime correspondente, não incluída a taxa de embarque. Parcelamento em 10x, sendo 25% na entrada à vista (exceto Varadero, Punta Cana, Cancun e Riviera Maya = 30%) e as demais mensais iguais, válido para pagamento com cheque pré-datado e cartões Amex, Mastercard, Diners e Visa. Material liberado para publicação em 29.10.2010 e preços sujeitos a alteração sem prévio aviso. Lugares limitados e reservas sujeitas à confirmação.

DECOLANDO Turismo

Decolando Turismo
SCLN 110, BL. C, Loja 44, Asa Norte
Brasília - DF - Cep: 70.753-530
Tel: (61) 3031-5454 | Fax: (61) 3031-5457
atendimento@decolando.com.br

www.decolando.com.br

NACIONAL
Feriados 2º Semestre
Natal | Reveillon

Consulte-nos sobre outras saídas e destino.

	Natal 7 noites A partir de R$	Reveillon 7 noites A partir de R$	Janeiro 7 noites A partir de R$
Fortaleza			
Htl. Rah Classic Residence c/café + city tour e Praia de Cumbuco.	1.341	1.919	1.215
Htl. Beach Park Acqua c/ fap	3.698	5.339	3.557
Hotel Vila Galé Cumbuco	4.298	6.245	3.931
Salvador			
Htl. Golden Park c/café + tour Bahia histórica.	1.198	consulte	consulte
Htl. Catussaba apto. std. c/café	1.630	2.933	consulte
Htl. Stella Maris apto. std. c/café	1.725	7.093	1.612
Praia do Forte			
Htl. Iberostar Bahia apto. sup. c/all inclusive	3.690	6.290	3.577
Htl. Tivoli Ecoresort apto. std. c/map	4.758	9.790	4.887
Costa do Sauípe			
Htl. Sauípe Fun Resort em apto. sup c/all inclusive	3.446	5.275	2.998
Htl. SuperClubs Breezes em apto. deluxe c/SuperInclusive	2.248	7.650	3.593
Maceió			
Htl. Porto da Praia em apto std c/café + city tour e litoral sul	1.448	1.658	consulte
Htl. Jatiúca em suíte tipo B c/café + city tour e litoral sul	2.428	4.093	2.598
Htl. Salinas do Maragogi em apto std c/all inclusive	3.264	4.984	3.480
Serra Gaúcha			
Htl. Via Serena apto std c/café + tour Gramado-Canela + tour região dos vinhos c/almoço + tour Nova Petrópolis	2.080	2.034	1.794
Porto de Galinhas			
Pous. Tatajuba apto std c/café	1.824	3.067	1.830
Htl. Beach Class Resort suíte jr c/map	3.086	4.817	3.400
Htl. Nannai Beach Resort apto luxo c/map	4.584	7.062	4.037
Htl. Summerville Beach Resort apto std c/map	2.990	6.512	3.870
Itacaré			
Htl. Itacaré Eco Resort apto luxo c/map	3.634	7.298	3.482
Htl. Itacaré Village suíte luxo c/map	3.960	8.036	3.832
João Pessoa			
Htl. Tambaú Flat c/café + city tour	1.657	1.684	1.454
Natal			
Htl. Safari apto std c/café + city tour e Praia de Camurupim	1.288	1.898	1.585
Htl. Pestana apto sup c/café + city tour e Praia de Camurupim	3.258	3.685	2.694
Htl. Serhs apto sup c/café + city tour e Praia de Camurupim	2.610	3.690	2.779
Aracajú			
Htl. Real Classic apto std c/café + city tour	1.580	1.690	1.846
Starfish Ilha Sta. Luzia apto premium c/all inclusive	2.620	5.372	2.773

TEL: 61 3031-5454
atendimento@decolando.com.br
www.decolando.com.br

Estética

Beleza mais fácil para todos

Procedimentos estéticos e cirurgias plásticas estão cada vez mais acessíveis aos brasileiros. Mas especialistas se mostram preocupados com os riscos

O Brasil é o segundo país do mundo, depois dos Estados Unidos, onde a população mais recorre a procedimentos estéticos diversos. Quem antes achava que cirurgia plástica era só para ricos, hoje tem acesso a qualquer tipo de tratamento. Em meio a tantas facilidades oferecidas pelo mercado, muitos especialistas estão preocupados com a banalização dos procedimentos.

Hoje em dia, as clínicas estéticas e os consultórios de bons cirurgiões estão repletos de pacotes que podem dividir os procedimentos em até 24 vezes, sem falar nas mais modernas técnicas que permitem mudanças, sem a necessidade de cirurgia, e que são bem mais baratas.

"Hoje em dia, com o mercado globalizado, vários consultórios e clínicas resolveram ampliar o leque de usuários destes procedimentos, fazendo pacotes vantajosos para as pessoas interessadas em cirurgias plásticas. São instituições que trabalham com segurança e oferecem o suporte necessário para o paciente, mas é preciso investigar as que trabalham corretamente", afirmou a cirurgiã plástica pernambucana Renata Azevedo.

De acordo com a cirurgiã, tanto os profissionais como as pessoas interessadas devem ficar atentas para o fato de que, com esse *boom* de opções acessíveis ao bolso dos consumidores, a cirurgia plástica passe a ser vista cada vez mais como algo rotineiro e comum na vida de cada um. "O que não é e nunca será. Fazer uma cirurgia não é algo rotineiro. Sempre implica em riscos e em cuidados que se deve ter. E é preciso investigar para saber se está utilizando os serviços de um profissional preparado", alertou a médica.

Recém chegada de um curso em São Paulo, Renata chamou a atenção para o grande número de médicos que não são cirurgiões e que, pelo fato de terem feito pequenos cursos de um determinado procedimento estético, passaram a realizar em seus consultórios lipoaspirações e outros tipos de cirurgia, sem que tenham autorização formal.

Susto grande

Para isso, uma das recomendações dos sindicatos médicos e da Associação Médica Brasileira (AMB) é que as pessoas consultem, antes de qualquer iniciativa, a lista dos profissionais com os quais estão se consultando para ver se eles são cadastrados como cirurgiões plásticos nos conselhos regionais de medicina de sua cidade. O que evitará sustos, como o que passou a analista judiciária do Tribunal de Justiça do Rio Grande do Norte (TJRN) Tatiana Guimarães, hoje cedida a um gabinete do Senado, em Brasília.

Tatiana tentou arrebitar o nariz com a técnica da bioplastia, que

permite mudanças em determinado local do corpo sem a necessidade de cortes. Só que a técnica provocou alergia e infecção, que acabaram por deformar seu rosto. Como consequência, após ter de passar meses sem trabalhar, ela precisou recorrer a uma cirurgia de emergência para resolver o problema.

"Tive sorte, porque não fiquei com sequelas e a cirurgia plástica meio que me deixou com a aparência de antes, sem falar que consegui realizar um sonho de anos, que era corrigir o nariz. Mas hoje já está comprovado que o médico aplicou o produto em mim de forma excessiva, o que gerou todo esse problema", contou ela, que pretende entrar com um processo contra o profissional. "Eu poderia ter morrido", complementou.

Uma questão séria que vem preocupando especialistas. "As mulheres, e também os homens, estão encantados com a ideia das cirurgias plásticas. Como o mercado apresenta mais opções e preços mais baixos, qualquer defeitinho ou quilinho a mais é motivo para cirurgia. As pessoas têm que se conscientizar que uma cirurgia plástica pode ser perigosa", afirmou o médico Fernando Araújo, para quem as facilidades da cirurgia, embora sejam algo vantajoso para a população, também representam um risco, por ajudar a disseminar a prática de que é fácil para todo mundo corrigir pequenos defeitos.

Segundo ele, antes de pensar em mudanças, as pessoas devem olhar profundamente para dentro de si mesmas e ver se é realmente a parte estética que está lhes afligindo. "Muitas vezes a cirurgia é vista como fuga para outros problemas e defeitos com os quais as pessoas estão acostumadas há anos e que as incomodam, não fazem o menor sentido para os outros", ressaltou.

Verifique no site do Conselho Regional de Medicina da sua região se o médico está devidamente autorizado a realizar cirurgias plásticas

Notas

Congresso internacional reúne aposentados de 14 países

Numa iniciativa pioneira, o Brasil realizou, nos dias 23 e 24 de novembro, o Iº Congresso Mundial dos Aposentados. Durante dois dias, foram debatidos temas como parcerias internacionais, dificuldades para aprovação de leis que beneficiam os idosos, saúde na terceira idade e Previdência Social.

Para o senador Paulo Paim (PT-RS), entre os objetivos do evento está a possibilidade de se comparar a situação dos aposentados ao redor do mundo. "Requeri na Comissão de Assuntos Sociais para que tudo o que for falado durante o congresso seja registrado e sirva para subsidiar nossas discussões no Senado. Principalmente, no que toca a assuntos previdenciários", afirmou Paim.

Ao abrir o congresso dos aposentados, o ministro da Previdência Social, Carlos Eduardo Gabas, falou sobre a experiência brasileira de parcerias com outros países. De acordo com ele, o Brasil tem promovido o diálogo com outros países, buscando novas práticas que deram certo e que podem contribuir com a melhoria da Previdência Social no país.

O congresso reuniu representantes de 14 países, no Senado Federal, em Brasília. A organização do evento foi da Confederação Brasileira de Aposentados e Pensionistas (Cobape).

Foto: Agência Senado

Saúde

Uma doença chamada Sonorexia

Cada vez mais pessoas reduzem as horas de sono, mas médicos alertam: não se pode repor os estragos causados por uma noite mal dormida

A correria do dia a dia faz com que muita gente opte pela estratégia de reduzir o sono para aproveitar mais as tarefas do cotidiano. Mas, por mais que seja necessário, vale mais o sábio costume dos antigos sobre o cuidado com o repouso do corpo e da mente para viver melhor. Essa preocupação começa a tomar forma com mais intensidade, atualmente, diante do crescimento de uma doença que está sendo chamada pelos médicos de "Sonorexia". Trata-se da falta de vontade de dormir, que muitas pessoas têm para aproveitar a vida de alguma forma – seja trabalhando, estudando ou se divertindo.

O nome foi tirado a partir da semelhança com a palavra Anorexia - falta de apetite, que pode levar à morte. Da mesma forma, a Sonorexia tem sido amplamente observada, combatida e objeto de terapias por parte de médicos diversos do país.

Na prática, a Sonorexia é a mania que as pessoas têm de reduzir o período diário de sono para ter mais horas acordadas no dia seguinte. Todo mundo tende a achar que é uma mania simples e sem consequências, mas a verdade é que pode se transformar num vício com sérios problemas de ordem cognitiva. É que, de acordo com pesquisas científicas, esse tipo de "troca" provoca noites mal dormidas, mau humor, cansaço, baixa produtividade no trabalho e nos estudos, distração e reflexos lentos. Mas o mais sério é que tal hábito afeta o relógio biológico das pessoas e pode vir a provocar sérios problemas de saúde.

Envelhecimento

Segundo o médico Flávio Aloe, do Centro Interdepartamental de Estudos do Sono do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (USP), dormir menos do que o corpo precisa envelhece e aumenta em 45% as chances de pessoas terem problemas diversos: de coração, pressão alta, câncer, alteração da produção hormonal e obesidade, baixa imunidade e efeitos cognitivos.

O especialista explicou que as alterações no metabolismo acontecem porque, com o sono reduzido, há a elevação de cortisol noturno, o que gera transtornos de memória e expande os riscos de diabetes. Isso faz com que o corpo produza menos leptina (o hormônio que reduz

o apetite) e, em conseqüência, mais grelina (o que aumenta). Outro problema acarretado pelo esforço das pessoas em dormir menos é a insônia crônica.

Estudo da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos – do qual fizeram parte médicos brasileiros – colocou por terra o mito de que quem tem sono acumulado pode se recuperar dormindo algumas horas a mais durante os dias livres. De acordo com estes especialistas, não adianta deixar para tirar o desconto no final de semana, pois sono acumulado não pode ser recuperado nunca mais – até ajuda no descanso do corpo, mas não tem condições de refazer o trabalho que o cérebro deveria ter feito anteriormente.

Segundo Flávio Aloe, dormir menos do que o corpo precisa envelhece e aumenta em 45% as chances de pessoas terem problemas de saúde

Terapias

As terapias para combater o problema, apesar de terem sido iniciadas na década de 90, começaram a tomar fôlego nos últimos anos. No Brasil, foi iniciada a partir da criação da primeira clínica do sono, no município de Nova Lima (MG), pelo médico Dirceu Valladares, psiquiatra com especialização em sono em San Diego, Califórnia (EUA).

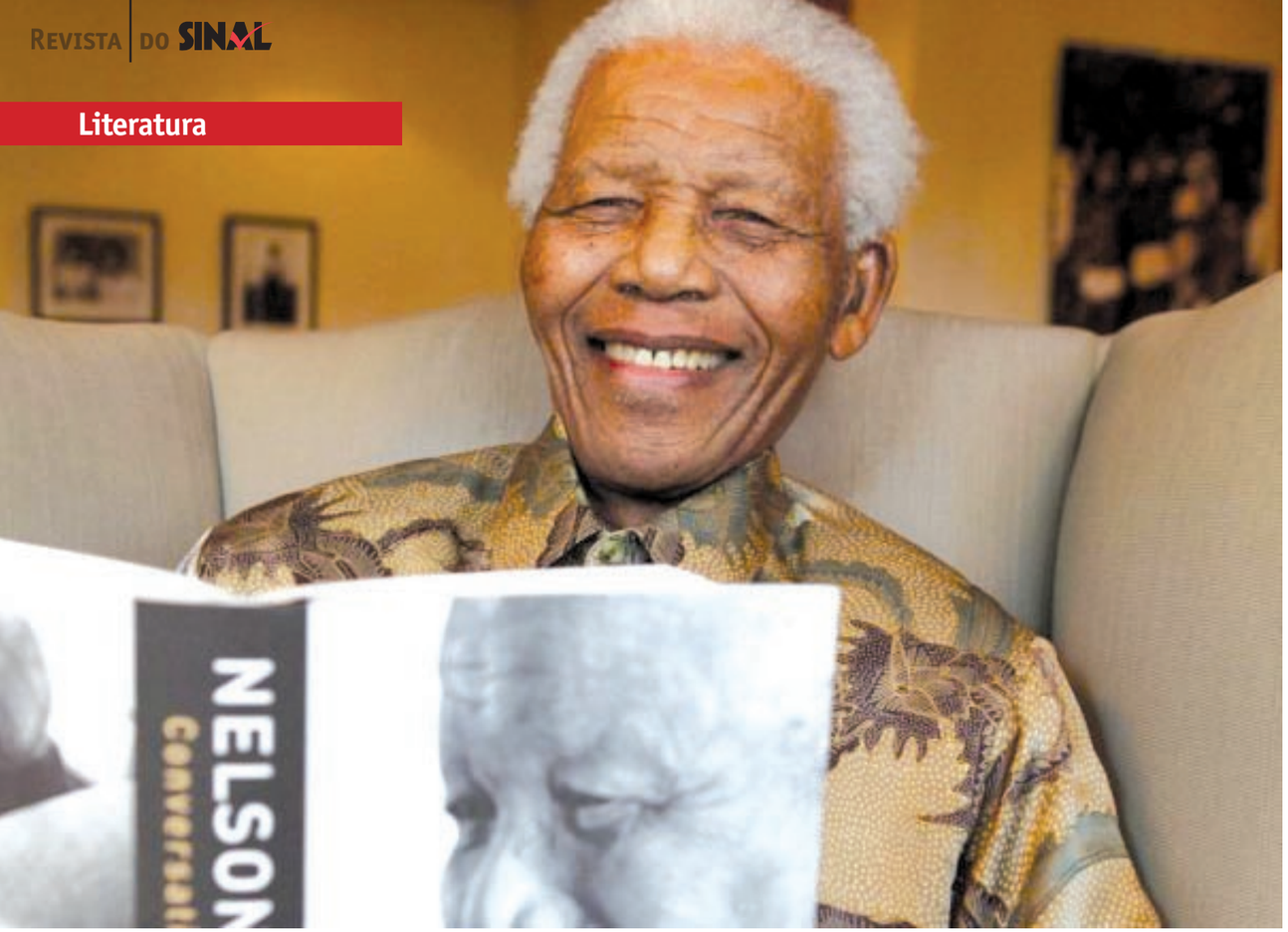
Conforme afirmou o médico, a clínica consiste num centro capaz de oferecer acompanhamento médico adequado durante toda a noite, o que possibilita um diagnóstico mais acurado e, muitas vezes, indicação terapêutica. Além disso, promove pesquisas, estudos, palestras, seminários e debates sobre os distúrbios do sono, de forma integrada com áreas como cardiologia, cirurgia, geriatria, neurologia, otorrinolaringologia, pneumologia, psicologia, psiquiatria e radiologia.

No mesmo caminho, foram criadas também unidades de tratamento semelhantes em São Paulo (SP), Rio de Janeiro (RJ) e Curitiba (PR) – tendência que vem sendo acompanhada no restante do país.

Mas é preciso fazer o alerta: as pessoas, segundo cientistas, têm necessidades biológicas diferentes. Por isso, se uns precisam de cinco a seis horas de sono, outros necessitam de até 10 ou 12 horas. Por isso, uma variação de duas horas entre o que se dorme de segunda a sexta-feira e nos fins de semana já caracteriza sono insuficiente.

O sono ideal, tido como certo, deve durar no mínimo 7 a 8 horas por noite. Mas não tem jeito: para corrigir a prática da Sonorexia, só mesmo a mudança de hábitos. O recomendável é adiantar de 15 a 20 minutos, toda noite, o período de sono e ir aumentando esse período de forma gradativa com o passar do tempo até chegar ao sono adequado para o organismo de cada um.

Literatura



Um homem comum

Novo livro de Nelson Mandela tem a proposta de mostrar o homem comum por trás do ícone mundial que serve, até hoje, como referência para gerações

Ele superou os próprios limites ao passar décadas numa prisão da África do Sul por defender os direitos de igualdade dos seres humanos. Combateu – e exterminou – o regime apartheid, de segregação racial naquele país, ganhou o prêmio Nobel da Paz, governou a África do Sul de forma inquestionável e provou que a vida de qualquer um é feita de vários caminhos. Quando todos achavam que Nelson Mandela não teria mais nada a dizer, ele surpreende, aos 92 anos, com o livro intitulado *"Conversas Comigo Mesmo"*, recém chegado às lojas.

Trata-se de uma compilação de documentos, cartas, diários e gravações pessoais, nos quais o líder de multidões pretende passar uma única mensagem: a de que, por trás da grande personalidade mundial, existe um homem como todos os outros. Um homem com família, filhos, netos, amigos e causas. "Não quero ser lembrado como alguém acima do bem e do mal", afirma.

Projeção mundial

A preocupação em não ser transformado em mito, conforme conta no livro, não é de hoje e estava presente nas décadas em que esteve preso, quando começou a se incomodar com a imagem que foi projetada dele para o mundo. "Totalmente inadvertida", assegurou. Mandela foi mantido preso durante 27 anos. Libertado em 1990, liderou as negociações com o governo da África do Sul, que culminaram com sua eleição como o primeiro presidente negro da história do país, em 1994. Ele deixou o poder em 1999, depois de um mandato na presidência daquele país. Retirado da vida pública desde 2004, hoje aparece pouco e aparenta fragilidade física, como nos últimos jogos da Copa do Mundo.

No livro, Mandela procura fazer uma reflexão mais ampla sobre sua vida, ao mesmo tempo em que foca no enorme sacrifício pessoal cobrado por sua devoção à luta pelo fim do apartheid. "Quando jovem, eu reunia todas as fraquezas, erros e indiscrições de um garoto do interior, cuja visão e experiência eram influenciados, principalmente, por eventos na região onde cresci e nos colégios onde estudei", escreve, acrescentando ainda em outro trecho que era "arrogante" para esconder suas fraquezas.

O mais precioso do livro, no entanto, são as cartas escritas pelo líder no período em que esteve na prisão. Dirigidas à família, ele afirmava se sentir impotente por não poder ajudar à então mulher, Winnie, e os filhos.

Um dos trechos considerados mais comoventes, por exemplo, é a carta que escreveu para as filhas Zeni e Zindi, em 1969, quando Winnie também foi presa. Ambas tinham, na época, 9 e 10 anos de idade, respectivamente. São estas cartas que revelam, também, a conturbada relação entre Mandela e sua Winnie, que terminou em divórcio anos depois. Numa das correspondências, o ex-presidente conta a um amigo que escreveu a Winnie para dizer que as filhas haviam crescido bem: "minha amada mulher ficou furiosa (...). Ela me lembrou: 'eu, e não você, criei estas crianças, que você agora refere a mim'. Eu fiquei chocado".

Reflexão e transparência

Para os críticos, o livro parece convidar o leitor a uma reflexão mais ampla sobre sua vida, ao mesmo tempo em que foca no enorme sacrifício pessoal cobrado por sua devoção à luta pelo fim do apartheid. "Trata-se de um livro que é em tudo a voz dele (Mandela), seu pensamento, seu retrato mais puro e, no fim, o seu momento de redenção. Dignidade por fora, dignidade por dentro", afirmou o historiador Tim Couzens ao avaliar a obra.

"(Estes) arquivos contêm vestígios da minha vida e daqueles que comigo viveram. Qualquer pessoa que tenha explorado o mundo dos arquivos saberá que encerra tesouros, surpresas, caminhos cruzados, becos sem saída, lembretes dolorosos e perguntas sem resposta", escreveu Mandela, procurando mostrar-se o mais transparente possível. Como se não bastasse o impacto das revelações, a publicação possui um atrativo a mais: o prefácio, escrito pelo presidente norte-americano e admirador confesso de Mandela, Barack Obama. Imperdível para os que gostam de uma boa leitura!

O SINAL trabalha na defesa dos seus direitos

Participe com críticas e sugestões.

Entre em contato conosco, através do nossa página na internet:
www.sinal.org.br

PASBC

Implementação de conquistas obtidas com o novo regulamento

No último dia 16 de novembro de 2010 foram implantados nas praças de Brasília, Rio de Janeiro, São Paulo, Curitiba e Porto Alegre os serviços de orientação médica por telefone, 24hs por dia, sete dias por semana e o pronto atendimento móvel de emergência e de urgência médica aos beneficiários do PASBC e participantes dependentes.

Nas demais praças, Belo Horizonte, Salvador, Recife, Fortaleza e Belém não houve a habilitação de empresas prestadoras desses serviços no processo licitatório conduzido pelo BC. Nova licitação foi realizada no dia 04 de novembro e as empresas vencedoras estarão assinando contrato brevemente para que possam oferecer os mesmos serviços já implantados nas praças referidas no primeiro parágrafo.

O DEPES já enviou comunicado aos servidores ativos nas

Serviço de pronto atendimento móvel agora está disponível em cinco praças

cinco praças onde os serviços foram implantados e já expediu, pelo correio, comunicação aos servidores inativos e pensionistas. O Comunicado DEPES contém orientações interessantes sobre como utilizar os serviços e, principalmente, atualizar os respectivos endereços nos cadastros para que seja facilitado o atendimento de urgência e emergência.

Esses serviços são uma conquista obtida através dos nossos representantes no Comitê Gestor do PASBC quando da construção do novo Regulamento do PASBC que se encontra em vigor. Além do pronto atendimento aos beneficiários a iniciativa se refletirá, também, em diminuição de despesas no PASBC pois os usuários estarão devidamente orientados e assistidos nos casos emergenciais.

Seguem abaixo os telefones de contato nas cinco praças em que o serviço já foi implantado:

Brasília – Vida UTI Móvel
(61) 3248-3030

Curitiba – Ecco-Salva
(41) 3242-1212

Porto Alegre – Ecco-Salva
(51) 3333-6060

Rio de Janeiro – Vida Emergências Médicas
(21) 3461-3030

São Paulo – Bem Emergências Médicas
0800 124666

A outra grande conquista, consignada, igualmente, no novo Regulamento do PASBC diz respeito à implementação do Programa de Acompanhamento de Doentes Crônicos (PADC), cuja empresa vencedora do processo licitatório foi a QUALICORP, bastante conceituada no mercado de saúde.

O contrato já foi assinado e agora a QUALICORP tem 60 dias para elencar os doentes crônicos no conjunto de beneficiários do PASBC a partir dos dados já existentes nos PASBCs Regionais. Na hipótese de algum colega que julgue ser portador de doença crônica não for selecionado e contatado pela empresa, pode fazer sua autoinscrição, sujeita a avaliação pela QUALICORP.

Lembrando que pelo Regulamento os portadores de doenças crônicas terão que aderir ao Programa, serão monitorados periodicamente, recebendo medicação gratuita e isenção da PDL para determinados tratamentos.

Por Jarbas Filho

Atualize sua agenda

Anote os telefones das regionais do Sinal

TELEFONES SINAL:

Nacional: (61) 3322-8208
Diretoria Executiva: (61)3322-8208

REGIONAIS:

Belém: (91) 3241-8290
Belo Horizonte: (31) 2512-1668
Brasília: (61) 3224-3417
Curitiba: (41) 3353-6531
Fortaleza: (85) 3254-1927
Porto Alegre: (51) 3224-9030
Recife: (81) 3421-7600
Rio de Janeiro: (21) 3184-3500
Salvador: (71) 3237-4365
São Paulo: (11) 3159-0252

SINAL
Sindicato Nacional dos Funcionários do Banco Central

SINAL

Sindicato Nacional dos
Funcionários do Banco Central